

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
3/3(日)	三田集会所	9:30~12:00 13:00~15:30
3/16(土)	マックスパリュ 高陽店	10:00~12:30 13:45~16:00

☎生活課(☎819-0575、☎819-0602)

健康

原爆被害対策部(☎504-2195) 援護課(☎504-2257)

被爆者がん検診

子宮がん・乳がん検診

開催日	会場	時間
3/18(月)	白木公民館	9:30~11:00

☎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
☎3月21日(木) 13:30~15:00



☎電話で前日までに同課へ。先着2人

子育て

地域支えあい課(☎819-0586) 地域支援第二係(☎819-0602)

健康相談室

開催日	会場	時間
3/1(金)	三入公民館	9:30~11:00
3/5(火)*	区総合福祉センター	
3/6(水)	真亀公民館	
3/8(金)	亀山公民館	10:00~11:00
3/11(月)	高陽公民館	
3/13(水)	白木公民館	9:30~11:00
3/15(金)	安佐公民館	
3/19(火)	久地南集会所	9:30~11:00
3/21(木)	口田公民館	
3/22(金)	日浦公民館	

*は管理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

栄養相談日

管理栄養士が赤ちゃんから高齢者までの普段の食事について相談に応じます。

☎3月21日(月)9:30~11:30。1人30分程度

☎電話で同課へ。先着4人

離乳食教室

☎4~6カ月児の保護者

☎3月6日(水)10:00~11:00

☎3月13日(水)10:00~11:00

☎3月20日(水)10:00~11:00

☎3月27日(水)10:00~11:00

☎3月31日(日)10:00~11:00

☎3月4日(日)10:00~11:00

☎3月11日(日)10:00~11:00

☎3月18日(日)10:00~11:00

☎3月25日(日)10:00~11:00

☎4月1日(日)10:00~11:00

☎4月8日(日)10:00~11:00

☎4月15日(日)10:00~11:00

☎4月22日(日)10:00~11:00

☎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

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。詳しくは右二次元コードで



スマイルあさきた

☎3月7日(日)10:00~15:00(祝・休は除く)

☎3月14日(日)10:00~15:00(祝・休は除く)

☎3月21日(日)10:00~15:00(祝・休は除く)

☎3月28日(日)10:00~15:00(祝・休は除く)

☎4月4日(日)10:00~15:00(祝・休は除く)

☎4月11日(日)10:00~15:00(祝・休は除く)

☎4月18日(日)10:00~15:00(祝・休は除く)

☎4月25日(日)10:00~15:00(祝・休は除く)

☎5月2日(日)10:00~15:00(祝・休は除く)

☎5月9日(日)10:00~15:00(祝・休は除く)

☎5月16日(日)10:00~15:00(祝・休は除く)

☎5月23日(日)10:00~15:00(祝・休は除く)

☎5月30日(日)10:00~15:00(祝・休は除く)

☎6月6日(日)10:00~15:00(祝・休は除く)

☎6月13日(日)10:00~15:00(祝・休は除く)

☎6月20日(日)10:00~15:00(祝・休は除く)

☎6月27日(日)10:00~15:00(祝・休は除く)

☎7月4日(日)10:00~15:00(祝・休は除く)

☎7月11日(日)10:00~15:00(祝・休は除く)

☎7月18日(日)10:00~15:00(祝・休は除く)

☎7月25日(日)10:00~15:00(祝・休は除く)

☎8月1日(日)10:00~15:00(祝・休は除く)

☎8月8日(日)10:00~15:00(祝・休は除く)

☎8月15日(日)10:00~15:00(祝・休は除く)

☎8月22日(日)10:00~15:00(祝・休は除く)

☎8月29日(日)10:00~15:00(祝・休は除く)

☎9月5日(日)10:00~15:00(祝・休は除く)

☎9月12日(日)10:00~15:00(祝・休は除く)

☎9月19日(日)10:00~15:00(祝・休は除く)

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

☎前日までに電話か同センターで

◆Let'sピラティス&骨盤体操

☎18歳以上

☎3月7日~28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

◆安佐北ソフトバレー交流会

☎18歳以上

☎3月7日~28日の(木)、10:00~12:00

☎交流試合 ¥500/回

☎当日9:45から同センターで。先着各40人。チームでも個人でも参加可

◆バレトンで美姿勢づくり

☎18歳以上

☎3月4日~18日の(月)10:30~11:30

☎フィットネス・バレエ・ヨガを融合したエクササイズ

☎500円/回

☎当日10:15から同センターで。先着各30人

◆メリハリボディになろう

☎18歳以上

☎3月4日~25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

◆燃やせ! 体脂肪-はじめてのエアロビクス-

☎18歳以上

☎3月1日~29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

安佐北区民文化センター(☎814-0370、☎814-0770) 休(月)

