

# くらしの中区版ガイド



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。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(49頁左上二次元コード)か各施設にお問い合わせください。

## 健康

### 地域支えあい課

☎504-2528、☎504-2175

#### 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。

☎3月17日(木)9:30~11:30(30分ごとの予約制)

場中保健センター

☎直接か電話で

#### エイズの検査・相談

匿名、無料、秘密厳守。検査の結果は20分程度で分かります。

☎毎週(月)の18:00~19:40、毎週(水)の9:00~11:00

場中保健センター

☎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、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。

☎3月10日(木)、24日(木)の13:30~15:00(45分1枠)

場中保健センター

☎直接か電話で同課地域支援第一係(☎504-2109)へ。先着各日2人

#### 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。

☎3月①2日(水)、②10日(木)、③23日(水)の13:30~15:00

場①悠悠タウン江波二本松、②悠悠タウン基町、③ケアハウスラポーレ東千田

☎①大人も楽しめる絵本の紹介、②小規模多機能型居宅介護施設の見学、③自分に合ったシューズ、杖の選択

場①悠悠タウン江波(☎296-4866)、②悠悠タウン基町(☎502-7557)、③ラポーレ東千田(☎240-8818)

#### 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

3/22(火) 神崎会館 9:30~11:00

3/22(火) 広瀬集会所 13:30~14:30

※肺がん検診を同時に受診可

## 催し

### 中央公民館

☎221-5943、☎221-5118

休(火)、21日(祝)

#### 公民館グループ発表

☎3月6日(日)10:30~15:00

☎中央公民館で活動するグルー

プのダンス、舞踊、二胡の演奏、気功、シニアコーラスなどの発表

☎直接か電話で。先着40人

### 竹屋公民館

☎☎241-8003

休(火)、21日(祝)

#### 竹屋コミュニティガーデナー

☎3月12日(土)9:30~11:30

☎お花のお悩み相談室

☎前日までに直接か電話で。先着10人

#### 子どもお茶教室

茶道を通じて日本文化に触れてみましょう。

☎小・中学生(保護者同伴の幼児も可)

☎3月20日(日)14:00~15:00

¥100円/人

☎前日までに直接か電話で。先着10人

### 吉島公民館

☎246-4121、☎246-4127

休(火)、21日(祝)

#### HEART WARMING STAGE

☎3月13日(日)12:30~17:00(12:00開場)

☎吉島公民館グループによるステージ発表。オンラインでの視聴も可

☎開催当日、随時来場定員24人とし、定員を満たしている場合、整理券を配布し、席が空き次第、順次案内します

#### 吉島おもちゃ病院

☎3月20日(日)10:00~15:00(受付は正午まで)

☎壊れたおもちゃの修理

### 舟入公民館

☎☎295-5003

休(火)、21日(祝)

#### よがす塾-健康運動で健康寿命を延ばそう-

☎おおむね65歳以上の人

☎3月11日(金)10:30~12:00

☎飲み物

☎前日までに直接か電話で。先着25人

#### 中区図書館(JMSアステールプラザ内)

☎248-9300、☎247-8447

休7日(月)、14日(月)、22日(火)、28日(月)、31日(木)

#### おはなしのじかん ストーリーテリングを楽しもう

☎①幼児(年少)、②幼児(年長)~大人

☎3月5日(土)①14:00、②14:30から

☎ストーリーテリング(昔話の語り)、わらべ歌

【講師】ちいさな豆の木

☎当日会場。先着各6組

#### えほんとわらべうた

☎乳幼児とその保護者

☎3月18日(金)11:00から

#### 絵本の読み聞かせとわらべ歌

【講師】図書館職員

☎当日会場。先着6組

#### おはなしワールド

☎幼児・児童と保護者

☎3月19日(土)14:00から

#### 絵本の読み聞かせ

【講師】この本だいすきの会

☎当日会場。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

休(水)

#### ベビーヨガ

☎6カ月~1歳半の乳幼児と保護者

☎3月12日(土)10:00~11:00

☎ヨガのポーズを基に赤ちゃんに触れながらエクササイズ。心身のリフレッシュを図り、親子の信頼感を育みます

¥700円/組

☎直接か電話で。先着12組

#### 親子deトレーニング

☎小学生とその保護者

☎3月12日(土)11:00~12:30

☎さまざまなスポーツのパフォーマンス向上につながるリズムトレーニングなど

¥700円/組

☎直接か電話で。先着16組

### 吉島屋内プール

☎249-8591、☎249-2231

休(水)

