

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
8/10(土)	コムズ 安佐パーク	10:00~12:00 13:15~16:00

岡生活課 ☎819-0575、☎819-0602

健康

原爆被害対策部 援護課

☎504-2195 ☎504-2257

がん検診

子宮がん・乳がん検診

開催日	会場	時間
8/21(水)	日浦公民館	9:30~11:00
9/2(月)	JA広島市 小川原支店	

※子宮がん・乳がん検診は予約制
☎電話で

地域支えあい課

☎819-0616、819-0586 ☎819-0602

精神科医師による心の健康相談

夜眠れない、ひきこもり、飲酒の問題、物忘れなどでお悩みの人
8月22日(木)13:30~15:00
岡区総合福祉センター
☎電話(819-0616)で、前日までに。先着2人

精神保健福祉家族会「あゆみ会」の会員が対応する家族相談会

8月21日、28日(水)、10:00~12:00
岡区総合福祉センター
☎電話(819-0616)で

検診を受ける人へ

今年度の健康診査受診券と各種がん検診受診券は、4月中旬にお届けしています。

がん検診を受診する場合、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。また、会社などで受診できる人は除く。

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

今年度末時点で40歳以上。いずれも会社などで受診できる人は除く。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
8/23(金)	口田公民館	13:30~14:30
8/28(水)	三田集会所	
9/2(月)	区総合福祉センター	
9/3(火)	可部南集会所	
9/10(火)	大林集会所	

①無料、②各400円
①受診券、保険証、②チケット型の受診券
当日会場。大腸がん検診はがん検診受診券に同封のはがきで、事前に採便器の請求を

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

度末時点で40歳以上の女性
※いずれも2年に1回受診可

開催日	会場	時間
10/4(金)	フレスタ可部店	9:30~11:00
10/7(月)	倉掛公民館	
10/9(水)	日浦公民館	

③1,000円、④1,500円
チケット型の受診券

⑤胃がん検診(X線)

今年度末時点で40歳以上

開催日	会場	時間
10/7(月)	安佐小川内集会所	9:00~11:00
10/11(金)	龜山公民館	
10/23(水)	安佐公民館	
10/25(金)	鈴張集会所	
10/30(水)	真亀公民館	

①~⑤の検査を同時に受診できます。

③子宮頸がん検診、④乳がん検診、⑤胃がん検診、⑥二人間ドック

①~⑤の検査を同時に受診できます。

開催日	会場	時間
10/1(火)	イオンモール 広島祇園	10:00~12:30
10/3(木)	真亀公民館	9:00~11:30
10/24(水)	三入公民館	

③子宮頸がん検診、④乳がん検診、⑤胃がん検診、⑥二人間ドックは予約制
☎電話で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)か市HPで。先着順

骨粗しょう症検診

男性:受診時に40歳以上で5歳刻みの年齢の人、女性:受診時に20歳以上で5歳刻みの年齢の人

開催日	会場	時間
8/29(木)	真亀公民館	9:00~11:30

①1,000円
年齢が確認できるもの
当日会場

子育て

地域支えあい課

☎819-0616、819-0586 ☎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



平日の10:00~15:00(8月13日(火)~16日(金)は除く)

岡区総合福祉センター
岡地域子育て支援センター(☎819-0617、☎819-0602)
すずらんひろば高陽
平日の10:00~15:00(8月13日(火)~16日(金)は除く)
岡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/回
岡すずらんひろば高陽(☎516-5353、☎516-5355)
OPEN SPACE ひすい可部
8月(月)から(土)の9:00~14:00(祝・休、8月13日(火)~16日(金)は除く)
岡安佐医師会病院
¥1家族につき登録料:100円/年、利用料:100円/回
☎電話かショートメールで。先着10組
岡OPEN SPACE ひすい可部(☎090-9391-0193)
◆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。
8月22日(木)9:30~11:30。1人30分程度
岡区総合福祉センター
☎電話(819-0586)で。先着4人
◆初めての離乳食教室
4~6カ月児の保護者
9月4日(水)10:00~11:30
岡区総合福祉センター
☎初期の進め方の話と調理実演
☎電話(819-0586)かひろしま子育て応援アプリ母子モで。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)

