

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。

区役所各課への問い合わせなどは1月4日(火)からお願いします。

健康

地域支えあい課

☎504-2528、☎504-2175

3月の集団検診

①子宮頸がん、②乳がん

☎①受診時に20歳以上の女性、②年度末で40歳以上の女性 ※①、②いずれも会社で受けられる人は除く

☎3月8日(火)9:30~11:00

☎基町中央集会所

☎①1,000円、②1,500円

☎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

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、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。

☎1月27日(木)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(予約制)

匿名、無料、秘密厳守。検査の結果は20分程度で分かります。

☎1月17日(月)、24日(月)、31日(月)の18:00~19:40、毎週(水)の9:00~11:00

☎中保健センター

☎直接か電話で

栄養相談日

☎2月1日(火)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

気分が落ち込む、眠れないなどの心の不調で悩んでいる人やその周りの人の相談に応じます。

☎1月13日(木)、27日(木)の13:30~15:00

☎中保健センター

☎前日までに直接か電話で同課地域支援第一係(☎504-2109)へ

家族介護教室

高齢者を介護している家族などが、介護に関する知識や技術、介護者の健康管理などについて学ぶための教室です。

☎1月26日(水)13:30~15:00

☎ケアハウスラポーレ東千田

☎自分に合ったシューズ、杖の

選択「こんな福祉用具もあったんだ」

☎ラポーレ東千田(☎240-8818、☎545-2588)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
1/17(月)	舟入公民館	9:30~11:30
1/25(火)	江波東集会所(町民会館)	
2/2(水)	江波集会所	

※肺がん検診を同時に受診可

催し

中央公民館

☎221-5943、☎221-5118

☎(火)、1日(祝)~3日(月)、10日(祝)

☎【市内ネットワーク事業】ゲンビ・アート・クルーズ「見つけて、こすってアートと出会う冬！」

☎小学生

☎1月22日(土)13:30~15:00

☎①吉島公民館、②青少年センター(①、②どちらでも参加可)

☎“ゲンビ”の愛称で親しまれている「現代美術館」をオンラインで探検したり、鉛筆と紙でできるアート体験に挑戦

☎【講師】現代美術館 学芸員

☎飲み物、動きやすい服装

☎直接か電話で参加する施設へ

①吉島公民館(☎246-4121)、先着16人、②青少年センター(☎228-0447)、先着15人

竹屋公民館

☎☎241-8003

☎(火)、1日(祝)~3日(月)、10日(祝)

☎竹屋コミュニティガーデナー

☎1月15日(土)9:30~11:30

☎お花のお悩み相談室

☎直接か電話で前日までに。先着10人

舟入公民館

☎☎295-5003

☎(火)、1日(祝)~3日(月)、10日(祝)

☎男による、男のための、男のピラティス

☎20歳以上の男性

☎1月15日(土)、22日(土)の13:30~15:00(全2回)

☎飲み物、タオル、バスタオル、動きやすい服装

☎直接か電話で1月12日(水)までに。先着15人

☎江波山バードウォッチング

☎2月6日(日)9:30~12:00 ※小雨決行

☎江波山気象館入口集合

☎帽子、飲み物、筆記用具、必要であれば雨具、双眼鏡(貸し出しも可)

☎【協力】日本野鳥の会 広島県支部

☎直接か電話で2月3日(土)までに。先着15人

吉島公民館

☎246-4121、☎246-4127

☎(火)、1日(祝)~3日(月)、10日(祝)

☎エコライフ講座「ハーブ染めでオリジナルマイバッグ作り」

☎20歳以上

☎1月29日(土)9:30~12:00

☎身近な植物で染めたエコバッグ作り ¥200円

☎汚れてもよい服装、タオル、飲み物

☎直接か電話で1月24日(月)までに。先着10人

中区図書館(JMSアステールプラザ内)

☎248-9300、☎247-8447

☎(休)1日(祝)~9日(日)、11日(火)、17日(月)、24日(月)、28日(金)、31日(月)

☎おはなしワールド

☎幼児・児童と保護者

☎1月22日(土)14:00~14:30

☎絵本の読み聞かせ

☎【講師】辰上加代子氏

☎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

☎(水)、1日(祝)~3日(月)

☎ウォーキング体験会

☎18歳以上

☎1月15日(土)14:00~15:30

☎3Dカメラを使って、個人の歩き方を解析し、理想的な歩き方や姿勢、体力づくりにつながる運動を紹介します

¥500円

☎直接か電話で。先着20人

吉島屋内プール

☎249-8591、☎249-2231

☎(水)、1日(祝)~3日(月)

☎アクアズンバ

☎中学生以上

☎1月の毎週(金)19:30~20:30

☎ラテンのリズムに乗りながら、水中で楽しくダンスをします

¥600円

☎直接か電話で。先着各日20人

子育て

2月の乳幼児の健康相談室

期日	会場	時間
2/1(火)	中保健センター	13:30~15:00
2/2(水)	吉島公民館	9:30~11:00
2/4(金)	竹屋公民館	
2/9(水)	白島老人集会所	
2/10(木)	江波児童館	
2/14(月)	舟入公民館	
2/16(水)	本川児童館	

☎身長・体重測定や育児相談

☎母子健康手帳。身体測定を希望する人はフェイスタオル

☎直接か電話で中区地域支えあい課地域支援第一係(☎504-2109)へ

離乳食教室(スタート編)

