

# くらしのガイド 南区版

区役所各課へのお問い合わせ・申し込みは10月2日(月)からお願いいたします。

## 健康

### 地域支えあい課 地域支援第二係

☎250-4108、☎254-4030

下記の集団検診を受ける人へ ※受診の際には、「受診券」を持参してください。健康診断を受診する人は、「保険証」が必要です ※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です

### 集団検診

#### ①ミニ人間ドック

健康診査とがん検診(胃がん・肺がん・大腸がん・子宮頸がん・乳がん)と骨粗しょう症検診が1日で受診できます。

#### ②～⑨の対象参照

期日	会場	時間
12/5(火)	区役所別館 ※託児あり(要予約)	9:00～11:30

¥400円～5,400円(検診の種類により異なります)

#### ②健康診査、③肺がん検診、④大腸がん検診、⑤骨粗しょう症検診、⑥結核健診

※⑥はポイント対象外

②～④今年度末で40歳以上(②国民健康保険被保険者や後期高齢者医療被保険者など、③④会社などで受診可能な人は除く)、⑤男性:受診時に40歳以上で5歳刻みの年齢、女性:受診時に20歳以上で5歳刻みの年齢、⑥今年度末で65歳以上

期日	会場	時間
12/13(水)	榊木会館	9:30～11:30
12/25(月)	区役所別館	9:00～11:00
12/27(水)	仁保公民館 ※肺がん検診は除く	

¥②⑥無料、③④各400円、⑤1,000円

※大腸がん検診は、事前にかん検診受診券に同封のはがきで採便容器の請求を

#### ⑦胃がん検診(X線検査)

今年度末で40歳以上(会社などで受診可能な人は除く)

期日	会場	時間
12/25(月)	区役所別館	9:00～11:00

¥1,100円

#### ⑧子宮頸がん検診

#### ⑨乳がん検診

⑧⑨受診時20歳以上、⑨今年度末で40歳以上の女性(いずれも会社などで受診可能な人は除く。受診は2年度に1回)

期日	会場	時間
12/18(月)	区役所別館	9:30～11:00

¥⑧1,000円、⑨1,500円

②～⑥当日会場で、①、⑦～⑨は10月2日(月)から集団検診予約ダイヤル(☎0120-489-431、☎504-2258、平日9:00～16:30)へ。先着順 ※インターネットでも予約可

広島市 集団検診  検索

### 健康相談

血圧や血糖値が高め、食事や運動習慣を見直したいなど、医師、管理栄養士、保健師にご相談ください。

日10月18日(水)9:30～10:30

場区役所別館

☎電話かファクスで

### エイズ相談・HIV検査

日毎週(火)の9:30～11:00 場区役所別館 ④エイズに関する相談やHIV検査を匿名、無料で ※肝炎、梅毒検査を同時に受診可

☎電話かファクスで

### 原爆被害対策部援護課

☎504-2195、☎504-2257

### 被爆者健康診断

期日	会場	時間
10/20(金)	本浦会館	9:30～11:30
11/8(水)	東青崎集会所	

※肺がん検診を同時に受診可

### 被爆者胃がん・肺がん検診

期日	会場	時間
10/17(火)	区役所別館	(胃がん) 9:00～10:30 (肺がん) 9:00～10:30

### 地域支えあい課 地域支援第一係

☎250-4133、☎254-4030

### 精神保健福祉家族学習会

日10月10日(火)13:30～15:30

場区役所別館 ④講演「大人の発達障害について」

【講師】第2診療クリニックコモリ工院長・土岐茂氏

☎電話で

### 医師による心の健康相談

日ゆううつ、夜眠れない、人とうまく付き合えない、お酒、摂食、認知症などで悩んでいる人や周りの人 日10月19日(木)13:30～15:00 場区役所別館

④専門医による相談。秘密厳守

☎前日までに電話で

## 子育て

### 地域支えあい課 地域支援第一係

☎250-4133、☎254-4030

### 離乳食教室-スタート編-

教室の他に離乳食に関する電話相談にも管理栄養士が対応。

日生後4～6カ月児の保護者

日10月11日(水)10:00～11:00

場区役所別館

④離乳食の進め方と調理実演

☎電話かアプリ「母子モ」で

### いい歯すくすく教室

子どものいい歯を育むためのポイントを歯科衛生士が話します。

日乳幼児と保護者

日11月1日(水)10:30～11:30

場大州地区子育て応援オープンスペースおおず(大州学区集会所) ※駐車場なし

### + 400ml献血にご協力を +

日時	会場
10/28(土) 10:00～12:00	ゆめタウン広島
13:30～16:00	

場生活課(☎250-4103、☎254-9184)

