

くらしのガイド 安佐北区版

献血にご協力を

400mlのみの受け付けです。

開催日	会場	時間
8/5(土)	コムズ安佐パーク	10:00~12:00 13:15~16:00

☎生活課(☎819-0575、☎819-0602)

健康

原爆被害対策部(☎504-2195) 援護課(☎504-2257)

◆被爆者がん検診

●子宮がん・乳がん検診

開催日	会場	時間
8/23(水)	日浦公民館	9:30~11:00

☎電話で

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

☎8月17日(木)13:30~15:00

☎区総合福祉センター

☎電話で前日までに。先着2人

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。

- ◆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
- ☎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

開催日	会場	時間
8/24(木)	区総合福祉センター	13:30~14:30
8/25(金)	真亀公民館	
8/30(水)	口田公民館	
9/4(月)	区総合福祉センター	

¥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

◆胃がん検診(X線)

☎今年度末で40歳以上

開催日	会場	時間
10/11(水)	井原会館	9:00~11:00
10/13(金)	安佐小河内集会所	
10/16(月)	安佐公民館	
10/25(水)	亀山公民館	
10/29(日)	口田公民館	
10/30(月)	真亀公民館	

¥1,100円

☎チケット型の受診券

◆①子宮頸がん・②乳がん検診

☎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
10/2(月)	倉掛公民館	9:30~11:00
10/6(金)	フレスタ可部店	
10/11(水)	日浦公民館	

¥①1,000円、②1,500円

☎チケット型の受診券

◆ミニ人間ドック

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、持参物は左記の各検診と同じです。

開催日	会場	時間
10/5(木)	真亀公民館	9:00~11:30

※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

※ミニ人間ドック、胃がん・子宮頸がん・乳がん検診は予約制

☎8月1日(火)から予約ダイヤル(☎0120-489-431 平日9:00~16:30、☎504-2258)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(☎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。詳しくは右記HPで

スマイルあさきた

☎(月)から(金)の10:00~15:00(祝・(木)は除く)

☎区総合福祉センター

☎園地帯子育て支援センター(☎819-0617、☎819-0602)

すずらんひろば高陽

☎(月)から(金)の10:00~15:00(祝・(木)は除く)

☎高陽タウンセンタービル

¥1家族につき100円

☎すずらんひろば高陽(☎516-5353、☎516-5355)

OPEN SPACE ひすい 可部

☎(月)から(土)の9:00~14:00(祝・(木)は除く)

☎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

☎電話かショートメールで。先

着10組
☎OPEN SPACE ひすい 可部(☎090-9391-0193)

地域支えあい課(☎819-0586) 地域支援第二係(☎819-0602)

◆乳幼児の健康相談室

開催日	会場	時間
8/4(金)	三入公民館	9:30~11:00
8/23(水)*	白木公民館	10:00~11:00

*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。詳しくは電話か市HPで

☎子どもの身体測定をする人は、母子健康手帳、バスタオル

◆離乳食講座

☎4~6カ月児の保護者

☎8月2日(水)10:00~11:00

☎区総合福祉センター

☎離乳食の始め方・進め方(説明と調理実演)

☎電話で先着10人

◆栄養相談日

管理栄養士が、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。

☎8月24日(木)9:30~11:30。1人30分程度

☎区総合福祉センター

☎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、☎843-4998) 休(水)

◆車いすバスケットボールに挑戦!

☎小学生以上

☎8月20日(日)12:20~13:20

☎競技用車いすを使用した車いすバスケットボールの体験

☎8月1日(火)9:00から来館で。空きがあれば10:00から電話で。先着40人

◆ベビーヨガ体験

☎0歳児と保護者

☎9月15日(金)10:30~11:30

☎赤ちゃんに触れ合いながらヨガを体験 ¥600円/組

☎8月1日(火)9:00から来館で。空きがあれば10:00から電話で。先着12組

◆スポーツキッズ

☎年長・年中

☎9月30日(土)10:00~11:00

☎マット運動や跳び箱などいろいろなスポーツにチャレンジ

¥500円/人

☎8月15日(火)9:00から来館で。空

きがあれば10:00から電話で。先着24人

◆親子かけっこレッスン

☎4歳~小学校3年生と保護者

☎9月10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

☎8月1日(火)9:00から来館で。空きがあれば10:00から電話で。先着12組

安佐北区民文化センター(☎814-0370、☎814-0770) 休(月)

