

くらしのガイド 南区版

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、今後、本紙掲載の催しなどが中止となる可能性があります。詳しい開催状況は、各催しなどの主催者にお問い合わせください。

区役所各課へのお問い合わせ、申し込みは1月4日(月)からお願いします。

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ミニ人間ドック(予約制)

健康診査とがん検診(胃がん・肺がん・大腸がん・子宮頸がん・乳がん)と骨粗しょう症検診が一日で受診できます

☎以下参照

| 期日 | 会場 | 時間 |
|---------|-------|------------|
| 3/14(日) | 区役所別館 | 9:00~11:30 |

¥400円~5,400円(検診の種類により異なります)

②健康診査、③肺がん検診、④大腸がん検診、⑤骨粗しょう症検診、⑥結核健診 ※⑥はポイント対象外

☎②~④は年度末で40歳以上(②国民健康保険被保険者や後期高齢者医療被保険者など、③④会社などで受診可能な人は除く)、⑤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、⑥年度末で65歳以上

| 期日 | 会場 | 時間 |
|---------|-------|--------------------------------|
| 3/1(月) | 区役所別館 | 9:00~11:00 |
| 3/12(金) | 宇品公民館 | 9:30~15:00 (11:30~13:00を除く) |

※大腸がん検診は、事前にごが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

☎②⑥無料、③④各400円、⑤1,000円

☎当日会場

⑦胃がん検診(X線検査・予約制)

☎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 |
|--------|-------|------------|
| 3/1(月) | 区役所別館 | 9:00~11:00 |
| 3/3(水) | 宇品公民館 | |

¥1,100円

⑧子宮頸がん検診(予約制)

☎⑧受診時20歳以上、⑨年度末で40歳以上の女性(いずれも会社などで受診可能な人は除く。受診は2年度に1回)

| 期日 | 会場 | 時間 |
|--------|-------|------------|
| 3/8(月) | 区役所別館 | 9:30~11:00 |

☎⑧1,000円、⑨1,500円

☎①⑦⑧⑨の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HPで

広島市 集団検診

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

※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

■栄養相談(予約制)

肥満が気になる人の食事内容や、赤ちゃんの離乳食など、管理栄養士が個別で相談に応じます。

☎1月20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

■エイズ相談・HIV検査(予約制)

エイズに関する相談やHIV検査を匿名・無料で行っています。

☎毎週火曜日 午前9時~11時 区役所別館

☎前日までに同課へ

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

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が応じます。

☎1月7日(水)、21日(水)の午後1時半~3時 区役所別館

☎前日までに同課へ

地域支えあい課 地域包括支援係

☎250-4109 ☎254-9184

■南区認知症の人と家族の交流会

情報交換をしたり、悩みを語り合う場です。

☎1月15日(金)午後1時半~3時 区役所別館

☎初めて参加する人は同課へ

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 |
|---------|----------|------------|
| 1/18(月) | 段原公民館 | 9:30~11:30 |
| 1/26(火) | 翠町会館 | |
| 2/10(水) | 東宇品神田南会館 | |
| 2/12(金) | 楠那公民館 | |

※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 |
|---------|-------|------------------|
| 1/18(月) | 段原公民館 | (胃がん) 9:00~10:30 |
| 1/26(火) | 翠町会館 | (肺がん) 9:00~11:30 |
| 2/12(金) | 楠那公民館 | (胃がん) 9:00~11:30 |

■被爆者子宮がん・乳がん検診

| 期日 | 会場 | 時間 |
|---------|------|------------|
| 1/25(月) | 翠町会館 | 9:30~11:00 |

※胃がん検診、子宮がん・乳がん検診は予約制です

☎電話で同課へ

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
☎1月27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

催し

地域支えあい課 地域支援第一係

☎250-4133 ☎254-9184

■家族学習会

☎精神保健福祉会家族会の会員が南区在住の人

☎1月18日(月)午後1時半~3時半 区役所別館

☎講演「心に病がある方が利用できる社会資源について-親亡き後を見据えて-」

☎【講師】地域活動支援センターI型「ふれあい」所長・原田葉子氏

☎前日までに電話で同課へ

■宇品公民館

☎☎253-2529

☎休火曜日、1月1日(祝)~3日(日)、11日(祝)

■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

☎1月15日(金)午前10時半~11時半
☎絵本の読み聞かせ、わらべうた

☎当日会場

■南区図書館

☎☎251-1080 ☎252-4120

☎休月曜日(11日を除く)、1月1日(祝)~1月5日(火)、12日(火)、29日(金)