## 催し

### 地域支えあい課 地域支援第一係

☎250-4133、☎254-4030

### 障害福祉相談会

日10月12日(木)10:30～12:00(受け付けは11:30まで)

場区役所別館 ④福祉サービスの利用、障害のある人、関係者からの相談に対応

場障害者基幹相談支援センター(☎207-0636、☎207-0626)

### 地域支えあい課 地域包括支援係

☎250-4109、☎254-4030

### 家族介護教室

日高齢者を介護している家族や近隣の援助者など

日①10月11日(水)14:00～15:00、

②10月18日(水)13:00～14:00

場①宇品公民館、②似島公民館

④①デイケアの選び方-自分に合ったデイケアを選ぶ-、②高血糖について知ろう!

【講師】①介護老人保健施設ひうな荘作業療法士、②広島平和養老館管理栄養士・若松巴奈子氏

☎電話で、①ひうな荘(☎256-1001)先着20人、②広島平和養老館(☎259-2709)へ

### 東雲屋内プール

☎、☎286-6909

(休火)

### エンジョイ!スポーツ祭

日小学生以上

日10月9日(祝)9:00～17:00

④施設無料開放。タイム測定やワンポイント指導などのイベント

### お手軽!スイミング

日18歳以上

日10月16日～11月6日の(月)、14:00～15:30

④個人に合わせた指導で体力づくりやレベルアップを図る

¥700円

☎前回開催日(16日は10月2日(月))の9:00から窓口、10:00から電話で。先着各回12人

### 南区図書館

☎251-1080、☎252-4120

(休月)(9日は除く)、10日(火)

### 薩摩琵琶で楽しむ古典文学の世界パート7

日11月11日(土)13:00～15:00

場区民文化センター

④薩摩琵琶の響きと臨場感あふれる語りにより、古典文学の世界を楽しむ 【講師】辻山錦篁氏

☎10月17日(火)9:00から、来館か電話、ファクスで。先着70人

### 南区スポーツセンター

☎251-7721、☎251-7701

(休火)

### チャレンジ!バドミントン

日中学生以上

日11月16日(木)19:00～21:00

④初心者にはラケットの持ち方から、経験者はステップアップを目指す

【講師】広島ガスバドミントン部

¥900円

☎10月1日(日)9:00から、窓口か電話で。先着12人

## さざなみフェスティバル展示作品・舞台出演団体募集

日区内を拠点に活動している団体・個人

日展示:令和6年1月4日(木)～3月17日(日)

舞台:令和6年2月3日(土)、4日(日)

④展示発表、舞台発表、体験コーナー、バザーなど

※詳しくは募集要項で

④所定の応募用紙を10月17日(火)までに、区民文化センターへ。

応募用紙は同センター、区内の公民館で

場区民文化センター(☎251-4120、☎256-8811) (休月)(9日は除く)

## 胃がん講演会

胃がんは症状が出にくい病気です。予防や早期発見・治療のために胃がんの最新情報を専門医が分かりやすくお伝えします。

日10月27日(金)10:00～11:30

④胃がん講演会-知って、学んで、いきいき長生き-(病態、治療、検査方法、予防など)

場区役所別館 【講師】広島市民病院 内科部長・宮原孝治医師

☎電話かファクスで、地域支えあい課へ。先着50人

場☎250-4108、☎254-4030

## 第12回 ウォークラリー IN 元宇品

日市内に在住の人(家族かグループで2～6人)

日11月3日(祝)9:15～13:00(8:45から受け付け) ※雨天決行、

荒天の場合は中止

場広島港松山行きフェリー乗り場公園(南区宇品海岸一丁目)

