

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、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。

献血にご協力を

400mlのみの受け付けです。

日時	会場
3/7(日) 9:30~12:30 13:30~15:30	三田集会所
3/20(祝) 10:00~12:30 13:45~16:00	マックスパリュ 高陽店

☎生活課 (☎819-0575、☎819-0602)

健康

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、昨年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

☎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
3/3(水)	日浦公民館	13:30~14:30
3/9(火)	区総合福祉センター	

☎②各400円
☎①受診券、保険証、②チケット型の受診券

☎当日会場。大腸がん検診はがん検診受診券に同封しているのがきで、事前に採便容器の請求を※各種がん検診は、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

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
3/16(火)	栄養相談	管理栄養士
3/18(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)

☎区総合福祉センター

☎電話で同課へ

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
☎3月18日(木)午後1時半~3時
☎区総合福祉センター
☎前日までに電話で同課へ

子育て

地域支えあい課 (☎819-0616)
地域支援第一係 (☎819-0602)

◆乳幼児の健康相談室

開催日	会場	時間
3/4(木)	高陽出張所	9:30~11:00
3/5(金)	三入公民館	
3/9(火)	亀山児童館	10:00~11:00
3/10(水)	真亀公民館	9:30~11:00
3/11(木)	日浦公民館	
3/16(火)	区総合福祉センター	10:00~11:00
3/19(金)	安佐公民館	
3/23(火)	久地南集会所	9:30~11:00
3/24(水)	白木出張所	10:00~11:00
3/26(金)	口田公民館	9:30~11:00

☎健康・育児相談、身体測定
☎母子健康手帳、バスタオル

◆常設オープンスペース

乳幼児とその保護者、妊婦さんが、気軽に集い交流できる場です。
☎月~金曜日(祝・休日は除く)の午前10時~午後3時

☎親子遊び、交流、相談、子育ての情報提供

スマイルあさきた

☎区総合福祉センター

☎地域子育て支援センター(☎819-0617、☎819-0602)

<3月のミニ講座>

「子どもの病気」

☎3月18日(木)午後1時半~2時
【講師】ふじたこどもクリニック 院長・藤田篤史氏

☎電話で同センターへ。先着親子10組程度

<3月のミニイベント>

日時	内容
3(水) 11:00~11:20	絵本の読み聞かせ
9(火) 11:00~11:30	ふれあい遊び
19(金) 13:00~14:30	食育相談
25(木) 11:00~11:30	わらべうた

すずらんひろば高陽

☎高陽タウンセンタービル地下1階(亀崎一丁目2-4)

☎1家族につき100円
☎すずらんひろば高陽(☎516-5353、☎516-5355)

<3月のミニイベント>

・ちいさな絵本とおうたの会

☎毎週火曜日午前11時45分~正午

・身体測定、健康相談
☎毎週水曜日、木曜日の午前10時~午後3時

・すずらんBaby Day(0歳児対象)
☎毎週月曜日午前10時~午後0時15分

日時	内容
5(金) 10:00~11:45	ほんわか相談室
12(金) 10:00~11:30	子育て相談
17(水) 11:00~11:30	英語であそぼう with Little Star English
18(木) 10:00~15:00	よろず相談室
19(金) 10:00~11:45	ほんわか相談室
25(木) 11:00~11:30	絵本の読み聞かせ
26(金) 10:00~11:30	子育て相談

◆赤ちゃん和妈妈のふれあい教室

ベビーマッサージを通して、赤ちゃんとの触れ合いや子育て中のママ同士の交流を行います。

☎おむね生後2カ月~5カ月の乳児とその保護者

☎3月15日(月)午前10時~正午
☎区総合福祉センター

☎バスタオル2枚、着替えやおむつ、水分補給や授乳に必要なもの

☎電話で同課へ。先着10組

地域支えあい課 (☎819-0586)
地域支援第二係 (☎819-0602)

◆離乳食講習会

☎9~12カ月児の保護者
☎3月8日(月)午前10時~11時半

女性の健康週間



3月1日から8日は女性の健康週間です。健康で明るく年齢を重ねていけるよう、ご自身の健康に目を向けてみませんか?

