

くらしのガイド 南区版

健康

地域支えあい課

☎250-4108、250-4109、250-4133、☎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ミニ人間ドック

健康診査とがん検診(胃がん・肺がん・大腸がん・子宮頸がん・乳がん)と骨粗しょう症検診が1日で受診可

期日	会場	時間
7/16(火)	区役所別館	9:00~11:30

☎下記参照

¥400円~5,400円(検診の種類によって異なります)

②健康診査、③肺がん検診、④大腸がん検診、⑤骨粗しょう症検診、⑥結核健診

※⑥はポイント対象外

☎②~④今年度末で40歳以上(②国民健康保険被保険者と後期高齢者医療被保険者など。③④会社などで受診可能な人は除く)、⑤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

⑥今年度末で65歳以上

期日	会場	時間
7/8(月)	楠那公民館	9:30~11:30
7/12(金)	区役所別館	9:00~11:00
7/17(水)	段原公民館	

☎②⑥無料、③④各400円、⑤1,000円

※大腸がん検診は、事前にごがん検診受診券に同封のはがきで採便容器の請求を

⑦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)

期日	会場	時間
7/12(金)	区役所別館	9:00~11:00
7/17(水)	段原公民館	

☎1,100円

☎②~⑥当日会場で、①、⑦は集団検診予約ダイヤル(☎0120-489-431、電話でのやり取りが難しい人は、☎504-2258、平日9:00~16:30)へ。先着順

広島市 集団検診

検索

栄養相談(予約制)

肥満が気になる人の食事内容や、赤ちゃんの離乳食など、管理栄養士が個別で相談に対応。

☎5月15日(水)9:30~10:30

☎区役所別館

☎電話(☎250-4108)かファクスで

エイズ相談・HIV検査(予約制)

エイズに関する相談やHIV検査を匿名・無料で行っています。肝炎、梅毒検査も同時に受診できます。

☎毎週(火)9:30~11:00

☎区役所別館

☎電話(☎250-4108)かファクスで

認知症の人と家族の交流会

情報交換をしたり、悩みを語り合う場です。

☎5月17日(金)13:30~15:00

☎区役所別館

☎初めて参加する人は電話(☎250-4109)かファクスで

医師による心の健康相談

ゆううつ、夜眠れない、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の相談に専門医師が応じます。秘密は厳守します。

☎5月16日、6月6日(木)、13:30~15:00

☎区役所別館

☎電話(250-4133)で、前日までに

子育て

地域支えあい課

☎250-4133、☎254-4030

離乳食教室-スタート編-

教室のほか、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

☎5月22日(水)10:00~11:30

☎区役所別館

☎離乳食の進め方と調理実演

☎電話かアプリ「母子モ」で

離乳食教室 お誕生日頃編

☎生後9~15カ月児の保護者

☎6月5日(水)10:00~11:30

☎区役所別館

☎離乳食から幼児食への進め方

☎電話かアプリ「母子モ」で

ゆったりたのしくタッチケア

子どもと保護者の触れ合いを通してゆったりとしたコミュニケーションを楽しむ。

☎生後3~6カ月の乳児と保護者

☎5月13日(月)10:00~11:00

☎区役所別館

☎話と実技【講師】比治山大学短期大学部教授・七木田方美氏

☎電話か区ホームページ(右コード)で

おっぱいバイバイ講座

母乳をやめる時期などの疑問に助産師が対応。

☎乳幼児とその保護者

☎6月3日(月)13:30~14:30

☎区役所別館

☎卒乳について【講師】助産師・山根美喜子氏

☎電話か区ホームページ(右コード)で

☎プレパパママくらぶ

☎市内に在住の妊婦とその家族

☎6月17日(月)9:30~11:00

☎区役所別館

☎出産後の生活や子育ての支援に関する話【講師】助産師・筆本静江氏

☎電話か区ホームページ(右コード)で

催し

障害者基幹相談支援センター

☎207-0636、☎207-0626

障害福祉相談会

☎5月9日(木)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

☎電話かファクスで

南区図書館

☎251-1080、☎252-4120

(休月(6日除く)、7日(火)、31日(金))

ストーリーテリングのおはなし会

☎幼児以上

☎5月11日(土)11:00から

☎ストーリーテリングやわらべ歌など

こぐまちゃんクラブ

☎乳幼児と保護者

☎5月14日(火)10:30、11:05から

☎絵本の読み聞かせやわらべ歌など

南区スポーツセンター

☎251-7721、☎251-7701

(休火)

からだスッキリ体操

☎おおむね40歳以上

☎6月23日(日)9:30~11:00

☎体の機能向上が期待できる体操を体験

☎¥600円

☎5月1日(水)の9:00から、窓口か電話で。先着15人

わいわいキッズ ダンスの巻

☎①年中、年長の幼児、②小学生

☎6月30日(日)①9:30~10:30、②11:00~12:30

☎基本ステップを練習し、みんなで踊る

☎5月1日(水)9:00から、窓口か電話で。先着各回20人

東雲屋内プール

☎☎286-6909

(休火)

浮いて待て! 命を守る体験会

☎小学生以上(親子で参加歓迎)

☎6月16日(日)13:30~15:30

☎水難事故などから身を守るための知識を身に付ける

☎¥600円

☎5月1日(水)9:00から窓口、10:00から電話で。先着20人

初心者ワンポイント指導(プール編)

