



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。

健康

原爆被害対策部(☎504-2195) 援護課(☎504-2257)

- 被爆者健康診断・がん検診
子宮がん・乳がん検診
開催日 会場 時間
1/24(火) 区総合福祉センター 9:30~11:00
2/10(金) 倉掛公民館

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。

- 健康診査(特定健康診査、後期高齢者の健康診査など)、
肺がん・大腸がん検診
①②今年度末で40歳以上。いずれも会社などで検診を受けられる人は除く。

Table with columns: 開催日, 会場, 時間. Rows for 1/19, 1/24, 2/1, 2/3, 2/9, 2/10.

- 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。大腸がん検診はがん検診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

Table with columns: 開催日, 会場, 時間. Rows for 3/24, 3/27.

- ①1,000円、②1,500円
チケット型の受診券
※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

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、持参物は上記の各検診と同様です。

Table with columns: 開催日, 会場, 時間. Row for 3/23.

- ミニ人間ドック、子宮頸がん・乳がん検診は予約制
1月4日(水)から予約ダイヤル

(☎504-2298、☎504-2258 平日9:00~16:30)か市HPで。先着順

広島市 集団検診 検索

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
1月19日(木)13:30~15:00 区総合福祉センター

子育て

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
乳幼児と保護者、妊婦さんが気軽に集い交流できる場です。
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

スマイルあさきた
区総合福祉センター <1月のミニイベント>

Table with columns: 日時, イベント. Rows for 10, 19, 20, 26.

うたとてあそびのつどい
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
¥1家族につき100円 <1月のミニイベント>

Table with columns: 日時, イベント. Rows for 10, 14, 17, 18, 21, 26.

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)

地域支えあい課(☎819-0586) 地域支援第二係(☎819-0602)

- 栄養相談日
管理栄養士が、赤ちゃんから

高齢者までの食事について相談に応じます。

- 1月26日(休)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
離乳食講習会
4~6カ月児の保護者
1月18日(休)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
乳幼児の健康相談室

Table with columns: 開催日, 会場, 時間. Rows for 1/12, 1/13, 1/17, 1/20, 1/24, 1/25, 1/27.

*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

催し

大和興産安佐北区スポーツセンター
☎843-4999 ☎843-4998
(休水、1日祝~3日祝)

- 親子かけっこレッスン
4歳~小学校3年生と保護者
2月19日(日)10:00~11:00
かけっこの技術習得のためのプログラムを親子で実践
¥500円/組
1月5日(休)9:00から同センターで。空きがあれば10:00から電話で。先着12組

- チャレンジランニング
18歳以上
1月17日(火)9:30~10:30
理論に基づいた練習とアドバイス
¥100円
1月5日(休)9:00から同センターで。空きがあれば10:00から電話で。先着20人

- メリハリボディになろう
18歳以上
1月16日、23日、30日(月)、13:30~14:30
トレーニングのヒントとシェイプアップ法の指導
¥各500円
1月13日(土)15:00から同センターで。先着各30人

- 燃やせ！体脂肪-はじめてのエアロビクス-
18歳以上
1月6日、13日、20日、27日(金)、13:30~14:30
リズムに合わせて体を動かし体脂肪を燃焼
¥各500円
1月13日(土)15:00から同センターで。先着各30人

- バレトンで美姿勢づくり
18歳以上
1月16日、23日、30日(月)、10:30~11:30

- フィットネス、バレエ、ヨガを融合したエクササイズ
¥各500円
1月10:15から同センターで。先着各30人

- Let'sピラティス&骨盤体操
18歳以上
1月5日、12日、19日、26日(木)、14:30~15:30
バランスボールなどでインターマッスルを鍛える
¥各500円
1月14:15から同センターで。先着各30人

- 水泳ひみつ練習
水が苦手な小学生
1月29日(日)14:00~15:00
水遊びを入れながらバタ足まで練習
¥500円
1月5日(休)9:00から同センターで。空きがあれば10:00から電話で。先着10人

