

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。

健康

地域支えあい課

☎504-2528、☎504-2175

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。

☎2月25日(休)午前9時半～11時半(30分ごとの予約制)

☎中保健センター

☎電話で同課へ

女性の健康相談日

女性産婦人科医による健康相談を実施します。

☎3月3日(水)午後1時半～3時半(1人15分程度)

☎中保健センター

【講師】さだもりレディースクリニック医師・貞森理子氏

☎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。

☎2月25日(休)午後1時半～3時半

☎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

被爆者子宮がん、乳がん検診

期日	会場	時間
3/9(火)	基町中央集会所	9:30～11:00

☎電話で同課へ

催し

舟入公民館

☎☎295-5003

☎休火曜日、11日(祝)、24日(水)

■アンガーマネジメントでイライラ感情を上手にコントロールしよう!

☎20歳以上の人

☎2月20日(土)、27日(土)の午後1時半～3時半(全2回)

☎アンガーマネジメントの理論と実践

☎前日までに電話か直接同館へ。先着20人

中央公民館

☎221-5943、☎221-5118

☎休火曜日、11日(祝)、24日(水)

■オンライン「誰かに話したくなる! 宮島のひみつ」

大学生が、小学生向け「広島が好きになる」講座をweb会議システムZoomで企画。

※インターネット接続環境がない人は、5人まで同館で受講可

☎小学校1年生～3年生

☎2月20日、27日、3月6日の土

曜日、午前10時～11時

☎メール(chuo-k@cf.city.hiroshima.jp)または電話か直接同館へ。先着20人

竹屋公民館

☎☎241-8003

☎休火曜日、11日(祝)、24日(水)

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

☎小学校5年生～18歳の人(保護者同伴)

☎2月14日(日)、21日(日)の午前9時～正午 ※両日参加も可

【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

☎※二人一組でお申し込みください

吉島公民館

☎☎246-4121、☎246-4127

☎休火曜日、11日(祝)、24日(水)

■真冬のひととき! 葉草茶=健康茶、ハーブティーを楽しむ

☎20歳以上の人

☎2月15日(月)午前9時半～11時半

☎葉草茶(健康茶)や葉草の種類、家庭での利用を学習。公民館花壇の手入れ実習

☎¥1,000円

☎ガーデニングばさみ(お持ちの人)、タオル、軍手

☎2月8日(月)までに電話か直接同館へ。先着12人

中区図書館(JMSアステールプラザ内)

☎248-9300、☎247-8447

☎休月曜日、2日(火)～7日(日)、12日(金)、24日(水)

■おはなしのじかん ストーリーテリングを楽しもう

☎2月27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

吉島屋内プール

☎249-8591、☎249-2231

☎休水曜日

■ホットヨガ

☎18歳以上の人

☎2月8日～22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(水着不要)

☎¥各日600円

☎電話か直接同館へ。先着各日12人

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(月)～7日(日)

■中国電力陸上競技部ランニング講習会

☎18歳以上の人

☎2月27日(土)午前10時～正午

☎ランニングのためのウォーミングアップやトレーニング、練習方法を学ぶ

☎¥500円

☎電話か直接同館へ。先着30人

子育て

3月の乳幼児の健康相談室

☎身長・体重測定や育児相談

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

☎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)

☎生後4～6カ月の乳児の保護者

☎2月26日(金)午前10時～11時

☎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(☎504-2109)へ。先着10人程度

■離乳食教室(お誕生日頃編)

☎生後9～12カ月の乳児の保護者

☎3月5日(金)午前10時～11時

☎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

●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

看護職員の再就業を支援するための無料相談会

キャリアのある看護職員が無料で相談に応じます。

☎保健師、助産師、看護師、准看護師の有資格者で未就業者

☎2月4日(木)、3月4日(木)の午後1時半～3時半

☎大手町平和ビル(大手町四丁目1-1)

☎県看護協会(☎293-9786、☎295-6749)

