

# 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。区役所への問い合わせ・申し込みは4日(火)からお願いします。

### 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
1/18(火)	県営高陽住宅 16号棟集会所	13:30~14:30
1/25(火)	JA広島市 深川支店	
2/3(木)	筒瀬福祉センター	
2/4(金)	日浦公民館	

※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

- ◆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)

開催日	会場	時間
3/3(木)	亀山公民館	9:30~11:00
3/4(金)	白木公民館	

※①1,000円、②1,500円  
☎チケット型の受診券

※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

※子宮頸がん、乳がん検診は予約制

☎1月4日(火)から予約ダイヤル(☎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

☎1月20日(木)13:30~15:00

☎場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  
☎1月19日(木)10:00~11:30  
☎場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



#### ◆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。

☎1月27日(木)9:30~11:30。1人30分程度

☎場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
1/13(木)※	日浦公民館	9:30~11:00
1/14(金)	亀山公民館	
1/18(火)※	区総合福祉センター	
1/25(火)	久地南集会所	
1/26(水)	白木公民館	10:00~11:00
1/28(金)※	口田公民館	9:30~11:00

※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

☎場区総合福祉センター

#### <1月のミニイベント>

日時	ミニイベント
5(水)	絵本のおみせかせ
11(火)	ふれあい遊び
20(木)	子どものむし歯予防について
21(金)	食育相談
27(木)	わらべうた遊び

☎場地域子育て支援センター(☎819-0617、☎819-0602)

☎すずらんひろば高陽

☎場高陽タウンセンタービル

☎¥1家族につき100円

#### <1月のミニイベント>

日時	ミニイベント
7(金)	10:00~11:45 子育て応援おしゃべりあれこれ
8(土)	10:00~12:00 カーネーション(子育て相談)
13(木)	10:00~11:45 ほんわか相談室
15(土)	10:00~12:15 12:45~15:00 幼保もあつまれ! すずらんDEばんこ
18(火)	10:00~15:00 食生活、栄養相談
19(水)	11:00~11:30 英語であそぼう With Little Star English
20(木)	10:00~15:00 よろず相談室
27(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)11:45~12:00

#### ◆身体測定、健康相談

☎毎週(水、木)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  
(休日、1日祝~3日祝)

#### ◆水泳秘密練習(バタ足まで)

☎水が苦手な小学生

☎1月30日(日)14:00~15:00

☎水遊びを取り入れながらバタ足まで練習

☎¥500円

☎1月4日(火)9:00から来館で、空きがあれば10:00から電話で。先着5人

#### ◆バレトンで美姿勢づくり

☎18歳以上

☎1月17日、24日、31日の(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

☎¥各500円

☎当日10:15から同センターで。先着各25人



#### ◆Let'sピラティス&骨盤体操

☎18歳以上

☎1月6日、13日、20日、27日の(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



#### ◆ソフトバレーボール交流会

☎18歳以上

☎1月6日、13日、20日、27日の(木)、10:00~12:00

#### ☎交流試合

☎¥各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

#### ◆メリハリボディになろう

☎18歳以上

☎1月17日、24日、31日の(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

#### ◆燃やせ!体脂肪-はじめてのエアロビクス-

☎18歳以上

☎1月7日、14日、21日、28日の(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

(休日)(10日は除く)、1日(祝)~4日(火)、11日(火)、28日(金)~2月3日(休)

#### ◆おはなし会

日時	対象	読む人
1/20(木)	10:30 乳幼児と保護者 11:00	ちいさこべ
1/15(土)	14:00 幼児・小学生と保護者	おはなしあるある
1/23(日)		おはなしたまたまばこ

☎絵本の読み聞かせ、手遊びなど  
☎当日同館で。20日(木)は10:00から、15日(土)、23日(日)は13:30から整理券を配布。先着各4組

#### 安佐北区民文化センター

☎814-0370 ☎814-0770

(休日)(10日は除く)、1日(祝)、2日(日)

#### ◆あさきた神楽公演

☎1月16日(日)12:30開演

【出演】飯室神楽団

【演目】未定(2演目)

☎¥1,000円(中学生以下無料)

☎当日9:00から入場整理券を配布。先着250人



#### ◆ASAKITAサロンコンサート

☎1月23日(日)14:00開演

☎フルート、アルトサクソフ、ピアノ、パーカッションによるアンサンブル

【出演】アンサンブル カミート

#### ◆おためしステージ演奏会

音響反射板を設置したホール

でホールピアノの試奏や持ち込み楽器の演奏を目的にご利用できます。

☎1月8日(土)~10日(祝)、22日(土)、23日(日)の10:00~20:00

※1時間ごとに1組(1~20人)の利用。1組は連続2時間まで利用可

☎¥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。先着順

#### 令和4年度ASAKITAサロンコンサート出演団体の募集

☎4月17日(日)、5月8日(日)、6月25日(土)、8月27日(土)、9月24日(土)、10月10日(祝)、11月12日(土)、12月24日(土)、来年の1月21日(土)、2月23日(祝)、3月18日(土)の14:00開演

☎楽器演奏、歌、踊りなど(45分~1時間)

☎所定の申込書で1月31日(月)(必着)までに安佐北区民文化センターへ。申込書は同センターHP、各区民文化センター、区内公民館で。※1月31日(月)は休館日のため、持参はご遠慮ください

☎☎814-0370、☎814-0770



#### ◆あさきた人形劇場

日時	出演	演目
1/23(日)	①10:15~11:00 人形劇サークル えぶろん	めっきらもつきららどおんどおん 赤い小さなチョコキ
	②11:30~12:15 人形劇団 アヒル座	マリオンネット

☎場安佐北区民文化センター  
※ワークショップ「いないいないばあ うさぎ」もあります(材料費100円)

☎所定のチラシか電話で。チラシは各区民文化センター、安佐南区か区内の公民館で。先着各30人

☎場JMSアステールプラザ(☎244-8000、☎246-5808)

#### 卒乳相談会

☎1月31日(月)9:30~11:30。1組15分程度

☎場区総合福祉センター

【講師】なゆた助産所助産師・中岡祐子氏

☎電話で。先着8組

☎場地域支えあい課地域子育て支援センター(☎819-0617、☎819-0602)

#### 図書館の展示を行っています!

安佐北区図書館では、毎月テーマを変えて図書館の展示を行っています。季節や話題の出来事、市の掲げる課題など、さまざまなテーマを取り上げています。貸し出しもしていますので、興味や趣味を広げたり、日頃感じる疑問や課題の解決のために、図書館の展示をご活用ください。

#### <今月の展示>

27日(木)まで星や暦に関する図書を集めて展示します。

☎場安佐北区図書館(☎814-0340、☎814-0604)