◆あさきた神楽公演

☎3月24日(日)14:00開演(13:00開場)

☎【出演】あさひが丘神楽団 【演目】①塵倫、②日本武尊

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。

☎3月14日(木)、15日(金)の16:00~20:00、16日(土)10:00~18:00

※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

※電源を利用する場合は別途250円/時間

◆ASAKITAサロンコンサート

☎3月17日(日)14:00開演

☎フォークソングや歌謡曲を中心としたギターグループ

☎【出演】ギタートルズ

◆あさきた健康講座

☎3月21日(木)10:00

☎ヨガ・ストレッチ入門編

☎【講師】広島県スポーツトレーナー・山田澄子氏

☎所定の募集チラシに記入し、同センターへ。チラシは同センター、区内公民館で。先着10人

◆歌え! あさきた歌自慢【出場者募集】

☎5月19日(日)開催のカラオケ大会の出場者

☎¥5,000円/組

☎所定の募集チラシに記入し、3月10日(日)~31日(日)までに同センターへ。チラシは同センター、区内公民館で。先着60組

安佐北区図書館(☎814-0340、☎814-0604) 休(月)、21日(木)、29日(金)

◆図書館の展示「新生活を応援」

☎3月31日(日)まで

☎新生活に関する図書の展示

◆おはなし会

☎3/16(土) 14:00 幼児・小学生と保護者 おはなしあるある

☎3/20(祝) 10:30 11:00 乳幼児と保護者 ちいさこべ

☎3/24(日) 14:00 幼児・小学生と保護者 おはなしたまたまこ

☎絵本の読み聞かせ、手遊びなど

☎当日会場で。20日(祝)は10:00から整理券を配布。先着各回10組

赤ちゃんとママのふれあい教室 - ベビーマッサージ -

☎3月11日(月)10:00~12:00

☎場区総合福祉センター

☎【講師】なゆた助産所助産師・中岡祐子氏

☎☎電話で地域子育て支援センターへ。先着10組

☎☎819-0617、☎819-0602

「あゆみ会」家族相談会

☎3月6日、13日、27日の(水)、10:00~12:00

☎場区総合福祉センター

☎☎精神障害者の家族会会員による相談会

☎☎地域支えあい課(☎819-0616、☎819-0602)

町内会・自治会に入るには?

加入を希望する人は、お住まいの町内会・自治会の役員(会長・組長・班長)に連絡し、ご相談ください。

役員が不明な場合は、地域起こし推進課へお問い合わせを

☎☎819-3904、☎815-3906

がん講演会

子宮がん・HPV ワクチンについて

子宮がんは、「子宮頸がん」と「子宮体がん」に分けられ原因も発症のメカニズムも異なります。特に子宮頸がんは20~30歳代の女性に多く、予防のために定期的な検診とHPVワクチン接種が推奨されています。

自身や家族のために、子宮がんやワクチンについて学んでみませんか? 託児もあります。男性もぜひご参加ください。

☎3月13日(水)14:00~15:30

☎場区総合福祉センター

☎【講師】すみれ産婦人科クリニック医師・谷本博利氏

☎☎電話で。先着50人(託児は先着3人)

☎☎地域支えあい課(☎819-0586、☎819-0602)

安佐北演劇空間

区内の公民館を拠点に活動している劇団が集う演劇イベント。平成22年から始まり、今回で13回目の開催です。地域の皆さんが楽しめる舞台を目指し、日々練習を重ねています。個性豊かな劇団の舞台をお楽しみください。

☎3月24日(日)13:00~16:30(12:30開場)

☎場区公民館 ホール(区総合福祉センター8階)

あさきた親子ミュージカル

こびとのくつやさん

アクト アクト アクト Act! Act!! Act!!!-5つの短編オムニバス-

劇団春一番 亀山おばちゃん達のおせっかい

☎☎同館(☎814-4031、☎814-4721)

催し

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

◆水泳ひみつ練習

☎水が苦手な小学生

☎3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

☎3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

◆正しい水中ウォーキング

☎18歳以上

☎3月7日~28日の(木)、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16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)

