

# 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。

## 健康 地域支えあい課

☎504-2528、☎504-2175

■2月の集団検診

①健康診査、②結核健診、③肺・大腸がん

※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、③今年度末で40歳以上の人(会社で受けられる人は除く)

☎2月24日(金)9:30~11:30  
場江波集会所

☎①②無料、③各400円

☎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

上記健診・検診を受診する人へ

☎受診券、健康診査を受診する人は保険証

☎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

■エイズの検査・相談

☎毎週(月)の18:00~19:40、毎週(水)の9:00~11:00、12月7日(水)のみ13:00~15:00(予約不要)も実施

☎中保健センター

☎匿名、無料、秘密厳守。検査の結果は20分程度で判明

☎直接か電話で

■栄養相談日

☎12月9日(金)9:30~11:00(30分ごとの予約制)

☎中保健センター

☎管理栄養士による食生活の個別相談

☎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、物忘れで悩んでいる人やその周りの人

☎12月8日(木)、22日(木)の13:30~15:00

☎中保健センター

☎電話で、前日までに、同課(☎504-2109)へ。先着各日2人

■精神保健福祉理解講座

☎12月15日(木)14:00~16:00

☎中保健センター

☎心の病気について基礎知識を学び、理解を深める

【講師】小田クリニック 院長・小田尊之氏

☎電話かファクスで同課(☎504-2109、☎上記)へ。先着30人

## 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
12/16(金)	基町中央集会所	9:30~11:30

※肺がん検診を同時に受診可

被爆者がん検診

①胃がん、②肺がん

期日	会場	時間
12/16(金)	基町中央集会所	①9:00~10:30 ②9:00~11:30

☎電話で(②は予約不要)

## 催し 中央公民館

☎221-5943、☎221-5118

休(火)、29日(木)~1月3日(火)

■ウィンタースクール-ミニクリスマスツリーを作ろう!-

☎小学生

☎12月17日(土)13:30~15:30

☎スギの枝葉やオーナメントを用いたクリスマスツリー制作とゲーム遊び

☎¥800円

☎直接か電話で。先着20人

## 竹屋公民館

☎☎241-8003

休(火)、29日(木)~1月3日(火)

■しめ縄リース作り講座

☎12月18日(日)10:00~12:00

☎¥1,500円

☎直接か電話で、12月14日(水)までに。先着10人

■クリスマスコンサート

☎12月10日(土)13:30~14:30

☎ギターとマンドリンによる演奏会

☎直接か電話で。先着20人

## 吉島公民館

☎246-4121、☎246-4127

休(火)、29日(木)~1月3日(火)

■Yoshijima Wild Life講座 -自宅でできる燻製-

☎18歳以上

☎12月17日(土)13:30~16:30

☎燻製の種類や味付けなどの豆知識の学習、中華鍋を使ったお手軽燻製作り

【講師】燻製研究家・村上善政氏

☎¥1,000円

☎直接か電話で、12月12日(月)までに。先着8人

## 舟入公民館

☎☎295-5003

休(火)、29日(木)~1月3日(火)

■日本文化伝承講座「しめ縄作り作り」

☎12月17日(土)9:00~12:00

☎¥500円

☎直接か電話で、12月9日(金)までに。先着20人

## 中区図書館 (JMSアステールプラザ内)

☎248-9300、☎247-8447

休(月)、2日(金)~8日(木)、29日(木)~1月4日(水)

■図書館で遊ぼう 冬の子ども工作教室

☎幼児・児童と保護者

☎1月9日(祝)14:00~14:45、15:15~16:00

☎厚紙を使って、びゅんびゅんごまを作り、回す

【講師】佐久間朱美氏

☎直接か電話、ファクスで。ファクスには、氏名と連絡先を記入。先着各回15人

■おはなしワールド「わくわくクリスマス」

☎幼児・児童と保護者

☎12月11日(日)14:00~15:00

☎絵本の読み聞かせ

【講師】おはなしエルマー・おはなしバスケット

☎当日会場で。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)、29日(木)~1月4日(水)

■ベビーヨガ

☎6か月~1歳半の乳幼児と保護者

☎1月21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

☎12月15日(木)9:00から、直接か電話で。先着12組

■爽快! ヨガ

☎18歳以上

☎12月2日~23日の(金)、10:30~11:30

☎深い呼吸で姿勢を整え、心身のリフレッシュを目指す

☎¥500円/回

☎当日10:00から窓口で。先着各日20人

## 吉島屋内プール

☎249-8591、☎249-2231

休(水)、29日(木)~1月4日(水)

■元気アップ! アクア

☎中学生以上

☎12月2日~23日の(金)、19:30~20:30

☎¥600円/回

☎水中での運動

☎直接か電話で。先着各日20人

## 子育て 地域支えあい課

☎504-2109、☎504-2175

■離乳食教室(スタート編)

