

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          |
|---------|---------|-------------|
| 12/7(日) | フジグラン高陽 | 10:00～16:00 |

関生活課(☎819-0575、☎819-0602)

健康

原爆被害対策部援護課

☎504-2195 ☎504-2257

◆被爆者健康診断

| 開催日      | 会場                | 時間          |
|----------|-------------------|-------------|
| 12/10(水) | 口田公民館             | 9:30～11:00  |
| 12/12(金) | 後山集会所<br>高瀬福祉センター | 13:00～14:00 |

※肺がん検診を同時に受診可

地域支えあい課

☎819-0616、819-0586 ☎819-0602

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月中にお届けしています。会社などで受診できる人は除きます。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。

◆①健康診査(特定健康診査、後期高齢者の健康診査など)

②肺がん・大腸がん検診

関今年度末時点で40歳以上。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          |
|----------|-----------|-------------|
| 12/16(火) | 区総合福祉センター | 13:30～14:30 |
| 1/7(水)   | 高陽公民館     |             |
| 1/11(日)  | 口田公民館     | 9:00～11:00  |

¥②各400円

関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

関当日会場で。大腸がん検診はがん検診受診券に同封のはがきで、事前に採便容器の請求を

◆③子宮頸がん検診、④乳がん検診

関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         |
|---------|-----------|------------|
| 2/2(月)  | 区総合福祉センター | 9:30～11:00 |
| 2/6(金)  | 白木公民館     |            |
| 2/20(金) | 倉掛公民館     |            |
| 2/27(金) | 区総合福祉センター |            |

¥③1,000円、④1,500円

関チケット型の受診券

◆ミニ人間ドック

①～④の検査を同時に受診できます。

| 開催日     | 会場         | 時間          |
|---------|------------|-------------|
| 2/10(火) | イオンモール広島祇園 | 10:00～12:30 |

※③子宮頸がん検診、④乳がん

検診、ミニ人間ドックは予約制

関市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

関受診時に40歳以上で5歳刻みの年齢の男性、受診時に20歳以上で5歳刻みの年齢の女性

| 開催日     | 会場         | 時間          |
|---------|------------|-------------|
| 1/11(日) | 口田公民館      | 9:00～11:00  |
| 1/13(火) | イオンモール広島祇園 | 10:00～12:30 |
| 1/15(木) | 真亀公民館      | 9:00～11:30  |

¥1,000円

関年齢が確認できるもの

関当日会場で

◆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。

関12月18日(休)9:30～11:30。1人30分程度

関区総合福祉センター

関電話(819-0586)で。先着4人

◆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

関12月3日、10日、24日の(水)、10:00～12:00

関区総合福祉センター

関電話(819-0616)で

◆精神科医師による心の健康相談

関夜眠れない、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

関12月18日(休)13:30～15:00

関区総合福祉センター

関電話(819-0616)で、12月17日(水)までに。先着2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ひすい可部の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

関4～6カ月児の保護者

関12月3日(水)10:00～11:30

関区総合福祉センター

関初期の進め方の話と調理実演

関電話(☎819-0586)か母子モで。先着12人

◆9カ月からの離乳食教室

関9～12カ月児の保護者

関12月12日(金)10:00～11:30

関区総合福祉センター

関後期・完了期の進め方の話と展示

関電話(☎819-0586)か母子モで。先着12人

◆健康相談室

| 開催日       | 会場        | 時間          |
|-----------|-----------|-------------|
| 12/8(月)   | 高陽公民館     | 9:30～11:00  |
| 12/10(水)* | 真亀公民館     |             |
| 12/12(金)  | 三入公民館     |             |
| 12/16(火)* | 区総合福祉センター |             |
| 12/19(金)  | 安佐公民館     | 10:00～11:00 |

\*管理栄養士による栄養相談も併せて行います

関健康・育児相談、身体測定

関母子健康手帳、バスタオル

催し

大和興産安佐北区スポーツセンター

☎843-4999 ☎843-4998 (休水)

◆レベルアップ! バスケットボール

関小学生

関12月9日～23日の(火)、19:00～21:00

関シュートやドリブルなど基本から実践まで、JBA公認コーチによる指導

¥500円/回

関開催日の1週間前の9:00から窓口で。空きがあれば10:00から電話で。先着各40人

◆リフレッシュヨガ(金曜アフタヌーン)



