

くらしのガイド

安佐北区版

区役所などへの問い合わせ・申し込みは5日(月)からお願いします。

献血にご協力を

400mlのみの受け付けです。

| 開催日     | 会場    | 時間                        |
|---------|-------|---------------------------|
| 1/25(日) | □田郵便局 | 9:30～12:00<br>13:15～15:30 |

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         |
|---------|-------|------------|
| 1/7(水)  | □田公民館 | 9:30～11:00 |
| 1/11(日) |       |            |

※肺がん検診を同時に受診可

被爆者胃がん・肺がん検診

| 開催日     | 会場    | 時間         |
|---------|-------|------------|
| 1/11(日) | □田公民館 | 9:00～11:00 |

被爆者子宮がん・乳がん検診

| 開催日     | 会場    | 時間         |
|---------|-------|------------|
| 1/26(月) | 亀山公民館 | 9:30～11:00 |

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子宮頸がん検診、②乳がん検診

①受診時に20歳以上②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         |
|---------|-------|------------|
| 3/16(月) | 日浦公民館 | 9:30～11:00 |

①1,000円、②1,500円

チケット型の受診券

ミニ人間ドック

①、②の検診と③元気じゃ検診、④肺がん・大腸がん、⑤胃がんの検診を同時に受診できます。

⑥今年度末時点で40歳以上。いずれも会社などで受診できる人は除く。③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          |
|---------|------------|-------------|
| 3/5(木)  | 真亀公民館      | 9:00～11:30  |
| 3/10(火) | イオンモール広島祇園 | 10:00～12:30 |
| 3/12(木) | 亀山公民館      | 9:00～11:30  |

④各400円⑤1,100円

③受診券、資格確認書が資格情報のお知らせ、④⑤チケット型の受診券

※①子宮頸がん検診、②乳がん検診、ミニ人間ドックは予約制

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

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

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

¥1,000円

年齢が確認できるもの

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。

①1月22日(休)9:30～11:30。1人30分程度

場区総合福祉センター

☎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

①1月7日～28日の(水)、10:00～12:00

場区総合福祉センター

☎電話(819-0616)で

精神科医師による心の健康相談

①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

①1月15日(休)13:30～15:00

場区総合福祉センター

☎電話(☎819-0616)で、1月14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

①4～6カ月児の保護者

①1月21日(水)10:00～11:30

場区総合福祉センター

☎初期の進め方のお話と調理実演

☎電話か母子モで。先着12人

| 開催日     | 会場     | 時間          |
|---------|--------|-------------|
| 1/9(金)* | 亀山公民館  | 9:30～11:00  |
| 1/14(水) | 日浦公民館  |             |
| 1/16(金) | 安佐公民館  | 10:00～11:00 |
| 1/23(金) | □田公民館  | 9:30～11:00  |
| 1/27(火) | 久地南集会所 | 10:00～11:00 |
| 1/28(水) | 白木公民館  |             |

\*管理栄養士による栄養相談も併せて行います

健康・育児相談、身体測定

母子健康手帳、バスタオル

ベビーマッサージ

①生後2～5カ月児とその保護者

①2月9日(月)10:00～12:00

場区総合福祉センター

【講師】なゆた助産所助産師・

中岡祐子氏

☎電話か母子モで。先着12組

場地域子育て支援センター(☎819-0617、☎819-0602)

催し

大和興産安佐北区スポーツセンター

☎843-4999 ☎843-4998 (休/水)

安佐北ソフトバレー交流会

①18歳以上

①1月8日～29日の(木)、10:00～12:00

¥500円／回

当日開催15分前から窓口で。先着各40人

燃やせ！体脂肪-はじめてのエアロビクス-

①18歳以上

①1月9日～30日の(金)、13:30～14:30

リズムに合わせて体を動かし体脂肪を燃焼

¥500円／回

当日開催15分前から窓口で。先着30人

リフレッシュヨガ(金曜アフタヌーン)



①18歳以上

①1月9日～30日の(金)、13:30～15:00

ヨガで心身ともにリラックス

¥500円／組

当日開催15分前から窓口で。先着30人

親子DEらんにんぐ

①小学生と保護者

①3月1日(日)9:30～10:30

楽しくからだを動かし、親子で手軽にランニング

【講師】中電工陸上競技部

¥500円／組

①1月4日(日)9:00から、窓口で。空きがあれば10:00から、電話で。先着12組

長距離走の匠-走りのコツ教えます-

①18歳以上

①3月1日(日)11:00～12:30

効率的で体の負担の少ない長距離走の走り方を指導

【講師】中電工陸上競技部

¥500円

①1月4日(日)9:00から、窓口で。空きがあれば10:00から、電話で。先着20人

安佐北区民文化センター

☎814-0370 ☎814-0770 (休/月)(12日は除く)、1日(木)～3日(土)

