

くらしのガイド 安佐北区版

催しなどに関するお知らせ

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のためのお知らせがあります(4頁上部をご覧ください)。

献血にご協力を

400mlのみの受け付けです。
回12月6日(日)午前10時~午後4時
場フジグラン高陽
生活課(☎819-0575、☎819-0602)

健康

地域支えあい課(☎819-0616)
地域支援第一係(☎819-0602)

◆精神科医師による心の健康相談
夜眠れない、災害のストレスによる心身の不調、ひきこもり、飲酒の問題、物忘れなどでお悩みの人
回12月17日(休)午後1時半~3時
場区総合福祉センター
前日までに電話で同課へ

地域支えあい課(☎819-0586)
地域支援第二係(☎819-0602)

検診を受ける人へ

今年度の健康診査受診券と各種がん検診受診券は、4月中旬にお届けしています。

◆①健康診査(特定健康診査、後期高齢者の健康診査)、②肺がん・大腸がん検診
回①②今年度末で40歳以上。いずれも会社などで検診を受けられる人は除く。①は国民健康保険被保険者や後期高齢者医療被保険者

開催日	会場	時間
12/7(月)	口田公民館	13:30~14:30
12/9(水)	倉掛公民館	
12/17(木)	区総合福祉センター	
12/18(金)	桐陽台コミュニティセンター	

回②各400円
回①受診券、保険証、②チケット型の受診券
回当日会場で。大腸がん検診はがん検診受診券に同封しているはがきで、事前に採便容器の請求を

◆胃がん検診(X線)
回今年度末で40歳以上の人
回2月18日(休)午前9時~11時
場区総合福祉センター

回①子宮頸がん・②乳がん検診
回①受診時に20歳以上、②今年度末で40歳以上の女性(いずれも2年に1回受診可)

開催日	会場	時間
2/5(金)	区総合福祉センター	9:30~11:00
2/22(月)	倉掛公民館	

回①1,000円、②1,500円
回チケット型の受診券
◆骨粗しょう症検診
回男性:受診時に40歳以上で

回5歳刻みの年齢の人
女性:受診時に20歳以上で5歳刻みの年齢の人

開催日	会場	時間
12/7(月)	JA広島市深川支店	9:00~11:00
12/16(水)	倉掛公民館	

回1,000円
回年齢が確認できるもの
回当日会場で
※各種がん検診、骨粗しょう症検診は、生活保護世帯、市民税非課税世帯、受診時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
※胃がん、子宮頸がん、乳がん検診は予約制
回12月1日(火)から予約ダイヤル(☎504-2298、☎504-2258 月~金曜日(祝・休日は除く)の午前9時~午後4時半)で。市HPからも予約可。先着順

広島市 集団検診 検索

◆栄養相談・健康相談
栄養相談は、赤ちゃんから高齢者までの普段の食事について、健康相談は、食事や運動などの生活習慣について相談に応じます。

開催日	内容	講師
12/15(火)	栄養相談	管理栄養士
12/17(木)	健康相談	医師、管理栄養士、保健師

【時間】午前9時半~11時半(1人30分程度)
場区総合福祉センター
回電話で同課へ

原爆被害対策部(☎504-2195)
援護課(☎504-2257)

開催日	会場	時間
12/16(水)	倉掛公民館	10:00~11:00
	落合集会所	13:00~14:00
1/8(金)	口田公民館	9:30~11:30

※肺がん検診を同時に受診可

子育て

地域支えあい課(☎819-0616)
地域支援第一係(☎819-0602)

◆常設オープンスペース
回詳しくは各HPを確認するか電話でお問い合わせを。予約制
回親子遊び、交流、相談、子育ての情報提供

スマイルあさきた
場区総合福祉センター
回地域子育て支援センター(☎819-0617、☎819-0602)へ

健康ウォーキング教室(全3回)

日時	内容
12/7(月)	靴の選び方、歩き方について ストレッチと屋外ウォーキング 継続のコツと屋外ウォーキング
12/14(月)	
12/21(月)	

場真亀公民館
【講師】健康運動指導士・玉川真弓氏
回歩きやすい服装、室内シューズ、飲み物、タオル、帽子(屋外ウォーキング時)
回電話で地域支えあい課地域支援第一係(☎819-0616、☎819-0602)へ。先着20人

