

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頁左上部をご覧ください。区役所各課への問い合わせなどは11月2日(月)からお願いします。

健康

地域支えあい課

☎504-2528、☎504-2175

被爆者さんのためのゆつたりのびのび交流会

被爆者
11月12日(木)午後1時半～3時半
場中保健センター

椅子に座ってできる介護予防体操 【講師】健康運動指導士・大背戸まりこ氏

☎電話で同課へ

1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
来年1/14(木)	舟入公民館	9:00～11:00
来年1/26(火)	江波東集会所(町民会館)	9:30～11:30

※③は14日(木)のみ

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

上記検診・検診を受診する人へ

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

☎「受診券」、健康診査を受診する人は保険証

専門医による心の健康相談

気分の落ち込み、不眠などの心の不調、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。11月12日(木)、26日(木)の午後1時半～3時 場中保健センター ☎電話で同課地域支援第一係(☎504-2109)へ

家族介護教室

高齢者を介護している家族

期日	会場	時間
① 11/10(火)	ケアハウスラポーレ東千田(東千田一丁目1-48)	13:30～15:30
② 11/26(木)	悠悠タウン江波二本松(江波二本松二丁目6-27)	15:30～

①エンディングノートと一緒に書いてみませんか?、②感染予防について-コロナに打ち勝ち、自分の体は自分で守る-

①ラポーレ東千田(☎240-8818、☎545-2588)、②悠悠タウン江波(☎296-4866、☎296-4818)

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。

11月26日(木)午前9時半～11時半(30分ごとの予約制)

場中保健センター

☎電話で同課へ

エイズの検査・相談

月曜日の午後6時～7時40分、水曜日の午前9時～10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

場中保健センター

☎電話で同課へ

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
12/4(金)	白島集会所	9:30～11:30
12/8(火)	舟入むつみ園	9:30～11:30、13:00～15:00
12/9(水)	基町中央集会所	9:30～11:30

※肺がん検診を同時に受診可

被爆者がん検診

①胃がん、②肺がん

期日	会場	時間
12/9(水)	基町中央集会所	①9:00～10:30 ②9:00～11:30

☎①は電話で同課へ

催し

中央公民館

☎221-5943、☎221-5118

☎火曜日、4日(水)、23日(祝)

コロナを乗り越えよう!

「リモート公民館ライブ発表会」

11月29日(日)午後2時～4時

市内公民館で活動するグループの演劇、演奏、歌などの発表をWeb配信(アドレスは公民館HPなどで公開)

竹屋公民館

☎☎241-8003

☎火曜日、4日(水)、23日(祝)

平和大通り樹木探索のつどい秋編

11月8日(日)午前9時半～正午

【集合の場】鶴見橋西詰

内平和大通りの散策、樹木解説

【講師】平和大通り樹の会

☎帽子、飲み物、筆記用具

☎前日までに電話か直接同館へ。

先着30人

舟入公民館

☎☎295-5003

☎火曜日、4日(水)、23日(祝)

防災セミナー「防災視点のまち歩き」

中学生以上

11月14日(土)、21日(土)の午前10時～11時半。全2回

☎防災のための基本情報、防災視点でのまち歩き

☎前日までに電話か直接同館へ。

先着20人

吉島公民館

☎246-4121、☎246-4127

☎火曜日、4日(水)、23日(祝)

「底面給水」でガーデニング

をもっと便利に楽しく

☎20歳以上

11月19日(木)午前9時半～11時半

☎底面給水コンテナで花苗植え込みの実習、公民館花壇に球根などを植える実習 ①1,300円

☎タオル、軍手、持ち帰り用袋、ガーデンングばさみ(持っている人)

☎11月11日(水)までに電話か直接同館へ。先着15人

中区図書館(JMSアステールプラザ内)

☎248-9300、☎247-8447

☎休月曜日(23日以外)、4日(水)、24日(火)、27日(金)

大人のための図書館セミナー

「カープはなぜコイなのか」-鯉城から探るネーミングの歴史-

11月28日(土)午後2時～4時

【講師】広島城主任学芸員・玉置和弘氏

☎電話、ファクスか直接同館へ。

先着30人。手話通訳・要約筆記の申し込みは11月13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

全日本チャンピオンが教えるカンフー

小学生～高校生

11月20日(金)午後5時～6時

☎サークル練習見学、カンフーの基本動作の体験

☎電話か直接同館へ。先着10人

吉島屋内プール

☎249-8591、☎249-2231

☎休水曜日

ホットヨガ

18歳以上

11月2日、9日、16日、30日の月曜日、午前10時～11時

☎室温30度以上のプールサイドでヨガの基本を行う(水着不用)

☎各日600円

☎電話か直接同館へ。先着各日12人

子育て

離乳食教室(スタート編)

☎生後4～6カ月の乳児の保護者

11月20日(金)午前10時～11時

場中保健センター

☎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

12月の乳幼児の健康相談室

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

☎12月の乳幼児の健康相談室

期日	会場	時間
12/2(水)	吉島公民館	9:30～11:00
12/4(金)	竹屋公民館	
12/14(月)	舟入公民館	13:30～15:00
12/9(水)	白島老人集会所	
12/10(木)	江波児童館	13:30～15:00
12/16(水)	本川児童館	
12/15(火)	中保健センター	13:30～15:00

