

くらしのガイド 中区版

(新型コロナウイルス感染拡大防止のためのお知らせがあります。詳しくは4ページ左上部をご覧ください)

健康

地域支えあい課

☎504-2528、☎504-2175

12月の集団検診

※④はポイント対象外

①健康診査、②肺・大腸がん、③胃がん(X線検査)、④結核健康診断

①40歳以上の国民健康保険被保険者と後期高齢者医療被保険者、②③年度末で40歳以上の人(会社で受けられる人は除く)、④年度末で65歳以上の人

期日	会場	時間
12/9(水)	基町中央集会所	9:00~11:00

①④無料、②各400円、③1,100円

③は先着順で要予約。予約は集団検診予約ダイヤル(☎504-2298、☎504-2258 平日午前9時~午後4時半)へ。市HPからも予約可

託児付きがん検診

①子宮頸がん、②乳がん、③肺・大腸がん

がん検診受診対象者※で、子ども連れの人

※①受診時に20歳以上の人、②③年度末で40歳以上の人(いずれも会社で受けられる人は除く)

期日	会場	時間
10/14(水)	市健康づくりセンター	13:00~15:00

①1,000円、②1,500円、③400円

集団検診予約ダイヤル(☎504-2298、☎504-2258 平日午前9時~午後4時半)へ。先着10組

上記健診・検診を受診する人へ

「受診券」、健康診査を受診する人は保険証、大腸がんを受診する人は検便

がん検診は、生活保護世帯・市民税非課税世帯(世帯全員分)、70歳以上のいずれかであることを証明するものか、後期高齢者医療被保険者証を持参した人は無料

健康相談日

医師、管理栄養士、保健師が個別に健康相談に応じます。

10月27日(火)午前9時半~11時半(30分ごとの予約制)

園中保健センター

☎電話で同課へ

専門医による心の健康相談

気分が落ち込む、眠れないなどの心の不調、人とうまく付き合えない、物忘れなどで悩んでいる人やその周りの人の相談に応じます。

10月8日(木)、22日(木)の午後1時半~3時

園中保健センター

☎電話で同課地域支援第一係(☎504-2109)へ

Eイズの検査・相談

10月曜日の午後6時~7時40分、水曜日の午前9時~11時

※匿名、無料、秘密厳守。検査の結果は20分程度で分かります

園中保健センター

☎電話で同課へ

家族介護教室

高齢者を介護している家族などが、介護に関する知識や技術、介護者の健康管理などについて学ぶための教室です。

①暮らしの中のアロマセラピー-アロマで健康と生活に潤いを-

10月13日(火)午後1時半~3時半

園ケアハウス ラポーレ東千田(東千田町一丁目1-48)

☎電話240-8818、☎545-2588

②知って得する薬の話-あなたに身近な薬のこと-

10月29日(木)午後1時半~3時半

園基町中央集会所

☎電話502-7557、☎502-7966

PILATES(ピラティス)

