

くらしのガイド 南区版

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
地域支援第二係
☎250-4108 ☎254-9184

■集団検診

①健康診査、②肺がん検診、③大腸がん検診、④骨粗しょう症検診、⑤結核健診

※⑤はポイント対象外

①～③は年度末で40歳以上(①国民健康保険被保険者や後期高齢者医療被保険者)、②③会社などで受診可能な人は除く、④受診時に40歳以上の男性で5歳刻みの年齢、受診時に20歳以上の女性で5歳刻みの年齢、⑤年度末で65歳以上

期日	会場	時間
2/10(水)	東宇品神田南会館	9:30～11:30
2/12(金)	楠那公民館	9:00～11:00

※大腸がん検診は、事前にかん検診受診券に同封のがきで採便容器を請求してください

①⑤無料、②③各400円、④1,000円

☎当日会場で

⑥胃がん検診(X線検査・予約制)
⑥年度末で40歳以上(会社などで受診可能な人は除く)

期日	会場	時間
2/12(金)	楠那公民館	9:00～11:00

¥1,100円

☎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。先着順 ※インターネットでも予約できます。詳しくは市のHPで

広島市 集団検診 検索

上記の集団検診を受ける人へ
※受診の際には、「受診券」を持参してください。健康診査を受診する人は、「保険証」が必要ですが生活保護世帯、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です

■健康相談(予約制)

血圧や血糖値が高め、食事や運動習慣を見直したいなど、医師、管理栄養士、保健師にご相談ください。

☎12月16日(水)午前9時半～11時
☎区役所別館

☎電話かファクスで同課へ

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
12/17(木)	区役所別館	9:30～11:30
12/18(金)	柞木会館	
12/23(水)	仁保公民館	
1/8(金)	段原公民館	
1/12(火)	段原集会所	

※肺がん検診を同時に受診可

■被爆者胃がん・肺がん検診

期日	会場	時間
12/17(木)	区役所別館	(胃がん) 9:00～10:30 (肺がん) 9:00～11:30

※胃がん検診は予約制です

☎電話で同課へ

地域支えあい課
地域支援第一係
☎250-4133 ☎254-9184

■医師による心の健康相談会

ゆううつ、夜眠れない、人とうまく付き合えない、お酒の問題、認知症などで悩んでいる人や周りの人の相談に専門医師が応じます。秘密は厳守します。

☎12月17日(木)午後1時半～3時
☎区役所別館

☎前日までに同課へ

子育て

地域支えあい課
地域支援第一係
☎250-4133 ☎254-9184

■離乳食教室(予約制)

教室のほかに離乳食に関する電話相談にも管理栄養士が応じます。

☎生後4～6カ月児の保護者
☎12月9日(水)午前10時～11時半
☎区役所別館

☎離乳食の進め方の話と調理実演
☎電話で同課へ

■卒乳講座(予約制)

☎南区在住の乳幼児と保護者
☎12月15日(火)午前10時～11時
☎区役所別館

☎お話と個別相談
【講師】助産師・筆本静枝氏
☎電話で同課へ。先着20組(うち個別相談は先着5組)