☎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

献血にご協力ください

11月13日(金)午前9時半～午後1時、午後2時～3時半

☎白島Qガーデン(東白島町14-15)

☎生活課(☎504-2568、☎504-2175)

「サンタプロジェクト2020」訪問家庭の募集

サンタクロースなどに扮装した青年が家庭を訪問し、夢と保護者の用意したプレゼントを渡します。

☎次の全てに当てはまる家庭

①区内在住の3歳～小学校2年生の子どもがいる

②12月24日(木)午後6時～8時に保護者が在宅している

③子どもの夢を大切に思い、プロジェクトの趣旨に賛同する

12月24日(木)午後6時～8時

11月15日(日)までに、所定の申込書を青少年センター(☎228-0447、☎228-7074)へ。抽選20組。申込書は同センター、区内公民館、同センターHPで

☎毎週火曜日、11月4日(水)、25日(水)



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。

☎各保育園・幼稚園 ※は予約が必要



園名	電話番号	日時(11月)	内容
基町	221-5303	7日(土) 10:00～11:00	サタデー広場※(5組)
竹屋	241-1860	5日(木) 10:00～11:00	一緒に遊ぼう(作って遊ぼう)※(3組)
吉島	243-0022	14日(土) 10:00～11:00	パパもなかよし!サタデー広場※(10組)
本川	292-4470	21日(土) 10:00～11:30	サタデー広場(5組)
神崎	231-7831	6日(金) 10:00～11:00	自然物であそぼう、離乳食紹介※(6組)
舟入	232-3698	10日(火) 10:00～11:00	わらべうたで遊ぼう※(10組)
江波	231-7934	10日(火) 10:00～11:00	自然物であそぼう※(5組)
江波第二	292-8166	21日(土) 10:00～11:00	サタデー広場※(10組)
ゆりかご	241-6989	毎週水曜日	園庭開放※
報恩	231-5439	14日(土) 10:00～12:00	わかばママ・パパ応援教室※
広島YMCA	227-2884	14日(土) 10:00～15:00	育児面接相談(心の問題と発達について)※
ルーテル	241-2479	18日(水) 10:00～11:00	音楽鑑賞会※(5組)
真和	231-9718	10日(火) 10:00～11:30	園庭で遊ぼう
千田	243-2766	10日(火) 10:20～10:40	親子でふれあい遊びⅡ※(5組)
ともえ	228-6088	14日(土) 10:00～11:00	楽器であそぼう! ※(5組)
かおる	291-0321	24日(火) 10:30～11:30	わかばママ・パパ応援教室※
リトルメイト	244-2525	12日(木) 10:00～11:00	2歳児クラスと一緒に遊ぼう※(5組)
りらくす十日市	961-4570	13日(金) 10:15～11:00	公園で一緒にあそぼう※(5組)(雨天中止)
りらくす竹屋	207-1821	26日(木) 10:00～11:00	わらべうた※(5組)
りらくす	208-5600	19日(木) 10:00～11:00	リズムあそび※
クローバー	240-0788	12日(木) 10:00～11:00	おいでよ! おはなし会※(5組)
ちゃいるどふれんどりい	541-2162	21日(土) 10:00～15:00	親子遠足※(3組)
花キュー	293-2667	6日(金) 10:00～11:00	親子でベビーマッサージ※(10組)
慈光	241-8059	27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	221-2763	7日(土) 10:15～11:15	園庭開放※(30組)
広島三育学院	241-3010	12日(木) 10:00～11:00	楽器であそぼう※(HPから要予約)
吉島	244-2225	17日(火) 10:00～11:00	園庭開放(雨天中止)
たちばな	243-5174	随時	電話による育児相談
広島中央	246-4094	13日(金) 10:00～11:00	自由参観、園庭開放
聖母	221-3207	随時	電話による育児相談
基町	228-3888	2日(月) 9:30～11:30	講師による運動遊び

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 園同公民館(☎241-8003)	子育て「ばんぶー」	11/13(金) 10:00～12:00
舟入公民館	みんなのサロン	①11/2月、16月、30月 10:00～10:50の2部制 ②11/9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		
江波集会所	江波っ子の集い	11/5(木) 10:00～12:00
園舟入公民館(☎295-5003)		11/18(水) 10:00～12:00
舟入児童館	ちびっ子ひろば	10:00～12:00
園舟入公民館(☎295-5003)		11/20(金) 10:00～11:30
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 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)		10:00～11:30
吉島公民館	オープンスペースしゅーぽぽ	11/9(月) 10:00～11:30
園同公民館(☎246-4121、☎246-4127) 当日先着15組		10:00～12:00
中島集会所	中島子育てサロン	11/2(月) 10:00～12:00
園吉島公民館(☎246-4121、☎246-4127) 当日先着10組		10:00～12:00
吉島福祉センター	オープンスペース吉島東	11/19(木) 10:00～12:00
園吉島公民館(☎246-4121、☎246-4127) 当日先着20組		10:00～12:00
千田児童館	オープンスペース千田	11/20(金) 10:00～11:30
園同児童館(☎244-8030 問い合わせ時間13:00～18:00)		10:00～11:30
本川児童館	オープンスペースぽっぽ	11/18(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