

# 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。

## 健康

### 地域支えあい課

☎504-2528、☎504-2175

### 2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結核健診

①40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、②年度末で40歳以上の人(会社で受けられる人は除く)、③年度末で65歳以上の人

☎2月2日(水)9:30~11:30

☎江波集会所

☎①③無料、②各400円

### 上記健診・検診を受診する人へ

☎がん検診は、生活保護世帯・市市民税非課税世帯(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、健康診査を受診する人は保険証

### 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。

☎12月16日(水)9:30~

11:30(30分ごとの予約制)

☎中保健センター

☎直接か電話で

### エイズの検査・相談

☎(月)の18:00~19:40、(水)の9:00~11:00

※匿名、無料、秘密厳守。検査の結果は20分程度で分かります

☎中保健センター

☎直接か電話で

### 栄養相談日

☎1月18日(水)13:30~15:30(30分ごとの予約制)

☎中保健センター

☎管理栄養士による食生活の個別相談

☎直接か電話で

### 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。



☎12月9日(木)、23日(木)の13:30~15:00

☎中保健センター

☎直接か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
12/15(水)	基町中央集会所	9:30~11:30
1/7(金)	白島集会所	9:30~11:30

※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

☎12月15日(水)①9:00~10:30、②9:00~11:30

☎基町中央集会所

☎電話で。②は予約不要

## 催し

### 中央公民館

☎221-5943、☎221-5118

(水)、29日(水)~1月3日(月)

☎ウィンタースクール「お花屋さんで作るクリスマスリース」

☎小学生

☎12月12日(日)13:30~15:30

【講師】フラワーコーディネーター 高羽 誼氏

☎700円

☎持ち帰り用の袋

☎直接か電話で。先着20人

### 竹屋公民館

☎☎241-8003

(水)、29日(水)~1月3日(月)

☎クリスマスロビーコンサート

☎12月18日(土)13:30~14:30

☎「竹屋ギター・マンドリンアンサンブル」による生演奏

☎直接か電話で。先着20人

### 子どもお茶教室

☎小学生(保護者同伴の幼児も可)

☎12月19日(日)14:00~15:00

☎100円

☎前日までに直接か電話で。先着10人

### 舟入公民館

☎☎295-5003

(水)、29日(水)~1月3日(月)

☎買う前にわかる!初めてさわるスマートフォン体験教室

☎スマートフォンを持っていない人

☎12月15日(水)、22日(水)の14:00~15:30(全2回)

☎前日までに直接か電話で。先着15人

### 吉島公民館

☎246-4121、☎246-4127

(水)、29日(水)~1月3日(月)

☎花と緑で彩る「吉島ふれあいコンサート」-ブラジル音楽の世界へようこそ-

☎12月12日(日)14:00~15:30

☎ギターで奏でるブラジル音楽

☎12月11日(土)までに直接か電話で。先着30人

☎吉島おもちゃ病院

☎12月19日(日)10:00~15:00(受け付けは12:00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

(水)、29日(水)~1月4日(火)

☎図書館であそぼう 冬の子ども工作教室

☎小学生(低学年は保護者同伴)

☎12月19日(日)14:00~16:00

☎牛乳パックを使ったおもちゃ「干支の変身ボックス」づくり

☎空き缶の牛乳パック(1リットル)1本

【講師】三浦由紀氏

☎直接かファクス、電話で。先着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

(水)、29日(水)~1月3日(月)

☎リズムdeトレーニング トレーニングに合わせたトレーニングなどを体験し、さまざまなスポーツでの競技力向上を目指します。

☎小・中学生

☎12月3日(金)17:15~18:45

☎500円

☎直接か電話で。先着24人

### 吉島屋内プール

☎249-8591、☎249-2231

(水)、29日(水)~1月3日(月)

