

くらしのガイド

中区版

区役所各課などへのお問い合わせなどは2月2日(月)からお願いします。

健康

地域支えあい課

☎504-2528、☎504-2175

■エイズ・梅毒検査・相談

回2月4日、18日、25日の(水)、9:00～11:00

場中保健センター

☎結果は20分程度で判明

☎市HPか電話で

■専門医による心の健康相談

☎心の不調で悩んでいる人や周りの人

回2月12日、26日の(木)、13:30～15:00

場中保健センター

☎電話（504-2109）で、前日までに、同課へ。先着各日2人

■区精神保健福祉家族「鯉城会」

☎心の病気を抱える人の家族

回2月19日(水)14:00～16:00

場中保健センター

☎次年度計画の作成、家族による困り事相談

☎電話（504-2109）で、2月18日(水)までに、同課へ

■なかちゃん健康相談日

回2月20日(金)10:00～11:30(30分ごと)

場中保健センター

☎医師、管理栄養士、保健師による健康の個別相談

☎直接か電話で。先着3人

■栄養相談日

回2月13日(金)9:30～11:00(30分ごと)

場中保健センター

☎管理栄養士による食生活の個別相談

☎直接か電話で。先着3人

■区ケアメンの会

☎男性介護者

回2月6日(金)13:00～14:30

場区地域福祉センター

☎座談会

☎電話（296-4880）で、特別養護老人ホーム悠悠タウン江波へ

催し

中央公民館

☎221-5943、☎221-5118
(休火)、11日(祝)、23日(祝)

■中央公民館フェスティバル

回2月28日(土)10:00～17:00(バザーは15:30まで)、3月1日(日)9:30～15:30

☎作品展示、舞台発表、飲食・物産バザー、体験講習会など

竹屋公民館

☎、☎241-8003
(休火)、11日(祝)、23日(祝)

■冬の野鳥観察会

回2月22日(日)9:00～12:00

☎比治山での野鳥観察会

【講師】日本野鳥の会広島県支部会員・堀江春生氏

☎直接か電話で、2月15日(日)まで

に。先着15人

吉島公民館

☎246-4121、☎246-4127
(休火)、11日(祝)、23日(祝)

■えほんであそぼ★ぼうけん

エルマー

☎小学生

回2月14日(土)9:30～12:00

☎フライパンでかわいいパンを作る

¥100円

☎直接か電話で、2月12日(水)までに。先着10人

舟入公民館

☎、☎295-5003
(休火)、11日(祝)、23日(祝)

■防犯講座「住まいの防犯のためにセキュリティしていますか？」

回2月20日(金)10:00～11:30

☎県内の犯罪状況、泥棒の心理、防犯対策など

【講師】セキュリティハウスモリタカ代表取締役・中島博文氏

☎2月4日(水)から、直接か電話で。先着30人

中区図書館
(JMSアステールプラザ内)

☎248-9300、☎247-8447
(休月)(23日は除く)、12日(木)、24日(火)

■雑誌リサイクル

☎市立図書館の利用登録者

回2月11日(祝)①10:30、②11:30から。各回開始15分前から入場券配布

☎保存年限の切れた雑誌を譲渡。①1人5冊まで、②冊数制限なし

■おはなしのじかん-ストーリーテリングを楽しもう-

☎①年少児以上、②年長児以上

回2月23日(祝)①10:30から、②11:00から

☎昔話などの語り聞かせや、わらべ歌遊びなど。各回先着20人

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)(11日は除く)

■中国電力陸上競技部によるランニングクリニック

☎中学生以上

回2月14日(土)10:00～12:00

☎練習前のストレッチや持久力強化の練習方法を実際に行いながら習得する

¥500円

☎2月1日(日)9:00から、直接か電話で。先着30人

■ベビーヨガ

☎6カ月～1歳半の乳幼児と保護者(乳幼児1人につき保護者1人同伴)

回3月7日(土)10:00～11:00

☎ヨガのポーズを基に赤ちゃんに触れながら親子でヨガ体験

¥700円／組

☎2月1日(日)9:00から、直接か電話で。先着12組

吉島屋内プール

☎249-8591、☎249-2231
(休水)(23日は除く)

■高めよう！ピラティス

☎18歳以上

回3月2日～23日の(月)、10:00～11:00

☎呼吸法を活用しながら体幹のインナーマッスルをゆるやかに鍛える

¥各日700円

☎2月1日(日)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

■乳幼児の健康相談室

期日	時間	会場
2/4(水)	9:30～11:00	吉島公民館
2/9(月)		舟入公民館
2/13(金)		竹屋公民館
2/18(水)		本川児童館
2/19(木)	10:00～11:30	江波集会所
2/20(金)		中央公民館
3/3(火)	13:30～15:00	中保健センター

☎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)

☎4～6カ月児の保護者

回2月16日(月)10:00～11:30

場中保健センター

☎離乳食の進め方の話や実演など

☎2月2日(月)から、アプリ「母子モ」か電話（504-2528）で、同課へ。先着20人

■子育てオープンスペース

☎0歳～未就園児と保護者が気軽に集い、交流できる場。詳しくは区HPで

※開催については、各連絡先に問い合わせを

☎

行政困りごと相談所

回2月18日(水)13:30～16:00

場竹屋公民館

☎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

☎当日会場で。先着順

場総務省中国四国管区行政評価局(☎228-6173、☎228-4955)

☎

女性の健康週間イベント
「野菜の力で輝く女性に」

回2月27日(金)11:00～13:00

場フジグラン広島

☎1日分の野菜量の展示、ベジチェック、血管年齢測定など。先着順でイベントに関する物品などを配布

場地域支えあい課(☎504-2528、☎504-2175)

☎

☎

なかちゃん音楽の輪
今月のイベント情報

■まちかどコンサート-チェロと朗読の調べ

回2月21日(土)13:30から

場まちづくり市民交流プラザ

☎「音楽文庫」によるチェロの演奏と物語朗読

場地域起こし推進課

(☎504-2546、☎541-3835)

☎

お知らせ

■中区民作品展

回2月19日(水)～22日(日)10:00～19:00(最終日は16:00まで)

場JMSアステールプラザ

☎区民や区内で活動している人たちが制作した美術作品の展示

場☎244-8000、☎246-5808



☎

☎

☎

☎

☎

☎

☎

☎

☎

☎

☎

☎

☎

☎

☎

☎

☎

☎

☎

☎

☎

☎

☎

☎

☎

☎

☎

☎

☎

☎

☎

☎

■市・県民税の申告相談会場

回2月16日(月)～3月16日(月)(土、日、祝は除く)の9:00～16:00

場中区役所

☎給与や年金の源泉徴収票など

☎昨年1年間の収入が分かるもの、社会保険料の領収書、国民年金保険料・生命保険料・地震保険料の控除証明書、医療費控除の明細書、マイナンバーカードなどの本人確認書類など

場中央市税事務所(☎504-2564、☎504-2378)

※郵送による申告書の提出にご協力ください

☎

☎

☎

☎

☎

☎

☎

☎

☎

☎

☎

☎

☎

☎

☎

☎

☎

☎

☎

☎

☎

☎

☎

☎

☎

☎

☎

☎

☎

☎

☎

☎

☎

☎

☎