☎生後4~6カ月の乳児の保護者

☎1月21日(金)10:00~11:00

☎中保健センター

☎離乳食の進め方など

☎直接か電話で中区地域支えあい課地域支援第二係(☎504-2528)へ。先着

10人程度



歯周病予防教室 知られざるお口と糖尿病の関係

☎1月26日(水)14:00~15:30 ☎中区地域福祉センター

☎歯周病・糖尿病を予防するために

☎【講師】光山歯科医院・光山素夫氏、中保健センター・保健師、栄養士

☎☎直接か電話で1月5日(水)から、中区地域支えあい課(☎504-2528)へ。先着30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(1月)	内容など
保育園	基町	221-5303	8日(土) 10:00~11:00	サタデー広場※(5組)
	竹屋	241-1860	7日(金) 10:00~11:00	お正月遊びをしましょう※(5組)
	吉島	243-0022	22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	15日(土) 10:00~11:00	サタデー広場※(5組)
	神崎	231-7831	8日(土) 10:00~11:00	サタデー広場※(5組)
	舟入	232-3698	15日(土) 10:00~11:00	サタデー広場※(5組)
	江波	231-7934	11日(火) 10:00~11:00	お正月遊びを楽しもう※
	江波第二	292-8166	13日(水) 10:00~11:00	楽しい冬の遊び※(5組)
	ゆりかご	241-6989	毎週(水) 10:00~12:00	園庭開放※
	報恩	231-5439	15日(土) 10:00~12:00	わかばママ・パパ応援教室※(3組)
	中島	241-7775	12日(水) 9:30~10:30	園庭開放※(3組)
	広島YMCA	227-2884	18日(火) 13:00~15:00	育児面接相談(身体について)※
	ルーテル	241-2479	17日(月) 10:00~11:00	観劇会 人形劇団「やじろべえ」※(5組)
	真和	231-9718	25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	8日(土) 10:00~11:00	お正月遊び※(5組)	
かおる	291-0321	20日(水) 10:00~11:00	園庭開放	
りらくす十日市	961-4570	20日(水) 10:00~11:00	絵本の読み聞かせとその楽しみ方※(5組)	
りらくす竹屋	207-1821	13日(水) 10:00~11:00	食事についてのお話※(5組)	
りらくす舟入	208-5600	21日(金) 10:00~11:00	舟入第3公園で一緒に遊ぼう※(5組)	
ちやいんどふれんどりい	541-2162	5日(水) 10:00~11:00	お正月書き初め大会※(2組)	
こども園	順正寺	241-7062	13日(水)、27日(水) 10:00~11:00	園庭で遊ぼう※(5組)
	慈光	241-8059	28日(金) 9:30~10:30	オープンガーデン サッカーボールで遊んでみよう!※
幼稚園	安田	221-2763	15日(土) 10:10~11:10	園庭開放※
	広島三育学院	241-3010	13日(水) 9:30~11:00	親子ふれあい遊び※
	吉島	244-2225	随時	-
	たちばな	243-5174	随時	-
	広島中央	246-4094	20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		1/7(金) 10:00~12:00
☎中央公民館(☎221-5943、☎221-5118)	ちゅうこう	1/21(金) 10:00~12:00
☎同公民館(☎221-5943、☎221-5118)	当日先着12組	10:00~12:00
基町児童館	ぼかぼか	1/13(水) 10:00~11:30
☎中央公民館(☎221-5943、☎221-5118)		10:00~11:30
袋町児童館	エンジェルズ ポーチ Angel's Pouch	1/21(金) 10:30~12:00
☎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「ばんぷー」	1/14(金) 10:00~12:00
☎同公民館(☎241-8003)		10:00~12:00
千田児童館	オープンスペース千田	1/21(金) 10:00~11:30
☎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ぼ	1/19(水) 9:30~11:30
☎同児童館(☎293-1373 問い合わせ時間13:00~18:00)		9:30~11:30
中島集会所	中島子育てサロン	1/17(月) 10:00~11:30
☎吉島公民館(☎246-4121、☎246-4127) 当日先着10組		10:00~11:30
吉島東児童館	吉島東子育てサロン	1/11(火) 10:30~11:30
☎同児童館(☎249-8145、☎249-8165 問い合わせ時間13:00~18:30)		10:30~11:30
吉島福祉センター	オープンスペース吉島東	1/20(水) 10:00~12:00
☎吉島公民館(☎246-4121、☎246-4127) 当日先着20組		10:00~12:00
吉島公民館	オープンスペースしゅーぽぽ	1/12(水) 10:00~11:30
☎同公民館(☎246-4121、☎246-4127) 当日先着15組		10:00~11:30
舟入公民館	ぶっかぶっか舟入	1/17(月)、24日(月)、31日(月)、2/7(月) 10:00、10:50からの2部制
☎電話(☎295-5003)か直接同公民館へ 先着各7組		
地域交流センター「パルティア」(舟入南3-6-15)	あかちゃんひろば	1/21(金) 10:00~11:30
☎舟入地区社会福祉協議会(☎503-2405 問い合わせ時間(火・金曜日)10:00~12:00)		10:00~11:30
江波集会所	江波っ子の集い	1/6(水) 10:00~12:00
☎舟入公民館(☎295-5003)		10:00~12:00

※開催については、各問い合わせ先に確認してください