

# 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。また、各施設の休日は通常の休館日を記載しています。臨時休館などについては、市HP(4ページ左上二次元コード)か各施設にお問い合わせを。

## 献血にご協力を

400mlのみの受け付けです。

開催日	会場	時間
3/6(日)	三田集会所	9:00~12:00 13:00~15:30
3/19(土)	マックスパリュ 高陽店	10:00~12:30 13:45~16:00

関生活課(☎819-0575、☎819-0602)

## 健康

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、ひきこもり、飲酒の問題、物忘れなどでお悩みの人

☎3月17日(木)13:30~15:00  
場区総合福祉センター  
☎3月16日(水)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  
☎3月16日(水)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

### ◆9カ月からの離乳食講座

☎9~12カ月児の保護者  
☎3月10日(木)10:00~11:30  
場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。  
☎3月24日(火)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
3/3(木)※	高陽出張所	9:30~11:00
3/4(金)	三入公民館	
3/9(水)	真亀公民館	
3/10(木)	日浦公民館	
3/11(金)	龜山公民館	
3/15(水)※	区総合福祉センター	
3/18(金)	安佐公民館	10:00~11:00
3/22(火)	久地南集会所	9:30~11:00
3/23(水)	白木公民館	10:00~11:00

※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  
<3月のミニイベント>

日時	ミニイベント
1(火) 10:30~11:30	健康相談(保護者対象)
2(水) 11:00~11:20	絵本のよみかきせ
8(火) 11:00~11:30	ふれあい遊び
17(木) 13:30~14:00	子どもの病気について(眼科医)
18(金) 13:00~14:30	食育相談
24(木) 11:00~11:30	わらべうた遊び

### ・うたとてあそびのつどい

☎毎週(月)の11:45~12:00  
場区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  
<3月のミニイベント>

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

### ◆水泳秘密練習(バタ足まで)

☎水が苦手な小学生

☎3月27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

☎3月1日(火)9:00から来館で、空きがあれば10:00から電話で。先着6人

### ◆燃やせ! 体脂肪-はじめてのエアロビクス-

☎18歳以上

☎3月4日、11日、18日、25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500円

☎当日13:15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

☎3月7日、14日、28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

### ◆Let'sピラティス&骨盤体操

☎18歳以上

☎3月3日、10日、17日、24日、31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



### ◆スポーツキッズ

☎年少・年中

☎3月26日(土)10:00~11:00

☎マット運動や跳び箱などいろいろなスポーツにチャレンジ

¥500円

☎来館か電話で。先着24人



### ◆ソフトバレーボール交流会

☎18歳以上

☎3月3日、10日、17日、24日、31日(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

も参加可

### ◆バレトンで美姿勢づくり

☎18歳以上

☎3月7日、14日、28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

¥各500円

☎当日10:15から同センターで。先着各25人



## 安佐北区図書館

☎814-0340 ☎814-0604  
(休月(21日は除く)、22日(火)、31日(休))

### ◆おはなし会

日時	対象	読む人
3/17(木) 10:30 11:00	乳幼児と保護者	ちいさこべ
3/19(土) 14:00	幼児・小学生と保護者	おはなしあるある
3/27(日)		はらぺこあおむし

☎絵本の読み聞かせ、手遊びなど  
☎当日同館で。17日(木)は10:00から、19日(土)、27日(日)は13:30から整理券を配布。先着各4組

### ◆図書展示

☎3月30日(水)まで  
【テーマ】エッセイの楽しみ  
☎女性エッセイスト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  
(休月(21日は除く))

### ◆おためしステージ演奏会

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

☎3月17日(木)~19日(土)、22日(火)~24日(木)の13:00~20:00

※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

※電源を利用する場合は別途250

## 「安佐北区版 成長が気になる子どもに関する福祉情報ガイド-学齢期版-」を作成しました

学齢期(小・中学校)の子どもの特性や発達に戸惑いを感じている家族や支援者向けの福祉情報を集めた冊子です。市障害者自立支援協議会安佐北区地域部会こども部会で作成しました。

詳しくは右の二次元コードか下記へお問い合わせください。

場市北部こども療育センター こども部会担当  
(☎814-5801、☎815-0541)



## 家族介護教室のお知らせ

☎3月9日(水)14:00~15:30

場特別養護老人ホーム 龜山の里(龜山九丁目10-25)

☎介護保険でできること

【講師】株式会社ライフケア広島支店福祉用具専門相談員・白砂真一氏

☎電話で。先着15人

場☎819-3355、☎819-3356

☎3月10日(木)13:30~15:00

場口田公民館

☎フレイル予防で健康寿命を延ばしましょう

【講師】特別養護老人ホームなごみの郷 作業療法士・吉岡孝二氏

☎電話で

場☎841-1334、☎841-1336

☎3月12日(土)11:00~12:30

場みくにデイサービスセンター コムズ(安佐町1592)

申し訳ありません。中止になりました。

みくに 理学療法士・安藤伸氏

☎電話で

場☎837-2018、☎837-0771

## 町内会・自治会に入るには?

加入を希望する人は、お住まいの町内会・自治会の役員(会長、組長、班長)に連絡し、ご相談ください。

役員が不明な場合は、地域起こし推進課へお問い合わせください。

場☎819-3904、☎815-3906

