

くらしのガイド

中区版

健康

地域支えあい課

☎504-2528、📠504-2175

■ミニ人間ドック 

①健康診査、②結核健診、③肺・大腸がん、④胃がん(X線)、⑤子宮頸がん、⑥乳がん

※①～⑥が同時に受診できます。②はポイント対象外

📌①40歳以上の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今年度末で65歳以上の人、③④今年度末で40歳以上の人、⑤20歳以上の女性、⑥今年度末で40歳以上の女性(③～⑥は会社で受けられる人は除く)

📅11月18日(火)9:00～11:30

📍国保会館

📌③各400円、④1,100円、⑤1,000円、⑥1,500円

※がん検診は、生活保護世帯・市民税非課税世帯、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

📌受診券、①マイナ保険証、資格確認書のいずれか

📌市HPか集団検診予約ダイヤル(☎0120-489-431、平日9:00～16:30、電話でのやりとりが難しい人は📠504-2258)で

■エイズ・梅毒検査・相談

📅9月10日～10月1日(水)、9:00～11:00

📍中保健センター

📌結果は20分程度で判明

📌市HPか電話で

■専門医による心の健康相談

📌心の不調で悩んでいる人や周りの人

📅9月11日、25日(木)、13:30～15:00

📍中保健センター

📌電話(504-2109)で、前日までに、同課へ。先着各日2人

■栄養相談日

📅9月12日(金)9:30～11:00(30分ごと)

📍中保健センター

📌管理栄養士による食生活の個別相談

📌直接か電話で。先着3人

■区認知症介護家族のつどい

📌認知症の人を介護している人

📅9月18日(木)13:00～15:00

📍区地域福祉センター

📌初めての人は電話で、同課(504-2586)へ

原爆被害対策部援護課

☎504-2195、📠504-2257

■被爆者健康診断 

📅9月29日(月)9:30～11:00

📍広瀬集会所

※肺がん検診を同時に受診可

■被爆者胃がん・肺がん検診 

📅9月29日(月)9:00～11:00

📍広瀬集会所

催し

中央公民館

☎221-5943、📠221-5118

📌(火)、15日(祝)、24日(水)

■親子でHappyコンサート 

📌末就園児と保護者

📅9月29日(月)10:30～11:30

📌親子で楽しむ歌とダンス

📌直接か電話で。先着20組

竹屋公民館

☎、📠241-8003

📌(火)、15日(祝)、24日(水)

■グループ体験会「フラダンス」 

📅10月2日(木)10:30～11:30

📌竹屋公民館活動グループ「フイアオ カフラ竹屋」の皆さんと一緒に「フキラウソング(ハワイの地引網の歌)」を踊る

📌直接か電話で。先着10人

吉島公民館

☎246-4121、📠246-4127

📌(火)、15日(祝)、24日(水)

■吉島ことばき大学 

📌おおむね60歳以上

📅9月26日(金)10:00～11:30

📌講義「特殊詐欺も進化! オレオレ詐欺だけじゃない令和のだまし術撃退法」

【講師】コメディアン・ジャンボ亭ばずーか氏

📌直接か電話で、9月22日(月)17:00までに。先着40人

舟入公民館

☎、📠295-5003

📌(火)、15日(祝)、24日(水)

■地域を知る講座 地域の魅力再発見講座 

📅①9月27日、②10月18日(土)、14:00～16:00

📌テーマ①「水都広島における祈りの記憶-古地図や歴史史料から緋く広島市中心部の歴史-」、②「広島の人々の暮らしと賑わい-古地図や郷土資料から緋く舟入界限の様子-」

【講師】広島修道大学人文学部非常勤講師・中道豪一氏 

📌直接か電話で。先着①②各30人

中区図書館 (JMSアステールプラザ内)

☎248-9300、📠247-8447

📌(月)(15日は除く)、16日(火)、24日(水)、30日(火)

