

# くらしのガイド 南区版

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。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(49頁左上二次元コード)が各施設にお問い合わせください。

## 健康

### 地域支えあい課 地域支援第一係

☎250-4133 ☎254-9184

#### ■医師による心の健康相談(予約制)

ゆううつ、夜眠れない、人とうまく付き合えない、お酒の問題、認知症などで悩んでいる人や周りの人の相談に専門医師が応じます。秘密は厳守します。



☎3月3日(木)、17日(木)の13:30~15:00  
場区役所別館  
☎前日までに電話で

### 地域支えあい課 地域支援第二係

☎250-4108 ☎254-9184

#### ■栄養相談日(予約制)

肥満が気になる人の食事内容や、赤ちゃんの離乳食など、管理栄養士が個別で相談に応じます。

#### ■エイズ相談・HIV検査

エイズに関する相談やHIV検査を匿名・無料で行っていきます。肝炎、梅毒検査も同時に受診できます。

### 地域支えあい課 地域包括支援係

☎250-4109 ☎254-9184

#### ■南区認知症の人と家族の交流会

情報交換をしたり、悩みを語り合う場です。

## 子育て

### 地域支えあい課 地域支援第一係

☎250-4133 ☎254-9184

#### ■離乳食教室(予約制)

教室のほかに離乳食に関する電話相談にも管理栄養士が応じます。



☎生後4~6カ月児の保護者  
☎3月9日(水)10:00~11:00  
場区役所別館  
☎離乳食の進め方の話と調理実演  
☎電話で

#### ■赤ちゃん和妈妈の食育教室(予約制)

☎生後10~15カ月児の保護者  
☎3月2日(水)10:00~11:00  
場区役所別館  
☎お話「離乳食から幼児食への進め方」  
☎電話で

#### ■いい歯すくすく教室(オンライン)(予約制)

いい歯を育むためのポイントを歯科衛生士がお話します。



## 催し

### 地域支えあい課 地域支援第一係

☎250-4133 ☎254-9184

#### ■障害福祉相談会

☎3月8日(火)10:30~12:00(受け付けは11:30まで)  
場区役所別館  
☎福祉サービス利用の相談や障

害のある人や関係者からの相談に応じます

### 南区図書館

☎251-1080 ☎252-4120  
休(月)(21日を除く)、22日(火)、31日(木)

#### ■こぐまちゃんクラブ

☎乳幼児と保護者  
☎3月8日(火)①10:30から、②11:05から、12日(土)11:00から  
場南区民文化センター  
☎絵本の読み聞かせやわらべうたなど  
☎当日会場で。先着9組

#### ■おはなし会

☎幼児から  
☎3月19日(土)11:00から  
場南区民文化センター  
☎絵本の読み聞かせなど  
☎当日会場で。先着9組

### 南区スポーツセンター

☎251-7721 ☎251-7701  
休(火)

#### ■わいわいキッズ広場

☎小学生  
☎3月26日(土)9:30~11:00  
☎ニュースポーツやボール遊びなど ¥600円

#### ■骨盤調整&体幹・フラ&ストレッチ

☎18歳以上  
☎3月2日、9日、16日、23日(水)の10:00~11:30  
☎フラダンスの要素を取り入れながら骨盤調整を行い、美しいウエストラインを目指す  
¥各回600円  
☎来館か電話で。先着各回15人

### 東雲屋内プール

☎・☎286-6909  
休(火)

#### ■初めてお手軽ヨガ!

☎中学生以上  
☎3月10日、17日、24日(水)の18:30~19:30

☎筋肉を柔らかくする効果があり、柔軟性を高めることも期待できます  
¥各回600円

☎前開催日に9:00から来館か、10:00から電話で ※10日を希望する場合は、3日が予約受付日です。先着各回8人

#### ■アクアビクス

☎18歳以上  
☎3月9日、16日、23日、30日(水)の14:00~15:00

☎水中でエクササイズを行います。自分の体力に合わせて楽しめます

¥各回600円  
☎前開催日に9:00から来館か、10:00から電話で ※9日を希望する場合は、2日が予約受付日です。先着各回16人

### 南区民文化センター

☎251-4120 ☎256-8811  
休(祝日を除く)(月)

#### ■話芸に親しむパート129

☎3月5日(土)14:00から  
☎市内で活躍しているアマチュアグループ(広島芸芸協会)による落語漫才などのお笑い寄席  
¥700(当日1,000)円。チケットは、当日同センターで販売。事前予約受け付け中  
☎電話かHPで

## 3月、4月は市民課窓口が混み合います

転入、転出など異動の多いこの時期は、市民課の窓口が大変混み合います。長時間お待ちいただく場合がありますので、時間に余裕を持ってお越しください。平日の受付時間の延長や休日開庁については、本紙39頁をご覧ください。この時期は駐車場も大変混雑しますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。ご理解とご協力をお願いします。

なお、住民票の写し、印鑑登録証明書などの各種証明書は、市役所サービスコーナー(土・日曜日、祝・休日も開所。中区基町9-32、☎225-3161 ※駐車場なし)でも取得できます。