☎4~6か月児の保護者

☎12月13日(火)10:00~11:00

☎中保健センター

☎離乳食の進め方

☎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

■1月の乳幼児の健康相談室

☎1月18日(水)9:30~11:00

☎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

☎電話か母子モ(85)で

## 家族介護教室-腸内環境を整えよう-

☎高齢者を介護している家族など ☎12月14日(水)14:00~15:00

☎介護に関する知識や技術、介護者の健康管理を学ぶ

☎場ケアハウス ラポーレ東千田(東千田町一丁目1-48)

☎同上記施設(☎240-8818、☎545-2588)

## 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(12月)	内容など
保育園	基町	221-5303	3日(土) 10:00~11:00	サタデー広場※
	竹屋	241-1860	17日(土) 10:00~11:00	サタデー広場※(5組)
	吉島	243-0022	17日(土) 10:00~11:00	サタデー広場※(10組)
	本川	292-4470	17日(土) 10:00~11:00	サタデー広場※(5組)
	神崎	231-7831	10日(土) 10:00~11:00	サタデー広場※(5組)
	舟入	232-3698	10日(土) 10:00~11:00	サタデー広場※(5組)
	江波	231-7934	13日(火) 10:00~11:00	作ってかざろう※(5組)
	ゆりかご	241-6989	21日(水) 10:00~12:00	クリスマス制作※
	報恩	231-5439	17日(土) 10:00~12:00	わかばママ・パパ応援教室※(3組)
	中島	241-7775	21日(水) 9:30~10:30	園庭開放※(3組)
	広島YMCA	227-2884	10日(土) 10:00~15:00	育児面接相談(育児全般)※
	ルーテル	241-2479	21日(水) 10:00~11:00	クリスマスを楽しもう・身体測定※(5組)
	真和	231-9718	6日(火) 10:00~11:30	園庭で遊ぼう
	千田	243-2766	13日(火) 10:00~10:50	クリスマス飾りを作ろう※(5組)
	ともえ	228-6088	17日(土) 10:00~11:00	クリスマスを楽しもう! ※(5組)
かおる	291-0321	13日(火) 10:30~11:30	わかばママ・パパ応援教室※	
リトルメイト	244-2525	16日(金) 10:00~11:00	クリスマス飾りを作ろう※(5組)	
りらくす白島	225-7572	9日(金) 10:00~11:00	クリスマス飾りを作ろう※(5組)	
りらくす十日市	961-4570	9日(金) 10:00~11:00	クリスマス飾りを作ろう※(5組)	
りらくす竹屋	207-1821	23日(金) 10:00~11:00	クリスマス会※(5組)	
りらくす舟入	208-5600	9日(金) 10:00~11:00	おもちゃつき※(5組)	
ちゃいるどふれんどりい	541-2162	23日(金) 10:00~11:00	クリスマスパーティー※(2組)	
クローバー	240-0788	23日(金) 10:00~11:00	クリスマス会※(5組)	
こども園	順正寺	241-7062	8日(水)、22日(木) 10:00~11:00	園庭開放※(5組)
	流川	221-5493	17日(土) 10:00~11:00	ホールで遊びましょう※(5組)
幼稚園	安田	221-2763	14日(水) 10:30~11:30	園庭のみ開放※HPで
	基町	228-3888	6日(火) 9:30~11:30	あきシニアアンサンブルコンサート12月誕生日会
	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	15日(木) 10:00~11:30	園庭開放・自由参観
	広島三育学院	241-3010	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
	慈光	241-8059	15日(木) 雨天時は翌日 10:00~11:00	凧を上げてみよう! ☎吉島グラウンド
	吉島	244-2225	2日(金) 10:00~11:00	園庭開放(雨天中止)

## 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」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	12/2(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	12/16(金) 10:00~12:00
基町児童館 ☎中央公民館(☎221-5943、☎221-5118)	ぽかぽか	12/8(木) 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	12/2(金)、16(金) 10:30~12:00
竹屋公民館 ☎同公民館(☎241-8003)	子育て「ばんぷー」	12/9(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	12/16(金) 10:00~11:30
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	12/5(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	12/15(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	12/12(月) 10:00~11:30
舟入公民館 ☎電話(☎295-5003)か直接同館へ。先着各7組	ぷっかぷっか舟入	12/19(月)の10:00、10:50の2部制
舟入児童館 ☎舟入公民館(☎295-5003)	ちびっ子ひろば 当日先着15組	12/21(水) 10:00~12:00
地域交流センター「パルティア」(舟入南3-6-15) あかちゃんひろば ☎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)		12/16(金) 10:00~11:30
江波集会所 ☎舟入公民館(☎295-5003)	江波っ子の集い	12/8(木) 10:00~12:00

※開催については、各問い合わせ先に確認してください