#### アクアズンバ

☎中学生以上

☎毎週(金)の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

#### やさしい! フィットネス&水中運動

☎18歳以上

☎毎週(木)の14:30~15:30

☎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

¥600円

☎直接か電話で。先着各12人

## 子育て

### 3月の乳幼児の健康相談室

期日	会場	時間
3/1(火)	中保健センター	13:30~15:00
3/2(水)	吉島公民館	9:30~11:00
3/4(金)	竹屋公民館	
3/9(水)	白島老人集会所	9:30~11:00
3/10(木)	江波児童館	
3/14(月)	舟入公民館	9:30~11:00
3/16(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

☎3月11日(金)10:00~11:00

場中保健センター

☎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

## ご協力を 3月・4月は窓口が混み合います

転入・転出など転居届の多いこの時期は、市民課の窓口が混み合います。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。土・日開庁や平日時間延長は本紙39頁をご覧ください。



### ●中区役所市民課 窓口混雑予想日

3月22日(火)~4月4日(月)の平日開庁日

(月曜日などの休み明けが最も混み合います)

※駐車場も混雑します。公共交通機関をご利用ください

●住民票の写し、印鑑登録証明書など各種証明書は、市役所サービスコーナー(土・日曜日、祝日も開所。基町9-32、☎225-3161。駐車場なし)でも取り扱っています。

転入・転出などに関するお問い合わせは市民課(☎504-2551)へ

## 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(3月)	内容など
保育園	神崎	231-7831	12日(土) 10:00~11:00	サタデー広場※(5組)
	舟入	232-3698	12日(土) 10:00~11:00	サタデー広場※(5組)
	江波	231-7934	5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	5日(土) 10:00~11:00	わかばママ・パパ応援教室※(3組)
	中島	241-7775	2日(水) 9:30~10:30	園庭開放※(3組)
	広島YMCA	227-2884	12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	16日(水) 10:00~11:00	お外やお部屋であそぼう・身体測定※(5組)
	真和	231-9718	3日(木) 10:00~10:30	ひなまつりに参加しよう※(5組)
	千田	243-2766	毎週(火) 10:00~11:30	園庭開放
幼稚園	かおる	291-0321	17日(水) 10:00~11:00	園庭開放
	りらくす十日市	961-4570	11日(金) 10:00~11:00	保育園と一緒に遊ぼう※(5組)
	りらくす竹屋	207-1821	7日(月) 10:00~11:00	えいごであそぼう※(5組)
	りらくす舟入	208-5600	3日(木) 10:00~11:00	ひなまつりにあそびよう※(5組)
	ちゃいるどふれんどりい	541-2162	3日(木) 10:00~11:00	ひな祭りお楽しみ会※(2組)
	慈光	241-8059	25日(金) 9:30~10:30	オープンガーデン 先生とあそぼう!※
	安田	221-2763	5日(土) 10:10~11:10	園庭開放※
	広島三育学院	241-3010	随時 9:00~17:00	電話による育児相談
	吉島	244-2225	随時 -	電話による育児相談
	たちばな	243-5174	随時 -	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		3/4(金) 10:00~12:00
☎中央公民館(☎221-5943、☎221-5118) 先着20組		
中央公民館	ちゅうこう	3/18(金) 10:00~12:00
☎同公民館(☎221-5943、☎221-5118) 先着12組		
基町児童館	ぼかぼか	3/10(木) 10:00~11:30
☎中央公民館(☎221-5943、☎221-5118)		
竹屋公民館	子育て「ばんごう」	3/11(金) 10:00~12:00
☎同公民館(☎241-8003)		
千田児童館	オープンスペース千田	3/11(金) 10:00~11:30
☎同児童館(☎244-8030) 問い合わせ時間13:00~18:00		
本川児童館	オープンスペースぽっぽ	3/16(水) 9:30~11:30
☎同児童館(☎293-1373) 問い合わせ時間13:00~18:00		
中島集会所	中島子育てサロン	3/7(月) 10:00~11:30
☎吉島公民館(☎246-4121、☎246-4127) 当日先着10組		
吉島東児童館	吉島東子育てサロン	3/8(火) 10:30~11:30
☎同児童館(☎249-8145、☎249-8165) 問い合わせ時間13:00~18:30		
吉島福祉センター	オープンスペース吉島東	3/17(木) 10:00~12:00
☎吉島公民館(☎246-4121、☎246-4127) 当日先着20組		
吉島公民館	オープンスペースしゅーぽっぽ	3/14(月) 10:00~11:30
☎同公民館(☎246-4121、☎246-4127) 当日先着15組		
舟入児童館	ちびっ子ひろば	3/16(水) 10:00~12:00
☎舟入公民館(☎295-5003) 当日先着15組		
舟入公民館	ぶっかぶっか舟入	3/28(月)、4/4(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「バルティア」(舟入南3-6-15) あかちゃんひろば		3/18(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)10:00~12:00		
江波集会所	江波っ子の集い	3/3(木) 10:00~12:00
☎舟入公民館(☎295-5003)		

※開催については、各問い合わせ先に確認してください