

くらしのガイド 南区版

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
- ☑①～③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
2/8(木)	宇品公民館	9:30～15:00

☑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は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)

☑1,100円

期日	会場	時間
2/5(月)	宇品集会所	9:00～11:00

⑦子宮頸がん検診

⑧乳がん検診

☑⑦受診時20歳以上、⑧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
2/20(火)	区役所別館	9:30～11:00

☑⑦1,000円、⑧1,500円

☑①～⑤当日会場で、⑥～⑧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

■健康相談(予約制)

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、保健師が相談に応じます。

☑12月20日(水)9:30～10:30

☑区役所別館

☑電話かファクスで

ひとり親家庭・寡婦 特別法律相談

☑12月19日(火)14:00～16:40

☑区役所別館

☑弁護士による法律相談

☑電話かファクスで福祉課へ

☑☎250-4131、☎254-9184

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
12/25(月)	区役所別館	9:30～11:30
12/27(水)	仁保公民館	9:30～11:30
1/12(金)	段原公民館	9:30～11:30

※肺がん検診を同時に受診可
 ※仁保公民館は外壁工事のため、肺がん検診が受診できない可能性があります

■胃がん・肺がん検診

期日	会場	胃がん	肺がん
12/25(月)	区役所別館	9:00～10:30	9:00～11:30

■子宮がん・乳がん検診

期日	会場	時間
12/18(月)	区役所別館	9:30～11:00

※胃がん・子宮がん・乳がん検診は予約制です

☑電話で

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

☑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

☑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。

☑生後4～6カ月児の保護者

☑12月13日(水)10:00～11:00

☑区役所別館

☑離乳食の進め方の話と調理実演

☑電話かアプリ

☑「母子モ」で

■プレパパママくらぶ

対面・オンライン同時開催。

☑市内に在住の妊婦と家族

☑12月14日(水)9:30～11:00

☑区役所別館

☑開業助産師による赤ちゃんとの生活に関する話など

☑対面は電話かファクス、オンラインはメール(右コードから)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

☑12月14日(水)10:30～12:00(受け付けは11:30まで)

☑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

☑☎207-0636、☎207-0626

南区スポーツセンター

☎251-7721、☎251-7701
(休火、29日(金)～1/3(水))

■-わいわいキッズ-ニュース スポーツの巻

☑小学生

☑1月27日(土)9:30～11:00

☑インドアモルック体験

☑¥600円

☑12月1日(金)9:00から窓口か電話で。先着24人

■からだスックリ体操

☑おおむね40歳以上

☑1月14日(日)9:30～11:00

☑身体の機能向上が期待できる体操を体験 ¥600円

☑12月1日(金)9:00から、窓口か電話で。先着15人

■フラ&ストレッチ

☑18歳以上

☑12月6日～20日の(水)、10:00～11:30

☑フラダンスの要素を取り入れ骨盤調整で美しいウエスラインを目指す ¥各600円

☑各開催日に窓口で。先着各回15人

南区図書館

☎251-1080、☎252-4120
(休月、1日(金)、29日(金)～1/4(木))

■おはなし会

☑幼児以上

☑12月9日(土)11:00から

☑絵本の読み聞かせなど

■こぐまちゃんクラブ

☑乳幼児と保護者

☑12月12日(火)10:30、11:05から、16日(土)11:00から

☑絵本の読み聞かせやわらべ歌など

東雲屋内プール

☎、☎286-6909
(休火)

■アクアビクス

☑18歳以上

☑12月13日、20日、1月10日の(水)、14:00～15:00

☑水中で自分の体力に合わせて楽しくエクササイズ

☑¥各600円

☑前開催日(12月13日分は12月6日(水)の9:00から窓口、10:00から電話で。先着各回16人

■初めてお手軽ヨガ!

