

# くらしのガイド 中区版

## 健康 地域支えあい課

☎504-2528、☎504-2175

### 10月の集団検診

①健康診査、②結核健診、③肺・大腸がん、④胃がん(X線)、⑤乳がん ※②はポイント対象外

☎①40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、⑤今年度末で40歳以上の女性(③～⑤は会社で受けられる人は除く)

☎①②無料、③各400円、④1,100円、⑤1,500円

☎受診券、健康診査を受診する人は保険証

日時	会場	種類
10/18(水) 9:00～11:00	吉島福祉センター	①～④
10/20(金) 18:00～19:30	同上	①～③、⑤

※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と10/20(金)の夜間検診は先着順で要予約。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

■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

☎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

☎8月4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

☎心の不調で悩んでいる人や周りの人

☎8月24日(水)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2人

## 原爆被害対策部援護課

☎504-2195、☎504-2257

### 被爆者子宮がん・乳がん検診

☎9月1日(金)9:30～11:00

☎江波集会所

☎電話で

## 催し

中央公民館 ☎221-5943、☎221-5118 (休火、6日(日)、11日(祝))

オンラインHappyに子育て「子育て中に役立つ心理学」 ☎乳幼児～低学年程度の保護者

☎9月9日(土)10:00～11:30

☎心理学に学ぶ子育てのヒント 【講師】安田女子大学・藤原裕弥氏

☎メール(二次元コードから)で、氏名、電話番号、子の年齢、Zoom経験の有無、使用端末を記入し、件名「Happyに子育て」で。先着20人

竹屋公民館 ☎☎241-8003 (休火、6日(日)、11日(祝))

子どもお茶教室 ☎小・中学生(保護者同伴の幼児も可)

☎8月20日(日)14:00～15:00

☎茶道を通じて日本の伝統文化に触れる

☎100円/人

☎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、6日(日)、11日(祝))

吉島おもちゃ病院 ☎8月20日(日)10:00～15:00

☎壊れたおもちゃの修理

☎無料(電池式のおもちゃは新しい乾電池を用意。部品の種類によっては要実費)

☎直接、当日12時までに。引き取りは15時までに。

舟入公民館 ☎☎295-5003 (休火、6日(日)、11日(祝))

今が始め時! 学び時! 50・60歳代のライフデザインセミナー ☎50～60歳代

☎①8月26日(土)10:00～12:00、②9月30日(土)13:30～15:00。

☎①モノとココロの整理術。- 人生の棚卸し、②生活設計とマネープラン

☎直接か電話で、①8月25日(金)、②9月29日(金)までに。先着各日25人

おはなし会 ☎乳幼児と保護者

☎8月28日(月)11:00から(30分)

☎絵本の読み語り、歌、手遊び

## 中区医師会市民講座

☎9月2日(土)14:30～16:00

☎①県民文化センター(中区大手町一丁目5-3)、②WEBライブ配信

☎脳老化の予防と改善法-認知症にならないために-

【講師】人間性脳科学研究所長・澤口俊之氏

☎①同講座HPかはがき(〒730-0013中区八丁堀11-28-1階中区市民公開講座)、ファクス(☎221-1718)で、住所、氏名、年齢、電話番号、参加人数(1人か2人)を8月4日(金)までに、同講座受付へ。②同講座HPで8月27日(日)までに。

①抽選500人。8月18日(金)までに届く聴講券を当日持参。手話通訳あり ☎区地域保健対策協議会(☎504-6681 ☎504-6685)

健康ウォーキング教室 ☎医師から運動を禁止されていない人

☎9月22日～10月6日の(金)、10:00～11:30。全3回

☎場舟入公民館

☎講義と実技

【講師】広島大学大学院人間社会科学研究所・田中亮氏

☎電話で地域支えあい課へ。先着30人

☎☎504-2528 ☎504-2175

中区図書館 (JMSアステールプラザ内) ☎248-9300、☎247-8447 (休月、15日(火))

おはなしワールド ☎幼児・児童と保護者

☎8月19日(土)14:00から(30分)

☎絵本の読み聞かせ

【講師】おはなしエルマー

☎当日会場で。先着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

☎9月16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

☎8月15日(火)から、直接か電話で。先着12組

吉島屋内プール ☎249-8591、☎249-2231 (休水)

