

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
8/9(土)	コムズ安佐パーク	10:00～12:00 13:15～16:00

問生活課（☎819-0575、☎819-0602）

健康

原爆被害対策部（☎504-2195）
援護課（☎504-2257）

被爆者子宮がん・乳がん検診

開催日	会場	時間
8/20(水)	日浦公民館	9:30～11:00
9/2(火)	区総合福祉センター	9:30～11:00

☎電話で

地域支えあい課
☎819-0616、819-0586
☎819-0602

◆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20日(水)10:00～12:00
☎区総合福祉センター
☎電話（819-0616）で

◆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
☎8月21日(木)13:30～15:00
☎区総合福祉センター
☎電話（819-0616）で、8月20日(水)までに。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、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) い い い
②肺がん・大腸がん検診 い い い
☎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や後期高齢者医療被保険者など

開催日	会場	時間
8/22(金)	三田集会所	13:30～14:30
8/28(木)	□田公民館	
9/1(月)	筒瀬福祉センター	
9/8(月)	□田公民館	
9/9(火)	大林集会所	

¥②各400円
☎①受診券、資格確認書が資格情報のお知らせ、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、事前に排便器の請求を

◆③子宮頸がん い い い、④乳がん検診 い い い
☎③受診時に20歳以上、④今年

度末で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
10/3(金)	フレスタ可部店	9:30～11:00
10/6(月)	倉掛公民館	
10/20(月)	真亀公民館	

¥③1,000円、④1,500円
☎チケット型の受診券
◆⑤胃がん検診(X線) い い い
☎今年度末で40歳以上の男女

開催日	会場	時間
10/6(月)	安佐小河内集会所	9:00～11:00
10/15(水)	亀山公民館	
10/22(水)	安佐公民館	
10/29(水)	真亀公民館	

¥1,100円
☎チケット型の受診券
◆ミニ人間ドック い い い
①～⑤の検査を同時に受診できます。

開催日	会場	時間
10/2(木)	イオンモール広島祇園	10:00～12:30
10/23(木)	三入公民館	9:00～11:30

※③子宮頸がん検診、④乳がん検診、⑤胃がん検診、ミニ人間ドックは予約制
☎市HPか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）で。先着順

◆骨粗しょう症検診 い い い
☎40歳以上で5歳刻みの年齢の男性、20歳以上で5歳刻みの年齢の女性

開催日	会場	時間
8/28(木)	真亀公民館	9:00～11:30
9/11(木)		

¥1,000円
☎年齢が確認できるもの
☎当日会場で
◆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28日(木)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

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。区には、スマイルあさきた、すずらんひろば高陽、OPEN SPACEひろば可部の3カ所があります。詳しくは右二次元コードで。
◆はじめての離乳食教室 い い い
☎4～6カ月児の保護者
☎8月27日(水)10:00～11:30
☎区総合福祉センター
☎離乳食の始め方・進め方の説

明と調理実演
☎電話か母子モで。
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)(水)

◆車いすバスケットボールに挑戦



☎小学生以上(親子で参加可)
☎8月17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
◆リフレッシュヨガ(火曜アフタヌーン)



☎18歳以上
☎8月5日～9月2日(8月12日は除く)の(火)、13:30～15:00
☎ヨガで心身ともにリフレッシュ ¥500円/回
☎当日開催15分前から窓口で。先着各30人
◆Let'sピラティス&骨盤体操



☎18歳以上
☎8月7日～28日(8月14日は除く)の(木)、14:30～15:30
☎バランスボールなどでインターマッスルを鍛える ¥500円/回
☎当日開催15分前から窓口で。先着各30人
◆親子かけっこレッスン
☎4歳～小学校3年生と保護者
☎9月7日(日)10:00～11:00
☎かけっこの技術習得を親子で実践 ¥500円/組
☎8月1日(金)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)(11日は除く)