- はじめてのトレーニング
中学生以上の初心者
1月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)
電話か同センターで、前日まで

- 1,000円(中学生以下無料)
当日10:00から同センターで入場整理券の配布とチケットの販売を開始

- おためしステージ演奏会
音響反射板を設置したホールで、ホールピアノの試奏や持ち込み楽器の演奏ができます。
1月9日(祝)10:00~20:00、1月10日(火)~13(金)の13:00~18:00
※1時間ごとに1組(1~20人)の利用。1組で連続2時間まで利用可
¥1時間2,000円(電源を利用した場合は別途250円)
直接か電話で先着順

- ASAKITAサロンコンサート
1月21日(土)14:00開演
二胡のアンサンブル
【出演】二胡サークル 胡心
あさきた人形劇場
1月22日(日)10:15、11:30から
【出演】人形劇団アヒル座
【演目】人形劇「ライオンとねずみ」「キャベツくん」、フェルトパネルシアター、マリオネット、ワークショップ「鬼の指人形セット」
¥ワークショップ100円
所定の申し込みチラシで。チラシは同センター、区内公民館などで。先着各回30人
JMSアステールプラザ(☎244-8000、☎246-5808)

- 安佐北区図書館
☎814-0340 ☎814-0604
(休月(9日は除く)、1日祝~4日祝、10日(火)、27日(金)~2月2日(木))

- おはなし会
日時 対象 読む人
1/19(休) 10:30~11:00 乳幼児と保護者 ちいさこべ
1/21(土) 14:00 幼児・小学生と保護者 おはなしあるある
1/22(日) 14:00 幼児・小学生と保護者 おはなしポケット

- 絵本の読み聞かせ、手遊びなど
当日会場。19日(木)は10:00から、21日(土)、22日(日)は13:30から整理券を配布。先着各回4組

- 農業・園芸講座「果樹の育て方・楽しみ方」
中学生以上
1月22日(日)13:30~15:30
区民文化センター
果樹の育て方や手入れのこつ(初心者向け)
【講師】JA広島市可部支店営農指導員・谷智明氏
1月5日(休)9:00から直接か電話、ファクス、市図書館HPで、氏名・電話番号を。先着50人

- 戦国時代の武士に関する図書をまとめて展示
安佐北区民文化センター
☎814-0370 ☎814-0770
(休月(9日は除く)、1日祝~3日祝)

- あさきた神楽公演
1月15日(日)12:30開演
【出演】上中調子神楽団
【演目】廻山姥、悪狐伝

認知症の人と家族の会
- 勉強会のお知らせ -
1月16日(月)13:30~15:00
区総合福祉センター
講義「成年後見制度の基礎知識」
【講師】社会福祉士・原本明美氏
地域支えあい課地域包括ケア推進センター(☎819-0587、☎819-0602)

卒乳相談会
1月30日(月)9:30~11:30。1組15分程度
区総合福祉センター
卒乳の進め方、卒乳時や卒乳後の子どもの食事などのアドバイス
【講師】なゆた助産所助産師・中岡祐子氏
電話で。先着8組
地域支えあい課地域子育て支援センター(☎819-0617、☎819-0602)

令和5年度 ASAKITA サロンコンサート出演団体の募集
4月9日(日)、5月28日(日)、6月11日(日)、7月9日(日)、8月6日(日)、9月3日(日)、10月1日(日)、11月5日(日)、12月10日(日)、令和6年の1月21日(日)、2月4日(日)、3月17日(日)の14:00開演
楽器演奏、歌、踊り
※その他、出演条件などは所定の申込書を確認ください
所定の申込書で1月31日(火)(必着)までに区民文化センターへ。申込書は同センターHP、各区民文化センター、区内公民館で
区民文化センター(☎814-0370、☎814-0770)