☎やさしいフィットネス&水中運動

☎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します。

☎18歳以上

☎12月2日~23日(水)、14:30~15:30

☎各日600円

☎直接か電話で。先着各日12人

## 子育て

### 離乳食教室(スタート編)

☎生後4~6カ月の乳児の保護者

☎12月10日(金)10:00~11:00

☎中保健センター

☎離乳食の進め方など

☎直接か電話で地域支えあい課へ。先着10人程度

☎☎504-2528、☎504-2175

※教室のほか、離乳食に関する電話相談に管理栄養士が応じます

### 乳幼児の健康相談室

☎1月19日(水)9:30~11:00

☎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へ

☎☎504-2109、☎504-2175

### 健康寿命を延ばそう-いつまでも元気な足腰を-

☎12月20日(月)14:00~15:30 ☎中央公民館

☎保健師による講義「ロコモ予防で元気に過ごそう」と区スポーツセンター職員による実技「自宅でできるトレーニング」

☎直接か電話で地域支えあい課へ。先着40人

☎☎504-2528、☎504-2175

## 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(12月)	内容など
保育園	基町	221-5303	11日(土) 10:00~11:00	サタデー広場※(5組)
	竹屋	241-1860	18日(土) 10:00~11:00	サタデー広場※(5組)
	吉島	243-0022	18日(土) 10:00~11:00	パパもなかよし! サタデー広場※(5組)
	本川	292-4470	9日(木) 10:00~11:00	いっしょに遊ぼう※(5組)
	神崎	231-7831	11日(土) 10:00~11:00	サタデー広場※(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	11日(土) 10:00~11:00	サタデー広場※(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	22日(水) 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	クリスマスを楽しもう・身体測定※(5組)
	真和	231-9718	7日(火) 10:00~11:30	園庭で遊ぼう
	千田	243-2766	毎週(火) 10:00~11:30	園庭開放
ともえ	228-6088	18日(土) 10:00~11:00	クリスマスを楽しもう! ※(5組)	
かおる	291-0321	16日(水) 10:00~11:00	園庭開放	
リトルメイト	244-2525	17日(金) 10:00~11:00	クリスマス飾りを作ろう※(5組)	
りらくす十日市	961-4570	17日(金) 10:00~11:00	保育園で一緒に遊ぼう※(5組)	
りらくす竹屋	207-1821	24日(金) 10:00~11:00	クリスマス会※(5組)	
りらくす舟入	208-5600	17日(金) 10:00~11:00	おもちゃつき※(5組)	
クローバー	240-0788	24日(金) 10:00~11:00	クリスマス会※(5組)	
ちゃいるどふれんどりい	541-2162	17日(金) 10:00~11:00	わかばママ・パパ応援教室※(2組)	
こども園	順正寺	241-7062	2日(水)、9日(水)	10:00~11:00 園庭で遊ぼう(雨天中止)※(5組)
流川	221-5493	18日(土) 10:00~11:00	ホールで遊ぼう・身体計測※(5組)	
幼稚園	慈光	241-8059	17日(金) 9:30~10:30	きらきら公園で自由あそび※
	安田	221-2763	4日(土) 10:10~11:10	園庭開放※(要HP予約)
	広島三育学院	241-3010	16日(水) 10:00~11:00	クリスマス工作※(要HP予約)
	吉島	244-2225	3日(金) 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	2日(水) 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
自宅など	オンラインちゅうこう	
☎氏名、電話番号、Zoom経験の有無、使用端末を記入し、Eメール(chuo-k@cf.city.hiroshima.jp)で。先着20組		12/3(金) 10:00~12:00
☎中央公民館(☎221-5943、☎221-5118)	ちゅうこう	12/17(金) 10:00~12:00
☎同公民館(☎221-5943、☎221-5118)	当日先着12組	
基町児童館	ぼかぼか	12/9(水)
☎中央公民館(☎221-5943、☎221-5118)	☎クリスマスを楽しもう	10:00~11:30
袋町児童館	エンジェルズ ポーチ Angel's Pouch	12/3(金)、17(金)
☎同児童館(☎244-4029)	問い合わせ時間13:00~18:00	10:30~12:00
竹屋公民館	子育て「ばんばん」	12/10(金)
☎同公民館(☎241-8003)		10:00~12:00
舟入公民館	ぶっかぶっか舟入	12/20(月)
☎前日までに直接か電話(☎295-5003)で同館へ。先着各7組		10:00、10:50からの2部制
江波集会所	江波っ子の集い	12/2(水)
☎舟入公民館(☎295-5003)		10:00~12:00
舟入児童館	ちびっ子ひろば	12/15(水)
☎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		12/17(金)
☎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	12/13(月)
☎同公民館(☎246-4121、☎246-4127)	当日先着15組	10:00~11:30
中島集会所	中島子育てサロン	12/6(月)
☎吉島公民館(☎246-4121、☎246-4127)	当日先着10組	10:00~11:30
吉島福祉センター	オープンスペース吉島東	12/16(水)
☎吉島公民館(☎246-4121、☎246-4127)	当日先着20組	10:00~12:00
千田児童館	オープンスペース千田	12/17(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	オープンスペースぼっぽ	12/15(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

## ひとり親家庭を応援します

### 弁護士による個別相談

☎12月16日(水)14:00~17:00 ☎中保健センター

☎離婚に伴う養育費、親権、財産などの法律相談

☎電話で福祉課(☎504-2569、☎504-2175)へ。先着4人

### ハローワーク職員による就労支援(常設)

☎児童扶養手当を受給中か申請中の人

☎月~金曜日(祝・休日、年末年始、8月6日を除く)の8:30~17:15

☎中保健センター

☎区就労支援窓口(☎504-2499)か福祉課(☎☎上記)へ

