

くらしのガイド

安佐北区版

区役所・市役所への問い合わせ・申し込みは2日(月)から

健康

原爆被害対策部援護課
☎504-2195 ㊟504-2257

◆被爆者子宮がん・乳がん検診

開催日	会場	時間
2/6(金)	白木公民館	9:30～11:00
2/20(金)	倉掛公民館	

☎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、昨年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。

◆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
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

¥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。

㊟2月26日(木)9:30～11:30。1人30分程度

㊟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
㊟2月18日、25日の(水)、10:00～12:00

㊟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
☎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

㊟2月19日(木)13:30～15:00

㊟区総合福祉センター

☎電話（819-0616）で、2月18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

◆プレママ・パパ教室

㊟3月9日(月)9:30～11:30

㊟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（819-0616）か

母子モで。先着10組

◆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。

◆9カ月からの離乳食教室

☎9～12カ月児の保護者

㊟3月6日(金)10:00～11:30

㊟区総合福祉センター

☎後期・完了期の進め方の話と展示

☎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
2/4(水)	真亀児童館	9:30～11:00
2/9(月)*	高陽公民館	
2/13(金)	亀山公民館 三入公民館	9:30～11:00
2/17(火)	区総合福祉センター	
2/20(金)	安佐公民館	10:00～11:00
2/25(水)	日浦公民館	9:30～11:00
2/27(金)	口田公民館	

*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

◆骨からはじめる女性の健康づくり講座

☎女性

開催日	内容	時間
①2/26(木)	(医学)女性のライフステージと健康について	13:30～15:30
②3/2(月)	(栄養調理)作ってみようバランスランチ(骨活編)	10:00～12:30
③3/5(木)	(運動)姿勢を整えてハリのある楽しい毎日を	13:30～15:30

㊟区総合福祉センター

¥②材料費700円程度

☎電話（819-0586）で。先着各日①③30人、②15人（1課程のみの参加可）

催し

大和興産安佐北区スポーツセンター
☎843-4999 ㊟843-4998
(休)(水)

◆体操体験

☎来年度小学生になる幼児、小学生

㊟3月22日(日)10:00～12:00

☎跳び箱やトランポリン、マット運動の基本的な指導

¥700円／人

☎2月1日(日)9:00から、窓口で。空きがあれば10:00から、電話で。先着60人

◆スポーツキッズ コーディネーショントレーニング

☎来年度小学生になる幼児

㊟3月21日(土)10:00～11:00

☎鬼ごっこやボール遊び、跳び箱などを通して運動機能の発達

を促進 ¥500円／人

☎2月1日(日)9:00から、窓口で。空きがあれば10:00から、電話で。先着24人

◆親子水なれレッスン

☎来年度小学生になる幼児と保護者

㊟3月7日(土)10:00～11:00

☎親子で水遊び、顔つけ、もぐり ¥600円／組

☎2月1日(日)9:00から、窓口で。空きがあれば10:00から、電話で。先着10組

◆メリハリボディになろう

☎18歳以上

㊟2月9日～3月2日（2月23日は除く）の(月)、13:30～14:30

☎トレーニングとシェイプアップ法の指導

¥500円／回

☎当日開催15分前から窓口で。先着各30人

安佐北区民文化センター
☎814-0370 ㊟814-0770
(休)(月)(23日を除く)

◆あさきた神楽公演

㊟2月8日(日)14:00開演(13:00開場)

【出演】綾西神楽團

【演目】矢取川、葛城山

¥自由席1,000円（中学生以下無料）、エリア指定席1,200（中学生以下300）円

☎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

◆やまびこ発表会

【作品展示の部】

㊟2月18日(水)～3月1日(日)9:00～18:30 ※最終日のみ17:00まで
☎市で活動する人の絵画・書・工芸・手芸を展示

【ステージの部】

㊟2月21日(土)11:00開演、22日(日)10:00開演

☎日本舞踊やフラダンス、コーラス、楽器演奏など

◆あさきた健康講座

㊟3月12日(木)10:00～11:30

☎スクワット・ストレッチ入門編
【講師】県スポーツトレーナー・山田澄子氏

¥500円／人

☎所定のチラシで同センターへ。募集チラシは各文化センターや区内公民館で。先着20人

安佐北区図書館
☎814-0340 ㊟814-0604
(休)(月)(23日を除く)、12日(木)、24日(火)