市・県民税の申告相談

☎2月10日(水)～3月15日(月)(土・日曜日と祝日は除く)の午前9時～午後4時

☎中区役所

☎印鑑、給与および年金の源泉徴収票など昨年1年間の収入が分かるもの、医療費の明細書など、社会保険料の領収書、国民年金保険料・生命保険料・地震保険料の支払証明書、マイナンバーカードなどの本人確認書類

☎中央区市税事務所(☎504-2564、☎504-2378)

☎新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、郵送による申告書の提出にご協力ください

ラジオ体操動画完成

中区の主要スポットにおいて、地元で活躍するスポーツチームやアーティストが、中区まちづくりマスコットキャラクター「なかちゃん」と一緒に「ラジオ体操第一」を実演した「広島市中区版」のラジオ体操動画が完成しました。ぜひご覧ください。

動画は「なかちゃん」から



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(2月)	内容
保育園	基町	221-5303	随時 -	電話による育児相談
	吉島	243-0022	20日(土) 10:00～11:00	サタデー広場※(5組)
	本川	292-4470	20日(土) 10:00～11:30	サタデー広場※(5組)
	神崎	231-7831	13日(土) 10:00～11:00	サタデー広場※(3組)
	舟入	232-3698	13日(土) 10:00～11:00	サタデー広場※(5組)
	江波第二	292-8166	20日(土) 10:00～11:00	サタデー広場※(5組)
	報恩	231-5439	13日(土) 10:00～11:00	わかばママ・パパ応援教室※(3組)
	広島YMCA	227-2884	13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	17日(水) 10:00～11:00	作って遊ぼう、身体測定※(5組)
	真和	231-9718	16日(火) 10:00～11:30	園庭で遊ぼう
	千田	243-2766	16日(火) 10:00～12:00	わかばママ・パパ応援教室※
	ともえ	228-6088	6日(土) 10:00～11:00	お楽しみ会! ※(5組)
	かおる	291-0321	25日(木) 10:00～11:30	園庭開放
	りらっくす十日市	961-4570	12日(金) 10:00～11:00	子育て相談と0歳児のあそび※(5組)
	りらっくす竹屋	207-1821	2日(火) 10:00～11:00	節分会※(5組)
りらっくす	208-5600	25日(水) 10:00～11:00	舟入第3公園と一緒にあそぼう※(5組)	
クローバー	240-0788	2日(火) 10:00～11:00	節分のつどい※(5組)	
ちやいるどふれんどりい	541-2162	3日(水) 10:00～11:00	節分豆まき大会※(3組)	
花キュー	293-2667	3日(水) 10:00～11:00	節分会※(10組)	
慈光	241-8059	26日(金) 9:30～10:30	オープンガーデン※(HPで予約)	
安田	221-2763	20日(土) 10:15～11:15	園庭開放※	
広島三育学院	241-3010	随時 -	電話による育児相談	
幼稚園	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	19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	25日(水) 9:00～12:00	幼稚園体験

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	2/5(金)、19(金)
☎前日までに電話(☎221-5943)か直接同館へ。先着12組		10:00～12:00
竹屋公民館	子育て「ばんぶー」	2/12(金)
☎同公民館(☎241-8003)		10:00～12:00
舟入公民館	みんなDEサロン	①2/15(月)、22(月)、3/1日(月)の10:00、10:50からの2部制
☎①前日までに電話(☎295-5003)か直接同館へ。先着各8組		②2/8(月) 9:30～11:00
☎②電話で中保健センター(☎504-2109)へ ※②は健康育児相談		
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		2/19(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ぽ	2/8(月)
☎同公民館(☎246-4121、☎246-4127) 当日先着15組		10:00～11:30
千田児童館	オープンスペース千田	2/19(金)
☎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	2/17(水)
☎同児童館(☎293-1373) 問い合わせ時間13:00～18:00		9:30～11:30

※開催については、各問い合わせ先に確認してください