託児付きのピラティス教室です。体を動かしてリフレッシュしませんか。

園中區在住の人

11月13日(金)午前10時~正午

園コジマホールディングス中区スポーツセンター

☎ピラティス、同センターのトレーニング室の紹介、健康ミニ講座

【講師】STOTTピラティス認定インストラクター・川島弘子氏

☎電話、ファクスが直接同課へ。先着20人。託児希望者は先着10人

原爆被害対策部援護課

☎504-2195、☎504-2257

被爆者健康診断

期日	会場	時間
11/9(月)	職町集会所(職町会館)	9:30~11:30

※肺がん検診を同時に受診可

催し

竹屋公民館

☎☎241-8003 休火曜日

竹屋、やきもの物語-竹屋窯から江波窯へ-

10月24日(土)午前10時~正午

【講師】元呉市立美術館長・倉橋清方氏

☎筆記用具 ☎電話が直接同館へ。先着20人

舟入公民館

☎☎295-5003 休火曜日

地域を知る講座-「シュモーハウス」始まるの物語-

10月23日(金)午前10時~11時半

☎飲み物 ☎前日までに電話が直接同館へ。

先着20人

中央公民館

☎221-5943、☎221-5118 休火曜日

オンラインでつながろう! ワールドクッキング!「本場中国の水ギョーザを作ってみよう!」

10月18日(日)午前10時~正午

園自宅※Web会議システムZoomを利用できる環境が必要

☎中国の生活や食文化の話聞き、中国の料理を自宅で作る

【講師】中国帰国者の会 会員

☎メール(chuo-k@cf.city.hiroshima.jp)、電話が直接同館へ。先着20人

吉島公民館

☎246-4121、☎246-4127 休火曜日

Yoshijima Wild Life講座「これから始める秋の釣り入門in吉島」

20歳以上の人

10月17日(土)午前9時半~11時半

【集合の場】中工場駐車場(南吉島一丁目5-1)

☎①サビキ釣りコース(小アジ狙い)、②投げ釣りコース(キス、カレイ狙い)

☎飲み物、タオル、レジ袋、帽子、軍手、雨具、バケツかクーラーボックス、釣り道具(持っていない人は貸し出しあり)

10月15日(木)午後5時までに電話が直接同館へ。先着10人

中区図書館(JMSアステールプラザ内)

☎248-9300、☎247-8447 休月曜日

大人のための図書館セミナー 絵本の読みくらべ「さるかに」

10月28日(水)午前10時~正午

☎昔話「さるかに」について、複数の絵本を読み比べて、内容の違いやそれぞれの魅力を楽しむ

【講師】図書館職員

☎電話、ファクスが直接同館へ。先着30人。手話通訳・要約筆記の申し込みは10月16日(金)まで

コジマホールディングス 中区スポーツセンター

☎241-9355、☎241-9379 休水曜日

ソフトバレーボール交流会

参加者同士でチームを組み、ゲームを行います。チームでの参加も可能です。

園中学生以上

10月5日(月)午後7時~9時

¥400円

☎運動できる服装、室内靴

☎当日、午後6時半から直接同館へ。先着32人

吉島屋内プール

☎249-8591、☎249-2231 休水曜日

やさしい!! フィットネス&水中運動

18歳以上の人

10月1日、8日、15日、22日、29日の木曜日、午後2時半~3時半

☎プールサイドや水中で、道具を使って楽しく運動

¥各日600円 ☎電話が直接同館へ。先着各日12人

子育て

離乳食教室(スタート編)

園生後4~6カ月の乳児の保護者

10月16日(金)午前10時~11時

園中保健センター

☎離乳食の進め方について ☎電話で地域支えあい課(☎504-2528)へ。先着8人程度

●教室のほか、離乳食に関する電話相談にも管理栄養士が応じます

11月の乳幼児の健康相談室

期日	会場	時間
11/6(金)	竹屋公民館	9:30~11:00
11/9(月)	舟入公民館	
11/11(水)	白島老人集会所	
11/12(木)	江波児童館	
11/18(水)	本川児童館	