◆あさきた神楽公演

☎8月20日(日)14:00開演

【出演】鈴張神楽団

【演目】義経千本桜~運命五条~土蜘蛛

¥自由席1,000円(中学生以下無料)、エリア指定席1,200円(中学生以下300円)

☎エリア指定席チケットを同センター、セブンイレブンで販売、当日は同センターで自由席とエリア指定席(前日までの残数)のチケットを販売

◆神楽 de ワークショップ

☎8月20日(日)11:00~13:00

☎鬼棒か御幣の作成

¥500円/個

☎当日先着順で、材料がなくなり次第終了

◆ASAKITAサロンコンサート

☎8月6日(日)14:00開演

☎歌とピアノによる平和の祈りコンサート

【出演】マッキーとゆかいな仲間たち

◆防災講話「やさしく学ぼう 防災気象情報」

☎小学生以上

☎8月26日(土)13:00開演

☎大雨災害から身を守るために防災気象情報を読み解く力をつける

講師 広島地方気象台調査官・熊原義正氏

◆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。

☎9月18日(祝)10:00~20:00、19日(火)~22日(金)の16:00~20:00

※1時間ごとに1組(1~20人)の利用。連続2時間まで利用可

¥2,000円/時間

※電源を利用の場合は別途250円

☎直接か電話で。先着順

◆あさきた寄席

☎8月19日(土)14:00~16:30

【出演】柱笑福、奇々亭萬足、善亭ぶ生、葡萄亭わいん、ところ亭八橋、秋風亭てい朝

¥500円(当日同センターで)

☎JMSアステールプラザ(☎244-8000、☎246-5808)

◆あさきた人形劇場

演目のほかに希望者には、ワークショップ(ゲコゲコガエルの作成)を行います。

☎8月27日(日)10:30~11:30

【出演】人形劇サークルえびるん

【演目】「動物のバラード」「おむすびころりん」

¥ワークショップは100円/人

☎所定のチラシの二次元コードから。チラシは区役所、公民館で配布。先着60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)・15日(火)

◆おはなし会

日時	対象	読む人
8/17(木) 10:30~11:00	乳幼児と保護者	ちいさこべ
8/19(土) 14:00	幼児・小学生と保護者	図書館職員
8/27(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。17日(木)は10:00から整理券を配布。先着各回10組

◆図書館の展示「いま、ここにあるしあわせ」

☎8月31日(木)まで

☎平和に関する図書館の展示

中国電力女子卓球部 スキルアップクリニック

☎技能向上を目指している小・中学生

☎8月17日(木)10:00~12:00

☎大和興産安佐北区スポーツセンター

☎日本トップチームの中国電力女子卓球部による講習会

¥500円/人

☎8月1日(火)9:00から来館で。空きがあれば10:00から電話で。先着30人

☎☎843-4999、☎843-4998



ウォーキングのすすめ

ウォーキングは、生活習慣病予防や、ストレス解消などの効果があります。30分連続で歩いても、10分を3回に分けて歩いても同じ効果が期待できます。こまめな水分補給や涼しい時間帯を選ぶなど、熱中症対策を行いながら、まずは10分、生活の中にウォーキングを取り入れてみませんか。

ウォーキングマップのご案内

地域支えあい課は、地域の皆さんと一緒にウォーキングマップを作成しています。家族のお出かけやちょっとした気分転換に活用できる散歩



元気じゃけんひろしま21 マスコットキャラクター「そらママ」

ウォーキングのコツ

- ・肩の力を抜く
- ・背筋を伸ばす
- ・腕は前後に大きく振る
- ・大腿で歩く

意識して歩くことで効果が高まります



ウォーキングが難しい時は… 毎日の生活にプラス10分! (プラステン)

いつもより長く掃除をしたり、普段の歩行を速歩きに変えるだけでも活動量を増やせます。

【プラス10分の例】

- 階段を使う
- こまめに動く
- 速歩き
- テレビを見ながら筋トレ
- 休憩時間に筋トレ
- 子どもや動物と遊ぶ
- 遠回りをして帰宅
- ラジオ体操

☎地域支えあい課(☎819-0586、☎819-0602)