



くらしのガイド 中区版



新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、催しなどが中止となる場合があります。開催状況は各主催者にお問い合わせください。
区役所各課への問い合わせなどは1月4日(月)からお願いします。

市マイナポイントコールセンターを開設しています



マイナポイントに関する質問や、お問い合わせはこちらへどうぞ。

フリーダイヤル
0120-007-918

回 令和3年3月31日まで
開 午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日、祝日、1月1日～3日は除く)

健康

地域支えあい課

☎504-2528、☎504-2175

歯周病予防教室

歯科医師、歯科衛生士による、歯周病をはじめとする歯の健康についての教室です。

回 1月26日(火)午前10時～11時半
場 中保健センター

【講師】おやま歯科・矯正歯科クリニック 歯科医師・尾山奈々子氏、歯科衛生士・住本朋子氏

☎電話かファクスで同課へ。先着16人

3月の集団検診

①子宮頸がん、②乳がん
回 ①受診時に20歳以上の女性、②年度末で40歳以上の女性(いずれも会社で受けられる人は除く)

期日	会場	時間
3/9(火)	基町中央集会所	9:30～11:00

¥①1,000円、②1,500円
※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
☎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

期日	会場	時間
3/9(火)	基町中央集会所	9:30～11:00

☎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。
回 1月28日(休)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
回 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分程度でわかります
場 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。
回 1月14日(休)、28日(休)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

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
1/26(火)	江波東集会所(町民会館)	9:30～11:30
2/2(火)	江波集会所	9:30～11:30、13:00～15:00

※肺がん検診を同時に受診可

催し

中央公民館

☎221-5943、☎221-5118
休 火曜日、1日(祝)～3日(日)、11日(祝)

☎フレンチシェフに学ぶ ワインに合うオードブル講座
オードブル料理の作り方を、ワインを試飲しながら学びましょう。

回 20歳以上の男性
回 1月30日(土)午前10時～午後2時
【講師】元ホテルオークラ東京フレンチシェフ・小宅一夫氏
¥2,500円(ワインの試飲付き)
☎筆記用具、エプロン、マスク、ふきん2枚
回 1月23日(土)までに電話か直接同館へ。先着20人

竹屋公民館

☎☎241-8003
休 火曜日、1日(祝)～3日(日)、11日(祝)

☎たけやリフォーム-家族でDIY- 家族パワーで公民館の壁紙貼り替えにチャレンジ。

回 小学校5年生～18歳の人(保護者同伴)
回 1月17日(日)、24日(日)の午前9時～正午
【講師】森野内装・森野敬氏、森野美幸氏
☎飲み物、汚れてもいい服装、運動靴
☎電話か直接同館へ。先着各日4組

舟入公民館

☎☎295-5003
休 火曜日、1日(祝)～3日(日)、11日(祝)

☎パパ向けベビーマッサージ
回 乳幼児とその男性保護者
回 1月24日(日)の①午前10時半～11時、②午前11時半～正午
☎ベビーマッサージで親子のスキンシップ ¥500円
☎バスタオル2枚
☎前日までに電話か直接同館へ。先着各4組

吉島公民館

☎246-4121、☎246-4127
休 火曜日、1日(祝)～3日(日)、11日(祝)

☎吉島おもちゃ病院
回 1月17日(日)午前10時～午後3時(受け付けは正午まで)
☎壊れたおもちゃの修理

中区図書館(JMSアステールプラザ内)

☎248-9300、☎247-8447
休 月曜日(11日以外)、1日(祝)～5日(火)、12日(火)、29日(金)

☎おはなしのじかん ストーリーテリングを楽しもう
回 1月23日(土)の午後2時と2時半から
☎ストーリーテリング(昔話の語り)、わらべうた
【講師】ちいさな豆の木
☎当日、直接同館へ。先着各回6組

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、1日(祝)～3日(日)

簡単! パワーヨガ

カラダと会話をしながら深い呼吸で姿勢を整え、心身のリフレッシュを目指します。

回 18歳以上
回 1月8日、15日、22日、29日の金曜日、午前10時半～11時半
¥500円
☎当日10時から、直接同館へ。先着各日20人

吉島屋内プール

☎249-8591、☎249-2231
休 水曜日、1日(祝)～3日(日)

ホットヨガ

回 18歳以上の人
回 1月18日(月)、25日(月)の午前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

2月の乳幼児の健康相談室

期日	会場	時間
2/2(火)	中保健センター	13:30～15:00
2/3(水)	吉島公民館	9:30～11:00
2/5(金)	竹屋公民館	
2/8(月)	舟入公民館	
2/10(水)	白島老人集会所	
2/17(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

