

# 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
12/3(日)	フジプラン高陽	10:00~16:00

岡生活課(☎819-0575、☎819-0602)

## 健康

原爆被害対策部(☎504-2195) 援護課(☎504-2257)

### ◆被爆者健康診断・がん検診

#### ●健康診断

開催日	会場	時間
12/15(金)	口田公民館	10:00~11:30
1/10(水)		9:30~11:30

※肺がん検診を同時に受診可

#### ●胃がん・肺がん検診

開催日	会場	時間
12/4(月)	高陽公民館	(胃がん) 9:00~10:30 (肺がん) 9:00~11:30

※胃がん検診は予約制

☎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、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

☎12月21日(水)13:30~15:00

岡区総合福祉センター

☎電話で前日までに同課へ。先着2人

地域支えあい課(☎819-0586) 地域支援第二係(☎819-0602)

健康診断などを受診する際には、受診券が必要(受診券がない人は事前に連絡を)。

がん検診を受診する場合、70歳以上、市民税非課税世帯・生活保護世帯を証明するもの(保険証など)を持参した人は無料。また、会社などで受けられる人は除く。

### ◆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

今年度末40歳以上。①は国民健康保険被保険者と後期高齢者医療被保険者など

開催日	会場	時間
12/19(火)	三田集会所	13:30~14:30
1/10(水)	県営高陽住宅16号棟横集会所	

☎①無料、②各400円

☎受診券と保険証

☎当日会場で。大腸がん検診はがん検診受診券と同封のがきで、事前に採便器の請求を

### ◆③子宮頸がん検診

#### ④乳がん検診

☎③受診時に20歳以上、④今年度末で40歳以上の女性。いずれも受診は2年に1回

開催日	会場	時間
2/14(水)	倉掛公民館	9:30~11:00
2/29(木)	区総合福祉センター	

☎③1,000円、④1,500円

☎電話で集団検診予約ダイヤル

(☎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。詳しくは市HPで

#### スマイルあさきた

☎(月)から(金)の10:00~15:00(祝・休は除く)

岡区総合福祉センター

岡地域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・休は除く)

岡高陽タウンセンタービル(亀崎一丁目2-4)

☎1家族につき100円

岡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・休は除く)

岡安佐医師会病院(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

岡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)

### ◆栄養相談日

管理栄養士が赤ちゃんから高齢者までの普通の食事について相談に応じます。

☎12月14日(水)9:30~11:30。1人30分程度

岡区総合福祉センター

☎電話で同課へ。先着4人

### ◆健康相談室

開催日	会場	時間
12/1(金)	三入公民館	9:30~11:00
12/8(金)	亀山公民館	
12/11(月)*	高陽公民館	
12/13(水)	日浦公民館	
12/19(火)*	区総合福祉センター	
12/20(水)	真亀公民館	
12/22(金)	口田公民館	

\*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

☎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

☎12月6日(水)10:00~11:00

岡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)

☎電話で同課へ。先着12人

### ◆9カ月からの離乳食講座

☎9~12カ月児の保護者

☎12月21日(水)10:00~11:00

岡区総合福祉センター

☎離乳食の完了に向けてポイント説明

☎電話で同課へ。先着12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)、29日(金)~1月3日(水)

