

# くらしのガイド 南区版

## 健康

### + 400ml献血にご協力を +

日時	会場	時間
11/11(土)	仁保小学校	9:30~11:30
11/18(土)	ゆめタウンみゆき	9:30~12:00 13:15~16:00

園生活課(☎250-4103、☎254-9184)

### 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。健康診査を受診する人は、「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健康診査、②肺がん検診、③大腸がん検診、④骨粗しょう症検診、⑤結核健診

※⑤はポイント対象外

- ①②③今年度末で40歳以上(①国民健康保険被保険者と後期高齢者医療被保険者など。②③会社などで受診可能な人は除く)、④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
- ⑤今年度末で65歳以上

期日	会場	時間
来年1/12(金)	段原公民館	9:30~11:30
1/31(水)		9:00~11:00

- ①⑤無料、②③各400円、④1,000円 ※大腸がん検診は、事前にかん検診受診券に同封のがきで採便容器の請求を
- ⑥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
1/31(水)	段原公民館	9:00~11:00

- ①②③④⑤当日会場、⑥は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 [広島市 集団検診] 検索

### ■栄養相談

肥満が気になる人の食事内容や、赤ちゃんの離乳食など、管理栄養士が個別で相談に対応。  
☎11月15日(水)9:30~10:30

園区役所別館

☎電話かファクスで

### ■エイズ相談・HIV検査

エイズに関する相談やHIV検査を匿名、無料で。 ※肝炎・梅毒検査も同時に受診可  
☎毎週火の9:30~11:00

園区役所別館

☎電話かファクスで

### 地域支えあい課 地域包括支援係

☎250-4109、☎254-4030

### ■南区認知症の人と家族の交流会

情報交換をしたり、悩みを語り合ったりする場です。  
☎11月17日(金)13:30~15:00

園区役所別館

☎初めて参加する人は電話で

### 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
11/20(月)	向洋新町会館	9:30~11:30
11/22(水)	段原南一丁目集会所	9:30~11:00
	刈崎会館	13:30~14:30
12/13(水)	柞木会館	9:30~11:30

※肺がん検診を同時に受診可

### 地域支えあい課 地域支援第一係

☎250-4133、☎254-4030

### ■医師による心の健康相談

- 園ゆううつ、不眠、人とうまく付き合えない、お酒の問題、認知症などで悩んでいる人や周りの人
- ☎11月16日、12月7日の(木)、13:30~15:00 園区役所別館
- ☎専門医による相談。秘密厳守
- ☎電話で、前日までに

## 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。  
園生後4~6カ月児の保護者  
☎11月22日(水)10:00~11:00

園区役所別館

☎離乳食の進め方と調理実演

☎電話かアプリ「母子モ」で

### ■離乳食教室-お誕生日頃編-

園生後10~15カ月児の保護者

☎12月6日(水)10:00~11:00

園区役所別館

☎離乳食から幼児食への進め方の話

☎電話かアプリ「母子モ」で

### ■おっぱいバイバイ講座

母乳をやめる時期などの疑問に助産師が対応。オンラインもあり。  
園乳幼児の保護者

☎12月4日(月)13:30~14:30

園区役所別館

☎卒乳についての話

☎電話かアプリ「母子モ」で、オンラインはメール(上コードから)で

## 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

☎11月9日(水)10:30~12:00(受け付けは11:30まで)

園区役所別館

☎福祉サービス利用の相談や障害のある人などの相談に対応  
園障害者基幹相談支援センター(☎207-0636、☎207-0626)

### 南区スポーツセンター

☎251-7721、☎251-7701

(休火)

### ■からだスッキリ体操

園おおむね40歳以上

☎11月23日(祝)9:30~11:00

☎体の機能向上が期待できる体験 ¥600円

☎11月1日(水)9:00から、窓口か電話で。先着15人

### ■-わいわいキッズ-ダンスの巻

- 園①年中・年長の幼児、②小学生
- ☎11月19日(日)①9:30~10:30、②11:00~12:30
- ☎基本ステップの練習
- ¥①②各600円
- ☎11月1日(水)9:00から窓口か電話で。先着各20人

### 南区図書館

☎251-1080、☎252-4120 (休月、7日火、24日金~12/1金)

### ■こぐまちゃんクラブ

園乳幼児と保護者

☎11月14日(火)10:30、11:05から

☎絵本の読み聞かせやわらべ歌など

### ■おはなし会

園幼児以上

☎11月18日(土)11:00から

☎絵本の読み聞かせなど

### 東雲屋内プール

☎、☎286-6909 (休火)

### ■お手軽! スイミング

園18歳以上

☎11月13~27日、12月4日の(月)、14:00~15:30

☎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

¥各700円

☎前回開催日(11月13日分は11月6日(月))の9:00から窓口、10:00から電話で。先着各回12人

### ■初めてお手軽ヨガ!

園中学生以上

☎11月9、16、30日、12月7日の(木)、18:30~19:30

¥各600円

☎前回開催日(11月9日分は11月2日(水))の9:00から窓口、10:00から電話で。先着各回12人

### 南区民文化センター

☎251-4120、☎256-8811 (休月)

### ■文化芸術支援事業 劇座秋月

☆サイダー プロジェクト2023リーディング公演「花州幕引-マチ子の青春 広島少女歌劇団-」  
☎11月4日(土)18:30、11月5日(日)14:00から

¥前売1,000円、当日1,500円。全席自由

### 高齢者囲碁大会

園区老人クラブ連合会が主催で開催します。来年10月に鳥取県で開催予定の「ねりんピックはばたけ鳥取2024」出場の区予選会も兼ねています。  
園区内在住の来年度60歳以上の人(昭和40年4月1日以前生まれ)