■芸術関連講座「広島城の歴史-築城から被爆、そして再建まで-」 

📌中学生以上

📅9月27日(土)14:00～16:00

📌築城から現天守の再建までの広島城の変遷と、それに関わる市の歴史

【講師】広島城学芸員・本田美和子氏

📌9月2日(火)9:00から、直接か電話、ファクスで。先着50人

コジマホールディングス 中区スポーツセンター

☎241-9355、📠241-9379

📌(水)

■なかスポげんキッズ(年長コース)

📌来年度小学生になる幼児

📅9月16日(火)16:15～17:15

📌体操種目や柔軟運動等を行い、基礎体力作りを目指す

【講師】JMFAインストラクター・山重絵梨氏

📌¥500円

📌直接か電話で。先着14人

吉島屋内プール

☎249-8591、📠249-2231

📌(水)

■整えよう!からだバランス 

📌18歳以上

📅10月7日～28日(火)、10:00～11:00

📌体のゆがみを整え、動ける体作りを目指す

📌各700円

📌9月1日(月)9:00から、直接か電話で。先着各日12人

子育て

地域支えあい課

☎504-2109、📠504-2175

■離乳食教室(スタート編)

📌4～6カ月の乳児の保護者

📅9月16日(火)10:00～11:30

📍中保健センター

📌離乳食の進め方の話や実演など

📌アプリ「母子モ」か電話(504-2528)で、同課へ。先着20人

■離乳食教室(お誕生日頃編)

📌9～12カ月の乳児の保護者

📅9月26日(金)10:00～11:30

📍中保健センター

📌生後9カ月ごろからの離乳食の進め方の話や実演、展示紹介など

📌アプリ「母子モ」か電話(504-2528)で、同課へ。先着20人

お知らせ

■中区民作品展(来年2月19日(木)～2月22日(日))の作品募集

📌区内に在住か通勤・通学の人、区内を拠点に活動している個人・団体

【応募作品】絵画・書・写真・工芸・彫刻・コンピューターグラフィックスなど

📌所定の申込書で、11月30日(日)までに。申込書は、JMSアステールプラザHP、同プラザ、区内公民館で

📌📠244-8000、📠246-5808

行政困りごと相談所

📅9月17日(水)13:30～16:00

📍中央老人福祉センター

📌行政相談委員による行政(道路、河川、社会福祉、登記、電波、通信など)への不満・要望に関する個別相談

📌当日会場で。先着順

📍総務省中国四国管区行政評価局(☎228-6173、📠228-4955)

助産師による卒乳講座

📅10月8日(水)10:00～11:00

📍中保健センター

📌講義「ママのための卒乳講座」、栄養士によるミニ講座、触れ合い遊び

📌アプリ「母子モ」か電話で、10月6日(月)までに、地域支えあい課へ。先着20人

📠☎504-2109、📠504-2175

健康ウォーキング教室 

📅9月26日～10月10日(金)、14:00～16:00。全3回

📍中央公民館

【講師】広島大学大学院人間社会科学研究科教授・田中亮氏 

📌電話で、地域支えあい課へ。先着30人

📠☎504-2528、📠504-2175

家族介護教室 

📌高齢者を介護している家族や近隣の人

📅①9月18日(木)13:00～14:00、②10月2日(木)13:30～15:00

📍①基町中央集会所、②特別養護老人ホームおりーぶえん

📌①感染症から身を守る方法-正しい手洗いとマスク-、②笑って楽しく健康体操-元気よくいつまでも歩こう!-

📌電話かファクスで

📍①悠悠タウン基町居宅介護支援事業所(☎502-7557、📠502-7966)、②居宅介護支援事業所おりーぶ(☎080-1900-4488、📠545-8830)

