

くらしのガイド

中区版

区役所各課への問い合わせなどは11月4日(火)からお願いします。

健康

地域支えあい課

☎504-2528、☎504-2175

■各種健診・検診

①健康診査、②結核健診、③肺・大腸がん、④胃がん(X線)

※②はポイント対象外

④①40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(③④会社で受けられる人は除く)

種類	日時	会場
①～③	来年1/19(月) 9:30～11:30	江波集会所
	1/23(金) 13:30～14:30	江波東集会所
①～④	1/23(金) 9:00～11:00	舟入公民館

③各400円、④1,100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、後期高齢者医療資格確認書を持参した人は無料

④①受診券、①マイナ保険証、資格確認書のいずれか

④④市HPが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

④①11月5日～12月3日の(火)、9:00～11:00 ④②中保健センター

④②結果は20分程度で判明

④③市HPか電話で

■専門医による心の健康相談

④③心の不調で悩んでいる人や周りの人

④③11月13日、27日の(木)、13:30～15:00 ④③中保健センター

④③電話(504-2109)で、前日までに、同課へ。先着各日2人

■区ケアメンの会

④③男性介護者

④③11月7日(金)13:00～14:30

④③区地域福祉センター

④③講義「最新の福祉用具など」

④③電話(296-4880)で、特別養護老人ホーム悠悠タウン江波へ

■区認知症介護家族のつどい

④③認知症の人を介護している人

④③11月20日(木)13:00～15:00

④③区地域福祉センター

④③コグニサイズ(認知症予防運動プログラム)

④③直接か電話で、同課(☎504-2586)か区社会福祉協議会(☎249-3114)へ

原爆被害対策部援護課

☎504-2195、☎504-2257

■被爆者健康診断

④③11月18日(火)9:30～11:00

④③国保会館

※肺がん検診を同時に受診可

催し

中央公民館

☎221-5943、☎221-5118

休(火)、3日(祝)、24日(休)

■Zoomでママトーク(オンライン)

④③0～1歳の乳幼児と保護者

④③11月28日(金)13:30～15:00

④③テーマ「どうなる? どうする? 育休明けの私の生活」

【講師】子育てサポーター・金子留里氏、山内美緒氏

④③応募フォームで。先着10組

竹屋公民館

☎、☎241-8003

休(火)、3日(祝)、24日(休)

■平和大通り樹木探索の集い

④③11月23日(祝)9:30～11:30

【集合場所】鶴見橋西詰

④③被爆者の森を探索する

④③直接か電話で、11月21日(金)までに。先着20人

吉島公民館

☎246-4121、☎246-4127

休(火)、3日(祝)、24日(休)

■開館50周年 吉島公民館まつり

④③11月8日(土)①10:00～16:00、②18:30～19:00、9日(日)①9:30～15:00

④③場同館、吉島体育館

④③①アトラクション、芸能発表、作品展示、スポーツ体験、バザーなど、②プロジェクションマッピング

舟入公民館

☎、☎295-5003

休(火)、3日(祝)、24日(休)

■紳士の快尿ライフ講座

④③成人男性

④③11月16日、30日、12月14日の(日)、10:00～11:30

④③体の構造と排尿機能。イントレ®(セルフケア、セルフコントロール)

【講師】排泄機能指導士・石硯登真子氏

④③11月5日(火)から、直接か電話で。先着20人

中区図書館(JMSアステールプラザ内)

☎248-9300、☎247-8447

休(月)(3日、24日は除く)、4日(火)、25日(火)、28日(金)

■雑誌リサイクル

④③市立図書館の利用登録者

④③11月8日(土)①10:30、②11:30から

④③保存年限の切れた雑誌を①1人5冊まで、②冊数制限なしで無償譲渡

④③当日会場で、①10:15、②11:15から入場券を配布

■おはなしワールド

④③幼児・小学生と保護者

④③11月22日(土)11:00から

④③絵本の読み聞かせなど

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

休(水)

■地域による地域のためのバドミントン普及事業

④③小学生以上(小学生は保護者同伴)

④③12月7日(日)13:00～15:00

④③初心者・初級者のためのバドミントン講習、各学区体育協会の部活動紹介

④③11月1日(土)9:00から、直接か電話で。先着40人

吉島屋内プール

☎249-8591、☎249-2231

休(水)

■整えよう! からだバランス

④③18歳以上

④③12月2日～23日の(火)、10:00～11:00

④③体のゆがみを整え、動ける体作りを目指す ④③各日700円

④③11月1日(土)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

期日	時間	会場
11/4(火)、12/2(火)	13:30～15:00	中保健センター
11/7(金) 11/10(月) 11/12(水)、12/3(火)	9:30～11:00	竹屋公民館 舟入公民館 吉島公民館
11/19(水)		本川児童館
11/20(木) 11/21(金)	10:00～11:30	江波集会所 中央公民館

④③母子健康手帳。身長・体重測定を希望する人はフェイスタオル

■離乳食教室(スタート編)

④③4～6カ月の乳児の保護者

④③11月18日(火)10:00～11:30

④③中保健センター

④③離乳食の進め方の話や実演など

④③アプリ「母子モ」か電話(504-2528)で、同課へ。先着20人

家族介護教室

④③高齢者を介護している家族や近隣の人

④③11月25日(火)13:30～15:00

※感染症のまん延などにより開催を延期か中止する場合あり

④③悠悠タウン江波看護小規模多機能型施設

④③テーマ「介護のちょっとした困りごとを一緒に考えます! - オムツやパットの選び方・あて方の工夫 -」

④③電話かファクスで

④③特別養護老人ホーム悠悠タウン江波(☎296-4880、☎296-4818)

