

# くらしの ガイド

安佐北区版

区役所などへの問い合わせ・申しこみは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)	口田郵便局	9:30~12:00 13:15~15:30
問	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)	口田公民館	9:30~11:00
1/11(日)	口田公民館	9:00~11:00

※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)	口田公民館	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

申電話で

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)	口田公民館	9:30~11:00

¥①1,000円、②1,500円

持チケット型の受診券

### ◆ミニ人間ドック

①、②の検診と③元気じや健診、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。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)	真龜公民館	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、資格確認書か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

申市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

持年齢が確認できるもの

申当日会場で

### ◆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。

■1月22日(木)9:30~11:30、1人30分程度

場区総合福祉センター

申電話(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

■1月7日~28日の(木)、10:00~12:00

場区総合福祉センター

申電話(819-0616)で

### ◆精神科医師による心の健康相談

■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

■1月15日(木)13:30~15:00

場区総合福祉センター

申電話(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。区内には、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

■4~6ヶ月児の保護者

■1月21日(木)10:00~11:30

場区総合福祉センター

内初期の進め方のお話

と調理実演

申電話か母子モで、先着12人

### ◆健康相談室

開催日	会場	時間
1/9(金)*	亀山公民館	9:30~11:00
1/14(水)	口田公民館	
1/16(金)	安佐公民館	10:00~11:00
1/23(金)	口田公民館	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

内健康・育児相談、身体測定

内母子健康手帳、バスタオル

### ◆ベビーマッサージ

内生後2~5ヶ月児とその保護者

■2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

申電話か母子モで、先着12組  
内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 ツ セ ン タ ー  
☎843-4999 ✉843-4998

### ◆安佐北ソフトバレー交流会

■18歳以上  
■1月8日~29日の(木)、10:00~12:00

¥500円/回

内年齢が確認できるもの  
申当日会場で

### ◆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。

■1月22日(木)9:30~11:30、1人30分程度

場区総合福祉センター

申電話(819-0586)で、先着4人

### ◆燃やせ! 体脂肪-はじめてのエアロビクス-

■18歳以上  
■1月9日~30日の(金)、13:30~14:30

内リズムに合わせて体を動かし、体脂肪を燃焼

¥500円/回

内当日開催15分前から窓口で、先着各40人

### ◆リフレッシュヨガ(金曜アフタヌーン)

■18歳以上  
■1月9日~30日の(金)、13:30~14:30

内ヨガで心身ともにリラックス

¥500円/組

内当日開催15分前から窓口で、先着30人

### ◆親子DEらんにんぐ

■小学生と保護者

■3月1日(日)9:30~10:30

内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

内1月4日(木)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-

■18歳以上  
■3月1日(日)11:00~12:30

内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