あさきた神楽公演

①1月18日(日)14:00開演(13:00開場)

【出演】①あさひが丘神楽団、②宮崎神楽団

【演目】①日本武尊、平治の乱、②塵倫

¥自由席1,500(中学生以下300)

円、エリア指定席1,800(中学生以下500)円

①エリア指定席チケットは同センター、セブンイレブンで販売。当日13:00から同センターで自由席とエリア指定席(前日までの残り券)を販売

令和8年度ASAOKITAサロンコンサート【出演団体募集】

①所定用紙記載の日時

②楽器演奏、歌、踊り(必ず生演奏を含む) ※その他出演条件は、所定用紙で確認を

③所定の用紙で1月4日(日)～31日(土)までに郵送、ファクスで区民文化センターへ。所定の用紙は、同センターや区内公民館、他区文化センター、同センターHPで

おためしステージ演奏会

音響反射板を設置したホールでピアノの試奏や持ち込み楽器の演奏ができます。

①2月1日(日)10:00～20:00、3日(火)、4日(水)の13:00～20:00 ※1時間ごとに1組の利用。1組は連続で2時間まで利用可

¥2,000円／時間 ※電源を利用する場合は別途250円／時間

☎電話か窓口で。先着順

ASAOKITAサロンコンサート

①2月1日(日)14:00開演

木管五重奏とピアノ

【出演】アンサンブル響

フラワーアレンジメントワークショップ

①2月28日(土)の①9:30～10:30、②10:30～11:30、③11:30～12:30

桃の節句フラワーアレンジメント入門編

【講師】フラワーサークルHANANO\*WA代表 中野順子氏

¥1,500円

①1月10日(土)から所定の用紙に記入し郵送、ファクスで区民文化センターへ。所定の用紙は、同センターや区内公民館で ※先着各8人。未就学児は保護者同伴必須

安佐北区図書館

☎814-0340 ☎814-0604 (休/月、1月1日(木)～1月13日(火)、30日(金))

| おはなし会   |                           |          |
|---------|---------------------------|----------|
| 日時      | 対象                        | 読む人      |
| 1/15(木) | 10:30<br>11:00<br>乳幼児と保護者 | ちいさこべ    |
| 1/17(土) | 14:00<br>幼児・小学生と保護者       | おはなしあるある |
| 1/25(日) | 14:00<br>幼児・小学生と保護者       | 稲葉由美氏    |

絵本の読み聞かせ、手遊びなど

当日会場で

図書の展示「本でボカボカ温まろう」

①1月31日(土)まで

②心や体が温まるような図書を集めて展示

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。

①区内に在住の15歳～49歳の人(保護者も可)

①①平日9:30～17:00、②1月21日(水)13:00～16:00

③①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)

④①就職なんでも相談、②出張相談会

同ステーションHPか電話で

場同ステーション(☎516-6557、☎516-6553)

あさきた人形劇場

①1月25日(日)10:30～11:30

【出演】人形劇サークルえぶろん、人形劇サークル桐の花、腹話術パフォーマーるん楽

【演目】人形劇「ともだちほしいなおかみくん」、人形劇「三まいのおふだ」、ワークショップ「ふわふわ雪だるま作り」(希望者のみ。材料費100円必要)

①1月6日(火)から右二次元コードか所定のチラシで。先着65人

場アステールプラザ安佐北区民文化センター事業担当(☎244-8000、☎246-5808)

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          |
|---------|-------|-------------|
| 1/14(水) | 白木公民館 | 13:30～16:00 |
| 1/15(木) | 安佐公民館 | 14:00～16:00 |

場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          |
|---------|-------------|-------------|
| 1/13(火) | 生協ひろしまコープ高陽 | 10:00～12:00 |
| 1/19(月) | 区総合福祉センター   | 13:30～15:00 |

場地域支えあい課(☎819-0587、☎819-0602)

保健所臨時受付窓口

当面は区役所内に臨時の受付窓口を開設します。

①1月6日、20日、2月6日、17日、3月3日、17日の10:00～14:00。水質検査の受け付けは10:00～12:00。詳しくは市HPで

場食品保健課(☎241-7434、☎241-2567)

安佐北区クイズ(8面)の答え

①花みどり

②福王

③狩留家

④いばら