

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、10月3日(月)からお願いします。

健康

地域支えあい課

☎504-2528、☎504-2175

12月の集団検診

①健康診査、②結核健診、③肺・大腸がん、④胃がん(X線検査)
※②はポイント対象外
☑①40歳以上の国民健康保険被保険者と後期高齢者医療被保険者など、②今年度末で65歳以上の人、③④今年度末で40歳以上の人(会社で受けられる人は除く)
☑12月16日(金)9:00~11:00
☑基町中央集会所
☑受診券、健康診査を受診する人は保険証
☑①②無料、③各400円、④1,100円
※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
☑④は先着順で要予約。予約は集団検診予約ダイヤル(☎504-2298、☎504-2258、平日9:00~16:30)へ

広島市 集団検診 **検索**

■体を動かして生活習慣病を予防-すぐに出来る運動編-
☑10月31日(月)10:00~12:00
☑自宅で楽しくできる運動
【講師】大背戸まりこ氏
☑舟入公民館
☑直接か電話で。先着25人
■専門医による心の健康相談
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。
☑10月13日(木)、27日(木)の13:30~15:00(45分/1回)
☑中保健センター
☑電話で、前日までに同課(☎504-2109)へ。先着2人
■被爆者を対象とした ゆったりのびのび交流会
☑被爆者健康手帳を持つ人
☑11月10日(木)13:30~15:30
☑中保健センター
☑楽しく実践! お手軽健康体操
【講師】大背戸まりこ氏
☑直接か電話で

原爆被害対策部援護課

☎504-2195、☎504-2257

被爆者健康診断

※肺がん検診を同時に受診

期日	会場	時間
10/19(水)	吉島福祉センター	9:30~11:30
11/7(月)	幟町集会所(幟町会館)	

被爆者がん検診

①胃がん、②肺がん

期日	会場	時間
10/19(水)	吉島福祉センター	①9:00~10:30 ②9:00~11:30

☑電話で。(②は予約不要)

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、介護者の健康管理について学びます。
☑10月12日(水)14:00~15:00
☑座ってできる健康体操
☑ケアハウスラポーレ東千田(中区東千田町一丁目1-48)
☑ケアハウスラポーレ東千田(☎240-8818、☎545-2588)

催し

中央公民館

☎221-5943、☎221-5118
☑休火、10日祝

短詩型文芸大会記念講演会

☑18歳以上
☑11月12日(土)13:00~14:30
☑木下夕爾、原民喜の詩と句を読む
【講師】安田女子大学文学部日本文学科教授・外村彰氏
☑電話かファクスで。先着50人

竹屋公民館

☎☎241-8003
☑休火、10日祝

「たけやふれあいまつり」

公民館で活動するグループの日頃の成果を、舞台・展示・体験の枠別に発表します。
☑10月2日(日)~9日(日)
※舞台は10月9日(日)のみ
☑竹屋公民館、フジグラン広島ほか

吉島公民館

☎246-4121、☎246-4127
☑休火、10日祝

子育て講座(楽しく美ボディー編)

☑子育て中の人(子どもが乳幼児~小学生)
☑①10月17日(月)10:00~12:00、②10月26日(水)10:00~11:30
☑①ヨガでリフレッシュ!
【講師】スマイルクリエイター、ヨガインストラクター・桑原るみ子氏
②骨盤ストレッチで姿勢美人!
【講師】STOTT PILATES認定インストラクター・川島弘子氏
☑①②ヨガマットかバスタオル1枚、飲み物、動きやすい服装で
☑直接か電話で、①10月12日(水)、②10月21日(金)までに。先着各8人
※6カ月以上の子どもの託児あり。申し込み時に、子どもの名前、年齢を

舟入公民館

☎☎295-5003
☑休火、10日祝

親子DEサロン「みんなあつまれ! わんぱくパーク」

☑乳幼児と保護者
☑10月14日(金)10:00~12:00
☑ボール遊び、ハイハイコーナーなど
☑直接か電話で、前日までに。先着20組

中区図書館

(JMSアステールプラザ内)
☎248-9300、☎247-8447
☑休10日以外の月、11日(火)

図書館で気軽に学ぶクラシック音楽の世界-古典派を中心に-

☑10月30日(日)14:00~16:00
☑演奏を交えた分かりやすい説明講座
【講師】広島交響楽団バイオリン奏者・岩下恵美氏
☑直接か電話、ファクスで。先着30人

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
☑10月15日(土)10:00~11:00
☑ママと赤ちゃんがスキンシップを楽しみながら、ヨガのポーズを行うエクササイズ
¥700円/組
☑直接か電話で。先着12組

吉島屋内プール

☎249-8591、☎249-2231
☑休水

元気アップ! アクア

水中で楽しく運動します。
☑中学生以上
☑10月7日~28日の(金)、19:30~20:30 ¥各日600円
☑直接か電話で。先着各日20人

子育て

地域支えあい課

☎504-2107、☎504-2175

離乳食教室(スタート編)

☑生後4~6カ月の乳児の保護者
☑10月18日(火)10:00~11:00
☑中保健センター
☑離乳食の進め方など
☑電話で、同課(☎504-2528)へ。先着14人程度
※管理栄養士による離乳食に関する電話相談も実施

11月の乳幼児の健康相談室

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

☑母子健康手帳。身長・体重測定を希望する人はフェイスタオル
☑電話で

在宅医療・介護連携推進事業公開講座

☑11月12日(土)14:00~15:30

☑人生100歳時代!! 考えておくべき医療・介護の話

【講師】安芸市民病院緩和ケア部長・松浦将浩氏

☑TKPガーデンシティ広島(中区中町8-18)

