

くらしのガイド 安佐北区版

区役所への問い合わせ・申し込みは4日(木)からお願いします

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
- 子宮がん・乳がん検診

開催日	会場	時間
1/16(火)	区総合福祉センター	9:30~11:00
2/14(水)	倉掛公民館	

☎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
☎1月18日(木)13:30~15:00

☎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)。

- ◆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
- ☎今年度末で40歳以上(②は会社などで受けられる人は除く)。
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
1/17(水)	可部福祉センター	13:30~14:30
1/18(木)	高陽公民館	
1/29(月)	白木公民館	
1/31(水)	日浦公民館	
2/2(金)	落合集会所	
2/7(水)	筒瀬福祉センター	

☎①無料、②各400円(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)

☎①受診券と保険証、②チケット型の受診券

☎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、事前に採便容器の請求を

- ◆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
3/8(金)	亀山公民館	9:30~11:00
3/18(月)	白木公民館	

☎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、妊婦が気軽に集い交流できる場です。詳しくは右記二次元コード



スマイルあさきた
☎(月)から(金)の10:00~15:00(祝・休は除く)

☎区総合福祉センター
☎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)

☎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
☎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)

☎安佐医師会病院(可部南二丁目1-38 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

☎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
赤ちゃんから高齢者までの普段の食事について、管理栄養士が相談に応じます。

☎1月25日(木)9:30~11:30(1人30分程度)

☎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
1/10(水)	日浦公民館	9:30~11:00
1/12(金)	亀山公民館	
1/19(金)	安佐公民館	10:00~11:00
1/23(火)*	久地南集会所	
1/24(水)	白木公民館	
1/26(金)	口田公民館	9:30~11:00

*は管理栄養士による栄養相談も併せて行います

☎保健師による健康・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
☎1月31日(木)10:00~11:00

☎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



催し

大和興産安佐北区スポーツセンター
☎843-4999 ☎843-4998
休(水)・1日(祝)、2日(火)

◆体操体験



☎小学生

☎2月10日(土)14:00~16:00
☎跳び箱・トランポリン・マット運動の基本的な動作を指導

☎¥600円/人

☎1月4日(休)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60人

◆水泳みつ練習

☎水が苦手な小学生
☎1月13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

☎1月4日(休)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

☎2月18日(日)10:00~11:00

☎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

☎1月4日(休)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

◆燃やせ!体脂肪-はじめてのエアロビクス-

☎18歳以上
☎1月12日~26日の(金)13:30~14:30

☎リズムに合わせて体を動かし体脂肪を燃焼

☎¥500円/回

☎当日13:15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
☎1月9日~30日の(火)13:30~15:00、(木)10:00~11:30、(月)19:15~20:45

☎ヨガで心身ともにリフレッシュ

☎¥500円/回

☎当日開始15分前から同センターで。先着各30人

◆はじめてのトレーニング

☎中学生以上の初心者
☎開館日の14:00~20:00

☎マシン・用具の使い方をス

タッフが丁寧に指導(1時間程度)

☎初回100円。2回目からは通常の施設利用料(大人560円、シニア・中学生~高校生*310円)

☎電話か同センターで。前日までに

◆メリハリボディになろう
☎18歳以上

☎1月15日~29日の(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30人

◆Let'sピラティス骨盤体操
☎18歳以上

☎1月11日~25日の(木)、14:30~15:30

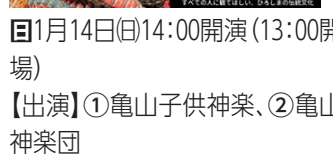
☎バランスボールなどでインナーマッスルを鍛える

☎¥500円/回

☎当日14:15から同センターで。先着各30人

安佐北区民文化センター
☎814-0370 ☎814-0770
休(月)(8日を除く)、2日(火)、3日(水)

◆あさきた神楽公演



☎1月14日(日)14:00開演(13:00開場)

【出演】①亀山子供神楽、②亀山神楽団

【演目】①日本武尊、②鐘馗

☎自由席1,000円(中学生以下は無料)、エリア指定席1,200円(中学生以下300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

◆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。

☎1月7日(日)、8日(祝)10:00~20:00、11日(木)16:00~20:00

※1時間ごとに1組(1~20人)の利用。1組は連続2時間まで利用可

☎¥2,000円/時間

※電源をご利用の場合は別途250円/時間

◆ASAKITAサロンコンサート

☎1月21日(日)14:00開演

☎ピアノ連弾

【出演】ピアノデュオ mana×mahiro

◆あさきた人形劇

☎1月21日(日)10:30~11:30

☎観劇のほかに、希望者にはワークショップ(紙で作るパネ人形)も

【出演】人形劇団アヒル座

【演目】フェルトシアター「かわいいかくれんぼ」「ふうせん」、人形劇「はらぺこのあおむし」、パネルシアター「とんとんとんだれのおうち」、マリオネット「ペンギンのあさひくん」

☎ワークショップは100円/人

☎所定のチラシの二次元コードから。チラシは、区役所、公民館で。先着60人

☎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)(8日を除く)、2日(火)~4日(木)、9日(火)、25日(木)~31日(水)

◆おはなし会

日時	対象	読む人
1/18(木) 10:30 11:00	乳幼児と保護者	ちいさこべ
1/20(土)	14:00 幼児・小学生と保護者	おはなしあるある
1/21(日)		おはなしポケット

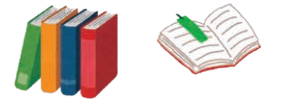
☎絵本の読み聞かせ、手遊びなど

☎当日会場で。18日(木)は10:00から整理券を配布。先着各回10組

◆図書館の展示「はんなり平安と源氏物語」

☎1月24日(木)まで

☎源氏物語・平安時代の文学に関する図書を集めて展示



「あゆみ会」家族相談会

☎1月10日~31日の(水)、10:00~12:00

☎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

☎地域支えあい課(☎819-0616、☎819-0602)

卒乳相談会

☎1月29日(月)9:30~11:30(1組15分程度)

☎区総合福祉センター

☎ママと赤ちゃんのための卒乳個別相談会【講師】なゆた助産所助産師・中岡祐子氏、安佐北保健センター管理栄養士

☎1月4日(木)から電話で子育て支援センターへ。先着8人

☎☎819-0617、☎819-0602

ご利用ください!
ひろしま北部若者サポートステーション

働くことに悩みを抱える若者とその家族を対象に、自立や就職などにつながるようサポート。個別相談・適性検査・ボランティア体験や職場体験といったさまざまな体験活動、就活セミナーなどを通して各自のペースに合わせて行います。ぜひお気軽にご相談ください。

☎区内に在住の15~49歳の就労や通学をしていない人で、就職に向けた取り組みへの意欲のある人とその家族

※保護者のみの相談も可
☎(月)~(金)の9:30~17:00
※休館日は(土)、(日)、(祝)、12月29日~1月3日
☎ひろしま北部若者サポートステーション(可部南五丁目13-21)
☎事前に電話で同ステーションへ。空きがある場合は当日でも可
☎同ステーション(☎516-6557、☎516-6553 Eメール hiroshima-saposute@roukyou.gr.jp)