

くらしのガイド

安佐北区版

市役所・区役所への問い合わせ・申し込みは1月6日(月)からお願いします

健康

原爆被害対策部 (☎504-2195) 援護課 (☎504-2257)

被爆者健康診断

開催日	会場	時間
1/8(水)	□田公民館	9:30～11:30

※肺がん検診を同時に受診可

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、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 1月16日(木)13:30～15:00 区総合福祉センター ☎電話(819-0616)で、前日まで。先着2人

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、昨年4月中旬に郵送しています。

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
1/16(木)	高陽公民館	13:30～14:30
1/17(金)	県営高陽住宅16号棟横集会所	
1/21(火)	区総合福祉センター	

※①無料、②各400円 ①受診券、保険証、②チケット型の受診券

※当日会場で。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
3/7(金)	亀山公民館	9:30～11:00
3/17(月)	白木公民館	

※③1,000円、④1,500円 チケット型の受診券

ミニ人間ドック

①～④の検査や胃がん(X線)検診を同時に受診できます。

開催日	会場	時間
3/6(木)	真亀公民館	9:00～11:30
3/13(木)	亀山公民館	

※③子宮頸がん検診、④乳がん

検診、ミニ人間ドックは予約制 市HPか電話、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)で。先着順

広島市	集団検診	検索
-----	------	----

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 1月16日(木)10:00～15:00 区総合福祉センター 区地域子育て支援センター(☎819-0617、☎819-0602)

すずらんひろば高陽 1月16日(木)10:00～15:00 区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 区☎516-5353、☎516-5355

OPEN SPACE ひすい可部

1月(月)から(土)の9:00～14:00(祝・休は除く)

区安佐医師会病院 ※1家族につき登録料100円/年、利用料100円/回 区☎090-9391-0193

健康相談室

開催日	会場	時間
1/8(水)	日浦公民館	9:30～11:00
1/10(金)*	亀山公民館	
1/22(水)	白木公民館	10:00～11:00
1/24(金)	□田公民館	9:30～11:00
1/28(火)	久地南集会所	10:00～11:00

*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 母子健康手帳、バスタオル

◆初めての離乳食教室 4～6カ月児の保護者 1月15日(水)10:00～11:30 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

◆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。

1月23日(水)9:30～11:30。1人30分程度 区総合福祉センター

☎電話(819-0586)で。先着4人

卒乳相談会

自分たちらしい“おっぱい卒業の日”を迎えるために、相談してみませんか。

1月27日(月)9:30～11:30 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(819-0617)で地域子育て支援センターへ。先着6組 ◆プレママ・プレパパ教室 1月23日(月)9:30～11:30 区総合福祉センター ※助産師による話、遊び場の見学 ☎電話(819-0616)で

催し

大和興産安佐北区スポーツセンター ☎843-4999 ☎843-4998 休(水)、1日～3日

◆バレトンで美姿勢づくり 18歳以上 1月6日～2月3日の(月)、10:30～11:30(1月13日は除く)

※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。先着各日30人

◆リフレッシュヨガ 18歳以上

日	曜日	時間
1/6～2/3 (1月13日は除く)	(月)	19:15～20:45
	(火)	13:30～15:00
	(水)	10:00～11:30
	(金)	13:30～15:00

※ヨガで心身ともにリラックス ※500円/回

※当日開催15分前から、窓口で。先着各日30人

◆おとなのダンスエクササイズ-Party&Groove-

18歳以上 1月7日～28日の(火)、10:00～11:00

※ディスコダンスとフィットネスを融合した新しいダンス系エクササイズ ※500円/回

※当日9:45から、窓口で。先着各日30人

親子かけっこレッスン

4歳～小学校3年生と保護者 1月29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 ※500円/組

※1月4日(土)9:00から、窓口で。空きがあれば10:00から、電話で。先着12組

安佐北区民文化センター ☎814-0370 ☎814-0770 休(月)(13日を除く)、1日～3日

ASAKITAサロンコンサート

1月①1月12日(日)14:00開演 ②2月2日(日)14:00開演 ※①昭和の歌謡曲やフォーク、CMソングをバンド演奏、②声楽、ピアノ、コントラバスのアンサンブル