☑ファクスか郵送で、10月20日(木)までに、吉島地域包括支援センター(〒730-0825 中区光南一丁目4-6)へ。先着100人
☑吉島地域包括支援センター(☎545-1123、☎545-1124)

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(10月)	内容など
保育園	基町	221-5303	18日(火) 10:00~11:00	保育園で遊ぼう※
	竹屋	241-1860	7日(金) 10:00~11:00	運動遊びをしましょう※(5組)
	吉島	243-0022	14日(金) 10:00~11:00	体を動かして遊ぼう※(10組)
	本川	292-4470	6日(木) 10:00~11:00	体を動かして遊ぼう
	神崎	231-7831	7日(金) 10:00~11:00	体を動かして遊ぼう※(5組)
	舟入	232-3698	20日(木) 10:00~11:00	体を動かして遊ぼう※(5組)
	江波	231-7934	7日(金) 10:00~11:00	体を動かして遊ぼう※(5組)
	江波第二	292-8166	7日(金) 10:00~11:00	体を動かして遊ぼう※(5組)
	ゆりかご	241-6989	12日(水) 11:00~12:00	運動会ごっこ※(5組)
	報恩	231-5439	8日(土) 10:00~12:00	わかばママ・パパ応援教室※(3組)
	中島	241-7775	19日(水) 9:30~10:30	園庭で遊ぼう※(3組)
	広島YMCA	227-2884	18日(火) 13:00~15:00	育児相談(身体について)※
	ルーテル	241-2479	19日(水) 10:00~11:00	秋を楽しもう・身体測定※(5組)
	真和	231-9718	4日(火) 10:00~11:30	園庭で遊ぼう
	千田	243-2766	1日(土) 10:45~12:00	運動会プログラム参加(11:00頃)
	ともえ	228-6088	15日(土) 10:00~11:00	園庭で遊ぼう※(5組)
	かおる	291-0321	13日(木) 10:00~11:00	園庭開放
	リトルメイト	244-2525	13日(木) 10:00~11:00	室内遊び 小麦粉粘土遊び※(5組)
りらくす白島	225-7572	5日(水) 10:00~11:00	あおぞら園庭(屋上)で遊ぼう※(5組)	
りらくす十日市	961-4570	21日(金) 10:00~11:00	乳幼児の食事について※(5組)	
りらくす竹屋	207-1821	7日(金) 10:00~11:00	運動遊び※(5組)	
りらくす舟入	208-5600	31日(月) 10:00~11:00	ハロウィンを楽しもう※(5組)	
ちゃいるどふれんどりい	541-2162	31日(月) 10:00~11:00	ハロウィンパーティー※(2組)	
こども園	順正寺	241-7062	毎週(木) 20日以外 10:00~11:00	園庭開放※(5組)
	安田	221-2763	19日(水) 10:30~11:30	園庭のみ解放
幼稚園	基町	228-3888	3日(月) 9:30~11:30	講師によるお楽しみ会
	聖母	221-3207	聖母幼稚園HPに掲載	未就園児クラスの見学
	広島中央	246-4094	20日(木) 10:00~11:30	園庭開放・自由参観
	広島三育学院	241-3010	24日(月) 10:00~11:00	園庭開放(雨天中止)
	たちばな	243-5174	随時	電話による育児相談
	慈光	241-8059	随時	電話・メールでの子育て相談
	吉島	244-2225	20日(木) 10:00~11:00	園庭開放(雨天中止)
	開催について	※開催については、各問い合わせ先に確認してください		

子育てオープンスペース

0歳から3歳までの子どもたち、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 ☑氏名、電話番号、Zoom経験の有無、使用端末を記入し、件名「ちゅうこう10月7日」とし、Eメール(chuo-k@cf.city.hiroshima.jp)で。先着20組 ☑中央公民館(☎221-5943、☎221-5118)	オンラインちゅうこう	10/7(金) 10:00~12:00
中央公民館 ☑同公民館(☎221-5943、☎221-5118)	ちゅうこう 当日先着20組	10/21(金) 10:00~12:00
基町児童館 ☑中央公民館(☎221-5943、☎221-5118)	ぼかぼか	10/13(水) 10:00~11:30
袋町児童館 ☑同児童館(☎244-4029)	エンジェルズ ポーチ Angel's Pouch 問い合わせ時間13:00~18:00	10/7(金)、21(金) 10:30~12:00
竹屋公民館 ☑同公民館(☎241-8003)	子育て「ばんぱー」	10/14(金) 10:00~12:00
千田児童館 ☑同児童館(☎244-8030)	オープンスペース千田 問い合わせ時間13:00~18:00	10/21(金) 10:00~11:30
本川児童館 ☑同児童館(☎293-1373)	オープンスペースぼっぼ 問い合わせ時間13:00~18:00	10/19(水) 9:30~11:30
中島集会所 ☑吉島公民館(☎246-4121、☎246-4127)	中島子育てサロン 当日先着10組	10/3(月) 10:00~11:30
吉島福祉センター ☑吉島公民館(☎246-4121、☎246-4127)	オープンスペース吉島東 当日先着20組	10/20(木) 10:00~12:00
吉島公民館 ☑同公民館(☎246-4121、☎246-4127)	オープンスペースしゅーぽっぽ 当日先着15組	10/12(水) 10:00~11:30
舟入公民館 ☑電話(☎295-5003)か直接同館へ。先着各7組	ぶっかぶっか舟入	10/17(月)、24日(月)、31日(月)の 10:00、10:50の 2部制
地域交流センター「パルティア」(舟入南3-6-15) ☑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)	あかちゃんひろば	10/21(金) 10:00~11:30
江波集会所 ☑舟入公民館(☎295-5003)	江波っ子の集い	10/6(木) 10:00~12:00