

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(ミニ人間ドック)
- ①健康診査、②肺がん検診、③大腸がん検診、④胃がん検診、⑤子宮頸がん検診、⑥乳がん検診、⑦骨粗しょう症検診、⑧結核健診

※⑧はポイント対象外
※①～⑧1日で受診可能
①～④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。②～④会社などで受診可能な人は除く)、⑤受診時20歳以上、⑥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)、⑦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、⑧今年度末で65歳以上

子育て

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、摂食、認知症などで悩んでいる人や周りの人
☎7月18日、8月1日の(木)、13:30～15:00
☎区役所別館
☎専門医による相談。
秘密厳守
☎前日までに電話で同課へ

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
7/8(月)	楠那公民館	
7/12(金)	区役所別館	9:30～11:30
7/16(火)	区役所別館	
7/17(水)	段原公民館	

※肺がん検診を同時に受診可
被爆者胃がん・肺がん検診

期日	会場	時間
7/12(金)	区役所別館	9:00～10:30
7/16(火)	区役所別館	
7/17(水)	段原公民館	

被爆者子宮がん・乳がん検診

期日	会場	時間
7/16(火)	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
☎電話で

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
☎7月10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

☎①～⑥は集団検診予約ダイヤル(☎0120-489-431、平日9:00～16:30、電話でのやり取りが難しい人は、☎504-2258。)へ、⑦⑧当日会場で。先着順

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
☎7月11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や関係者からの相談に対応

南区図書館
☎251-1080、☎252-4120
☎(月)(15日は除く)、16日(火)、31日(水)

夏休み工作教室「まいて作ろう!くるくるペーパーアート」
☎小学生
☎7月27日(土)10:00～12:00
☎区民文化センター
☎画用紙で動物や花を作る
【講師】得能美由紀氏
☎7月2日(火)9:00から窓口か電話、ファクスで。先着15人

こぐまちゃんクラブ
☎乳幼児と保護者
☎7月9日(火)10:30、11:05から
☎絵本の読み聞かせやわらべ歌など

おはなし会
☎幼児以上
☎7月13日、20日(土)11:00から
☎絵本の読み聞かせなど

南区スポーツセンター
☎251-7721、☎251-7701
☎(休火)

姿勢改善&ウォーキング
☎18歳以上
☎7月3日、10日、17日、31日(水)、11:00～12:00
☎腰痛や肩こり解消につながる姿勢改善と美しい歩き方で健康な体を目指す ☎各600円

チャレンジ!バドミントン
☎中学生以上
☎8月22日(水)19:00～21:00
☎初心者はラケットの持ち方から、経験者はステップアップを目指す
【講師】広島ガスバドミントン部
☎7月1日(月)9:00から、窓口か電話で。先着12人

いきいき健康広場
☎おおむね40歳以上
☎7月5日、19日(金)、13:30～15:00
☎健康体操と5日はバドミントン、19日はビーチボールバレー
☎各500円
☎開催日に直接窓口で。先着各16人

東雲屋内プール
☎☎286-6909
☎(休火)

ヨガ!
☎18歳以上
☎7月12日(金)13:30～14:30
☎¥600円
☎7月5日(金)9:00から窓口、10:00から電話で。先着12人

初心者ワンポイント指導
☎プール利用者
☎7月14日、28日(日)、13:00～14:00
☎1人10分程度アドバイス
☎施設使用料のみ
☎7月1日(月)の9:00から窓口、10:00から電話で。先着各6人

南区民文化センター
☎251-4120、☎256-8811
☎(休月)(15日は除く)

さざなみコーラス
☎7月13日(土) 開場12:30 開演13:00
☎区内で活動するコーラス団体の皆さんの成果発表

ひとり親家庭・寡婦特別法律相談
☎7月16日(火)14:00～16:40
☎弁護士による法律相談
☎区役所別館
☎電話で福祉課へ
☎☎250-4131、☎254-9184