◆おはなし会

日時	対象	読む人
2/19(木) 10:30～11:00	乳幼児と保護者	ちいさこべ
2/21(土) 14:00	幼児・小学生と保護者	おはなしあるある
2/22(日) 14:00	幼児・小学生と保護者	はらぺこあおむし

☎絵本の読み聞かせ、手遊びなど
☎当日会場で

◆図書の展示「甘いもの大好き！」

㊟2月28日(土)まで

☎甘いものに関する図書を集めて展示

◆安佐北区図書館農業・園芸講座「異常気象に負けないおいしい野菜づくり」

☎中学生以上

㊟3月14日(土)13:30～15:30

㊟区民文化センター

☎野菜の上手な育て方を学ぶ講座

【講師】JA広島市専門営農指導員・瀬川晴雄氏

☎2月1日(日)9:00から、市図書館HPか窓口、電話、ファクスで。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。

☎区内に在住の15歳～49歳の人（保護者も可）

㊟①平日9:30～17:00、②2月18日(水)13:00～16:00

㊟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）

☎①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

㊟同ステーション（☎516-6557、㊟516-6553）

市民公開講座「今日から始める！骨活で健康づくり」-そうだったのか「骨粗しょう症」の話-

㊟2月21日(土)14:00～16:00

㊟安佐南区民文化センター

【講師】安佐市民病院整形外科・顕微鏡脊椎脊髓センター部長・古高慎司氏

☎右二次元コードかファクス（873-1846）で

㊟安佐医師会

（☎873-1840、㊟873-1846）

精神保健福祉家族会「あゆみ会」公開講座

㊟2月18日(水)13:30～15:30

㊟可部公民館

☎精神疾患の理解、家族の関わり方などについての話

【講師】こころ心療内科・カウンセリング医院院長・吉村朋範氏

☎電話（819-0616）か二次元コードで

㊟地域支えあい課（☎819-0616、㊟819-0602）

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
2/10(火)	生協ひろしまコープ高陽	10:00～12:00
2/16(月)	区総合福祉センター	13:30～15:00

㊟地域支えあい課

（☎819-0587、㊟819-0602）

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
2/5(木)	安佐公民館	14:00～16:00
2/12(木)	白木公民館	13:30～16:00

㊟総務省中国四国管区行政評価局（☎228-6173、㊟228-4955）

●税の申告・相談のお知らせ●

◆市民税・県民税の申告・相談

㊟㊟右表のとおり

☎●昨年1年間の収入が分かるもの（源泉徴収票など） ●社会保険料の領収書、医療費の明細書、国民年金保険料・生命保険料・地震保険料の支払証明書など ●マイナンバーカードまたは、マイナンバーが確認できる書類と運転免許証などの本人確認書類 ※申告書は郵送でも提出できます

㊟安佐北税務室（☎819-3913、㊟815-1650）、北部市税事務所（安佐南区役所内）（☎831-5016、㊟877-6288）

※申告に関するお問い合わせは、上記へご連絡ください

◆税理士による年金受給者の確定申告無料相談会

☎収入が年金のみの人

㊟2月12日(木)11:00～12:00、13:00～15:00

2月13日(金)9:30～11:40、13:00～15:00

㊟区総合福祉センター

☎確定申告書の作成とe-Taxによる申告を代行
㊟中国税理士会広島北支部（☎247-7439、㊟242-2602）

開催日	時間	会場
3/16(月)まで ※(土)、(日)、(祝)は除く	9:00～16:00	安佐北区役所 1階第2会議室
2/2(月)	9:30～15:00	日浦公民館
2/4(水)	9:30～12:00	久地集会所
	14:00～16:30	安佐公民館
2/5(木)、6(金)	9:30～15:00	高陽公民館
2/7(土)	9:30～15:00	白木公民館
2/9(月)	9:30～12:00	志屋集会所
	14:00～16:30	井原会館
2/10(火)	9:30～12:00	安佐小河内集会所
	14:00～16:30	鈴張集会所
2/12(木)、13(金)	9:30～15:00	口田公民館
2/18(水)	9:30～12:00	狩留家集会所
	14:00～16:30	三田集会所