◆ASAKITAサロンコンサート い い い
☎8月3日(日)14:00開演
☎弦楽四重奏
【出演】いつきカルテット
◆あさきたダンススタジオ
☎8月5日(火)～8日(金)、11日(祝)～16日(土)、19日(火)～22日(金)、26日(火)～29日(金)の10:00～18:00 ※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
☎ダンスの練習場として音楽室をご利用できます ¥1,200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

◆2025怪奇祿
☎8月10日(日)13:00開演(11:00開場)
☎怪談にスポットをあて、各神楽団がそれぞれに劇化、演出に工夫をこらし、新しい神楽の可能性を探る作品 ※小さな子どもをお連れの場合は、怪談であることを考慮の上、ご判断ください
【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吉備津の釜-ISORA-、②伊賊夜坂、③地獄絵師、④清盛 邪怨之刻
¥大人1,800(当日2,000)円、こども(3歳～中学生)500(当日800)円 ※3歳未満は膝上無料、席を必要とする場合は有料
☎前売り券はセブンイレブンで、8月9日(土)21:00まで販売。11:00から同センターで当日券(前日までの残り)を販売
◆出演者募集！歌え！あさきた歌自慢 秋の部
カラオケ大会の出場者を募集します。自慢の一曲をご披露ください
☎10月12日(日)10:30開演 ¥5,000円
☎同センターか公民館に設置の応募チラシを8月31日(日)までに、ファクスか郵送で。先着60人
◆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。
☎9月12日(金)16:00～20:00、13日(土)、14日(日)の10:00～20:00※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 い い い
☎814-0340 ☎814-0604
(休)(月)(11日は除く)、12日
◆安佐北区図書館児童向け講座「オリジナルの宝箱を作ろうーペーパークイリングでデコレーションー」
☎小学生(3年生以下は保護者同伴)
☎8月17日(日)13:30～15:30
☎区民文化センター
☎厚紙で小箱を作り、色画用紙などで自分らしく装飾し、オリジナルの宝箱を作る
【講師】得能美由紀氏
☎8月1日(金)9:00から窓口か電話かファクスまたは市立図書館HPで。先着15人
◆おはなし会

日時	対象	読む人
8/16(土) 14:00	幼児・小学生と保護者	図書館職員
8/21(木) 10:30 11:00	乳幼児と保護者	ちいさこべ
8/24(日) 14:00	幼児・小学生と保護者	はらぺこあおむし

☎絵本の読み聞かせ、手遊びなど
☎当日会場で
◆図書の展示「ヒロシマ・ナガサキ80」
☎8月31日(日)まで
☎平和や戦争に関する図書を集めて展示します
◆展示「おもしろその年まんが大賞 受賞作品」
☎8月10日(日)～17日(日)

お知らせ

◆就職なんでも相談所
一人一人に合わせた就職をサポートします
☎区内に在住の15歳～49歳の人(保護者も可)
☎①平日9:30～17:00、②8月20日(水)13:00～16:00
☎①ひろしま北部若者サポートステーション(安佐北区可部南五丁目13-21)、②ハローワーク可部2階(可部南三丁目3-36)
☎①就職なんでも相談、②出張相談会
☎電話で同ステーションへ
☎同ステーション(☎516-6557)

糖尿病予防教室 い い い

開催日	内容	時間
8/28(木)	健診結果の見方/運動編	13:30～15:30
9/4(木)	医学・栄養編	13:30～15:30
9/11(木)	口腔編	13:30～15:30
10/9(木)	調理編	10:00～12:30

☎亀山公民館
☎電話で、地域支えあい課へ。先着各30人
※10月9日(木)は、9月4日(木)に参加した人のうち、先着15人
☎同課へ
(☎819-0586、☎819-0602)

認知症の人と家族の会の集い い い 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
8/12(火)	生協ひろしまコープ高陽	10:00～12:00

☎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
8/7(木)	安佐公民館	14:00～16:00
8/8(金)	真亀公民館	13:00～16:00
8/13(水)	白木公民館	13:30～16:00
8/20(水)	区役所※	13:00～16:00
9/4(木)	安佐公民館	14:00～16:00

※区役所での相談のみ、当日に要電話予約(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)