市民課の窓口混雑予想日(大きな混雑が予想される日)  
3月7日(月)、14日(月)、22日(火)~25日(金)、28日(月)~4月1日(金)、4日(月)~6日(水)、11日(月)  
☎市民課(☎250-8938、☎252-7179)

## 【講座】わたしの今を大切に生きるマイウイールノート

【講師】企画編集室ゆじょんと 主宰・たけだまるみ氏

人生のエンディングを考えることを通じて、大切な人との関係を深め、今をよりよく、未来を自分らしく生きるために、マイウイールノートを書いてみませんか。



☎3月26日(土)14:00~16:00  
場仁保公民館  
¥300円  
☎3月24日(木)までに来館か電話で同館へ。先着20人  
☎仁保公民館(☎281-1831、☎281-1886)

## 家族介護教室

介護に関する知識や技術、介護者の健康管理などを学ぶための介護教室を開催します。

☎高齢者を介護している家族や支援者

日時	内容	会場	申込先
3月9日(水) 13:30~15:00	『介護負担を軽減する 身体の使い方』 【講師】ひうな荘 在宅生活継続支援事業 相談支援員・縫部方英氏	宇品公民館	ひうな荘 担当・平本氏 (☎256-1001) 先着30人

☎地域支えあい課(☎250-4109、☎254-9184)

## 保育園・幼稚園に遊びに来てください

☎保育園・幼稚園に通っていない乳幼児と保護者  
☎各園へ ※予約が必要です

保育園名	電話番号	日時	内容
大河	251-4894	3/5(土) 10:00~11:00	サタデー広場
楠那	251-6843	3/5(土) 10:00~11:00	サタデー広場
元宇品	251-2709	3/1(火) 10:00~11:00	園庭開放
うじな	251-4833	3/7(月) 10:00から	3月の誕生会(誕生カードあり) ※要予約
みなみ愛児園	251-2508	(月)~(金) 15:00から	電話での子育て相談(0~3歳児未満)
みみょう	282-6366	毎週(金) 10:00~12:00	主に発達を促す遊びと発達相談、園開放、保育講座、誕生会などのイベント参加
第二みみょう	283-0900	(月)・(水) 10:00~12:00	
段原みみょう	568-8330	(火)・(木) 10:00~12:00	
日出みみょう	569-4455	3/12(土) 10:00~12:00	親子で楽しむふれあい遊び
あい保育園仁保	258-1220	3/17(木) 9:40~10:10	リトミックで音楽遊びを楽しみましょう(1・2歳児親子対象)
幼稚園名	電話番号	日時	内容
青葉	281-2497	3/2(水) 10:30~11:30	なかよし広場「お母さんといっしょ」※要予約
安芸	251-0451	3/14(月) 10:00~11:30	園庭開放
あさひ	254-2153	3/10(木) 10:30~11:30	親子体操 ※直接園にお問い合わせ下さい。
大洲	281-0403	3/10(木) 10:30~11:30	園庭開放 ※雨天中止
清美	281-0477	3/1(火) 10:30~11:30	園庭開放 ※雨天中止
比治山	261-3526	3/17(木) 10:30~12:00	季節のうた、親子遊び、園庭開放 ※要予約
フレーザー	251-6865	3/23(水) 9:30から	園庭開放、子育て相談
本浦	281-1983	3/2(水) 10:00~11:30	園庭開放 ※HPでご確認ください。
みみょう	261-5330	3/15(火) 10:00~12:00	園庭開放、絵本の読み聞かせ、手づくり遊び、育児相談など

## 参加者募集 アース・ミュージアム元宇品 「地球さんぽ」の勉強会

アース・ミュージアム元宇品自然観察ガイドの会では、月1回程度、元宇品での自然観察会「地球さんぽ」を開催しています。「地球さんぽ」の後、観察した植物、生き物、地質などを、さらに詳しく学ぶ勉強会を開催します。

☎「地球さんぽ」(自然観察会)や自然観察ガイド活動に関心のある18歳以上の人  
☎4月24日、5月29日、7月24日、9月25日、11月27日、2月26日、3月26日(日)の10:00~12:00(地球さんぽ)、13:00~15:00(勉強会)  
場元宇品一元 ¥700円(全7回)

☎電話か電子メール(宛先:mi-chiiki@city.hiroshima.lg.jp)で3月25日(金)までに。先着10人程度  
※メールの場合、件名は「地球さんぽ勉強会申込」、本文には、住所、氏名、連絡先、応募動機を記入してください  
場アース・ミュージアム元宇品構想推進委員会事務局(地域起こし推進課内 ☎250-8935、☎252-7179)

☎電話か電子メール(宛先:mi-chiiki@city.hiroshima.lg.jp)で3月25日(金)までに。先着10人程度

※メールの場合、件名は「地球さんぽ勉強会申込」、本文には、住所、氏名、連絡先、応募動機を記入してください

場アース・ミュージアム元宇品構想推進委員会事務局(地域起こし推進課内 ☎250-8935、☎252-7179)

※地球さんぽの活動と詳しい募集内容は自然観察ガイドの会ホームページをご覧ください