催し

地域支えあい課
地域支援第一係
☎250-4133 ☎254-9184

■障害福祉相談会

☎12月8日(火)午前10時半～正午(受け付けは午前11時半まで)
☎区役所別館

☎福祉サービス利用の相談や障害のある人や関係者からの相談に応じます
☎電話で同課へ

■宇品公民館

☎・☎253-2529
☎休火曜日、29日～1月3日

■子育てオープンスペース「カルちゃんクラブとスマイル広場」

☎妊婦、未就園児とその保護者
☎12月18日(金)午前10時半～11時半

☎絵本の読み聞かせ
☎当日会場で

■ロビー展示「紙芝居『第37代横綱安藝ノ海物語』パネル展」

☎12月2日(水)～13日(日)
☎宇品出身の第37代横綱・安藝ノ海について紙芝居形式で紹介

介したパネルを展示。図書コーナーで関連資料の特集もあり

☎当日会場で

■南区図書館

☎251-1080 ☎252-4120
☎休月曜日、29日～1月5日

■こぐまちゃんクラブ

☎乳幼児とその保護者
☎12月8日(火)の①午前10時半から、②午前11時5分から。19日(土)の午前11時から

☎絵本の読み聞かせやわらべうた
☎南区民文化センター3階 大広間

☎当日会場で。先着9組

■おはなし会

☎幼児から

☎12月12日(土)午前11時から

☎絵本の読み聞かせ
☎南区民文化センター3階 大広間

☎当日会場で。先着9組

■冬休み工作教室「だるまを折って正月かざりを作ろう」

☎小学生

☎12月26日(土)の午前10時～正午
☎折り紙で縁起の良いだるまや台座などを折り、組み合わせて正月飾りを作る
☎南区民文化センター3階 大会議室A

☎来館か電話、ファクスで同館へ。先着15人

■南区スポーツセンター

☎251-7721 ☎251-7701
☎休火曜日、29日～1月3日

■朝の元気アップ体操

☎おおよね40歳以上

☎1月18日(月)、25日(月)の午前9時15分～10時15分

☎介護予防に役立つエクササイズやストレッチを行い、健康体力づくりを目指す

¥600円

☎来館か電話で同センターへ。先着20人

■きたえます！骨盤底筋と体幹

☎18歳以上

☎1月8日(金)、15日(金)、22日(金)、29日(金)の午前9時15分～10時15分
☎気になる骨盤底筋とお腹にターゲットをしばり鍛える

¥600円

☎来館か電話で同センターへ。先着20人

■美腰・骨盤調整

☎18歳以上

☎1月6日(水)、13日(水)、20日(水)、27日(水)の午前9時15分～10時15分
☎フラダンスの要素を取り入れながら骨盤調整を行い、美しいウエストラインを目指す

¥600円

☎来館か電話で同センターへ。先着20人

■ヨガ(水曜コース)

☎18歳以上

☎1月6日(水)、13日(水)、20日(水)、27日(水)の午前10時半～11時半
☎毎回テーマを変えているいろいろなヨガを行い、健康体力づくりを目指す

¥600円

☎来館か電話で同センターへ。先着20人

「バンドフェス」出演バンド募集

アマチュアミュージシャンの技術向上を目的とした気軽に参加できるコンサートです。多くの皆さんの応募をお待ちしています。

☎2月23日(祝) ☎1人1,500円(中高生部門)、1人3,000円(一般部門)

☎メールかファクスで12月13日(日)までに南区民文化センターへ。詳細は区内公民館や同センターなどで配布する募集要項で。

メールアドレス:minami-cs@cf.city.hiroshima.jp

☎同センター(☎251-4120、☎256-8811)

☎休月曜日・12月28日～1月4日



花づくりワンポイントアドバイス 「ガーデンシクラメン」

種類豊富なシクラメンの中でも、耐寒性と耐暑性の強いガーデンシクラメンは庭やコンテナを明るく彩る人気植物です。ガーデンシクラメンは、株、葉、花が小さく、通常3～3.5号サイズのポリポットに植えられているという点で、プラスチック鉢の室内用シクラメンと区別がつきます。ただ、戸外で育てられるといっても、氷点下が続くと株が傷むので、そのようなときは株元をバークチップ(木材のチップ)で覆ったり、不織布をかぶせたりするなど、防寒をしてください。



園植物公園 (☎922-3600、☎923-6100)

保育園・幼稚園に遊びに来てください

☎保育園・幼稚園に通っていない乳幼児と保護者
☎各園へ ※予約が必要です



保育園名	電話番号	日時	内容
大州	286-4554	12/22(火) 10:00～11:00	園庭開放
青崎	281-2493	12/3(木) 10:00～11:00	おはなしくらぶ「絵本を見よう」
皆実	253-9415	12/3(木) 10:00～11:00	絵本であそぼう
大河	251-4894	12/16(水) 10:00～11:15	園庭開放
仁保新町	282-4778	12/19(土) 10:00～11:00	サタデー広場
楠那	251-6843	12/12(土) 10:00～11:00	サタデー広場
宇品東	254-1600	12/12(土) 10:00～11:00	サタデー広場
元宇品	251-2709	12/8(火) 10:00～11:00	消防自動車をみよう
出島	254-6319	12/12(土) 10:00～11:00	サタデー広場
うじな	251-4833	12/24(木) 10:00～11:00	クリスマスコンサート 先着5組 ※要予約
みなみ愛児園	251-2508	月～金曜日 13:00～15:00	電話での子育て相談(0～3歳児未満)
みみょう	282-6366	金曜日 10:00～12:00	主に発達を促す遊びと発達相談、園開放、保育講座、誕生会などのイベント参加
第二みみょう	283-0900	月・水曜日 10:00～12:00	
段原みみょう	568-8330	火・木曜日 10:00～12:00	
日出みみょう	569-4455	12/12(土) 10:00～12:00	わくわく楽しいクリスマス飾り

幼稚園名	電話番号	日時	内容
青葉	281-2497		直接園にお問い合わせください
安芸	251-0451	12/17(木) 10:00～11:30	おはなし会 ※要予約 限定45人
大洲	281-0403	12/22(火) 10:00～11:00	園庭開放、あそびのひろば
親和	254-3313	12/19(土) 14:00～15:30	親子教室(コーナー遊び、絵本の読み聞かせ、歌) ※要予約
清美	281-0477	12/3(木) 10:30～11:30	園庭開放
谷の百合	251-6351	12/9(水) 15:00～16:00	クリスマス製作 ※要予約
比治山	261-3526	12/8(火) 10:30～12:00	季節のうた、親子あそび、園庭開放 ※要予約
広島マリア	253-0337	12/15(火) 10:30～11:30	園庭開放
フレーザー	251-6865	12/10(木) 9:30～10:30	園庭開放、子育て相談
本浦	281-1983	12/16(水) 10:00～11:30	園庭開放
みみょう	261-5330	12/8(火) 10:00～12:00	園庭開放、絵本の読み聞かせ、手づくりあそび、育児相談