高齢者スポーツ大会 

来年の「ねんりんピック」出場の区予選を兼ねています。

📌区内に在住で来年度60歳以上の人

種目	開催日	予備日	場所	参加費	チーム
グラウンド・ゴルフ	11/6(木)	11/7(金)	千田公園	1,000円/人※	6人

※会員は500円/人

📌郵送で、参加費(郵便小為替)を同封して、10月1日(水)(消印有効)までに、区老人クラブ連合会事務局(〒730-0036 袋町9-5)へ

📠☎、📠246-2550

保育園・幼稚園などの子育て支援事業

保育園・幼稚園などに通っていない乳幼児と保護者が対象です。電話での育児相談も受けます。お気軽にお越しください。

📍各保育園・幼稚園など ※は予約が必要

	園名	電話番号	日時(9月)		内容など
保育園	基町	221-5303	20日(土)	10:00～11:00	サタデー広場
	竹屋	241-1860	27日(土)	10:00～11:00	サタデー広場
	吉島	243-0022	18日(木)	10:00～11:00	一緒に遊ぼう
	本川	292-4470	27日(土)	10:00～11:00	サタデー広場
	神崎	231-7831	13日(土)	10:00～11:00	サタデー広場
	舟入	232-3698	25日(木)	10:00～11:00	体を動かして遊ぼう
	江波	231-7934	随時	10:00～12:00	わかばママ・パパ応援教室※
	江波第二	292-8166	13日(土)	10:00～11:00	サタデー広場
	ゆりかご	241-6989	毎週(火)	10:00～12:00	園庭開放
	報恩	231-5439	6日(土)	10:00～12:00	わかばママ・パパ応援教室※(3組)
	中島	241-7775	10日(水)	9:30～10:30	園庭開放※(3組)
	広島YMCA	227-2884	13日(土)	10:00～15:00	育児面接相談(育児全般について)※
	ルーテル	241-2479	17日(水)	10:00～11:00	絵本や遊び歌を楽しもう※(5組)
	真和	231-9718	16日(火)	10:00～11:30	手遊び歌遊び
	千田	243-2766	16日(火)	10:30から	エプロンシアターを見よう※
こども園	ともえ	228-6088	6日(土)	10:00～11:00	運動会ごっこ※(7組)
	りらくす白島	225-7572	9日(火)	10:00～11:00	楽しい人形劇※(10組)
	りらくす十日市	961-4570	12日(金)	10:00～11:00	絵本の読み聞かせと楽しみ方※(5組)
	りらくす竹屋	207-1821	9日(火)	10:00～11:00	敬老の日はがき作り※(5組)
	りらくす舟入	208-5600	26日(金)	10:00～11:00	離乳食教室※(5組)
	クローバー	240-0788	25日(木)	10:00～11:00	体を動かして遊ぼう※(3組)
	ちゃいるどふれんどりい	541-2162	12日(金)	10:00～11:00	わかばママ・パパ応援教室※(2組)
	かがやき	225-7205	16日(火)	10:00～11:00	リトミックに参加しよう※(3組)
	広島こども育ちの森	502-0750	13日(土)	10:00～11:00	わくわくひろばであそぼう
		559-2323	毎週(木)	9:30～11:00	泥んこ・砂遊び・水遊び・お話
幼稚園	順正寺	241-7062	4日(木)、11日(木)、25日(木)	10:00～11:00	室内・園庭で遊ぼう!
	流川	221-5493	27日(土)	9:30～11:30	オープンハウス
	栄光	231-4468	18日(木)	10:00～11:30	シール貼り・園内見学※
	吉島	244-2225	26日(金)	10:15～11:15	親子でリトミック※
	かおる	291-0321	4日(木)	10:00～11:00	園庭解放
	広島中央	246-4094	8日(月)	10:00～11:30	電話による育児相談
	広島三育学院	241-3010	16日(火)	10:00～11:00	園庭開放(雨天時室内)
	聖母	221-3207	10日(水)	10:00～11:00	園庭開放※
	たちばな	243-5174	20日(土)	9:30～11:00	親子で楽しむ! 体験デー※
	慈光	241-8059	26日(金)	9:30～10:30	カードあそび 文字と数に触れてみよう!
幼稚園	基町	228-3888	26日(金)	9:30～11:30	好きな遊び、講師による人形劇、9月誕生会
	安田	221-2763	9日(火)	10:30～11:30	オープンスペース※