

# くらしのガイド 中区版



## 健康

### 地域支えあい課

☎504-2528、☎504-2175

### 8月の集団健診

①健康診査、②結核健診、③肺・大腸がん、④胃がん(X線)

※②はポイント対象外

④40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無料、③各400円、④1,100円

期日	会場	時間
8/9(水)	江波集会所	9:00~11:00

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、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。予約は市HPか集団検診予約ダイヤル(☎0120-489-431、平日9:00~16:30、☎504-2258)で



### なかちゃん健康講座

6月22日(木)の10:00~11:45

中保健センター

講義「毎日できる運動講座」、個別相談

直接か電話で。先着30人

### エイズの検査・相談

第1・3・5月の18:00~19:40、毎週(水)の9:00~11:00、6月7日(木)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

6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、不眠、人とうまく付き合えない、物忘れで悩んでいる人や周りの人

6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

### 原爆被害対策部援護課

☎504-2195、☎504-2257

### 被爆者がん検診

①胃がん、②肺がん

期日	会場	時間
6/21(水)	江波集会所	①9:00~10:30 ②9:00~11:30
6/22(木)	職町集会所(職町会館)	①9:00~10:30 ②9:00~11:30

①電話で

### 被爆者健康診断

期日	会場	時間
6/19(月)	吉島福祉センター	9:30~15:00
6/20(火)	舟入むつみ園	
6/21(水)	江波集会所	9:30~11:30
6/22(木)	職町集会所(職町会館)	

※肺がん検診を同時に受診可  
※11:30~13:00は受付不可

## 催し

### 中央公民館

☎221-5943、☎221-5118 (休火)

### パソコン①講習②相談会

①簡単な文字入力ができる人、②初心者

6月19日(月)①9:00~12:00、②13:00~15:00(1人1時間)

※①1,000円、②無料

直接か電話で、6月15日(木)までに。先着①10人、②4人

### 竹屋公民館

☎☎241-8003 (休火)

### 被爆樹木めぐり

小学生以上(小学生は保護者同伴)

6月24日(土)10:00~12:00

中保健センター(集合)

広島城周辺の被爆樹木を訪ね歩く

直接か電話で、前日までに。先着20人

### 吉島公民館

☎246-4121、☎246-4127 (休火)

### 子育て講座-親子でふれあおう-

①未就園児と保護者、②7カ月~未就園児と保護者

6月19日(月)10:00~11:00、②6月26日(月)10:00~11:30

①親子で一緒に音楽リズム遊び、②親子ヨガでスキンシップ

直接か電話で、前日までに。先着①12組、②10組

### 舟入公民館

☎☎295-5003 (休火)

### パパ向けベビーマッサージ

2カ月~1歳2カ月までの乳幼児とパパ(ママの同伴可)

6月11日(日)①10:00~10:45、②11:15~12:00 ¥500円

直接か電話で、前日までに。先着各5組

### 中区図書館 (JMSアステールプラザ内)

☎248-9300、☎247-8447 (休月)

### おはなしのじかん ストーリーテリングを楽しもう

①年少くらいから、②年長・

小学生くらいから

6月24日(土)①10:30~10:50、②11:00~11:30

ストーリーテリング(昔話の語り)、わらべ歌

【講師】ちいさな豆の木

直接か電話、ファクスで、氏名と電話番号を。先着各8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)

### ベビーヨガ

6カ月~1歳半の乳幼児と保護者

6月17日(土)10:00~11:00

ヨガのポーズを基にしたエクササイズを通して、親子の信頼を育む

¥700円/組

直接か電話で。先着12組

### 爽快! ヨガ

18歳以上

6月2日~30日(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)

### 元気アップ! アクア

中学生以上

6月2日~30日(金)、19:30~20:30

水中で運動 ¥700円/回

直接か電話で。先着各日12人

### やさしい! フィットネス&水中運動

18歳以上

6月1日~29日(木)、14:30~15:30

水中で道具を使いながらエクササイズ ¥700円/回

直接か電話で。先着各日12人

## 子育て

### 地域支えあい課

☎504-2109、☎504-2175

### 7月の乳幼児の健康相談室(申込不要)

期日	会場	時間
4日(火)	中保健センター	13:30~15:00
5日(水)	吉島公民館	
10日(月)	舟入公民館	
14日(金)	竹屋公民館	9:30~11:00
19日(水)	本川児童館	
21日(金)	中央公民館	