☎初心者

☎1人10分程度アドバイス

☎5月19日、26日(日)、13:00~14:00

☎¥施設利用料のみ

☎5月1日(水)の9:00から窓口、10:00から電話で。先着各日6人

+ 400ml献血にご協力を +

日時	会場	時間
5/11(土)	青島公民館	9:30~12:00 13:15~16:00
5/18(土)	楠那公民館	9:30~12:00 13:15~15:30
5/25(土)	比治山小学校	9:30~12:00 13:15~16:00

☎生活課(☎250-4103、☎254-9184)

歴史散策「ぐるっと黄金山」

☎小学生以上(小学生は保護者同伴、2回とも参加可能な人)

☎①5月25日、②6月1日(土)、9:00~12:00

※荒天時は6月8日(土)に順延

☎黄金山周辺約8kmのコースを2回に分けて歩く。①楠那公民館集合~仁保公民館解散、②仁保公民館集合~楠那公民館解散

【講師】郷土資料館職員

☎往復はがき(〒734-0024 南区仁保新町一丁目8-6)で、必要事項(4割左)を、5月10日(金)(必着)までに、仁保公民館へ。同居家族に限り同一はがきで申し込み可。消せるボールペンは使用不可。抽選30人

☎仁保公民館(☎281-1831、☎281-1886)

(休火)、5月3日(祝)、4日(祝)、6日(休)

5月31日は世界禁煙デー 5月31日~6月6日は禁煙週間

たばこは本人が吸い込む煙より、周りの人が吸い込む煙の方が何倍も有害です。たばこの火が消された後も喫煙者の呼気や髪の毛、衣服などにも有害成分はしばらく残留します。たばこは喫煙する本人だけでなく、周りの人の健康にも影響を及ぼすため、吸わない人への配慮も極めて重要です。

あなたとあなたの大切な人の健康を守るために、この機会に禁煙にチャレンジしてみましょう!

☎地域支えあい課(☎250-4108、☎254-4030)

詳しくは市ホームページで

市HP ページ番号 2881



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	5/18(土) 10:00~11:00	★サタデー広場
大州	286-4554	5/11(土) 10:00~11:00	★サタデー広場
青崎	281-2493	5/30(木) 10:00~11:00	★一緒に遊ぼう(砂遊び)
皆実	253-9415	5/25(土) 10:00~11:00	★サタデー広場
大河	251-4894	5/25(土) 10:00~11:00	★サタデー広場
仁保新町	282-4778	5/9(木) 10:00~11:00	★ベビーサロン(☎仁保公民館)
仁保	281-1539	5/16(木) 9:30~11:00	★園庭開放
楠那	251-6843	5/11(土) 10:00~11:00	★サタデー広場
宇品東	254-1600	5/16(木) 10:00~11:00	★園庭開放
元宇品	251-2709	5/11(土) 10:00~11:00	★サタデー広場
出島	254-6319	5/11(土) 10:00~11:00	★サタデー広場
似島	259-2131	5/22(水) 10:15~11:15	★体を動かして遊ぼう
うじな	251-4833	5/14(火) 10:00~11:00	★体操教室
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
段原みみょう	568-8330	(火・木) 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
第二みみょう	283-0900	(月・水) 10:00~12:00	屋上の滑り台や砂場で遊ぼう!
日出みみょう	569-4455	5/25(土) 10:00~12:00	★うえるかむでい
認定こども園 広島光園保育所	253-4056	5/18(土) 10:00~12:00	★園庭開放 ※車での来園不可
ナーガ	255-8222	(土) 10:30~12:00	★園庭開放 ※車での来園不可
第二ナーガ	250-8022	5/9(木) 10:00~11:00	★園庭開放 ※車での来園不可
アイグラン 保育園仁保	258-1220	5/25(土) 10:00~11:00	栄養士による離乳食試食会と手形アート(花)、身体計測(0・1歳児親子対象)

幼稚園名	電話番号	日時	内容
青葉	281-2497	5/23(木) 10:30~11:45	園庭開放
安芸	251-0451	5/9(木) 10:00~11:30	★園庭開放
あさひ	254-2153	5/16(木) 10:30~11:30	親子体操、製作、手遊びなど
大洲	281-0403	5/28(火) 9:30~11:00	園庭開放、親子触れ合い遊び、読み聞かせ
こうわ	890-2226	5/23(木) 10:00~11:30	★園庭開放、小麦粉ねんどで遊ぼう!
清美	281-0477	5/14(火) 10:30~11:30	園庭開放、親子触れ合い広場(詳細はHPで)
谷の百合	251-6351	5/8(水) 9:30~10:30	園庭開放、絵本、歌遊び、育児相談
比治山	261-3526	5/21(火) 10:30~12:00	★季節の歌、親子遊び、園庭開放
広島マリア	253-0337	5/21(火) 10:00~11:00	園庭開放
フレーザー	251-6865	5/14(火) 9:00~10:30	園庭開放、子育て相談
本浦	281-1983	5/15(水) 10:00~11:30	絵本読み聞かせ、製作、戸外遊び ※雨天室内砂場遊び
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	5/15(水) 8:30~12:30	園庭開放、コアラの会(11:15~12:00)