

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1月4日(水)からお願いします。

健康

地域支えあい課

☎504-2528、☎504-2175

3月の集団検診

①子宮頸がん、②乳がん
☎①受診時に20歳以上の女性、
②今年度末で40歳以上の女性
※①、②いずれも会社で受けられる人は除く
☎3月15日(水)9:30~11:00
場基町中央集会所
¥①1,000円、②1,500円
☎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**

上記健診・検診を受診する人へ
☎受診券、保険証
¥がん検診は、生活保護世帯・市税非課税世帯、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

なかちゃん健康講座

☎1月18日(水)13:30~15:30
場中保健センター
☎講義「いつまでも健康な歯でいよう」、個別相談
☎直接か電話で。講義は先着30人、個別相談は先着6人
■エイズの検査・相談
☎毎週(月)の18:00~19:40、毎週(水)の9:00~11:00
場中保健センター
☎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
☎1月13日(金)9:30~11:00(30分ごとの予約制)
場中保健センター
☎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
☎心の不調や物忘れで悩んでいる人、人とうまく付き合えない人やその周りの人
☎1月12日(木)13:30~15:00
場中保健センター
☎電話で、前日までに、同課(☎504-2109)へ。先着2人

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可

期日	会場	時間
1/18(水)	舟入公民館	9:30~11:00
	江波東集会所(町民会館)	13:30~14:30
1/20(金)	白島集会所	9:30~11:30

催し

中央公民館

☎221-5943、☎221-5118
休(火)、1日(祝)~3日(火)、9日(祝)

■暮らしから考える防災講座
☎1月21日(土)10:00~11:30
☎連絡手段や避難経路を考える、災害伝言ダイヤル体験
【講師】ひろしま女性防災会防災士・三宅由紀子氏
☎直接か電話で。先着20人

竹屋公民館

☎☎241-8003
休(火)、1日(祝)~3日(火)、9日(祝)

■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)
☎1月15日(日)14:00~15:00
¥100円/人(茶菓子代)
☎直接か電話で、前日までに。先着10人

吉島公民館

☎246-4121、☎246-4127
休(火)、1日(祝)~3日(火)、9日(祝)

■情熱のフラメンコLIVE
☎1月29日(日)14:30~16:00(開場14:00)
☎心揺さぶる情熱の舞踊、フラメンコ
☎直接か電話で、1月27日(金)までに。先着40人

舟入公民館

☎☎295-5003
休(火)、1日(祝)~3日(火)、9日(祝)

■いきいき倶楽部-高齢者の権利擁護について-
☎1月20日(金)13:30~15:00
☎私らしく、あなたらしく、生き続けるために知っておきたい、人権、財産、福祉サービスなど
☎直接か電話で、前日までに、江波地域包括支援センター(☎296-4833)へ。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)(9日以外)、1日(祝)~4日(水)、10日(火)、31日(火)

■「おはなしワールド」
☎幼児・児童と保護者
☎1月21日(土)14:00~14:30
☎絵本の読み聞かせなど
【講師】吉岡淳子氏
☎当日同館で。先着6組
■「えほんとわらべうた」
☎乳幼児と保護者
☎1月20日(金)11:00~11:30
☎絵本の読み聞かせとわらべ歌
【講師】ぴよぴよクラブ
☎当日同館で。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)、1日(祝)~4日(水)
※体育室は耐震改修工事のため、休場中

ベビーヨガ

☎6カ月~1歳半の乳幼児と保護者
☎1月21日(土)10:00~11:00
☎赤ちゃんと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
■爽快! ヨガ
☎18歳以上
☎1月6日~27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20人

吉島屋内プール

☎249-8591、☎249-2231
休(水)、1日(祝)~4日(水)

■元気アップ! アクア
☎中学生以上
☎1月6日~27日の(金)、19:30~20:30
☎水中での運動
¥600円/回
☎直接か電話で。先着各20人
■やさしい! フィットネス&水中運動
☎18歳以上
☎1月5日~26日の(木)、14:30~15:30
☎プールサイドや水中で道具を使いながらエクササイズ
¥600円/回
☎直接か電話で。先着各12人

子育て

地域支えあい課

☎504-2109、☎504-2175

2月の乳幼児の健康相談室

期日	会場	時間
1日(水)	吉島公民館	9:30~11:00
3日(金)	竹屋公民館	
7日(水)	中保健センター	13:30~15:00
8日(木)	白島老人集会所	9:30~11:00
9日(金)	江波児童館	
13日(月)	舟入公民館	
15日(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
☎電話か子育て応援アプリ「母子モ」で



■離乳食教室(スタート編)
☎4~6カ月児の保護者
☎1月17日(火)10:00~11:00
場中保健センター
☎離乳食の進め方
☎電話で同課(☎504-2528)へ。先着14人程度

