

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。

開催日	会場	時間
12/5(日)	フジグラン高陽	10:00~16:00

☎生活課(☎819-0575、☎819-0602)

健康

原爆被害対策部(☎504-2195) 援護課(☎504-2257)

◆被爆者健康診断・がん検診

●健康診断

☎1月12日(水)9:30~11:30

☎口田公民館

※肺がん検診を同時に受診可

●子宮がん・乳がん検診

☎1月12日(水)9:30~11:00

☎区総合福祉センター

※子宮がん・乳がん検診は予約制

☎電話で

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、4月中旬にお届けしています。

◆ミニ人間ドック

健康診査、肺がん、大腸がん、胃がん(X線)、子宮頸がん、乳がんの検診を同時に受診できます。対象者、自己負担金、持参物は下記の各検診と同様です。

☎2月10日(水)9:00~11:30

☎真亀公民館

◆①健康診査(特定健康診査、後期高齢者の健康診査など)、②肺がん・大腸がん検診

☎①②年度末で40歳以上の男女。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など

開催日	会場	時間
12/20(月)	口田公民館	13:30~14:30
12/22(水)	倉掛公民館	
1/13(木)	可部福祉センター	

☎①無料、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はがきで、事前に採便容器の請求を

◆胃がん検診(X線)

☎年度末で40歳以上の男女

☎2月25日(金)9:00~11:00

☎区総合福祉センター

☎1,100円

☎チケット型の受診券

◆①子宮頸がん、②乳がん検診

☎①受診時に20歳以上、②今年度40歳以上の女性(いずれも2年に1回受診可)

☎2月25日(金)9:30~11:00

☎倉掛公民館

☎①1,000円、②1,500円

☎チケット型の受診券

◆骨粗しょう症検診

☎男性:受診時に40歳以上で5歳刻みの年齢の人

☎女性:受診時に20歳以上で5歳刻みの年齢の人

☎1月12日(水)9:00~11:00

☎口田公民館

☎1,000円

☎年齢が確認できるもの

☎当日会場

※各種がん検診、骨粗しょう症検診は、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

※ミニ人間ドック、胃がん、子宮頸がん、乳がん検診は予約制

☎予約ダイヤル(☎504-2298、☎504-2258 平日の9:00~16:30)か市HPで。先着順

☎広島市 集団検診

検索

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、引きこもり、飲酒の問題、物忘れなどでお悩みの人

☎12月16日(木)13:30~15:00

☎区総合福祉センター

☎前日までに電話で

子育て

地域支えあい課(☎819-0586) 地域支援第二係(☎819-0602)

◆離乳食講習会

☎4~6カ月児の保護者

☎12月15日(水)10:00~11:30

☎区総合福祉センター

☎離乳食の始め方・進め方(話と調理実演)

☎電話で。先着10人

◆9カ月からの離乳食講座

☎9~12カ月児の保護者

☎12月9日(木)10:00~11:30

☎区総合福祉センター

☎離乳食完了に向けてのポイント説明

☎電話で。先着10人

◆栄養相談日

☎管理栄養士が、赤ちゃんから高齢者までの普段の食事について相談に応じます。

☎12月23日(水)9:30~11:30。1人30分程度

☎区総合福祉センター

☎電話で

◆乳幼児の健康相談室

☎保健師が、健康相談や乳幼児

の身体測定、育児相談などを行います。

開催日	会場	時間
12/2(木)※	高陽出張所	9:30~11:00
12/ 3(金)	三入公民館	
12/ 8(水)	真亀公民館	
12/10(金)	龜山公民館	10:00~11:00
12/17(金)※	安佐公民館	

※は栄養士による栄養相談も併せて行います

☎健康・育児相談、身体測定など

☎母子健康手帳、バスタオル

地域支えあい課(☎819-0616) 地域支援第一係(☎819-0602)

◆常設オープンスペース

☎平日の10:00~15:00

☎親子遊び、交流、相談、子育ての情報提供など

☎電話で。先着午前・午後各10組程度

スマイルあさきた

☎区総合福祉センター

<12月のミニイベント>

日時	ミニイベント
1(水) 11:00~11:20	絵本のよみきかせ
14(水) 13:45~14:15	ふれあい遊び
17(金) 13:00~14:30	食育相談
23(木) 11:00~11:30	わらべうた遊び(0歳児対象)

☎地域子育て支援センター(☎819-0617、☎819-0602)

すずらんひろば高陽

☎高陽タウンセンタービル

☎1家族につき100円

<12月のミニイベント>

日時	ミニイベント
3(金) 10:00~11:45	子育て応援おしゃべりあれこれ
4(土) 10:00~12:00	カーネーション(子育て相談)
6(月)	ベビーBabyクリスマス会 ※0歳児のみ
7(火) 10:30~11:00	クリスマス会
8(水)	
9(木) 10:00~11:45	ほんわか相談室
11(土) 10:00~12:15 12:45~15:00	幼保もあつまれ! サタデーすずらん
15(水) 11:00~11:30	英語であそぼう with Little Star English
16(木) 10:00~15:00	よろず相談室
21(火) 10:00~15:00	食生活・栄養相談
23(木) 11:00~11:30	絵本の読み聞かせ

