

# くらしのガイド 南区版

区役所などへのお問い合わせ・申し込みは11月4日(火)からお願いします。

## 健康

### 地域支えあい課

☎250-4108、250-4109、250-4133、☎254-4030

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

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

①②③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
1/9(金)	段原公民館	9:30~11:30
1/23(金)	楠那公民館	
1/28(水)	段原公民館	9:00~11:00
1/30(金)	宇品集会所	

②③各400円、④1,000円

※大腸がん検診は、事前にごがん検診受診券に同封のががきで採便容器の請求を

### ⑥胃がん検診(X線)

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
1/23(金)	楠那公民館	
1/28(水)	段原公民館	9:00~11:00
1/30(金)	宇品集会所	

¥1,100円

⑦子宮頸がん検診、⑧乳がん検診  
⑦受診時20歳以上、⑧今年度末で40歳以上の女性(いずれも会社などで受診可能な人は除く。受診は2年度に1回)

期日	会場	時間
1/22(木)	区役所別館	9:30~11:00

⑦⑧1,000円、⑧1,500円

①~⑤当日会場。⑥~⑧は11月4日(火)から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)へ。先着順 ※インターネットでも予約可

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など、管理栄養士が個別で相談に応じます。

11月19日(水)9:30~10:30

区役所別館

ウェブ予約か電話(250-4108)、

ファクスで

### エイズ相談・HIV検査(予約制)

毎週(火)9:30~11:00

区役所別館

匿名、無料で検査可 ※肝炎、梅毒検査を同時に受診可

電話(250-4108)かファクスで

市HP ページ番号 1022693

### 認知症の人と家族の交流会

11月21日(金)13:30~15:00

区役所別館

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、不眠、飲酒、認知症などで悩んでいる人や周りの人

11月20日、12月4日(木)、13:30~15:00

区役所別館

前日の12:00までに電話(250-4133)で

### 原爆被害対策部援護課

☎504-2195、☎504-2257

### 被爆者健康診断

期日	会場	時間
11/5(水)	東青崎集会所	9:30~11:00
	堀越集会所	13:30~14:30
11/10(月)	向洋新町会館	9:30~11:00
11/19(水)	段原南一丁目集会所	
	洲崎会館	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、☎254-4030

### 離乳食教室-スタート編-

教室のほかに離乳食に関する相談にも管理栄養士が対応。

※電話相談はいつでも可

生後4~6カ月児の保護者

11月12日(水)10:00~11:30

区役所別館

離乳食の進め方と調理実演

電話かアプリ「母子モ」で

### 離乳食教室-お誕生日頃編-

生後9~15カ月児の保護者

12月3日(水)10:00~11:30

区役所別館

離乳食から幼児食への進め方についての話

電話かアプリ「母子モ」で

## 催し

### 障害者基幹相談支援センター

☎207-0636、☎207-0626

### 障害福祉相談会

11月13日(木)10:30~12:00(受け付けは11:30まで)

区役所別館

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

電話かファクスで



### 南区図書館

☎251-1080、☎252-4120  
(休)月(3日、24日は除く)、4日(火)、25日(火)、28日(金)

### こぐまちゃんクラブ

乳幼児とその保護者

11月11日(火)10:30、11:05から

絵本の読み聞かせやわらべ歌など

### おはなし会

幼児から

11月15日(土)11:00から

絵本の読み聞かせなど

### ストーリーテリングのおはなし会

幼児から

11月8日(土)11:00から

ストーリーテリングとわらべ歌など

### 健康ウォーキング教室

効果的なウォーキングのポイントを学び、実践して健康になりましょう

市内に在住の人

①基礎編11月25日(火)、②応用編12月2日(火)の10:00~11:30

①ウォーキングを始めよう!-効果、歩き方、靴の選び方など、②体を動かそう!みんな楽しくウォーキング

【講師】健康運動指導士・中尾昌代氏 区役所別館

電話かファクスで地域支えあい課へ。先着40人  
☎250-4108、☎254-4030

### 認知症講演会

12月18日(木)13:00~14:30

認知症の予防から治療、ケアのあり方、介護体験談ほか

【講師】広島シーサイド病院副院長・湯川素子氏ほか

区役所別館

電話かファクスで区社会福祉協議会へ。先着100人  
☎251-0525、☎256-0990

### 歯周病予防教室

市内に在住の人

11月20日(木)10:00~12:00

歯周病について、歯周病予防のためのセルフケア

【講師】歯科医師・小野裕貴氏、歯科衛生士・住本朋子氏

区役所別館

電話かファクスで地域支えあい課へ。先着50人  
☎250-4108、☎254-4030

### 青少年健全育成大会

中学生・高校生の声に耳を傾け、地域・社会・家庭の取り組みべき問題について考えてみませんか。

11月8日(土)13:30~16:00

【発表者】区内の中学校と高等学校の代表

区民文化センター

園地域起こし推進課(☎250-8935、☎252-7179)