行政困りと相談所

④③11月12日(水)13:30～16:00

④③場舟入公民館

④③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

④③当日会場で。先着順

④③総務省中国四国管区行政評価局(☎228-6173、☎228-4955)

区精神保健福祉家族会「鯉城会」公開講座

④③11月20日(木)14:00～16:00

④③区地域福祉センター

④③講演「強迫症状から分かること」

【講師】こうの脳神経外科クリニック・精神科心療内科副院長・河野恵理氏

④③電話で、11月19日(水)までに、地域支えあい課へ。先着80人

④③☎504-2109、☎504-2175

ママとベビーのやさしいピラティス

④③5～12カ月の乳児と保護者

④③12月11日(木)10:00～11:30

④③区スポーツセンター

④③電話で、地域支えあい課へ。先着12組

④③☎504-2528、☎504-2175

①市民向け公開講座、②区健康よろず相談会

④③11月30日(日)①10:00～11:30、②10:00～13:00

④③区地域福祉センター

④③①ACPと認知症ケア「老いても楽しく、その人らしく」

【講師】OiBokkeShi・菅原直樹氏

④③①電話かファクスで、11月21日(金)までに、区地域保健対策協議会へ

④③☎504-6681、☎504-6685

高齢者囲碁個人大会

④③来年の「ねんりんピック」出場の区予選を兼ねています。

④③区内に在住で来年度60歳以上の人

④③12月12日(金)9:30から(受付は9:00から) ④③大手町平和ビル

④③¥1,000円/人 ※会員は500円/人

④③郵送で、名前、年齢、段・級を記入し、参加費(郵便小為替)を同封の上、11月28日(金)(必着)までに、区老人クラブ連合会事務局(〒730-0036袋町9-5)へ

④③☎、☎246-2550

保育園・幼稚園などの子育て支援事業

④③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。

④③各保育園・幼稚園など ※は予約が必要

	園名	電話番号	日時(11月)	内容など
保育園	基町	221-5303	8日(土) 10:00～11:00	サタデー広場
	竹屋	241-1860	22日(土) 10:00～11:00	サタデー広場
	吉島	243-0022	26日(水) 10:00～11:00	作って遊ぼう
	本川	292-4470	6日(木) 10:00～11:00	秋の自然で遊びましょう
	神崎	231-7831	6日(木) 10:00～11:00	作って遊ぼう・離乳食紹介
	舟入	232-3698	20日(木) 9:30～11:00	わらべうたであそぼう
	江波	231-7934	7日(金) 10:00～11:00	自然物で遊ぼう
	江波第二	292-8166	6日(木) 10:00～11:00	いっしょにあそぼう! 江波第二-秋-
	ゆりかご	241-6989	5日(水) 10:00～12:00	秋祭りごっこ※(5組)
	報恩	231-5439	8日(土) 10:00～12:00	わかばママ・パパ応援教室※(3組)
	中島	241-7775	12日(水) 9:30～10:30	わかばママ・パパ応援教室※(3組)
	広島YMCA	227-2884	15日(土) 10:00～15:00	育児面接相談(心の問題と発達について)※
	ルーテル	241-2479	19日(水) 10:00～11:00	音楽鑑賞会※(5組)
	真和	231-9718	4日(火) 10:00～11:30	大型絵本・手あそびを楽しもう
	千田	243-2766	毎週(火) 10:00～11:30	園庭開放
	ともえ	228-6088	8日(土) 10:00～11:00	リズムであそぼう※(7組)
	りらっくす白島	225-7572	5日(水) 10:00～11:00	運動あそび※(5組)
	りらっくす十日市	961-4570	7日(金) 10:00～11:00	ベビーマッサージ※(5組)
	りらっくす竹屋	207-1821	12日(水) 10:00～11:00	絵本を楽しもう※(5組)
いづれも園	りらっくす舟入	208-5600	18日(火) 10:00～11:00	お絵描きの世界を楽しもう※(5組)
	クローバー	240-0788	13日(木) 10:00～11:00	おいでよ! おはなし会(人形劇)※(7組)
	ちやいんどふれんどりい	541-2162	10日(月) 10:00～11:00	園庭開放※(2組)
	かがやき	225-7205	6日(水) 10:00～11:00	保育園で遊ぼう※(3組)
	リトルメイト	244-2525	14日(金) 10:00～11:00	音楽鑑賞会を楽しもう※(5組)
	広島こども育ちの森	502-0750 559-2323	15日(土) 9:30～11:00 毎週(水)	身近な素朴であそぼう※(3組) 泥んこ・砂遊び
	順正寺	241-7062	6日(木)、13日(水)、27日(木)	10:00～11:00 室内・園庭で遊ぼう!
	流川	221-5493	27日(木)	10:00～11:00 こどもたちと一緒に遊ぼう
	吉島	244-2225	14日(金)	10:15～11:15 園庭開放(雨天中止)
	かおる	291-0321	20日(木)	10:00～11:00 園庭解放
	栄光	231-4468	13日(木)	10:00～11:30 園庭で遊ぼう! 園内見学※
幼稚園	広島中央	246-4094	10日(月)	10:00～11:00 電話による育児相談
	広島三育学院	241-3010	6日(水)	10:00～11:00 園児のお店でお買い物
	聖母	221-3207	20日(木)	11:15から たんぽぽ組に遊びにおいでよ!
	たちばな	243-5174	15日(土)	9:30～11:00 園庭開放(雨天中止)
	慈光	241-8059	7日(金)	12:00～15:30 発表会を見てみよう! 園アステールプラザ
	安田	221-2763	27日(木)	10:30～11:30 園庭開放(おまつりごっこ)※
	基町	228-3888	17日(月)	9:30～11:30 好きな遊び、あきシアアンサンブルコンサート