### ◆水泳ひみつ練習



☎水が苦手な小学生

☎12月9日(土)10:00~11:00

☎水遊びを取り入れながらバタ足まで練習

☎500円/人

☎12月1日(金)9:00から同センターで、空きがあれば10:00から電話で。先着12人

### ◆親子かけっこレッスン



☎4歳~小学校3年生の子どもと保護者

☎1月14日(日)14:00~15:00

☎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

☎12月1日(金)9:00から同センターで、空きがあれば10:00から電話で。先着12組

### ◆正しい水中ウォーキング

☎18歳以上

☎12月7日~21日(水)13:30~15:00

☎水中ウォーキングを中心とした、一人でもできる水中運動の紹介と実践

☎500円/回

☎当日13:15から同センターで。先着各回16人

### ◆メリハリボディになろう

☎18歳以上

☎12月4日~18日(月)13:30~14:30

☎トレーニングのヒントとシェイプアップ法の指導

☎500円/回

☎当日13:15から同センターで。先着各回30人

### ◆Let'sピラティス骨盤体操

☎18歳以上

☎12月7日~21日(水)、14:30~15:30

☎バランスボールなどでインナーマッスを鍛える

☎500円/回

☎当日14:15から同センターで。

先着各30人

### ◆リフレッシュヨガ



☎18歳以上

☎12月4日~21日(月)19:15~20:45、(火)13:30~15:00、(木)10:00~11:30

☎ヨガで心身ともにリフレッシュ

☎500円/回

☎当日開催15分前から同センターで。先着各回30人

### ◆安佐北ソフトバレー交流会



☎18歳以上

☎12月7日~21日(水)10:00~12:00

### ◆交流試合

☎500円/回

☎当日9:45から同センターで。先着各回40人。チームでも個人でも参加可

安佐北区民文化センター(☎814-0370、☎814-0770) 休(月)、29日(金)~1月3日(水)

### ◆あさきた神楽特別公演



☎12月17日(日)12:30開演(11:30開場)

【出演】①上中調子神楽団、②大森神楽団

【演目】①姫山姥、滝夜叉姫 ②鈴鹿山-三明の剣、紅葉狩

☎自由席1,800円(中学生以下300円) ※未就学児は無料

エリア指定席2,000円(中学生以下500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

### ◆ASAKITAサロンコンサート

☎12月10日(日)14:00開演

☎トランペット、フルート、ピアノ、ソプラノ歌手によるクリスマスコンサート

【出演】広島センチュリーアンサンブル

### ◆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ピアノの試奏や持ち込み楽器の演奏ができます。

☎12月5日(火)~7日(木)の16:00~20:00、

※1時間ごとに1組の利用。1組は連続2時間まで利用可 ※開催日の1週間前時点で申し込みのない日程は、開催を取りやめ

☎2,000円/時間 ※電源を利用する場合は別途250円

### ◆あさきた寄席

☎12月16日(土)14:00~16:30

【出演】ジャンボ衣笠、風呂哲州、

あだし亭丈二、黄金家鉄兵、プチ亭とまと、鯨韻亭馬笑丸

☎500円(当日券のみ)

岡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)、29日(金)~1月4日(水)

### ◆おはなし会

日時	対象	読む人
12/21(水) 10:30~11:00	乳幼児と保護者	ちいさこべ
12/24(日) 14:00	幼児・小学生と保護者	図書館職員

☎絵本の読み聞かせ、手遊びなど

☎当日会場で。21日(水)は10:00から整理券を配布。先着各回10組

### ◆クリスマスのおはなし会



☎乳幼児・小学生と保護者

☎12月16日(土)14:00~15:00

☎クリスマスに関連した絵本の読み聞かせや手遊びなど

【読む人】おはなしあるある

☎12月1日(金)9:00から、来館か電話、ファクス、または市立図書館HPで。先着30人

### ◆図書展示

①心も体も大切に

☎12月28日(木)まで

☎健康に関する図書を集めて展示

②犯罪被害について考えてみませんか

☎12月6日(水)~17日(日)

☎犯罪被害に関する図書のほか、関連図書のリスト、リーフレットやポスターなどを展示。

リーフレット類は持ち帰り可

### 「あゆみ会」家族相談会

☎12月6日、13日(水)、10:00~12:00

岡区総合福祉センター

☎精神障害者の家族会(あゆみ会)会員による相談会

☎初めて参加する人は電話で地域支えあい課へ

☎☎819-0616、☎819-0602

### 令和6年度ASAKITAサロンコンサート出演団体の募集

☎来年の4月14日、5月26日、6月23日、7月21日、8月4日、9月1日、10月6日、11月3日、12月8日、再来年の1月12日、2月2日、3月9日(日)

☎楽器演奏、歌、踊りなど(1時間程度)

※必ず生音の演奏を含む。その他、出演条件は所定の申込書をご確認ください

☎所定の申込書で1月4日(水)~31日(水)(必着)に安佐北区民文化センターへ。申込書は同センターHP、各区民文化センター、区内公民館で

☎☎814-0370、☎814-0770