

# 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、催しなどが中止に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。また各施設の休日は通常の休館日を記載しています。緊急事態宣言などに伴う臨時休館などについては、市HP(49-左上二次元コード)が各施設にお問い合わせください。

## 健康

### 地域支えあい課

☎504-2528、☎504-2175

#### 11月の集団検診

※③はポイント対象外

- ①健康診査、②肺・大腸がん、③結核健康診断、④胃がん(X線検査)、⑤子宮頸がん、⑥乳がん
- ④40歳以上の国民健康保険被保険者と後期高齢者医療被保険者など、②④年度末で40歳以上の人、③年度末で65歳以上の人、⑤年度末に20歳以上の女性、⑥年度末で40歳以上の女性
- ※②、④～⑥はいずれも会社で受けられる人は除く)

期日	時間	会場
①～③	10日(水) 9:30～11:30	職町集会所
①～⑥	11日(木) 9:00～11:30	国保会館

①③無料、②各400円、④1,100円、⑤1,000円、⑥1,500円

受診券、健康診査を受診する人は保険証

国保会館での検診は先着順で要予約。予約は集団検診予約ダイヤル(☎504-2298、☎504-2258 平日9:00～16:30)か市HPで

歯科相談日(10分毎の予約制) 20歳以上(8020推薦者募集)

9月15日(水)13:30～15:30 歯科医師、衛生士による検診など

場中保健センター 電話で同課へ。先着10人

専門医による心の健康相談 心の不調などで悩んでいる人やその周りの人

9月9日(木)13:30～15:00 場中保健センター

電話で同課地域支援第一係(☎504-2109)へ

精神保健福祉講座 10月7日(木)14:00～16:00

場中保健センター 心の病気について理解を深める

【講師】小田クリニック院長・小田尊之氏

電話で同課へ。定員25人

健やか講演会「認知症予防について」&中区健康よろず相談会

10月3日(日)10:00～11:30(相談会は10:00～13:00)

場中保健センター 講演と予防体操

【講師】サザンクリニック整形外科・内科・山本尚子氏、同院理学療法士・永石圭祐氏

電話かファクスで区地域保健対策協議会(☎504-6681、☎504-6685)へ

健康ウォーキング教室 医師から運動を禁止されていない人

10月13日、20日、27日(水)、14:00～16:00。全3回

場中央公民館 【講師】広島大学大学院人間社会科学研究科・田中亮氏

電話かファクスで。先着30人

原爆被害対策部援護課 ☎504-2195、☎504-2257

被爆者健康診断 期日 時間 会場

期日	時間	会場
9/17(金)	9:30～11:30	広瀬集会所
9/27(月)	9:30～11:30	神崎会館

※肺がん検診を同時に受診可

被爆者がん検診 ①胃がん、②肺がん

期日	時間	会場
9/17(金)	①9:00～10:30	広瀬集会所
9/27(月)	②9:00～11:30	神崎会館

胃がん検診は電話で

## 催し

中央公民館 ☎221-5943、☎221-5118 (休火、20日祝、23日祝)

「広島城下町歴史学習散策会-基町・白島・職町編-」

10月10日(日)、11月14日(日)、12月12日(日)、9:30～12:30

【講師】郷土史研究家 佐々木卓也氏 直接か電話で。先着20人

竹屋公民館 ☎☎241-8003 (休火、20日祝、23日祝)

子どもお茶教室 小・中学生(保護者同伴の幼児も可)

9月19日(日)14:00～15:00 ¥100円/人

前日までに直接か電話で。先着10人

舟入公民館 ☎☎295-5003 (休火、20日祝、23日祝)

歩いてたどる地域と平和

「シュモアハウスへ行こう」 9月18日(土)13:30～15:00(13:20に市内電車「江波」電停前集合) 前日までに直接か電話で。先着15人

吉島公民館 ☎246-4121、☎246-4127 (休火、20日祝、23日祝)

ノルディック・ウォーキング教室 9月29日(水)9:30～11:30、10月6日(水)9:30～11:30

①階段、坂道を安全に歩くための歩行訓練、②2本のポールを使用したらくらく筋トレ

【講師】広島県ノルディック・ウォーク連盟理事・堀本哲夫氏

9月25日(土)17:00までに直接か電話で。先着20人

中区図書館 (JMSアステールプラザ内) ☎248-9300、☎247-8447 (休月(20日以外)、21日火、24金、30日木)

おはなしワールド 幼児・児童と保護者

9月18日(土)14:00～14:30 絵本の読み聞かせなど

【講師】おはなしバスケット 当日会場で。先着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)

親子deトレーニング 小学生と保護者

9月18日(土)9:00～10:30 親子で取り組めるリズムトレーニングなどの体験会

¥700円/組 直接か電話で。先着16組

吉島屋内プール ☎249-8591、☎249-2231 (休水)

体験! やさしいフィットネス & 水中運動

18歳以上 9月20日(祝)14:00～15:00

プールサイドと水中でさまざまな道具を使いながら運動をする ¥600円

直接か電話で。先着12人

## 子育て

10月の乳幼児の健康相談室

期日	会場	時間
1日(金)	竹屋公民館	9:30～11:00
5日(火)	中保健センター	13:30～15:00
6日(水)	吉島公民館	9:30～11:00
11日(月)	舟入公民館	
13日(水)	白島老人集会所	
14日(木)	江波児童館	
20日(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へ ☎504-2109、☎504-2175へ