車いすバスケットボールに挑戦



小学生以上
8月18日(日)12:20~13:00
競技用車いすを使用した車いすバスケットボールの体験
☎電話か窓口で。先着20人

ベビーヨガ体験



0歳児と保護者
9月20日(金)10:30~11:30
赤ちゃんと触れ合いながらヨガを体験
¥600円/組
8月1日(休)9:00から、窓口で。空きがあれば10:00から、電話で。先着12組

親子かけっこレッスン



4歳~小学校3年生と保護者
9月8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。保護者の健康づくりの指導
¥500円/組
8月1日(休)9:00から、窓口で。空きがあれば10:00から、電話で。先着12組

おとなのダンスエクササイズ-Party&Groove-

18歳以上
8月20日、27日、9月3日(火)、10:00~11:00
懐メロにのって楽しくダンス
¥500円/回
当日9:45から窓口で。先着各回30人

燃やせ!体脂肪-はじめてのエアロビクス-

18歳以上
8月2日、23日、30日(金)、13:30~14:30
リズムに合わせて運動
¥500円/回
当日13:15から窓口で。先着各回30人

安佐北ソフトバレー交流会

18歳以上
8月1日、22日、29日(木)、10:00~12:00
交流試合 ※チームでも個人でも参加可
¥500円/回
当日9:45から窓口で。先着各回40人

バレトンで美姿勢づくり

18歳以上
8月19日、26日、9月2日(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から窓口で。先着各回30人

メリハリボディになろう

18歳以上
8月19日、26日、9月2日(月)、13:30~14:30
トレーニングのコツとシェイプアップ法の指導
¥500円/回
当日13:15から窓口で。先着各回30人

Let'sピラティス&骨盤体操

18歳以上
8月1日、22日、29日(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から窓口で。先着各回30人

はじめてのトレーニング

中学生以上のトレーニング初心者
開館日の14:00~20:00。1人1時間程度
マシン・用具の使い方について指導
初回は100円。2回目以降は大人560円。シニア・中学生~高校生310円
☎電話か窓口で、前日までに

安佐北区民文化センター

☎814-0370 ☎814-0770 (休)(12日は除く)

暑い夏を涼しくするイベント「怪奇祿」



8月11日(祝)13:30開演(12:00開場)
日本に語り継がれてきた怪談

を神楽調にアレンジして公演。各神楽団が演出に工夫をこらし、新しい神楽の可能性を探る
※子どもの鑑賞は怪談であることを考慮のうえ、ご判断を
【出演】①あさひが丘神楽団、②飯室神楽団、③鈴張神楽団、④宮乃木神楽団
【演目】①耳なし芳一、②青頭巾、③お岩さん、④皿屋敷
前売り券:大人1,800円、子ども(3歳~中学生)500円、当日券:大人2,000円、子ども(3歳~中学生)800円 ※3歳未満は膝上無料、席を必要とする場合は有料
前売り券は同センター、セブンイレブンで販売。当日8:30から同センターで当日券(前日までの残り券)を販売
◆ASAKITAサロンコンサート
8月4日(日)14:00開演
歌のコンサート
【出演】広島オペラアンサンブル
◆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。
8月18日(日)、24日(土)の10:00~20:00、23日(金)12:00~20:00
※1時間ごとに1組の利用。1組は連続で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
☎電話か窓口で。先着順

安佐北区図書館

☎814-0340 ☎814-0604 (休)(12日は除く)13日(火)

おはなし会

日時	対象	読む人
8/17(土) 14:00	幼児・小学生と保護者	図書館職員
8/22(木) 10:30~11:00	乳幼児と保護者	ちいさこべ
8/25(日) 14:00	幼児・小学生と保護者	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。 ※22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「平和の祭典オリンピック」
8月31日(土)まで
オリンピックやスポーツを通して平和を考える

家族介護教室

9月11日(水)13:30~15:00
岡口田公民館
家族を守る防災対策:在宅介護編
【講師】市防災士ネットワーク 代表世話人・柳迫長三氏
岡なごみの郷 居宅介護支援事業所(☎841-1334、☎845-7718)

認知症の人と家族の会の集い

認知症の人とその家族や支援者などが集まり、認知症や介護について学び、悩みを相談できる座談・情報交換会です。
8月13日(火)10:00~12:00
岡生協ひろしまコープ高陽(口田南八丁目14-6)
岡地域支えあい課(☎819-0587、☎819-0602)