☎12月13日(水)10:00から

園区役所別館 ¥会員800円、一般1,200円(弁当代含む)

☎会員は各学区会長経由、一般ははがきかファクスで、住所、氏名、生年月日、電話番号、段級位を記入して、11月20日(月)までに南区老人クラブ連合会事務局(〒734-0022 東雲三丁目16-32 東雲老人福祉センター内)へ  
園同事務局(☎、☎284-4331)

### 被爆者健康教室

園被爆者健康手帳をお持ちの人

☎12月1日(金)13:30~15:30

園区役所別館

☎【お話・調理実演・試食】「簡単! おいしい! 続けられる! カルシウムたっぷり料理を学びましょう」  
¥200円(食材費)

【講師】すこやか食生活推進リーダー・山根瑞穂氏  
☎電話かファクスで。先着20人

園地域支えあい課(☎250-4108、☎254-4030)

### 健康ウォーキング

効果的なウォーキングのポイントを学びませんか。

園市内に在住の人

☎【基礎編】11月27日、【応用編】12月11日の(月)、10:00~11:30

園区役所別館

☎【基礎編】ウォーキングをはじめよう! -効果、歩き方、靴の選び方など-、【応用編】みんなで楽しく! 室内ウォーキング  
☎電話かファクスで。先着各40人

園地域支えあい課(☎250-4108、☎254-4030)

### 家族介護教室

介護に関する知識技術、介護者の健康管理などを学びます。

園高齢者を介護している家族や近隣の援助者

☎11月15日(水)

時間	内容	会場・申込先
10:00~12:00	「ムリなく介護を続けるコツ-自分も相手も大切に-」 講師:(社福)あと会 介護相談員・室谷美佐氏	特別養護老人ホーム でじま・くにくさ 出島一丁目18-17 ☎256-9293 先着15人
14:00~15:30	「福祉用具とのふれあい-福祉用具を活用して安心して生活ができる-」 講師:(株)ハートライフ 代表取締役・宮前孝幸氏	特別養護老人ホーム 広島八景園 仁保一丁目1-20 ☎581-8882 先着20人

園地域支えあい課(☎250-4109、☎254-4030)

### 保育園・幼稚園に遊びに来てください

園保育園・幼稚園に通っていない乳幼児と保護者  
園各園へ ★は予約が必要

保育園名	電話番号	日時	内容
荒神	262-6983	11/11(土) 10:00~11:00	★サタデー広場
大州	286-4554	11/11(土) 10:00~11:00	★サタデー広場
青崎	281-2493	11/4(土) 10:00~11:00	★サタデー広場
皆実	253-9415	11/8(水) 10:00~11:00	★自然物で遊ぼう(歳以上児対象)
大河	251-4894	11/30(木) 10:00~11:00	★秋の自然で遊ぼう
仁保新町	282-4778	11/18(土) 10:00~11:00	★サタデー広場
仁保	281-1539	11/8(水) 10:00~11:00	★はっぱで遊ぼう
楠那	251-6843	11/1(水) 10:00~11:00	★リズム遊びを楽しもう
宇品東	254-1600	11/2(木) 10:00~11:00	★自然物で遊ぼう
元宇品	251-2709	11/7(火) 10:00~11:00	★自然物で遊ぼう
似島	259-2131	11/17(金) 10:15~11:15	★自然物で遊ぼう
出島	254-6319	11/2(木) 10:00~11:00	★秋の自然物で遊ぼう
うじな	251-4833	11/9(水) 10:00~11:00	★触れ合いコンサート
みみょう	282-6366	(金) 10:00~12:00	主に発達を促す遊びと発達相談、園開放、保育講座、誕生会などのイベント参加
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・身体計測、園開放、保育講座などのイベント参加
日出みみょう	569-4455	11/18(土) 10:00~12:00	木の実や葉っぱで遊ぼう
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)
ナーガ	255-8222	(土) 10:30~12:00	園庭開放 ※車での来園不可
第二ナーガこども園	250-8022	11/21(火) 10:00~11:00	トランポピクス ※車での来園不可
アイグラン保育園仁保	258-1220	11/25(土) 10:00~11:00	栄養士による離乳食試食会、クリスマス製作、身体計測(0・1歳児親子対象)
レガロ・パンピーニ保育園	261-0415	11/15(水) 10:00~11:00	おいでよ!! Regalo Land-ミニミニ運動会ごっこ-

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	11/2(木) 10:00~11:30	園庭開放
あさひ	254-2153	11/9(水) 10:30~11:30	あさひキッズ(親子体操)
大洲	281-0403	11/9(水) 10:00~11:30	園庭開放(雨天中止)
こうわ	890-2226	11/16(木) 10:00~11:30	★親子触れ合い遊び
親和	254-3313	11/11(土) 10:00~11:30	★親子教室(コーナー遊び、園庭遊びほか)
清美	281-0477	11/7(火) 10:30~11:30	★園庭開放と親子触れ合い
谷の百合	251-6351	11/8(水) 9:30~10:30	園庭開放、絵本、歌遊び、育児相談
比治山	261-3526	11/21(火) 10:30~12:00	★季節の歌、親子遊び、園庭開放
広島マリア	253-0337	11/7(火) 10:00~11:00	園庭開放
フレーザー	251-6865	11/9(水) 9:00~10:30	園庭開放、子育て相談
本浦	281-1983	11/1・15(水) 10:00~11:30	読み聞かせ、製作、戸外遊び
みみょう	261-5330	(火)・(木) 10:00~12:00	園庭開放、絵本の読み聞かせ、手づくり遊び、育児相談ほか
洋光	281-5900	11/8(水) 8:30~12:00	園庭開放、コアラの会(11:15~)