水泳のツボサンデー ☎各泳法で25m以上泳げる中学生以上の経験者

☎8月13日、27日(日)、10:00～11:30

☎クロールのコツや練習方法をアドバイス

☎700円/回

☎直接か電話で。先着各日12人

体験! SUPヨガ ☎18歳以上の女性

☎8月19日(土)13:30～15:00

☎プールに浮かべた専用ポートの上でヨガ ☎700円

☎直接か電話で。先着20人

## 子育て 地域支えあい課

☎504-2109、☎504-2175

離乳食教室(スタート編) ☎4～6カ月の乳児の保護者

☎8月22日(火)10:00～11:00

☎中保健センター

☎離乳食の進め方など。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20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(8月)	内容など
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	随時 10:00～12:00	わかばママ・パパ応援教室※
吉島	243-0022	随時 10:00～12:00	わかばママ・パパ応援教室※
本川	292-4470	随時 10:00～12:00	わかばママ・パパ応援教室※
神崎	231-7831	18日(金) 10:00～11:00	夏の遊び※(5組)
舟入	232-3698	17日(木) 10:00～11:00	夏の遊びを楽しもう※(5組)
江波	231-7934	随時 10:00～12:00	わかばママ・パパ応援教室※
江波第二	292-8166	19日(土) 10:00～11:00	サタデー広場※(5組)
ゆりかご	241-6989	9日(水) 10:00～12:00	夏祭りごっこ※(5組)
報恩	231-5439	19日(土) 10:00～12:00	わかばママ・パパ応援教室※(3組)
中島	241-7775	2日(水) 9:30～10:30	園庭開放※(3組)
広島YMCA	227-2884	5日(土) 10:00～15:00	育児面接相談(心の問題と発達について)※
ルーテル	241-2479	2日(水) 10:00～11:00	夏の遊びを楽しもう※(5組)
真和	231-9718	22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	5日(土) 10:00～11:00	ひんやり気持ちいい感触遊び! ※
かおる	291-0321	24日(水) 10:00～11:00	園庭開放
りらくす白島	225-7572	4日(金) 10:00～11:00	感触遊びを楽しもう※(5組)
りらくす十日市	961-4570	18日(金) 10:00～11:00	すいか割りをしよう※(5組)
りらくす竹屋	207-1821	9日(水) 10:00～11:00	感触遊びを楽しもう※(5組)
りらくす舟入	208-5600	25日(金) 10:00～11:00	お絵描きの世界を味わおう※(5組)
リトルメイト	244-2525	9日(水) 10:00～11:00	お部屋で遊ぼう※(5組)
かがやき	225-7205	25日(金) 10:00～11:00	感触遊びをしよう※(5組)
順正寺	241-7062	毎週(水) (17日は除く) 10:00～11:00	園庭開放
流川	221-5493	3日(水) 10:00～11:00	絵本を楽しもう※(5組)
栄光	231-3468	5日(土) 10:00～11:30	水遊び・絵本の読み聞かせ ※(2歳児対象)
安田	221-2763	3日(水) 5日(土) 10:00～11:30	幼稚園で遊ぼう! ※HPで
聖母	221-3207	聖母幼稚園HPに掲載	未就園児クラスの見学
広島中央	246-4094	7日(月) 10:00～11:30	部屋遊び(2～3歳)
広島三育学院	241-3010	29日(火) 9:30～11:00	英語遊び、サーキット遊び他
たちばな	243-5174	28日(月) 9:30～11:00	1日体験入園※
慈光	241-8059	25日(金) 9:30～10:30	カード遊び・先生のまねっこしよう
吉島	244-2225	随時 -	電話による教育相談

## 子育てオープンスペース

0歳から未就学児までの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	8/18(金) 10:00～12:00
☎同公民館(☎221-5943、☎221-5118)	当日会場で。先着20組	
中島集会所	中島子育てサロン	8/20(日) 10:00～12:00
☎同公民館(☎246-4121、☎246-4127)		
吉島福祉センター	オープンスペース吉島東	8/17(水) 10:00～11:30
☎同公民館(☎246-4121、☎246-4127)		
中島児童館	中島めっこサロン	8/9(水) 10:00～12:00
☎同公民館(☎246-4121、☎246-4127)		
舟入公民館	ぶっかぶっか舟入	8/21(月)、9/4(月) 10:00～11:30
☎同公民館(☎、☎295-5003)		8/28(月) 10:00～11:00

※開催については、各問い合わせ先に確認してください

## おやこで楽しくクッキング!

☎未就学児(3歳以上)と保護者 ※託児は先着10人(3歳未満)

☎8月24日(水)10:00～11:30

☎中保健センター

☎手軽に野菜を取るコツを学ぶ

☎¥300円程度(実費徴収)

☎電話かファクスで地域支えあい課へ。先着20組

☎☎504-2528、☎504-2175

## おやこ体育遊び

☎未就学児(3歳以上)と保護者 ※託児はありません

☎8月17日(水)10:00～11:30(受け付けは9:50から)

☎場コジマホールディングス中区スポーツセンター

☎電話かファクスで地域支えあい課へ。先着20組

☎☎504-2528、☎504-2175

## 高齢者スポーツ大会

「ねんりんピック」出場の区予選を兼ねています。

☎区内に在住で来年度60歳以上の人

種目	開催日	予備日	場所	参加費	チーム	申込締切
ペタンク	9/14(木)	9/15(金)	千田スポーツ公園	1人 1,000円	4人*	8/28(月)
グラウンド・ゴルフ	10/12(木)	10/13(金)			6人	9/1(金)

※うち1人は補欠。女性と70歳以上の方が各1人以上

☎郵送でチーム代表者が参加費(郵便小為替)を同封して、各締切日までに中区老人クラブ連合会事務局(〒730-0036 中区袋町9-5)へ

☎☎、☎246-2550