くらしのガイド 安佐北区版

区役所への問い合わせ、申し込みは7月3日㈪からお願いします。

献血にご協力を

400mlのみの受け付けです。

開催日	会場	時間
7/8㈯	鈴張集会所	9:30～12:30 13:30～15:30
7/15㈯	日浦公民館	9:30～15:30
7/22㈯	ユアーズ白木店	9:30～12:30 13:45～16:00
7/23㈰	フジ三入店	10:00～12:00 13:15～16:00
7/29㈯	エディオン可部店	10:00～12:00 13:15～16:00

問生活課(☎819-0575、FAX819-0602)

健康

原爆被害対策部援護課 (☎504-2195 FAX504-2257)

◆被爆者がん健診

●子宮がん・乳がん検診 いきいき

開催日	会場	時間
8/3㈭	JA広島市小河原支店	9:30～11:00

申電話で

地域支えあい課 地域支援第一係 (☎819-0616 FAX819-0602)

◆精神科医師による心の健康相談

対夜眠れない、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

日7月20日㈭13:30～15:00

場区総合福祉センター

申電話で前日までに。先着2人

地域支えあい課 地域支援第二係 (☎819-0586 FAX819-0602)

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。

◆①健康診査(特定健康診査、後期高齢者の健康診査など)、②肺がん・大腸がん検診 いきいき

対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。①は国民健康保険被保険者や後期高齢者医療被保険者など

¥①無料、②各400円

開催日	会場	時間
7/20㈭	区総合福祉センター	13:30~14:30
7/28㈮	日浦公民館	

持①受診券、保険証、②チケット型の受診券

申当日会場で。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

◆①子宮頸(けい)がん・②乳がん検診 いきいき

対①受診時に20歳以上、②今年度末で40歳以上の女性(いずれも2年に1回受診可)

開催日	会場	時間
9/27㈬	区総合福祉センター	9:30～11:00

¥①1,000円、②1,500円

持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

申7月3日㈪から予約ダイヤル(0120-489-431、FAX504-2258 平日の9:00～16:30)か市HPで。先着順

広島市　集団検診　検索

子育て

地域支えあい課 地域支援第一係 (☎819-0616 FAX819-0602)

◆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。詳しくは右記HPで

スマイルあさきた

日㈪から㈮の10:00～15:00(㈷・㈭は除く)

場区総合福祉センター

問地域子育て支援センター(☎819-0617、FAX819-0602)

すずらんひろば高陽

日㈪から㈮の10:00～15:00(㈷・㈭は除く)

場高陽タウンセンタービル

¥1家族につき100円

問すずらんひろば高陽(☎516-5353、FAX516-5355)

OPEN SPACE(オープンスペース) ひすい　可部

日㈪から㈯の9:00～14:00(㈷・㈭は除く)

場安佐医師会病院(旧安佐市民病院北館)

¥登録料:100円／年、利用料:100円／回

申電話かショートメールで。先着10組

問OPEN SPACE(オープンスペース) ひすい　可部(☎090-9391-0193)

@OPEN_SPACE.HISUI.KABE

地域支えあい課 地域支援第二係 (☎819-0586 FAX819-0602)

◆乳幼児の健康相談室

開催日	会場	時間
7/5㈬	白木公民館	10:00～11:00
7/7㈮	三入公民館	9:30～11:00
7/10㈪*	高陽公民館	
7/11㈫*	区総合福祉センター	
7/14㈮	亀山公民館	
7/19㈬	真亀公民館	
7/20㈭	口田公民館	
7/21㈮	安佐公民館	10:00～11:00
7/25㈫	久地南集会所	
7/28㈮	日浦公民館	9:30～11:00

＊は栄養士による栄養相談も併せて行います

内健康・育児相談、身体測定。詳しくは電話か市HPで

持子どもの身体測定をする人は、母子健康手帳、バスタオル

◆栄養相談日

栄養管理士が赤ちゃんから高齢者までの普段の食事について相談に応じます。

日7月13日㈭9:30～11:30。1人30分程度

場区総合福祉センター

申電話で同課へ。先着4人

催し

大和興産安佐北区スポーツセンター ☎843-4999　FAX843-4998 休㈬

◆リフレッシュヨガ

対18歳以上

日7月3日～31日の㈪19:15～20:45、7月4日～25日の㈫13:30～15:00、7月6日～27日の㈭10:00～11:30 ※17日㈷は除く

内ヨガで心身ともにリフレッシュ

¥500円／回

申当日開催15分前から同センターで。先着各回30人

◆お手軽アクアビクス

対18歳以上

日7月7日～21日の㈮13:30～15:00

内水中での有酸素運動と抵抗運動で全身をバランスよく鍛える

¥500円／回

申当日13:15から同センターで。先着各日16人

◆はじめてのトレーニング

対中学生以上の初心者

日開館日の14:00～20:00

内マシン・用具の使い方など、スタッフが丁寧に指導(1時間程度)

¥初回100円。2回目からは通常施設使用料(大人560円、高齢・小人310円)

申電話か来館で。前日までに

◆Let's(レッツ)ピラティス＆骨盤体操

対18歳以上

日7月6日～27日の㈭、14:30～15:30

内バランスボールなどでインナーマッスルを鍛える

¥500円／回

申当日14:15から同センターで。先着各30人

安佐北区民文化センター ☎814-0370　FAX814-0770 休㈪※17日を除く

◆「あの町・この町・可部の町」展 ～絵画・スケッチ・イラストなど～

松尾英司(ゲスト出品:瀬戸靖成)