■おはなし会

☎幼児から

☎1月9日(土)、16日(土)の午前11時から

☎区民文化センター3階 大広間

☎絵本の読み聞かせなど
☎当日会場。先着9組

■こぐまちゃんクラブ

☎乳幼児とその保護者

☎1月19日(火)の①午前10時半から、②午前11時5分から

☎区民文化センター3階 大広間
☎絵本の読み聞かせやわらべうたなど

☎当日会場。先着9組

■「楽しく学ぼう おこづかい教室」

☎小学生

☎1月30日(土)午前10時半~正午
☎区民文化センター3階 大会議室A・B

☎お金のことや、おこづかい帳の書き方について、DVDやクイズを通して、楽しく学ぶ

☎1月6日(水)午前9時から来館か電話、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、1月1日(祝)~3日(日)

■朝の元気アップ体操

☎おむね40歳以上

☎2月1日(月)、8日(月)、15日(月)、22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

☎各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

☎2月3日(水)、10日(水)、17日(水)、24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

☎各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

☎2月3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)の午前10時半~11時半

☎毎回テーマを変えていろいろなヨガを行い、健康体力づくりを目指す

☎各600円

☎来館か電話で同センターへ。先着20人

家族介護教室

介護に関する知識や技術、介護者の健康管理などを学ぶための介護教室を開催します。

☎高齢者を介護している家族やその支援者

| 日時 | 内容 | 会場 | 申込先 |
|-------------------|---|-------|----------------------------|
| 2月6日(土) 午後1時半~3時半 | 『かんたんおいしい介護食』 【講師】管理栄養士 松前絵里氏、建部悠志氏 | 青崎公民館 | ひうな荘 ☎256-1001 先着15人 |

☎地域支えあい課(☎250-4109、☎254-9184)

花づくりワンポイントアドバイス 「春を先取り！芽出し球根」

正月を過ぎると、チューリップやヒヤシンスなどの開花株や蕾のついた芽出し球根の鉢植えが出回ります。これらは人工的に温度処理されたもので、本来なら春に開花する植物ですが、冬に花を見ることが出来ます。入手したら戸外のよく日の当たる場所や室内の明るい窓辺で管理しましょう。芽出し球根は「春が来た」と感じて花茎を伸ばします。いずれも冬の寒い時期に開花するため、春に開花する場合よりもずっと花もちがよく、3週間くらい楽しめます。



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 園各園へ ※予約が必要です

| 保育園名 | 電話番号 | 日時 | 内容 |
|--------|----------|---------------------|--------------------------------------|
| 荒神 | 262-6983 | 1/16(土) 10:00~11:00 | サタデー広場 |
| 大州 | 286-4554 | 1/15(金) 10:00~11:00 | 園庭開放 |
| 青崎 | 281-2493 | 1/23(土) 10:00~11:00 | サタデー広場 |
| 皆実 | 253-9415 | 1/13(水) 10:00~11:00 | お正月あそび |
| 大河 | 251-4894 | 1/7(木) 10:00~11:15 | 園庭開放 |
| 仁保新町 | 282-4778 | 1/16(土) 10:00~11:00 | サタデー広場 |
| 仁保 | 281-1539 | 1/14(木) 10:00~11:00 | ベビーサロン(0歳児親子対象) 場所:仁保公民館 |
| 宇品東 | 254-1600 | 1/15(金) 10:00~11:00 | 園庭で遊びましょう |
| 出島 | 254-6319 | 1/13(水) 10:00~11:00 | お正月あそびをしよう |
| 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 | 1/30(土) 10:00~12:00 | まめまきごっこであそぼう |

| 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 | 1/21(木) 10:00~11:30 | お正月あそび |
| 大洲 | 281-0403 | 1/15(金) 10:30~11:30 | 園庭開放 ※雨天中止 |
| 親和 | 254-3313 | 1/30(土) 10:00~11:30 | 親子教室(コーナー遊び、絵本の読み聞かせ、歌) ※要予約 |
| 谷の百合 | 251-6351 | 1/12(火) 9:30~10:30 | 園庭開放、育児相談 |
| 比治山 | 261-3526 | 1/19(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 | 1/12(火) 10:30~11:30 | 園庭開放 |
| フレーザー | 251-6865 | 1/7(木) 9:30~10:30 | 園庭開放、子育て相談 |
| 本浦 | 281-1983 | 1/20(水) 10:00~11:30 | 園庭開放 |
| みみょう | 261-5330 | 1/19(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 |