【出演】①HDプロジェクト、②MISAKI☆TRIO

◆あさきた神楽公演 1月19日(日)14:00開演

【出演】①亀山子供神楽、②亀山神楽団

【演目】①滝夜叉姫、②山姥

※エリア指定席1,200(中学生以下300)円、自由席1,000円(中学生以下無料)

※エリア指定席チケットは同セ

ンター、セブンイレブンで販売。当日13:00から同センターでエリア指定席(前日までの残り券)と自由席を販売

あさきた人形劇場

1月26日(日)10:30～11:30

【出演】人形劇サークルえぶろん、人形劇サークル桐の花

【演目】ハンドベル「ゆき」、人形劇「うさぎとかめ」「まゆとおに」「なかよし」

【ワークショップ(希望者のみ)】※靴下で作るへびのパクパク人形

※100円(材料費) ※右二次元コードか

所定のチラシで。先着60人。チラシは区役所か公民館で

区JMSアステールプラザ安佐北区民文化センター事業担当(☎244-8000、☎246-5808)

◆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。

1月24日(水)10:00～20:00、25日(木)、26日(金)の16:00～20:00

※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(月)(13日を除く)、1日～4日、14日、25日～31日

おはなし会

日時	対象	読む人
1/16(木)*	10:30～11:00 乳幼児と保護者	ちいさこべ
1/18(土)	14:00 幼児・小学生と保護者	おはなしあるある
1/19(日)		稲葉由美氏

※絵本の読み聞かせ、手遊びなど

※当日会場で *16日(木)は10:00から整理券を配布。先着各回10組

◆図書の展示「本が手元に届くまで」

1月5日(日)～24日(金)

※本や出版に関する図書の展示

安佐北区ふれあいマラソン大会

※区内に在住か通勤・通学の人で、令和7年3月1日時点で79歳以下の人。また、2[㊦]・3[㊦]の部は30分以内、5[㊦]の部は40分以内に完走できる人

1月3日(日)10:00スタート(雨天決行)

【スタート/ゴール】大和興産安佐北区スポーツセンター

※700円/人(ファミリーの部は500円/人)

※ファミリーの部以外1人1種目まで

※所定の申込用紙に参加費を



女性のための健康づくり講座

※市内に在住の人。③は①か②の参加者

区総合福祉センター

①女性の健康について学ぼう! 簡単筋トレ! ロコモティブシンドローム予防

1月23日(月)13:30～15:30

【講師】保健師、健康運動指導士

②乳がんのお話

1月27日(月)14:00～15:30

【講師】北部医療センター安佐市民病院乳腺外科主任部長・恵美純子医師

③カラダが喜ぶバランスランチ-作ってみよう元気じゃけん定食-

1月31日(月)10:00～12:30

【講師】管理栄養士

※500円程度(材料費)

※いずれの講座も電話(819-0586)で、保健センターへ。先着①②40人、③15人

区☎819-0586、☎819-0602

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、悩みを相談できる場です。

開催日	会場	時間
1/14(火)	生協ひろしまコープ高陽	10:00～12:00
1/20(月)	区総合福祉センター	13:30～15:00

※区地域支えあい課(☎819-0587、☎819-0602)

行政困りごと相談

役所の仕事や手続き(道路、河川、社会福祉、公共施設など)に関する困りごと・要望に行政相談委員が対応します。

開催日	会場	時間
1/8(水)	白木公民館	13:30～16:00
1/10(金)	真亀公民館	13:00～16:00
1/15(水)	※区役所	
1/16(木)	安佐公民館	14:00～16:00

※区役所での相談のみ、当日8:30から要電話予約(区政調整課 ☎819-3903)

※総務省中国四国管区行政評価局(☎228-6173、☎228-4955)

参加者募集

添え、1月4日(土)～2月16日(日)に区スポーツセンターへ。申込用紙は同センターで

区☎843-4999、☎843-4998

距離	種目(対象者)
2 [㊦]	ファミリーの部(4歳以上小学生以下と保護者。1チーム5人以内)
3 [㊦]	小学生の部(小学生の男女) 中学生の部(中学生の男女) 一般の部(高校生相当年齢以上の男女)
5 [㊦]	一般の部(中学生以上の男女)



完走だー!