

# 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。

## 献血にご協力を

400mlのみの受け付けです。

開催日	会場	時間
7/2(土)	鈴張集会所	9:30~12:30 13:30~15:30
7/9(土)	日浦公民館	9:30~15:30
7/23(土)	ユアーズ白木店	9:30~12:30 13:45~16:00

関生活課(☎819-0575、☎819-0602)

## 健康

原爆被害対策部(☎504-2195) 援護課(☎504-2257)

### ◆被爆者子宮がん・乳がん検診

☎8月3日(水)9:30~11:00

☎JA広島市小河原支店

☎電話で

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、4月中旬にお届けしています。

### ◆ミニ人間ドック

健康診査、肺がん・大腸がん、胃がん(X線)、子宮頸がん・乳がんの検診を同時に受診できます。対象者、自己負担金、持参物は下記の各検診と同様です。

開催日	会場	時間
9/8(木)	亀山公民館	9:00~11:30
9/29(木)	真亀公民館	

### ◆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今年度末で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

☎7月26日(火)13:30~14:30

☎区総合福祉センター

☎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

※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 ※ミニ人間ドックは予約制

☎予約ダイヤル(☎504-2298、☎504-2258 平日の9:00~16:30)か市HPで。先着順

☎電話で。先着4人

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

☎7月21日(木)13:30~15:00

☎区総合福祉センター

☎電話で前日までに。先着2人

## 子育て

地域支えあい課(☎819-0586) 地域支援第二係(☎819-0602)

### ◆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
7/1(金)※	三入公民館	9:30~11:00
7/8(金)	亀山公民館	
7/13(水)	真亀公民館	
7/14(木)	日浦公民館	10:00~11:00
7/15(金)	安佐公民館	
7/19(火)※	区総合福祉センター	9:30~11:00
7/22(金)	口田公民館	
7/26(火)	久地南集会所	10:00~11:00
7/27(水)	白木公民館	

※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

☎母子健康手帳、バスタオル

### ◆離乳食講習会

☎4~6カ月児の保護者

☎7月20日(水)10:00~11:00

☎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。

☎7月21日(木)9:30~11:30。1人30分程度

☎区総合福祉センター

☎電話で。先着4人

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

☎区総合福祉センター

### <7月のミニイベント>

日時	イベント
6(水) 11:00~11:20	絵本のよみきかせ
12(火) 11:00~11:30	ふれあい遊び
15(金) 13:00~14:30	食育相談
21(木) 13:30~14:00	ミニ講座(虫歯予防)
25(月) 11:00~11:30	子どもの生活習慣向上教室
28(木) 11:00~11:30	わらべうたあそび

### ・うたとあそびのつどい

☎毎週(月)の11:45~12:00

☎地域子育て支援センター(☎819-0617、☎819-0602)

### すずらんひろば高陽

☎高陽タウンセンタービル地下1階

☎¥1家族につき100円

### <7月のミニイベント>

日時	イベント
2(土) 10:00~12:15 12:45~15:00	カーネーション(子育て相談)
10:30~11:00	おとなと子どもの関係をより良くするために(講習会)
8(金) 10:00~11:30	ほんわか相談室
9(土) 10:00~12:15 12:45~15:00	すずらんDEぶんこ
10:30~11:00	親子でキャンプを楽しもう(講習会)
12(火) 10:00~11:45	おしゃべりあれこれ
19(火) 10:00~15:00	食生活・栄養相談
20(水) 11:00~11:30	英語であそぼう with Little Star English
28(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

・すずらんBaby Day(0歳児対象)

☎毎週(月)の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 (休火)

### ◆正しい水中ウォーキング(水中運動)

☎18歳以上

☎7月7日、14日、21日(木)の13:30~15:00

☎一人でもできる水中運動

☎¥500円

☎当日13:15から同センターで。先着各16人

### ◆はじめてのトレーニング

☎中学生以上の初心者

☎開館日の14:00~20:00

☎ダイエット、腰痛解消、足腰強化など目的に応じて随時指導

☎初回100円。2回目からは通常の施設使用料(大人560円、シニア・中学生~高校生\*310円)

☎前日までに、電話か来館で

### ◆チャレンジランニング

☎18歳以上

☎7月19日(火)9:30~10:30

☎ランニングの正しい練習方法やアドバイス

☎¥100円

☎屋内シューズ(雨天時)

☎7月1日(金)9:00から来館で。空きがあれば10:00から電話で。先着20人

安佐北区民文化センター ☎814-0370 ☎814-0770 (休月)(18日は除く)