女性の病気である子宮頸がんや乳がんは、早期発見が重要です。定期的ながん検診を受けましょう。

☎地域支えあい課(☎819-0586、☎819-0602)

おうちで! 身体すっきりエクササイズ -ストレッチ&筋力アップ-

コロナ禍の今、自宅で過ごす時間が増えると、心身の活力が低下しやすくなります。自宅でもできる運動を学び、コロナ禍を美しく、健康に乗り切りましょう。

☎区内在住の女性

☎3月8日(月)午後1時半~3時

☎区総合福祉センター

【講師】健康運動指導士・玉川真弓氏

☎動きやすい服、飲み物、タオル、マスク

☎電話で地域支えあい課へ。先着15人



☎区総合福祉センター
☎離乳の完了に向けてのポイント(お話のみ)

☎電話で同課へ。先着10人

催し

安佐北区民文化センター

☎814-0370 ☎814-0770
休月曜日

◆おためしステージ演奏会

音響反射板を設置したホールを、ホールピアノの試奏、コーラス練習などに利用できます。

☎3月26日(金)午後1時~8時、27日(土)、28日(日)の午前10時~午後8時

※1時間単位の利用で、1組連続2時間まで利用可(1組20人まで)

☎1時間2,000円

※電源を利用の場合は別途250円
☎直接か電話で同センターへ。先着順

◆ASAKITAサロンコンサート

☎3月21日(日)午後2時開演

【出演】音楽の葉 フルリール
☎声楽、ピアノ、フルート、サクソフーンによる演奏

あさきた句会

-生活の中の季節を詠む-

☎4月7日、21日、5月12日、26日の水曜日、午後1時~2時半(全4回)

☎初心者向け俳句の講習会
【講師】夕風社代表・飯野幸雄氏

☎申し込みチラシの参加申込書に記入の上、持参かファクス、メール、郵送で同センターへ。チラシは同センターか区内公民館で

☎安佐北区民文化センター(☎814-0370、☎814-0770)

大和興産安佐北区スポーツセンター

☎843-4999 ☎843-4998
休水曜日

◆水泳秘密練習

☎水が苦手な小学生

☎3月28日(日)午後2時~3時

☎水遊びを入れながらバタ足までを練習 ¥500円

☎3月1日(月)午前9時から来館で。空きがあれば午前10時から電話で同センターへ。先着5人

◆ソフトバレーボール交流会

☎18歳以上

☎3月4日、11日、18日、25日の木曜日、午前10時~正午

☎楽しく交流試合。チームでも個人でも参加可

☎各日500円

☎当日午前9時45分から同センター

☎先着各日32人

◆バレトンで美姿勢づくり

☎18歳以上

☎3月1日、8日、15日、22日、29日の月曜日、午前10時半~11時半

☎フィットネス・バレエ・ヨガを融合したエクササイズ

☎各日500円

☎当日午前10時15分から同センターで。先着各日25人



◆メリハリボディになろう

☎18歳以上

☎3月1日、8日、15日、22日、29日の月曜日、午後1時半~2時半

☎トレーニングのヒントとシェイプアップ法の指導

☎各日500円

☎当日午後1時15分から同センターで。先着各日25人

安佐北区図書館

☎814-0340 ☎814-0604
休月曜日、23日(火)、31日(水)

◆おはなし会

日時	読む人	対象
3/18(木) 10:30 11:00	ちいさこべ	乳幼児と保護者
3/20(祝) 14:00	おはなしあるある	幼児・小学生と保護者
3/28(日)	図書館職員	

☎絵本の読み聞かせ、手遊び
☎当日同館で。18日(木)は午前10時から、20日(祝)、28日(日)は午後1時半から整理券を配布。先着各回4組

◆図書館の展示

☎3月30日(火)まで

【テーマ】背中を押すモノ・コトバ

☎手紙や贈り物に関する図書を集めて展示

新型コロナウイルスの感染を広げないためにできること

- ①換気の悪い密閉空間
- ②多数が集まる密集場所
- ③間近で会話や発声をする密接場面



新型コロナウイルスに関する最新情報は、市ホームページをご覧ください。

市HP ■ページ番号 107094



◆新型コロナウイルス感染症相談窓口

かかりつけ医または受診・相談センター(積極ガードダイヤル ☎241-4566)

※24時間対応で最寄りの医療機関を案内します

☎健康推進課(☎504-2622)