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、FAX254-4030

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、資格確認書類(マイナ保険証など)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の人は、マイナ保険証、資格確認書類を持参した人は無料です

■集団検診 いきいき
①健康診査、②肺がん検診、③大腸がん検診、④骨粗しょう症検診、⑤結核診断
※⑤はポイント対象外
対①～③今年度末で40歳以上(①国民健康保険被保険者や後期高齢者医療被保険者など。②③会社などで受診可能な人は除く)、④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、⑤今年度末で65歳以上

期日	会場	時間
11/5(水)	東青崎集会所	9:00～11:00
	堀越集会所	13:30～14:30
11/10(月)	向洋新町会館	9:30～11:30
11/19(水)	段原南一丁目集会所	
	渕崎会館	13:30～14:30

¥②③各400円、④1,000円
※大腸がん検診は、事前にがん検診受診券に同封のはがきで採便容器の請求を

⑥胃がん検診(X線検査) いきいき
対今年度末で40歳以上(会社などで受診可能な人は除く)

期日	会場	時間
11/5(水)	東青崎集会所	9:00～11:00

¥1,100円
申①～⑤当日会場で。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、FAX504-2258)へ。先着順
※インターネットでも予約できます。詳しくは市HPをご覧ください

市HP ページ番号 1003186

■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。
日9月17日(水)9:30～10:30
場区役所別館
申電話(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。
日毎週(火)9:30～11:00
場区役所別館
申電話(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、悩みを語り合ったりする場です。
日9月19日(金)13:30～15:00
場区役所別館
申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
憂鬱(ゆううつ)、不眠、飲酒、認知症などで悩んでいる人の相談に専門医師が応じます。秘密は厳守します。
日9月18日、10月2日の(木)13:30～15:00　場区役所別館
申電話(250-4133)で、前日12:00までに

原爆被害対策部援護課
☎504-2195、FAX504-2257

■被爆者健康診断 いきいき

期日	会場	時間
10/3(金)	柞木会館	9:30～11:00
10/3(金)	東雲会館	13:30～14:30

※肺がん検診を同時に受診可

子育て

地域支えあい課
☎250-4133、FAX254-4030

■離乳食教室-スタート編-
教室のほか、離乳食に関する相談にも管理栄養士が応じます。※電話相談はいつでも可
対生後4～6カ月児の保護者
日9月24日(水)10:00～11:30
場区役所別館
内離乳食の進め方と調理実演
申電話かアプリ「母子モ」で

■ゆったりたのしくタッチケア
こ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。
対生後3～6カ月の乳児と保護者
日9月8日(月)10:00～11:00
場区役所別館
内話と実技
【講師】比治山大学短期大学部教授・七木田方美(ななきだまさみ)氏
申電話か区HP(右記)で

催　し

障害者基幹相談支援センター
☎207-0636、FAX207-0626

■障害福祉相談会
日9月11日(木)10:30～12:00(受け付けは11:30まで)
場区役所別館
内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
申電話かファクスで

南区図書館
☎251-1080、FAX252-4120
休(月)、11(木)～17日(水)、24日(水)、30日(火)

■こぐまちゃんクラブ
対乳幼児と保護者
日9月9日(火)10:30、11:05、20日(土)11:00から
内絵本の読み聞かせやわらべ歌など

■おはなし会
対幼児から
日9月6日(土)11:00から
内絵本の読み聞かせなど

高齢者グランドゴルフ大会 いきいき
対区内在住で来年度60歳以上
日10月14日(火)8:45～12:00
※雨天の場合は、16日(木)に順延
場比治山下公園(比治山本町8)
¥会員500円、一般700円
申9月18日(木)(必着)までに、区老人クラブ連合会会員は学区会長、一般は電話かファクスで南区老連事務局へ
問☎・FAX284-4331

南区民文化センター文化芸術支援事業
花州幕引(かしゅうまくひき)-マチ子の青春廣島少女歌劇団-
日9月13日(土)18:00、14日(日)13:00、18:00、15日(祝)11:00、15:00から
¥前売り3,000(当日3,500)円
※未就学児の入場はご遠慮ください
申区民文化センター(☎251-4120、FAX256-8811)
問同センター
詳しくはこちら▶

お手軽運動講座
運動の目的とライフスタイルに合わせて講座に参加してみよう！

曜日	時間	内容	講師	対象
毎週(水)	9:45～10:45	フラ&ストレッチ	岡田沙絵(おかださえ)	18歳以上
	11:00～12:00	姿勢改善&ウオーキング		
毎週(木)	9:45～10:45	朝の健康トレーニング	長谷知子(ながたにともこ)	40歳以上
	11:00～12:00	ラテンフィットネスでスタイルアップ		18歳以上
毎週(金)	9:45～10:45	きたえます！骨盤底筋と体幹		
	11:00～12:00	ヨガ		

場区スポーツセンター
¥各900円
持運動のできる服装、シューズ、タオル、飲み物
申開催日当日に同センター窓口へ(開始10分前程度)
問☎251-7721、FAX251-7701
休(火)(23日を除く)