☑中学生以上

☑12月14日～28日、1月11日の(木)、18:30～19:30

☑¥各600円

☑前開催日(12月14日分は12月7日(木)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、29日(金)～1/3(水))

■舞台技術ワークショップ 舞台音響(実践編)

☑1月7日(日)、8日(祝)

☑音響基礎知識のおさらい、実践的な疑似ライブや音づくり

☑¥3,500円

☑12月1日(金)9:00から窓口かファクス、またはHPで

※詳しくは同センターHPで

仁保公民館の催し

やってみよう昔あそび

優しく教えてもらいながら、自由に遊べます。

☑12月24日(日)10:00～11:00

☑小学生以下 (※幼児は保護者同伴)

☑おはじき、お手玉、けん玉、ボール遊びなど

【講師】仁保ひまわりの会のみなさん

■子どもアニメーションシアター

☑12月25日(月)13:00～15:00

☑小学生以下 (※幼児は保護者同伴)

☑「水源から家庭まで-アクア星人すいピーがやってきた-」、「アルプスの少女ハイジ ハイジとクララ」

☑電話かファクスで仁保公民館へ。先着40人

☑☎281-1831、☎281-1886



区市民公開講座 『食べることは 生きる力』

☑1月14日(日)14:00～16:00

☑①「食から取り組むフレイル予防-口から食べることの大切さ-」

【講師】医師、歯科医師、管理栄養士

②「すべてのイノチに優しい」

【講師】映画監督・安藤桃子氏

※事前に発行する聴講券が必要

☑はがきかファクス(☎221-1718)で、氏名、住所、電話番号、年齢を、12月20日(水)までに、「南区市民公開講座」係(〒730-0013 中区八丁堀 11-28 1F)へ。ホームページからも申し込み可。抽選500人

☑☎250-3701、☎250-3702

南区医師会 公開講座 検索

ホームページでの申し込みはこちら→



安藤桃子氏

保育園・幼稚園に遊びに来てください

☑保育園・幼稚園に通っていない乳幼児と保護者

☑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	12/7(木) 10:00～11:00	★お話をしよう
大州	286-4554	12/20(水) 10:00～11:00	★リズムで遊ぼう
皆実	253-9415	12/5(火) 10:00～11:00	★絵本で遊ぼう
大河	251-4894	12/20(水) 10:00～11:00	★作って遊ぼう
仁保新町	282-4778	12/22(金) 10:00～11:00	★マタニティ&子育てママコンサート
仁保	281-1539	12/23(土) 10:00～11:00	★サタデー広場
楠那	251-6843	12/5(火) 10:00～11:00	★園庭で遊ぼう
宇品東	254-1600	12/9(土) 10:00～11:00	★サタデー広場
元宇品	251-2709	12/12(火) 10:00～11:00	★楽器遊び
出島	254-6319	12/9(土) 10:00～11:00	★サタデー広場
うじな	251-4833	12/21(木) 10:15～11:00	★クリスマスコンサート
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	12/9(土) (火)・(木) 10:00～12:00	クリスマス飾りを作ろう
段原みみょう	568-8330	※12/28は休み	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	12/9(土) 10:00～12:00	★うえるかむでい
ナーガ	255-8222	(土) 10:30～12:00	園庭開放
第二ナーガこども園	250-8022	12/14(木) 10:00～11:00	園庭開放 ※車での来園不可
アイگران保育園仁保	258-1220	12/20(水) 10:00～11:00	お楽しみ会に参加しよう!(0・1歳児親子対象)
レガロ・パンビーニ保育園	261-0415	12/13(水) 10:00～11:00	おいでよ! Regalo Land-英語で遊ぼう-

幼稚園名	電話番号	日時	内容
青葉	281-2497	園にお問い合わせ下さい	園庭開放
安芸	251-0451	12/7(木) 10:00～11:30	園庭開放
あさひ	254-2153	12/7(木) 10:30～11:30	親子体操
大洲	281-0403	12/7(木) 10:00～11:30	園庭開放(雨天中止)
こうわ	890-2226	12/14(木) 10:00～11:30	★親子触れ合い遊び
親和	254-3313	12/23(土) 10:00～11:30	★親子教室(コーナー遊び、絵本の読み聞かせ)
清美	281-0477	12/12(火) 10:30～11:30	★園庭開放と親子触れ合い
谷の百合	251-6351	12/6(水) 15:00～16:00	★クリスマス制作
比治山	261-3526	12/19(火) 10:30～12:00	★季節の歌、親子遊び、園庭開放
広島マリア	253-0337	12/15(金) 詳細はHPで	★親子体操
フレーザー	251-6865	12/8(金) 9:00～10:30	園庭開放、子育て相談
本浦	281-1983	12/6・20(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	12/13(水) 8:30～12:30	園庭開放、コアラの会(11:15～12:00)