### ◆神楽deワークショップ

【参加者募集】

☎小学生以下(小学校3年生以下は保護者同伴)

☎8月7日(日)10:00~11:00、11:30~12:30、14:00~15:00

☎鬼棒か御幣のどちらか一つを選び制作 ¥500円

☎7月1日(金)10:00から所定の募集チラシで。チラシは同センター、区内公民館で。先着各15人

### ◆歌え!あさきた歌自慢

【出場者募集】

☎10月9日(日)12:00開演

☎カラオケ大会

☎¥5,000円

☎7月14日(木)~8月14日(日)に所定の応募チラシで。チラシは同センター、区内公民館で。先着60人

安佐北区図書館 ☎814-0340 ☎814-0604 (休月)(18日は除く)、19日(火)、29日(金)

### ◆児童向け講座「SDGs×自由研究」

☎小学生(小学校3年生以下は保

護者同伴)

☎7月23日(土)13:30~15:30

☎区民文化センター

☎簡易水質検査キットを使った水質の実験と実習

【講師】比治山大学現代文化学部教授・鹿江宏明氏

☎7月1日(金)9:00から来館か電話、ファクス、市立図書館HPの申込フォームで、参加者名・学年・電話番号を。先着12人

### ◆おはなし会

☎7/16(土) 14:00 幼児・小学生と保護者 おはなしあるある

☎7/21(木) 10:30 11:00 乳幼児と保護者 ちいさこべ

☎7/24(日) 14:00 幼児・小学生と保護者 はらぺこあおむし

護者同伴)

☎7月23日(土)13:30~15:30

☎区民文化センター

☎簡易水質検査キットを使った水質の実験と実習

【講師】比治山大学現代文化学部教授・鹿江宏明氏

☎7月1日(金)9:00から来館か電話、ファクス、市立図書館HPの申込フォームで、参加者名・学年・電話番号を。先着12人

### ◆おはなし会

☎7/16(土) 14:00 幼児・小学生と保護者 おはなしあるある

☎7/21(木) 10:30 11:00 乳幼児と保護者 ちいさこべ

☎7/24(日) 14:00 幼児・小学生と保護者 はらぺこあおむし

☎絵本の読み聞かせ、手遊びなど

☎当日会場。16日(土)、24日(日)は13:30から、21日(木)は10:00から整理券を配布。先着各4組

## お知らせ

### ◆救急救命講座

☎7月24日(日)9:15~12:15

☎可部福祉センター

☎AED操作、心肺蘇生など

☎電話かファクス、来所で、7月13日(水)までに。先着20人

☎☎、☎815-6480

(休火)

## 中国電力女子卓球部 スキルアップクリニック

☎技術向上を目指している小・中学生

☎8月5日(金)10:00~12:00

☎区スポーツセンター

☎日本トップチームの中国電力女子卓球部による講習会

☎¥500円

☎7月1日(金)9:00から来館で。空きがあれば10:00から電話で。先着30人

☎☎843-4999、☎843-4998

☎



中国電力女子卓球部 スキルアップクリニックの様子

## お知らせ 投票所が変わります

7月10日(日)に執行の参議院議員通常選挙では、次の投票所が変わります。投票について詳しくは3ページで

投票区	変更前	変更後
勝木第一*	行森説教所	勝木台交流会館
可部第六	可部南集会所	上原東集会所

\*今後の選挙においても変更後の投票場所で行われます

☎区選挙管理委員会(☎819-3959、☎815-3906)

## 公民館の夏休みイベント

### 倉掛公民館

☎、☎845-1710 (休火)、7月18日(祝)

### 「子育て広場もんちっち

### 夏の水遊びスペシャル」

☎乳幼児と保護者

☎8月4日(木)10:00~11:30

☎汚れてもよい服装か水着、タオル、着替え、飲み物

☎電話か来館で、8月1日(月)までに。先着10組

### 口田公民館

☎、☎842-7744 (休火)、7月18日(祝)

### 「平和のつどい」

☎8月3日(水)9:30~12:00

☎平和記念資料館

☎平和学習講座、資料館見学、折り鶴奉納

☎電話か来館で、7月27日(水)17:00までに。先着15人

### 白木公民館

☎、☎828-0753 (休火)、7月18日(祝)

### 「はじめてのプログラミング」

☎小学生

☎7月30日(土)、8月7日(日)の10:00~11:30。全2回

☎Micro:bitを用いたプログラミングの学習

☎電話かファクスで、7月27日(水)17:00までに。先着10人