12月のミニイベント

日時	内容
2(水)	11:00~11:20 絵本の読み聞かせ
8(火)	13:45~14:15 ふれあい遊び
18(金)	13:00~14:30 食育相談
25(金)	11:00~11:30 わらべうた

すずらんひろば高陽

場高陽タウンセンタービル地下1階(亀崎一丁目2-4)
回1家族につき100円
回すずらんひろば高陽(☎516-5353、☎516-5355)

12月のミニイベント

回ちいさな絵本とおうたの会
回毎週火曜日、木曜日の午前11時45分~正午

日時	内容
2(水)	10:00~15:00 身体測定・健康相談
4(金)	10:00~11:45 ほんわか相談室
5(土)	10:00~12:00 カーネーション
7(月)	10:00~12:15 すずらんBaby Day(0歳児対象)
9(水)	10:00~15:00 身体測定・健康相談 ①10:45~11:10 ②13:45~14:10
10(木)	①10:45~11:10 ②13:45~14:10 クリスマス会
14(月)	10:00~12:15 すずらんBaby Day(0歳児対象)
15(火)	10:00~15:00 食生活・栄養相談
16(水)	11:00~11:30 英語であそぼう with Little Star English 10:00~15:00 身体測定・健康相談
17(木)	10:00~15:00 よろず相談室
18(金)	10:00~11:45 ほんわか相談室
21(月)	10:00~12:15 すずらんBaby Day(0歳児対象)
24(木)	11:00~11:30 絵本の読み聞かせ



乳幼児の健康相談室

開催日	会場	時間
12/3(木)	高陽出張所	9:30~11:00
12/4(金)	三入公民館	
12/8(火)	龜山児童館	10:00~11:00
12/9(水)	真亀公民館	9:30~11:00
12/18(金)	安佐公民館	10:00~11:00

回健康・育児相談、身体測定
回母子健康手帳、バスタオル



地域支えあい課(☎819-0586)
地域支援第二係(☎819-0602)

離乳食講習会

回9~12カ月児の保護者
回12月9日(火)午前10時~11時半
場区総合福祉センター
回離乳食の完了に向けてのポイント(お話のみ)



回電話で同課へ。先着10人
◆子育て教室「乳幼児のおやつと栄養バランス」
回7カ月~2歳頃までの乳幼児とその保護者
回12月16日(火)午前10時~11時半
場真亀公民館
回乳幼児期における食事についてのお話と展示
回電話で真亀公民館(☎842-8223)へ。先着8組

催し

安佐北区図書館
☎814-0340 ☎814-0604
休月曜日、29日(火)~1月5日(火)

おはなし会

日時	対象	読む人
12/17(木)10:30~11:00	乳幼児と保護者	ちいさこべ
12/20(日)14:00	幼児・小学生と保護者	図書館職員

回絵本の読み聞かせ、手遊び
※17日(木)は当日午前10時から、20日(日)は当日午後1時半から整理券を配布。先着各回4組

クリスマスのおはなし会

回幼児・小学生と保護者
回12月19日(土)午後2時~3時
場区民文化センター
回12月1日(火)午前9時から来館か電話、ファクスで同館へ。先着20人

図書の展示

回12月27日(日)まで
【テーマ】身の回りのルール
回マナー、お付き合いに関する図書をまとめて展示

大和興産安佐北区スポーツセンター
☎843-4999 ☎843-4998
休水曜日、29日(火)~1月3日(日)

バレトンで美姿勢づくり

回18歳以上
回12月7日、14日、21日の月曜日、午前10時半~11時半
回フィットネス・バレエ・ヨガを融合したエクササイズ
回各日500円

回当日午前10時15分から同センターで。先着各日25人
◆燃やせ! 体脂肪 はじめてのエアロビクス

回18歳以上
回12月4日、11日、18日、25日の金曜日、午後1時半~2時半

12月1日は「世界エイズデー」

エイズに関する正しい知識を身に付けましょう。気になる症状がある人は、無料・匿名の検査・相談ができますので、気軽に活用してください。

◆エイズ相談・HIV検査

回12月3日、17日の木曜日、午前9時~10時

場区総合福祉センター

回エイズに関する個別相談、HIV検査を匿名・無料で実施

※肝炎・梅毒検査も同時に実施可

回電話で地域支えあい課地域支援第二係(☎819-0586、☎819-0602)へ。先着各日3人



レッドリボンは、エイズへの理解と支援の象徴です

