

くらしのガイド 中区版

健康 地域支えあい課

☎504-2528、☎504-2175
■エイズ検査・相談
回第1・3月の18:00~19:40、毎週(水)9:00~11:00
場中保健センター
☑匿名、無料、秘密厳守。検査の結果は20分程度で判明
☑直接か電話で

■専門医による心の健康相談
☑気分が落ち込む、不眠、人とうまく付き合えない、物忘れで悩んでいる人や周りの人
回2月8日、22日の(木)、13:30~15:00
場中保健センター

☑電話で、前日までに、同課(☎504-2109)へ。先着各日2人
■栄養相談日
回2月16日(金)9:30~11:00(30分ごとの予約制)
場中保健センター
☑管理栄養士による食生活の個別相談
☑直接か電話で

■なかちゃん健康講座
回2月22日(木)10:00~11:45
場区地域福祉センター
☑講義「ウン知育教室(健康の指標である便について)」、個別相談(希望者のみ)
☑直接か電話で。先着30人

■女性のための健康講座
回3月7日(木)10:00~12:00
場区地域福祉センター
☑①講義「女性の健康、肌作りのためのスキンケア術(春の保湿と、メイク術など)」、②個別健康相談
☑直接か電話で。先着①30人、②5人。託児あり(先着10人)

■催し
中央公民館
☎221-5943、☎221-5118
(休)火、12日(休)、23日(祝)
■パソコン①講習、②相談会
☑①簡単な文字入力ができる人、②初心者
回2月19日(月)①9:00~12:00、②13:00~15:00(1人1時間)
☑①デジカメ写真の編集と活用、②パソコン相談
¥①1,000円、②無料
☑直接か電話で、2月15日(木)までに。先着①10人、②4人

■竹屋公民館
☎、☎241-8003
(休)火、12日(休)、23日(祝)
■はじめてのガーデニング-鉢で育てる春の花
回3月2日(土)9:30~11:30
☑園芸基礎知識の講義と3~4種類の花の寄せ植え実習
¥1,500円(材料費)
☑直接か電話で、2月22日(木)までに。先着10人

行政困りごと相談所
回2月5日(月)13:00~16:00
場竹屋公民館
☑行政相談委員による行政(道路、河川、社会福祉、登記、電波、通信など)への不満・要望に関する個別相談
☑当日会場で。先着順
場総務省中国四国管区行政評価局(☎228-6173、☎228-4955)

吉島公民館
☎246-4121、☎246-4127
(休)火、12日(休)、23日(祝)
■Yoshijima Wild Life -春からのキャンプデビューを目指そう!-
☑18歳以上
回2月24日(土)13:00~15:00
☑キャンプの楽しみ方、キャンプ初心者用の道具、自然の中で過ごす上での注意点など
【講師】カインズ広島LECT店スタッフ
☑直接か電話で、2月21日(水)までに。先着16人

舟入公民館
☎、☎295-5003
(休)火、12日(休)、23日(祝)
■ストレス解消! 筋力アップ! 大人の男のトレーニング講座
☑主に30~50歳代の男性
回2月18日、25日の(日)、10:00~11:30。全2回
☑トレーニングとストレッチの基礎から実践まで
☑直接か電話で、2月16日(金)までに。先着8人

■本場の味にチャレンジ! タイ料理講座
回3月2日(土)10:00~13:00
☑輸入したスパイスなどを使った本格的なタイ料理作り
¥2,000円(材料費)
☑直接か電話で、2月18日(日)までに。先着16人(小学生以下は保護者同伴)

中区図書館 (JMSアステールプラザ内)
☎248-9300、☎247-8447
(休)月(12日は除く)、13日(火)、27日(火)
■雑誌リサイクル
☑市立図書館の利用登録者
回2月10日(土)①10:30、②11:30から
☑保存期限の切れた雑誌を①1人5冊まで、②冊数制限なしで無償譲渡
☑当日会場に入場券を配布。会場内への入場制限は20人

コジマホールディングス 中区スポーツセンター
☎241-9355、☎241-9379
(休)水
■なかスポげんキッズ
☑小学校1~3年生
回2月20日(火)17:30~18:30
☑運動遊びや鉄棒・マット運動などの体操を通じた基礎体力づくり ¥500円
☑直接か電話で。先着20人