大腸がん予防教室
－腸活から始めるがん予防－
大腸がんはがんによる死亡数の中で男性2位、女性1位です。
予防のために、今日から始められる腸活について学びませんか？
対市内に在住の人
日9月16日(火)10:00～11:30
場区役所別館
【講師】広島女学院大学教授(管理栄養士)・市川知美(いちかわともみ)氏
申電話で、地域支えあい課へ。要予約
問☎250-4108、FAX254-4030

南区ハワイアンフェスタ
日9月21日(日)開場12:00、開演12:25
内南区を中心に活動するハワイアンバンドとフラグループの演奏会
場宇品公民館
問☎、FAX253-2529
休(火)、9月15日(祝)

似島平和ウオーク いきいき
日10月26日(日)10:00～14:00
※雨天中止
(10:00似島学園桟橋に集合、14:00似島平和資料館解散)
内戦争遺構を似島歴史ボランティアガイドの説明で巡り、似島平和資料館を見学
¥フェリー代などの交通費は自己負担
持昼食、飲み物、歩きやすい靴
申9月6日(土)から似島公民館の窓口か電話で。先着15人
問☎、FAX259-1100
休(火)、15日(祝)、24日(水)

＋400mL献血にご協力を＋

日付	会場	時間
9/6(土)	イオン宇品店	9:00～11:30 12:45～16:00
9/26(金)	段原集会所(松川公園内)	13:00～16:00

問生活課(☎250-4103、FAX254-9184)

保育園・幼稚園に遊びに来てください(9月分)
対保育園・幼稚園に通っていない乳幼児と保護者
問各園へ　★は予約が必要

保育園名	電話	日時		内容
荒神	262-6983	9/25(木)	10:00～11:00	★おはなしを楽しもう
大州	286-4554	9/26(金)	10:00～11:00	★お話し会
青崎	281-2493	9/30(火)	10:00～11:00	★一緒に遊ぼう(運動遊び)
皆実	253-9415	9/6(土)	10:00～11:00	★サタデー広場
大河	251-4894	9/9(火)	10:00～11:00	★園庭開放
仁保新町	282-4778	9/13(土)	10:00～11:00	★サタデー広場
仁保	281-1539	9/9(火)	10:00～11:00	★一緒に見ようよ！人形劇
楠那	251-6843	9/17(水)	10:00～11:00	★触れ合い子どもコンサート
宇品東	254-1600	9/11(木)	10:00～11:00	★おはなしを楽しもう
元宇品	251-2709	9/6(土)	10:00～11:00	サタデー広場
出島	254-6319	9/25(木)	10:00～11:00	★リズム遊びをしよう
似島	259-2131	9/20(土)	10:15～11:15	★サタデー広場
うじな	251-4833	(木)	10:00～11:30	★園庭開放
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
第二みみょうこども園	283-0900	(月)・(水) ※9/15(祝)を除く	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
段原みみょう	568-8330	(火)・(木) ※9/23(祝)を除く	10:00～12:00	身体計測、誕生会、外部講師のイベントに参加する
日出みみょう	569-4455	9/20(土)	10:00～12:00	とんぼのめがねを作って遊ぼう
認定こども園和光保育所	253-4056	9/9(火)	10:00～12:00	うぇるかむでい
ナーガこども園	255-8222	9/27(土)	10:30～11:15	★つぼみクラブ(親子体操) ※車での来園不可
第二ナーガこども園	250-8022	9/16(火)	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	9/13(土)	10:00～11:00	手と足形アート(秋の実)、離乳食・給食試食会
レガロ・バンビーニ	261-0415	9/10(水)	10:00～11:00	Regalo Land ～えいごで遊ぼう～
幼稚園名	**電話**	**日時**		**内容**
青葉	281-2497	9/10(水)	10:15～11:30	園庭開放
安芸	251-0451	9/4、11(木)	10:00～11:30	★園庭開放
あさひ	254-2153	9/27(土)	10:00～11:00	あさひキッズ　ミニ運動会
大洲	281-0403	9/4(木)	9:00～10:30	園庭開放、遊びの広場(雨天実施)
こうわ	890-2226	9/25(木)	10:00～11:30	★園庭開放「絵具で遊ぼう」
親和	254-3313	9/20(土)	10:00～11:30	★親子教室(コーナー遊び、読み聞かせ)
清美	281-0477	9/9(火)	10:30～11:30	園庭開放、園内見学
谷の百合	251-6351	9/4、11(木)	9:30～10:30	園庭開放、絵本、歌遊び、育児相談、自由見学
比治山	261-3526	9/9(火)	10:30～12:00	★季節の歌、親子遊び、園庭開放
広島マリア	253-0337	9/20(土)	9:00～10:00	★小さな運動会
フレーザー	251-6865	9/10(水)、29(月)	9:00～10:30	園庭開放、子育て相談
本浦	281-1983	9/17(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) ※9/23(祝)を除く	10:00～12:00	園庭開放、絵本の読み聞かせ、手作り遊び、育児相談ほか
洋光	281-5900	9/10(水)	8:30～12:00	園庭開放、コアラの会(11:15～12:00)