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

### 離乳食教室(スタート編)

4~6カ月児の保護者

6月20日(火)10:00~11:00

中保健センター

離乳食の進め方についてなど。管理栄養士による離乳食に関する電話相談も実施

アプリ「母子モ」か電話で、同課(☎504-2528)へ。先着17人

## 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(6月)	内容など
保育園	基町	221-5303	随時 10:00~12:00	わかばママ・パパ応援教室※
	竹屋	241-1860	24日(土) 10:00~11:00	サタデー広場※(5組)
	吉島	243-0022	19日(月) 10:00~11:00	育児講座(わらべ歌)※(10組)
	本川	292-4470	8日(木) 10:00~11:00	保育園に遊びにおいで※(5組)
	神崎	231-7831	3日(土) 10:00~11:00	サタデー広場※(5組)
	舟入	232-3698	14日(水) 10:00~11:00	一緒に遊ぼう※(5組)
	江波	231-7934	7日(水) 10:00~11:00	室内で遊ぼう※(5組)
	江波第二	292-8166	随時 10:00~12:00	わかばママ・パパ応援教室※
	ゆりかご	241-6989	28日(水) 10:00~12:00	笹飾り作り※
	報恩	231-5439	10日(土) 10:00~12:00	わかばママ・パパ応援教室※
	中島	241-7775	7日(水) 9:30~10:30	わかばママ・パパ応援教室※
	広島YMCA	227-2884	17日(土) 10:00~15:00	育児面接相談(育児全般について)※
	ルーテル	241-2479	21日(水) 10:00~11:00	一緒にお話ししましょう(育児相談・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	27日(火) 10:00~10:50	手作りおもちゃで遊ぼう※
ともえ	228-6088	10日(土) 10:00~11:00	園庭で遊ぼう※(5組)	
かおる	291-0321	15日(木) 10:00~11:00	園庭開放	
リトルメイト	244-2525	16日(金) 10:00~11:00	お部屋で遊ぼう※(5組)	
りらくす白島	225-7572	15日(木) 10:00~11:00	わらべ歌※(5組)	
りらくす十日市	961-4570	23日(金) 10:00~11:00	保育園と一緒に遊ぼう※(5組)	
りらくす竹屋	207-1821	8日(木) 10:00~11:00	歯の話と歯科検診※(5組)	
りらくす舟入	208-5600	23日(金) 10:00~11:00	わらべ歌※(5組)	
クローバー	240-0788	16日(金) 10:00~11:00	おはなし会(絵本の読み聞かせ)※(5組)	
ちやいどふれんどりい	541-2162	16日(金) 10:00~11:00	わかばママ・パパ応援教室※(2組)	
かがやき	225-7205	随時 10:00~12:00	わかばママ・パパ応援教室※	
こども園	順正寺	241-7062	毎週休※15日除く 10:00~11:00	園庭開放
	流川	221-5493	7日(水) 10:00~11:00	本園の子どもたちと一緒に遊びましょう※(5組)
	栄光	231-3468	15日(木) 10:00~11:00	園庭開放・絵本の読み聞かせ
幼稚園	安田	221-2763	7日(水) 10:30~11:30	園庭開放 ※HPで
	聖母	221-3207	14日(水) 10:00~10:45	親子でリトミック
	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	12日(月) 10:00~11:00	園庭開放(雨天中止)
	たちばな	243-5174	3日(土) 9:00~11:00	園庭でお遊ばしをしよう! ※
	慈光	241-8059	30日(金) 9:30~10:30	創作遊び くるくるまわれ 風ぐるま
	吉島	244-2225	22日(木) 10:15~11:15	親子で七夕製作※HPで(10組)

## 子育てオープンスペース

子育て中の親子が気軽に集い、交流できる場です。



会場・問い合わせ	オープンスペースの名称	日時
中央公民館	ちゅうこう	6/16(金) 10:00~12:00
岡田公民館(☎221-5943、☎221-5118)	当日先着20組	
基町児童館	ぽかぽか	6/8(木) 10:00~11:30
岡中央公民館(☎221-5943、☎221-5118)		
職町児童館	リトルキッズクラブ	毎週(木) 10:30~12:00
岡同児童館(☎228-7495)	問い合わせ時間13:00~18:00	
袋町児童館	Angel's Pouch	6/2(金)、16(金) 10:30~12:00
岡同児童館(☎244-4029)	問い合わせ時間13:00~18:00	
竹屋公民館	子育て「ばんぶー」	6/9(金) 10:00~12:00
岡同公民館(☎☎241-8003)		
千田児童館	オープンスペース千田	6/16(金) 10:00~11:30
岡同児童館(☎244-8030)	問い合わせ時間13:00~18:00	
本川児童館	オープンスペースぽっぽ	6/21(水) 9:30~11:30
岡同児童館(☎293-1373)	問い合わせ時間13:00~18:00	
中島集会所	中島子育てサロン	6/5(月) 10:00~12:00
岡吉島公民館(☎246-4121、☎246-4127)		
吉島福祉センター	オープンスペース吉島東	6/15(木) 10:00~11:30
岡吉島公民館(☎246-4121、☎246-4127)		
吉島公民館	オープンスペースしゅーぽっぽ	6/12(月) 10:00~12:00
岡同公民館(☎246-4121、246-4127)		
中島児童館	中島まめっこサロン	6/14(水) 10:00~12:00
岡吉島公民館(☎246-4121、☎246-4127)		
舟入公民館	ぶっかぶっか舟入	6/19(月)、7/3(月) 10:00~11:30、6/26(月)10:00~11:00
直接か電話(☎☎295-5003)	で同館へ。先着各10組	
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	6/16(金) 10:00~11:30
岡舟入地区社会福祉協議会(☎503-2405、問い合わせ時間火・金10:00~12:00)		
江波集会所	江波っ子の集い	6/1(木) 10:00~12:00
岡舟入公民館(☎☎295-5003)		
江波集会所	江波っ子の集い2	6/15(木) 10:00~12:00
岡舟入公民館(☎☎295-5003)		

※開催については、各問い合わせ先に確認してください