吉島屋内プール
☎249-8591、☎249-2231
(休)水
■水の揺らぎ! 水上ヨガ
☑18歳以上の女性
回2月12日(休)、26日(月)の10:00、10:50から(各40分)
☑プールに浮かべた専用のボードの上でヨガ ¥各700円
☑直接か電話で。先着各6人

■カラダを整える! 青竹&ボール
☑18歳以上
回2月2日、16日の(金)10:00~11:00
☑青竹やボールで足裏、筋膜をほぐし血行を促進 ¥各700円
☑直接か電話で。先着各12人

子育て 地域支えあい課

2月の乳幼児の健康相談室

期日	会場	時間
2/6(火)	中保健センター	13:30~15:00
2/7(水)	吉島公民館	9:30~11:00
2/9(金)	竹屋公民館	9:30~11:00
2/16(金)	中央公民館	10:00~11:30
2/19(月)	舟入公民館	9:30~11:00
2/21(水)	本川児童館	9:30~11:00

☑母子健康手帳。身長・体重測定を希望する人はフェイスタオル
■離乳食教室(①スタート編、②お誕生日頃編)
☑①4~6カ月の乳児の保護者、②9~12カ月の乳児の保護者
回①2月13日(火)、②3月1日(金)の10:00~11:00
場中保健センター
☑離乳食の進め方など。管理栄養士による離乳食に関する電話相談も実施
☑アプリ「母子モ」か電話で、同課(☎504-2528)へ。先着①②各20人

お知らせ
■中区民作品展
回2月1日(木)~4日(日)10:00~18:00(最終日は16:00まで)
場JMSアステールプラザ
☑区民や区内で活動している人たちが制作した美術作品の展示
☑☎244-8000、☎246-5808
■市・県民税の申告相談
回2月9日(金)~3月15日(金)(土・日・祝・休は除く)の9:00~16:00
場区役所
☑給与や年金の源泉徴収票など昨年1年間の収入が分かるもの、医療費の明細書など、社会保険料の領収書、国民年金保険料・生命保険料・地震保険料の支払証明書、マイナンバーカードなどの本人確認書類など
☑中央市税事務所(☎504-2564、☎504-2378)
※郵送による申告書の提出にご協力ください



行政相談パネル展
回2月2日(金)~8日(木)の9:30~22:00(最終日は15:00まで)
場合人社ひと・まちプラザ
☑行政相談によって解決した困りごとをパネル展示で紹介
場総務省中国四国管区行政評価局(☎228-6173、☎228-4955)

保育園・幼稚園の子育て支援事業
保育園・幼稚園に通っていない乳幼児と保護者が対象です。電話での育児相談も受けます。お気軽にお越しください。
場各保育園・幼稚園 ※は予約が必要