☎身長・体重測定や育児相談

☎母子健康手帳。身長・体重測定を希望する人はフェイスタオル

☎電話で地域支えあい課(☎504-2109)へ

保育園・幼稚園の子育て支援事業

保育園・幼稚園に通っていない乳幼児と保護者が対象です。電話での育児相談も受けます。お気軽にお越しください。

園各保育園・幼稚園 ※は予約が必要



	園名	電話番号	日時(10月)	内容
保育園	基町	221-5303	3日(土) 10:00~11:00	サタデー広場※(5組)
	竹屋	241-1860	16日(金) 10:00~11:00	一緒に遊びましょう(運動遊び)※(5組)
	吉島	243-0022	8日(木) 10:00~11:00	育児講座(リズムあそび)※(10組)
	本川	292-4470	17日(土) 10:00~11:30	サタデー広場※(5組)
	神崎	231-7831	10日(土) 10:00~11:00	サタデー広場※(5組)
	舟入	232-3698	22日(木) 10:00~11:00	からだを動かして遊ぼう※(10組)
	江波	231-7934	6日(火) 10:00~11:00	身体を動かして遊ぼう※(5組)
	江波第二	292-8166	9日(金) 10:00~11:00	身体を動かして遊ぼう※(10組)
	ゆりかご	241-6989	毎週水曜日 10:00~12:00	園庭開放※
	報恩	231-5439	9日(金) 10:00~11:00	親子ふれあい体操※(5組)
	広島YMCA	227-2884	20日(火) 13:00~15:00	育児面接相談(身体発達について)※
	ルーテル	241-2479	21日(水) 10:00~11:00	秋を楽しもう、身体測定※(5組)
	真和	231-9718	6日(火) 10:00~11:30	園庭で遊ぼう
	千田	243-2766	毎週火曜日 10:00~11:30	園庭開放
	ともえ	228-6088	10日(土) 10:00~11:00	園庭であそぼう※(5組)
かおる	291-0321	8日(木) 10:00~11:30	園庭開放	
リトルメイト	244-2525	6日(火) 10:00~11:00	小麦粉粘土あそび※(5組)	
りらっくす十日市	961-4570	16日(金) 10:00~11:00	保育園にあそびにおいで※(5組)	
りらっくす竹屋	207-1821	30日(金) 10:00~11:00	ハロウィンパーティー※(5組)	
りらっくす	208-5600	6日(火) 10:00~11:00	運動あそび※	
ちやいんどふれんどりい	541-2162	10日(土) 10:00~12:00	運動会(大芝グラウンド)※	
花キュー	293-2667	17日(土) 10:00~11:00	運動会※(10組)	
幼稚園	慈光	241-8059	30日(金) 9:30~10:30	オープンガーデン きらきら公園で自由に遊ぼう!※
	安田幼稚園	221-2763	31日(土) 10:15~11:15	園庭開放※(30組)
	広島三育学院	241-3010	19日(月) 10:00~11:00	園庭開放(雨天中止)
	吉島	244-2225	20日(火) 10:00~11:00	園庭開放(雨天中止)
	たちばな	243-5174	随時	-
	広島中央	246-4094	9日(金) 10:00~11:00	自由参観、園庭開放
	聖母	221-3207	随時	10:00~17:00 電話による育児相談
基町	228-3888	3日(土) 9:00~11:30	運動会(かけっこ)	

子育てオープンスペース

0歳から未就園までの子どもたち、お父さん・お母さんのための子育て交流広場です。



会場・問い合わせ	オープンスペースの名称	日時
竹屋公民館	子育て「ばんぷー」	10/9(金) 10:00~12:00
園同公民館(☎☎241-8003)		
舟入公民館	みんなのサロン	①10/5(月)、19(月) 10:00~、10:50~の2部制 ②10/12(月) 9:30~11:00
☎①前日までに電話で同館(☎295-5003)へ。先着各7組 ②電話で中保健センター(☎504-2109)へ ※②の内容は、育児相談		
江波保育園	江波っ子の集い	10/1(木) 10:00~12:00
園舟入公民館(☎☎295-5003)		
地域交流センター「バルティア」(舟入南3-6-15) あかちゃんひろば		10/16(金) 10:00~11:30
園舟入地区社会福祉協議会(☎503-2405 問い合わせ時間(火・金曜日)10:00~12:00)		
吉島公民館	オープンスペースしゅーぽぽ	10/12(月) 10:00~11:30
園同公民館(☎246-4121、☎246-4127) 当日先着15組		
中島集会所	中島子育てサロン	10/5(月) 10:00~12:00
園吉島公民館(☎246-4121、☎246-4127) 当日先着10組		
千田児童館	オープンスペース千田	10/16(金) 10:00~11:30
園同児童館(☎244-8030 問い合わせ時間13:00~18:00)		
本川児童館	オープンスペースぽっぽ	10/21(水) 9:30~11:30
園同児童館(☎293-1373 問い合わせ時間13:00~18:00)		

※開催については、各問い合わせ先に確認してください