④クイズやゲームに挑戦しながら、元宇品の海岸線や山中を散策

¥小学生100円、中学生以上200円

☎はがきかファクスで、代表者の氏名とふりがな、住所、電話番号、参加者全員の氏名とふりがな、年齢(学校名と学年)を10月12日(木)(必着)までに、南区スポーツ推進委員協議会(〒734-0032 南区楠那町7-31 南区スポーツセンター内)へ。抽選50組

場南区スポーツセンター(☎251-7721、☎251-7701) (休火)

## 保育園・幼稚園に遊びに来てください

日保育園・幼稚園に通っていない乳幼児と保護者

場各園へ ★は予約が必要

保育園名	電話番号	日時	内容
荒神	262-6983	10/6(金) 10:00～11:00	★体を動かして遊ぼう
大州	286-4554	10/25(水) 10:00～11:00	★運動遊び
青崎	281-2493	10/10(火) 10:00～11:00	★リズム遊び
皆実	253-9415	10/19(木) 10:00～11:00	★身体を動かして遊ぼう
大河	251-4894	10/7(土) 10:00～11:00	★サタデー広場
仁保新町	282-4778	10/18(水) 10:00～11:00	★お話を楽しもう
仁保	281-1539	10/21(土) 10:00～11:00	★サタデー広場
楠那	251-6843	10/7(土) 10:00～11:00	★サタデー広場
宇品東	254-1600	10/4(水) 10:00～11:00	★身体を動かして遊ぼう
元宇品	251-2709	10/14(土) 10:00～11:00	★サタデー広場
出島	254-6319	10/11(水) 10:00～11:00	★園庭開放
うじな	251-4833	10/13(金) 10:00～11:00	★体操教室
みみょう	282-6366	(金) 10:00～12:00	誕生会、イベント参加
第二みみょうこども園	283-0900	(月)・(水) 10:00～12:00	管理栄養士による栄養相談、健康相談・身体測定、園開放、保育講座などのイベント参加
日出みみょう	569-4455	10/28(土) 10:00～12:00	廃材を使って遊ぼう
段原みみょう	568-8330	(火)・(木) 10:00～12:00	園開放、育児相談(主に発達を促す遊びと発達相談、保育講座、誕生会などのイベント参加)
広島和光園保育所	253-4056	10/28(土) 10:00～12:00	★うえるかむでい
ナーガ保育園	255-8222	10/28(土) 10:30～11:15	★つぼみクラブ(親子体操) ※車での来園不可
アイグラン保育園仁保	258-1220	10/14(土) 10:00～11:00	栄養士による離乳食試食会・手形で秋の葉を製作!・身体測定(0・1歳児親子対象)

幼稚園名	電話番号	日時	内容
青葉	281-2497	園にお問い合わせください	園庭開放
安芸	251-0451	10/19(木) 10:00～11:30	園庭開放
あさひ	254-2153	10/28(土) 10:00～10:30 10:30～11:00	お話し会
大洲	281-0403	10/12(木) 9:30～11:00	園庭開放(雨天中止)
こうわ	890-2226	10/26(木) 10:00～11:30	★親子触れ合い遊び
清美	281-0477	10/17(火) 10:30～11:30	★園庭開放、親子触れ合い
谷の百合	251-6351	10/17(火) 9:30～10:30	園庭開放、お話し会、子育て相談
比治山	261-3526	10/24(火) 10:30～12:00	★季節の歌、親子遊び、園庭開放
広島マリア	253-0337	10/27(金) 詳しくはHPで	親子体操(事前申し込みが必要)
フレーザー	251-6865	10/12(木) 9:00～10:30	園庭開放、子育て相談
本浦	281-1983	10/4、18(水) 10:00～11:30	読み聞かせ、製作、戸外(雨天砂場)遊び
みみょう	261-5330	(火)・(木) 10:00～12:00	園庭開放、絵本の読み聞かせ、手作り遊び、育児相談など
洋光	281-5900	10/18(水) 8:30～12:00	園庭開放、コアラの会(11:15～12:00)