日7月18日㈫～7月29日㈯9:00～18:30、7月30日㈰9:00～16:00

〈ミニイベント〉

日時		イベント
7/22㈯、23㈰	10:00～17:00	陶芸作品など展示販売(瀬戸靖成)
		似顔絵作成販売(松尾英司)

※似顔絵は参加料1人1,000円で

◆ASAKITA(あさきた)サロンコンサート

日7月9日㈰14:00開演

内昭和のフォーク＆ポップス

【出演】Friends(フレンズ)

◆歌え！あさきた歌自慢　【出場者募集】

日10月15日㈰10:30開演

場区民文化センター

内カラオケ大会

¥5,000円

申7月15日㈯～8月15日㈫までに所定の応募チラシで同センターへ。チラシは同センター、区内公民館で。先着60組

◆おためしステージ演奏会

音響反射板を設置したホールを、ホールピアノの試奏や持込み楽器の演奏を目的に利用できます。

日8月11日㈷～13日㈰10:00～20:00。8月15日㈫～17日㈭13:00～18:00　※1時間ごとに1組の利用。1組は連続2時間まで利用可

¥1時間2,000円　※電源をご利用の場合は別途250円

申直接か電話で。先着順

安佐北区図書館 ☎814-0340　FAX814-0604 休㈪※17日を除く 18日㈫、28日㈮

◆おはなし会

日時		対象	読む人
7/15㈯	14:00	幼児・小学生と保護者	おはなしあるある
7/20㈭	10:30 11:00	乳幼児と保護者	ちいさこべ
7/23㈰	14:00	幼児・小学生と保護者	はらぺこあおむし

内絵本の読み聞かせ、手遊びなど

申当日会場で。20日㈭は10:00から整理券を配布。先着各回10組

◆図書の展示「備える」

日7月30日㈰まで

内防災に関する図書の展示

お知らせ

◆救急救命講座

日7月17日㈷9:15～12:15(受付9:00～9:15)

場可部福祉センター(可部南二丁目23-28)

内心肺蘇生法、AED操作などの講習　※動きやすい服装でご参加を　持水分補給のできるもの

申7月6日㈭までに直接か電話、ファクスで。先着20人

問☎FAX815-6480

【募集】中山間地域お宝資源掘り起こし事業

中山間地域での新たな農家ビジネスにつながる活動に補助金を交付します。詳しくは下記問い合わせ先か市HPで

対農林漁業者3人以上で構成される地域団体など

申所定の申込書で、7月3日㈪～18日㈫(必着)までに区農林課へ

問☎819-3932、FAX819-3885

あなたの子育て応援します！

区内には地域が運営するオープンスペースや、子育て中の親同士が集まって運営する育児サークルがあり、親子が気軽に集い、遊べる場所となっています。あなたに合った場所を見つけて、参加してみてください。

問区地域子育て支援センター(☎819-0617、FAX819-0602)

地域のオープンスペース

地域の公民館、集会所などの広い部屋で親子が交流できる場所です。

地区	グループ名	開催日	場所
高陽	かこがわっこ	毎月第2㈫	狩小川児童館
	ひよこルーム	奇数月第2㈬	真亀児童館
	子育て広場「もんちっち」	毎月第3㈭	倉掛児童館
	子育て支援「わんわん」	不定期(7月から年6回)	落合幼稚園
	ありんこキッズ	毎月第3㈫	口田南集会所
	子育て支援オープンスペース「-空-」	毎週㈮(変更あり)	口田公民館
	0歳児さんのほっとココ	毎月第3㈪	高陽公民館
	子育てオープンスペース「ポカポカ」	毎月第2㈪	
	子育てサロン「にこにこパンダ」	毎月1～2回	落合東幼稚園
可部	子育て広場「みるく」	毎月第1㈮	三入公民館
	子育てサロン「かべみなみ」	毎月第1㈮	可部福祉センター
	子育て広場「プーさん」	毎週㈫	亀山児童館
	オープンスペース「ぶんこ広場」	毎月㈯(1回)	広島文教大学
	よつばクラブ	毎月第4㈰	まちつくり四日市役場
	子育てサロン「ノンナのリビング」	毎週㈮	地域交流フリースペースOKAZAKI(おかざき)
安佐	オープンスペース「どんぐりくらぶ」	毎月第3㈮	安佐公民館
	オープンスペース「たねまき」	毎月第4㈬	日浦公民館

育児サークル

季節の行事や工作・体験などを通して楽しむ親子の集まりです。

地区	グループ名	開催日	場所
可部	共同保育「なかよし」	第2・4木曜日	可部公民館
	アンパンマン	第2・4金曜日	三入児童館
	育児サークル「ぷちとまと」	第2・4木曜日	三入東児童館
安佐	育児サークル「とんとん」	第2金曜日	日浦公民館

ひろしま子育てアプリ「母子モ」をご活用ください

県や市から子育てに役立つさまざまな情報をお届けします。区の子育てイベント、育児講座の情報が満載、オープンスペースの開催状況もお知らせしています。アプリのダウンロードは下の二次元コードから

(iPhone(アイフォーン)版)　(Android(アンドロイド)版)

スマイルあさきた「オンラインおしゃべり広場」開催中

子育て中の親子が、自宅からスマートフォン、パソコンで相談や交流ができます。保育士による触れ合い遊びや手作り玩具の紹介、栄養士による離乳食講座や簡単レシピの紹介などを行っています。子どもと一緒に、気軽にご参加ください