・ちいさな絵本とおうたの会

☎毎週(火、木)の11:45~12:00

・身体測定、健康相談

☎毎週(水、木)の10:00~15:00

・すずらんBaby Day(0歳児対象)

☎毎週(月)10:00~12:15

☎すずらんひろば高陽(☎516-5353、☎516-5355)

催し

大和興産安佐北区スポーツセンター ☎843-4999 ☎843-4998 (水、30日(木)~1月3日(月))

◆水泳秘密練習(バタ足まで)

☎水が苦手な小学生

☎12月26日(日)14:00~15:00

☎水遊びを入れながらバタ足まで練習

☎500円

☎12月2日(木)9:00から来館で、空きがあれば10:00から電話で。先着5人

◆ソフトバレーボール交流会

☎18歳以上

☎12月2日、9日、16日、23日(木、10:00~12:00)

☎交流試合

☎500円

☎当日9:45から同センターで。先着各32人。チームでも個人でも参加可

◆Let'sピラティス&骨盤体操

☎18歳以上

☎12月2日、9日、16日、23日(木、14:30~15:30)

☎バランスボールなどでインナーマッスルを鍛える

☎各500円

☎当日14:15から同センターで。先着各25人



◆メリハリボディになろう

☎18歳以上

☎12月6日、13日、20日(月、13:30~14:30)

☎トレーニングのヒントとシェイプアップ法の指導

☎各500円

☎当日13:15から同センターで。先着各25人

◆バレトンで美姿勢づくり

☎18歳以上

☎12月6日、13日、20日(月、10:30~11:30)

☎フィットネス、バレエ、ヨガを融合したエクササイズ

☎500円

☎当日10:15から同センターで。先着各25人



◆燃やせ!体脂肪-はじめてのエアロビクス-

☎18歳以上

☎12月3日、10日、17日、24日(金、13:30~14:30)

☎リズムに合わせて体を動かし体脂肪を燃焼

☎各日500円

☎当日13:15から同センターで。先着各25人

安佐北区図書館 ☎814-0340 ☎814-0604 (水、29日(水)~1月4日(火))

◆おはなし会

日時	対象	読む人
12/16(木) 10:30 11:00	乳幼児と保護者	はらぺこあおむし
12/26(日) 14:00	幼児・小学生と保護者	図書館職員

☎絵本の読み聞かせ、手遊びなど

☎当日同館で。16日(木)は10:00か

ら、26日(日)は13:30から整理券を配布。先着各4組

◆クリスマスのおはなし会

☎幼児・小学生と保護者

☎12月18日(土)14:00~15:00

☎安佐北区民文化センター

☎クリスマスに関連した絵本の読み聞かせや手遊びなど

【読む人】おはなしあるある

☎12月1日(水)9:00から来館が電話、ファクスで、参加者氏名、電話番号を。先着15人



◆園芸講座「冬を彩るリバーシブルリース」

☎中学生以上

☎12月4日(土)13:00~15:00

☎安佐北区民文化センター

☎クリスマスからお正月まで飾ることができるリースを作る

【講師】中学校美術講師・村上 渚氏

☎2,000円

☎9:00から来館が電話、ファクス、市立図書館HPの申込フォームで、参加者氏名、電話番号を。先着20人

◆図書の展示

☎12月28日(火)まで

☎日本の美術、伝統工芸に関する図書を集めて展示

安佐北区民文化センター ☎814-0370 ☎814-0770 (水、29日(水)~1月3日(月))

◆あさきた神楽公演

日時	出演	演目
12/12(日)	宮崎神楽団	ちみじがり 紅葉狩 やまたのおろち 八岐大蛇
12/26(日)		龜山神楽団

☎1,000円(中学生以下無料)

☎当日9:00から同センターで入場整理券を配布。先着各250人

◆ASAKITAサロンコンサート

☎12月19日(日)14:00開演

☎エレキギター、アコースティックギター、ベースのバンド

【出演】HDプロジェクト

◆おためしステージ演奏会

☎音響反射板を設置したホールで、ホールピアノの演奏や持ち込み楽器の演奏を目的に利用できます。

☎12月7日(火)~10日(金)、14日(火)~17日(金)の13:00~20:00

※1時間ごとに1組(1~20人)の利用。1組で連続2時間まで利用可

☎1時間2,000円

※電源を利用した場合は別途250円

☎直接か電話で。先着順

◆あさきた寄席

☎12月18日(土)14:00~16:30予定

【出演】奇々亭萬足、葡萄亭わいん、柱笑福、秋風亭てい朝、あたし亭文二、風呂哲州

☎500円(当日券のみ)

☎JMSアステールプラザ(☎244-8000、☎246-5808)