離乳食教室(スタート編) 生後4～6カ月の乳児の保護者

9月24日(金)10:00～11:00 場中保健センター

電話で地域支えあい課へ。先着10人程度

☎504-2528、☎504-2175へ

### 毎日の食事に生かせる! 家族のための料理講習会

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

中区に在住の幼児(おおむね3歳以上)の保護者 10月11日(月)13:30～15:00

場中保健センター ¥100円 お話と調理実演、試食(託児付き。未就学児、定員7人)

【講師】すこやか食生活推進リーダー(管理栄養士) 10月1日(金)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7人



### 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(9月)	内容など
基町	221-5303	4日(土) 10:00～11:00	サタデー広場※(5組)
竹屋	241-1860	29日(水) 10:00～11:00	運動遊びをしましょう※(5組)
本川	292-4470	18日(土) 10:00～11:00	サタデー広場※(5組)
神崎	231-7831	30日(木) 10:00～11:00	運動遊び・離乳食紹介※(5組)
舟入	232-3698	11日(土) 10:00～11:00	サタデー広場※(5組)
江波	231-7934	4日(土) 10:00～11:00	サタデー広場※(5組)
江波第二	292-8166	16日(木) 10:00～11:00	身体を動かしてあそぼう※(5組)
ゆりかご	241-6989	毎週(水) 10:00～12:00	園庭開放※
報恩	231-5439	18日(土) 10:00～12:00	わかばママ・パパ応援教室※(3組)
中島	241-7775	2日(木) 9:30～10:30	園庭開放※(3組)
広島YMCA	227-2884	11日(土) 10:00～15:00	育児面接相談(育児全般について)※
ルーテル	241-2479	15日(水) 10:00～11:00	絵本と触れ合おう・身体測定※(5組)
真和	231-9718	21日(火) 10:00～11:30	園庭で遊ぼう
千田	243-2766	毎週(火) 10:00～11:00	園庭開放
かおる	291-0321	2日(木) 10:00～11:00	園庭開放
りらくす十日市	961-4570	24日(金) 10:00～11:00	施設開放・身体計測※(5組)
りらくす竹屋	207-1821	14日(火) 10:00～11:00	運動遊びを楽しもう※(5組)
りらくす	208-5600	17日(金) 10:00～11:00	運動遊びをしよう※(5組)
クローバー	240-0788	16日(木) 10:00～11:00	0歳からのミニコンサート※(5組)
ちやいるどふれんどりい	541-2162	25日(土) 10:00～12:00	運動会(大芝グラウンド)※(2組)
順正寺	241-7062	30日(木) 10:00～11:00	園庭で遊ぼう(雨天中止)※(5組)
流川	221-5493	4日(土) 10:00～11:00	ホールで遊ぼう(身体計測)※(5組)
慈光	241-8059	11日(土) 9:30～11:00	体験会&説明会(もじとかず)※
安田	221-2763	4日(土) 10:10～11:10	電話による育児相談
広島三育学院	241-3010	9日(木) 10:00～11:00	電話による育児相談
吉島	244-2225	28日(火) 10:00～11:00	園庭開放(雨天中止)
たちばな	243-5174	随時	電話による育児相談
広島中央	246-4094	9日(木) 10:00～11:30	園庭開放、自由参観
聖母	221-3207	随時 9:00～17:00	電話による育児相談

### 子育てオープンスペース

0歳から未就学までの子どもたち、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オンラインで開催 要申込 ②対面で開催 申込不要	①9/3(金)、②17(金) 10:00～12:00
岡同公民館(☎221-5943、☎221-5118)	①先着20組、②先着12組	
袋町児童館	エンジェルズ ポーチ Angel's Pouch	9/17(金)
岡同児童館(☎244-4029)	問い合わせ時間13:00～18:00	10:30～12:00
舟入公民館	ぶっかぶっか舟入	9/27(月)、10/4(月) 10:00、10:50からの2部制
直接か電話(☎295-5003)で。先着各7組		
舟入児童館	ちびっ子ひろば	9/15(水)
岡舟入公民館(☎☎295-5003)	当日先着15組	10:00～12:00
地域交流センター「バルティア」(舟入南3-6-15) あかちゃんひろば		9/17(金)
岡舟入地区社会福祉協議会(☎503-2405)	問い合わせ時間(火-金)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	9/13(月)
岡同公民館(☎246-4121、☎246-4127)	当日先着15組	10:00～11:30
吉島福祉センター	オープンスペース吉島東	9/16(木)
岡吉島公民館(☎246-4121、☎246-4127)	当日先着20組	10:00～12:00
吉島東児童館	吉島東子育てサロン	9/14(火)
岡同児童館(☎249-8145)	問い合わせ時間13:00～18:30	10:30～11:30
千田児童館	オープンスペース千田	9/17(金)
岡同児童館(☎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	9/15(水)
岡同児童館(☎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

### Let's challenge! バレトン!×子どもの病気のお話

期日	時間	会場	内容/講師
9/30(木)	13:30～14:30	中区地域福祉センター	子どもの病気に関する講演会 千田こどもクリニック・畷井和彦氏
10/8(金)	13:30～15:00	中区スポーツセンター	バレトン/山成飛鳥氏

バレトンとは、バレエ・フィットネス・ピラティスの動きをバランスよく組み合わせ、裸足で行う新感覚エクササイズです。無料託児付き 電話かファクスで地域支えあい課(☎504-2528、☎504-2175)へ。先着20人