+400ml献血にご協力を+
日時 会場 時間
7/6(土) 黄金山小学校 9:00～11:30
向洋新町会館 13:30～16:00
☎生活課(☎250-4103、☎254-9184)

弁護士法律相談
親子関係、過払い金取り戻し、破産などさまざまな悩みについて弁護士が相談を受け付けます。1人(1組)30分
☎7月17日(水)13:00～16:00
☎区役所別館
☎電話かファクスで、7月12日(金)までに、区社会福祉協議会へ。先着6人
☎☎251-0525、☎256-0990

「広島みなと親子見学会」
紙芝居で港湾施設の説明を聞いた後、港湾業務艇「りゅうせい」(海上の工事現場へ行くために使用する船)に乗り、広島港の主な施設や船を1時間程度、宇品沖から観音沖まで見学します。
☎小学生とその保護者(幼児同伴は不可)
☎7月30日(火)、31日(水)の10:00～11:30、13:30～15:00
☎広島港宇品旅客ターミナル
☎右下の二次元コードか、広島港湾・空港整備事務所HPで、7月12日(金)までに。抽選各回16人
☎☎254-7906、☎505-0107

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	7/10(水) 10:00～10:45	★夏の遊びを楽しもう
青崎	281-2493	7/30(火) 10:00～11:00	★一緒に遊ぼう
仁保新町	282-4778	7/5(金) 10:00～11:00	★一緒に遊ぼう
仁保	281-1539	7/9(火) 10:00～11:00	★どろんこ遊び
楠那	251-6843	7/23(火) 10:00～11:00	★夏の遊びを楽しもう
宇品東	254-1600	7/6(土) 10:00～11:00	★サタデー広場
元宇品	251-2709	7/5(金) 10:00～11:00	★七夕会
出島	254-6319	7/25(水) 10:00～11:00	★夏の遊びを楽しもう
うじな	251-4833	7/5(金) 10:00～11:00	★七夕会

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
プール遊び(月～金)

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・身体測定、園開放、保育講座などのイベント参加

日出みみょう 569-4455 7/20(土) 10:00～12:00
★屋上で水遊び、絵本の読み聞かせ

段原みみょう 568-8330 (火・木) 10:00～12:00
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)

ナーガ保育園 255-8222 (土) 10:30～12:00
★園庭開放
※車での来園不可

第二ナーガこども園 250-8022 7/11(水) 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 7/20(土) 10:00～11:00
夏の遊びを楽しもう!(0・1歳児親子対象)

レガロ・バンビーニ 261-0415 7/17(水) 10:00～11:00
おいでよ!Regalo Land-触って遊ぼう!感触遊び

幼稚園名	電話番号	日時	内容
青葉	281-2497	7/3、10(水) 10:15～11:30	園庭開放
安芸	251-0451	7/11(水) 10:00～11:30	★園庭開放
あさひ	254-2153	7/4(木) 10:30～11:30	親子体操、手遊び、歌
大洲	281-0403	7/4(木) 9:30～11:00	園庭開放、読み聞かせ、室内遊び
こうわ	890-2226	7/18(木) 10:00～11:30	★園庭開放
親和	254-3313	7/27(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	7/9(火) 10:30～11:30	★園庭開放、親子ふれあい広場(英語)(詳細はHPを)
谷の百合	251-6351	7/9(火) 9:30～10:30	園庭開放、お話し会、子育て相談
比治山	261-3526	7/16(火) 10:30～12:00	★季節の歌、親子遊び、園庭開放
広島マリア	253-0337	7/10(水) 10:00～11:00	★園庭開放
フレーザー	251-6865	直接園にお問い合わせください	園庭開放、子育て相談
本浦	281-1983	7/3(水) 10:00～11:30	読み聞かせ、製作、戸外(雨天、砂場)遊び
みみょう	261-5330	(火・木) 10:00～12:00	園内開放、絵本の読み聞かせ、手づくり遊び、育児相談など
洋光	281-5900	7/10(水) 8:30～11:30	園庭開放、コアラの会