### + 400mL献血にご協力を +

日付	会場	時間
11/8(土)	仁保公民館	9:30~11:30
11/15(土)	ゆめタウンみゆき	9:30~12:00 13:15~16:00

園生活課(☎250-4103、☎254-9184)

## 家族介護教室

介護に関する知識や技術、介護者の健康管理を学びます。  
高齢者を介護している家族や近隣の援助者  
11月22日(土)10:00~11:30  
「予防のための日常生活動作の仕方」-今から気を付けるべきこと-  
【講師】作業療法士・武内惇氏 仁保公民館  
電話かファクスで、ひうな荘(☎256-1001、☎256-1008)へ。先着30人  
園地域支えあい課(☎250-4109、☎254-4030)

## 南区市民公開講座

認知症にやさしい未来へ-“その人らしさ”はなくなるはない-  
1月10日(土)14:00~16:00  
区民文化センター

	内容	講師
基調講演	認知症初期集中支援×地域包括-支える力を、まちの中に-	松田病院精神科医師・福島太郎氏
特別講演	新しい認知症観-脳科学から見た認知症-	脳科学者・恩蔵絢子氏

ホームページ(下記コード)かほかぎ、ファクス(221-1718)で、代表者氏名・住所・電話番号・年齢・参加人数を12月17日(水)(必着)までに、「1/10南区市民公開講座」係(〒730-0013 広島市中区八丁堀11-28-1F)へ。抽選500人。当選者には12月26日(金)までに聴講券を送付  
※当日は事前に発行する聴講券が必要  
園南区市民公開講座事務局(広島朝日広告社内)(☎228-0131、☎221-1718)



広島市南区市民公開講座HP 恩蔵絢子氏

## 保育園・幼稚園に遊びに来てください(11月分)

保育園・幼稚園に通っていない乳幼児と保護者 園各園へ ★は予約が必要

保育園名	電話	日時	内容
荒神	262-6983	11(火) 10:00~11:00	秋の自然物で遊ぼう
大州	286-4554	7(金) 10:00~11:00	★秋の自然で遊ぼう
青崎	281-2493	28(金) 10:00~11:00	★一緒に遊ぼう
皆実	253-9415	5(水) 10:00~11:00	★自然物で遊ぼう(対象:1歳児以上)
大河	251-4894	(土)※1(土)は除く 10:00~11:00	★サタデー広場
仁保新町	282-4778	15(土) 10:00~11:00	★サタデー広場
仁保	281-1539	28(金) 10:00~11:00	★木の実や落ち葉で遊ぼう
楠那	251-6843	5(水) 10:00~11:00	★リズム遊びを楽しもう
宇品東	254-1600	6(木) 10:00~11:00	自然物で遊ぼう
元宇品	251-2709	7(金) 10:00~11:00	★一緒に遊ぼう(自然物)
出島	254-6319	12(水) 10:00~11:00	★園庭開放
似島	259-2131	14(金) 10:15~11:15	★自然物で遊ぼう
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) ※3、24の(月)は除く 10:00~12:00	管理栄養士による栄養相談、健康相談・身体測定、園開放、保育講座などのイベント参加
段原みみょう	568-8330	29(土) 10:00~13:00	段原みみょうフェスティバルに参加しよう
日出みみょう	569-4455	22(土) 10:00~12:00	★木の実や葉っぱで遊ぼう
ナーガ	255-8222	(土)※15(土)は除く 9:30~10:30	★園庭開放 ※車での来園不可
第二ナーガこども園	250-8022	18(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	8(土) 10:00~11:00	★手と足形アート(クリスマス)、離乳食、給食試食会
レガロ・パンビーニ	261-0415	12(水) 10:00~11:00	Regalo Land -おんがくかい-
りらくす段原	225-7202	26(水) 10:00~10:45	★人形劇を楽しもう

幼稚園名	電話	日時	内容
青葉	281-2497	直接園にお問い合わせください	園庭開放
安芸	251-0451	13(木) 10:00~11:30	★園庭開放
あさひ	254-2153	13(木) 10:30~11:30	親子体操、フープ遊びなど
大洲	281-0403	13(木) 10:00~11:30	園庭開放、遊び広場
こうわ	890-2226	27(木) 10:00~11:30	★園庭開放
親和	254-3313	8(土) 10:00~11:30	★親子教室(コーナー遊び)
清美	281-0477	11(火) 10:30~11:30	園庭開放、親子ふれあい広場(詳細はHPを)
谷の百合	251-6351	5(水) 9:30~10:30	園庭開放、絵本、歌遊び、育児相談
比治山	261-3526	18(火) 10:30~12:00	★季節の歌、親子遊び、園庭開放
広島マリア	253-0337	6(木) 10:00~11:00	園庭開放
フレーザー	251-6865	12(水) 9:00~10:30	園庭開放、子育て相談
本浦	281-1983	19(水) 10:00~11:30	園庭開放、読み聞かせ、製作
みみょう	261-5330	(火)・(木) 10:00~12:00	園内開放、手作り遊び、育児相談ほか
洋光	281-5900	19(水) 8:30~12:00	園庭開放、コアラの会(11:15~12:00)