家族介護教室

介護に関する知識や技術、介護者の健康管理を学ぶ教室です。
☎高齢者を介護している家族など ☎1月24日(火)13:30~15:00
☎講演「音楽のちから」
場悠悠タウン江波二本松(江波西二丁目14-8)
☎上記施設(☎296-4866、☎296-4818)

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(1月)	内容など	
保育園	基町	221-5303	14日(土) 10:00~11:00	サタデー広場	
	竹屋	241-1860	11日(水) 10:00~11:00	お正月遊びをしましょう※(5組)	
	吉島	243-0022	21日(土) 10:00~11:00	サタデー広場※(10組)	
	本川	292-4470	14日(土) 10:00~11:00	サタデー広場※(5組)	
	神崎	231-7831	14日(土) 10:00~11:00	サタデー広場※(5組)	
	舟入	232-3698	14日(土) 10:00~11:00	サタデー広場※(5組)	
	江波	231-7934	12日(水) 10:00~11:00	お正月遊びを楽しもう※(5組)	
	江波第二	292-8166	12日(水) 10:00~11:00	わらべ歌で遊ぼう※(5組)	
	ゆりかご	241-6989	毎週(水) 10:00~12:00	園庭開放	
	報恩	231-5439	13日(金) 10:00~11:00	リズム遊びを楽しもう※(5組)	
	中島	241-7775	25日(水) 9:30~10:30	園庭開放※(3組)	
	広島YMCA	227-2884	17日(火) 13:00~15:00	育児面接相談(身体について)※	
	ルーテル	241-2479	16日(月) 10:00~11:00	観劇会 劇団「風の子」※(5組)	
	真和	231-9718	10日(火) 24日(火) 10:00~11:30	園庭で遊ぼう	
	千田	243-2766	毎週(火) 10:00~11:30	園庭開放	
	ともえ	228-6088	7日(土) 10:00~11:00	お正月遊び※(5組)	
	かおる	291-0321	19日(水) 10:00~11:00	園庭開放	
	こども園	りらくす白島	225-7572	13日(金) 10:00~11:00	保育園に遊びにおいでよ※(5組)
りらくす十日市		961-4570	20日(金) 10:00~11:00	絵本の読み聞かせとその楽しみ方※(5組)	
りらくす竹屋		207-1821	11日(水) 10:00~11:00	親子でベビーマッサージを楽しもう※(5組)	
りらくす舟入		208-5600	20日(金) 10:00~11:00	保育園に遊びにおいでよ※(5組)	
ちゃいるどふれんどりい		541-2162	5日(水) 10:00~11:00	お正月書き初め大会※(2組)	
順正寺		241-7062	12日(水) 26日(水) 10:00~11:00	園庭開放※(5組)	
幼稚園		安田	221-2763	13日(金) 10:30~11:30	園庭のみ開放※HPで
		基町	228-3888	25日(水) 9:30~11:30	講師によるわらべ歌遊び 1月誕生会
		聖母	221-3207	聖母幼稚園HPに掲載	未就園児クラス「たんぼぼぐみ」の見学会
		広島中央	246-4094	19日(水) 10:00~11:30	園庭開放・自由参観
	広島三育学院	241-3010	12日(水) 9:30~11:00	親子触れ合い遊び	
	たちばな	243-5174	随時	電話による育児相談	
	慈光	241-8059	27日(金) 9:30~10:30	もうすぐ節分 鬼のお面を創ってみよう	
吉島	244-2225	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	1/6(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15組	1/20(金) 10:00~12:00
基町児童館 ☎同中央公民館(☎221-5943、☎221-5118)	ぽかぽか	1/12(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	1/20(金) 10:30~12:00
竹屋公民館 ☎同公民館(☎241-8003)	子育て「ばんぷー」	1/13(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	1/20(金) 10:00~11:30
本川児童館 ☎同児童館(☎293-1373)	オープンスペースぽっぽ 問い合わせ時間13:00~18:00	1/18(水) 9:30~11:30
中島集会所 ☎同吉島公民館(☎246-4121、☎246-4127)	中島子育てサロン 当日先着10組	1/16(月) 10:00~11:30
吉島福祉センター ☎同吉島公民館(☎246-4121、☎246-4127)	オープンスペース吉島東 当日先着20組	1/19(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	1/11(水) 10:00~11:30
舟入公民館	ぶっかぶっか舟入	1/16(月)、23(月)、2/6(月)の10:00、10:50の2部制、1/30(月) 10:00~11:00
☎電話(☎295-5003)か直接同館へ。先着各7組		
地域交流センター「パルティア」(舟入南3-6-15) ☎同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	1/20(金) 10:00~11:30
江波集会所 ☎同舟入公民館(☎295-5003)	江波っ子の集い	1/12(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