☎離乳食教室(スタート編)
回 生後4～6カ月の乳児の保護者
回 1月22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など
☎電話で地域支えあい課(☎504-2528)へ。先着10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


お知らせ

☎ひとり親家庭・寡婦無料相談室
回 1月15日(金)午後2時～5時
場 中保健センター
☎離婚などに伴う養育費、親権、財産などの法律上の問題について、弁護士による無料相談
☎電話で福祉課(☎504-2569、☎504-2175)へ

毎日の食事に生かせる! 家族のための料理講習会


子どもの好き嫌い解決への工夫や、家族みんなを健康にするバランスのよい食事のポイントをお伝えします。

☎おむね3歳以上の幼児の保護者
回 2月18日(休)午前10時～11時半
場 中保健センター
☎お話と調理実演、試食
【講師】すこやか食生活推進リーダー(管理栄養士)
¥100円程度(材料費)
回 2月10日(水)までに電話かファクスで地域支えあい課(☎504-2528、☎504-2175)へ。先着10人
※未就学児の託児可。同日までに要予約



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(1月)	内容
基町	221-5303	随時 -	電話による育児相談
竹屋	241-1860	23日(土) 10:00～11:00	サタデー広場※(5組)
吉島	243-0022	23日(土) 10:00～11:00	サタデー広場※(5組)
本川	292-4470	16日(土) 10:00～11:30	サタデー広場※(5組)
神崎	231-7831	9日(土) 10:00～11:00	サタデー広場※(3組)
舟入	232-3698	16日(土) 10:00～11:00	サタデー広場※(5組)
報恩	231-5439	16日(土) 10:00～11:00	わかばママ・パパ応援教室※(3組)
中島	241-7775	13日(水) 9:30～10:30	園庭開放※
広島YMCA	227-2884	19日(火) 13:00～15:00	育児面接相談(身体について)※
ルーテル	241-2479	20日(水) 10:00～11:00	観劇会※(5組)
真和	231-9718	12日(火) 10:00～11:30	園庭で遊ぼう
千田	243-2766	26日(火) 10:20～10:40	大型絵本を見よう※(10組)
ともえ	228-6088	9日(土) 10:00～11:00	お正月あそび※(5組)
かおる	291-0321	21日(木) 10:30～11:30	園庭開放
りらくす十日市	961-4570	22日(金) 10:00～11:00	鬼のお面をつくろう※(5組)
りらくす竹屋	207-1821	28日(木) 10:00～11:00	離乳食の作り方※(5組)
りらくす	208-5600	21日(水) 10:00～11:00	離乳食食べてみませんか? ※(5組)
ちやいるどふれんどりい	541-2162	随時 10:00～12:00	わかばママ・パパ応援教室※
花キュー	293-2667	14日(木) 10:00～11:00	リズムあそび※(10組)
慈光	241-8059	29日(金) 9:30～10:30	オープンガーデン※(HPで予約)
安田	221-2763	随時 10:00～16:00	電話による育児相談
広島三育学院	241-3010	随時 -	電話による育児相談
吉島	244-2225	随時 -	電話による育児相談
たちばな	243-5174	随時 -	電話による育児相談
広島中央	246-4094	29日(金) 10:00～11:30	園庭開放、自由参観
聖母	221-3207	随時 10:00～17:00	電話による育児相談
基町	228-3888	26日(火) 9:30～11:30	豆まきごっこ、講師によるわらべうた遊び、1月の誕生会

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
中央公民館	ちゅうこう	1/15(金) 10:00～12:00
☎同公民館(☎221-5943、☎221-5118) 先着12組		
竹屋公民館	子育て「ばんごう」	1/8(金) 10:00～12:00
☎同公民館(☎241-8003)		
舟入公民館	みんなDEサロン	1/18(月)、25(月)、2/1(月) 10:00～、10:50～の2部制
☎前日までに電話か直接同館(☎295-5003)へ。先着各8組		
地域交流センター「パルティア」(舟入南3-6-15) あかちゃんひろば		1/15(金)
☎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っぽ	1/13(水) 10:00～11:30
☎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	1/18(月) 10:00～11:30
☎吉島公民館(☎246-4121、☎246-4127) 当日先着10組		
吉島福祉センター	オープンスペース吉島東	1/21(木) 10:00～12:00
☎吉島公民館(☎246-4121、☎246-4127) 当日先着20組		
千田児童館	オープンスペース千田	1/15(金) 10:00～11:30
☎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	1/20(水) 9:30～11:30
☎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