	園名	電話番号	日時(2月)	内容など
保育園	基町	221-5303	10日(土) 10:00~11:00	サタデー広場※
	竹屋	241-1860	24日(土) 10:00~11:00	サタデー広場※(5組)
	吉島	243-0022	17日(土) 10:00~11:00	サタデー広場※(10組)
	本川	292-4470	随時 10:00~12:00	わかばママ・パパ応援教室※(2組)
	神崎	231-7831	16日(金) 10:00~11:00	育児のお話し※(5組)
	舟入	232-3698	3日(土) 10:00~11:00	サタデー広場※(5組)
	江波	231-7934	3日(土) 10:00~11:00	サタデー広場※(5組)
	江波第二	292-8166	17日(土) 10:00~11:00	サタデー広場※(5組)
	ゆりかご	241-6989	7日(水)、14日(水)	10:00~12:00 作品展の作品作り※
	報恩	231-5439	17日(土) 10:00~12:00	わかばママ・パパ応援教室※(3組)
	中島	241-7775	7日(水) 9:30~10:30	園庭開放、わかばママ・パパ応援教室※(3組)
	広島YMCA	227-2884	17日(土) 10:00~15:00	育児面接相談(心の問題と発達について)※
	ルーテル	241-2479	21日(水) 10:00~11:00	おいしいおやつを作ろう、身体測定※(5組)
	真和	231-9718	6日(火)、20日(火)	10:00~11:30 園庭で遊ぼう
	千田	243-2766	6日(火)	10:20~10:40 大型絵本を見よう※(5組)
ともえ	228-6088	3日(土) 10:00~11:00	お楽しみ会※(5組)	
かおる	291-0321	8日(水) 10:00~11:00	園庭開放	
リトルメイト	244-2525	16日(金) 10:00~11:00	絵本を一緒に楽しもう※(5組)	
りらくす白島	225-7572	15日(水) 10:00~11:00	絵本お話し会※(5組)	
りらくす十日市	961-4570	20日(火) 10:00~11:00	わらべ歌遊び※(5組)	
りらくす竹屋	207-1821	21日(水) 10:00~11:00	わらべ歌講座※(5組)	
りらくす舟入	208-5600	5日(月) 10:00~11:00	絵本講座※(5組)	
ちやいんどふれんどりい	541-2162	3日(土) 10:00~11:00	お遊戯会、節分豆まき大会※(2組) 場JMSアステールプラザ	
こども園	順正寺	241-7062	毎週(15日は除く) 10:00~11:00	園庭開放
	栄光	231-3468	15日(水) 10:00~11:00	ひな飾りを作ろう!※
	安田	221-2763	15日(水) 10:30~11:30	園庭のみ開放※HPで
幼稚園	聖母	221-3207	聖母幼稚園HPに掲載	未就園児クラス「たんぼ組」の見学・体験
	広島中央	246-4094	5日(月) 10:00~11:30	電話による育児相談
	広島三育学院	241-3010	15日(水) 9:30~11:00	楽器で遊ぼう
	たちばな	243-5174	19日(日) 9:30~11:30	園庭開放(雨天中止)
	慈光	241-8059	随時	電話やメールで子育て相談
	吉島	244-2225	5日(月) 10:15~11:15	親子で体操※(15組)
	基町	228-3888	13日(火) 9:30~11:30	講師による人形劇、2・3月誕生会

子育てオープンスペース
0歳から未就園児までの子育て中の親子が気軽に集い、交流できる場です。

会場・問い合わせ	オープンスペースの名称	日時
中央公民館	ちゅうこう	2/16(金) 10:00~12:00
場同公民館(☎221-5943、☎221-5118)	当日先着20組	
基町児童館	ぼかぼか	2/8(木) 10:00~11:30
場中央公民館(☎221-5943、☎221-5118)		
幟町児童館	リトルキッズクラブ	毎週(水) 10:30~12:00
場同児童館(☎228-7495、13:00~18:00)		
袋町児童館	エンジェルズ ポーチ Angel's Pouch	2/2(金)、16(金) 10:30~12:00
場同児童館(☎244-4029、13:00~18:00)		
竹屋公民館	子育て「ばんごー」	2/9(金) 10:00~12:00
場同公民館(☎、☎241-8003)		
千田児童館	オープンスペース千田	2/16(金) 10:00~11:30
場同児童館(☎244-8030、13:00~18:00)		
本川児童館	オープンスペースぼっぼ	2/21(水) 9:30~11:30
場同児童館(☎293-1373、13:00~18:00)		
中島集会所	中島子育てサロン	2/5(月) 10:00~12:00
場吉島公民館(☎246-4121、☎246-4127)		
吉島福祉センター	オープンスペース吉島東	2/15(木) 10:00~11:30
場吉島公民館(☎246-4121、☎246-4127)		
吉島公民館	オープンスペースしゅーポッポ	2/14(水) 10:00~12:00
場同公民館(☎246-4121、☎246-4127)		
中島児童館	中島めっこサロン	2/14(水) 10:00~12:00
場同公民館(☎246-4121、☎246-4127)		
舟入公民館	ぶっかぶっか舟入	2/5(月)10:00~11:30、26(月)10:00~11:00
場同公民館(☎、☎295-5003)		
地域交流センター「パルティア」(舟入南3-6-15)	あかちゃんひろば	2/16(金) 10:00~11:30
場舟入地区社会福祉協議会(☎503-2405、火・金10:00~12:00、☎504-2175)		

※開催については、各問い合わせ先に確認してください