関18歳以上

関12月5日～19日の(金)、13:30～15:00

関ヨガで心身ともにリラックス

¥500円/回

関当日開催15分前から窓口で。先着各30人



◆メリハリボディになろう

関18歳以上

関12月8日、15日、22日の(月)、13:30～14:30

関トレーニングのヒントとシェイプアップ法の指導

¥500円/回

関当日開催15分前から窓口で。先着各30人

◆安佐北ソフトバレー交流会



関18歳以上

関12月4日、11日、18日の(木)、10:00～12:00

¥500円/回

関当日開催15分前から窓口で。先着各40人

◆おとなのダンスエクササイズ-Party&Groove-

関18歳以上

関12月9日、16日、23日の(火)、10:00～11:00

関ディスコダンスとフィットネスを融合した新しいダンス系エ

クササイズ

¥500円/回

関当日開催15分前から窓口で。先着各30人

◆Let's プラティス&骨盤体操

関18歳以上

関12月4日、11日、18日の(木)、14:30～15:30

関バランスボールなどでインナーマッスルを鍛える

¥500円/回

関当日開催15分前から窓口で。先着各30人

◆燃やせ! 体脂肪-はじめてのエアロビクス-

関18歳以上

関12月5日、12日、19日の(金)、13:30～14:30

関リズムに合わせて体を動かし体脂肪を燃焼

¥500円/回

関当日開催15分前から窓口で。先着各30人

安佐北区図書館

☎814-0340 ☎814-0604 (休月、12月30日(火)～1月13日(火))

◆おはなし会

| 日時                      | 対象         | 読む人      |
|-------------------------|------------|----------|
| 12/18(木) 10:30<br>11:00 | 乳幼児と保護者    | ちいさこべ    |
| 12/20(土) 14:00          | 幼児・小学生と保護者 | おはなしあるある |
| 12/28(日) 14:00          | 幼児・小学生と保護者 | 図書館職員    |

関絵本の読み聞かせ、手遊びなど

関当日会場で

◆図書の展示「この本知ってる?」

関12月28日(日)まで

関ベストセラー本や各種受賞作品に関する図書を集めて展示



◆安佐北区図書館歴史講座「近代可部の産業と流通」

関中学生以上

関1月24日(土)13:30～15:30

関区民文化センター

関近代の可部の歴史、鋳物を中心とした産業と舟運、鉄道などの流通についての話

【講師】郷土資料館主任学芸員

関12月2日(火)9:00から窓口か電話かファクスまたはHPで。先着50人

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。

関区内に在住の15歳～49歳の人(保護者也可)

関①平日9:30～17:00、②12月17日(水)13:00～16:00

関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)

関①就職なんでも相談、②出張相談会

関同ステーションHPか電話で

関同ステーション(☎516-6557、☎516-6553)

◆人権擁護委員による人権相談

関毎月第4(木)13:00～16:00。1人30分程度

関相談日当日8:30から電話で。先着6人

関区政調整課(☎819-3903、☎815-3906)

◆「人権の花」運動

市内の小学生が花を育てることで、命の大切さや思いやりなど、基本的人権を尊重する精神を育むことを目的とし、広島法務局と市、人権擁護委員が連携して活動。今年度は下記の小学校にヒヤシンスの球根を贈呈【贈呈先小学校】

三入、三入東、日浦、久地南、落合、深川、真亀



▲人権イメージキャラクター「人KENあゆみちゃん」から日浦小学校児童に贈呈

関広島法務局人権擁護部(☎228-5790、☎228-8087)

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          |
|----------|-------|-------------|
| 12/4(木)  | 安佐公民館 | 14:00～16:00 |
| 12/10(水) | 白木公民館 | 13:30～16:00 |
| 12/12(金) | 真亀公民館 | 13:00～16:00 |
| 12/17(水) | 区役所※  |             |

※区役所での相談のみ、当日に要電話予約(区政調整課☎819-3903)

関総務省中国四国管区行政評価局(☎228-6173、☎228-4955)

認知症の人と家族の会の集い

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          |
|----------|-------------|-------------|
| 12/15(月) | 区総合福祉センター   | 13:30～15:00 |
| 12/16(火) | 生協ひろしまコープ高陽 | 10:00～12:00 |

関地域支えあい課(☎819-0587、☎819-0602)

世界エイズデー・HIV無料匿名検査のお知らせ

12月1日は世界エイズデーです。エイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的に、世界各国でエイズに関する啓発活動が行われています。

関12月4日、18日の(木)、9:30～10:30

関区総合福祉センター

関検査日の2週間前から、電話かHPで。先着各4人

※感染の可能性のある機会から3カ月以上経過していないと正確な結果が得られないことがあります。

関地域支えあい課(☎819-0586、☎819-0602)