

# 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
3/1(日)	三田集会所	9:30~12:00 13:15~15:30
3/14(土)	マックスパリュ 高陽店	10:00~12:30 13:45~16:00

区生活課(☎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
4/1(水)	安佐公民館	9:30~11:00

\*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

### 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。

日3月19日(水)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

日3月4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

日3月19日(水)13:30~15:00

区総合福祉センター

☎電話(819-0616)で、3月18日(火)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。



### 健康相談室

開催日	会場	時間
3/4(水)	白木公民館	10:00~11:00
3/9(月)	高陽公民館	9:30~11:00
3/10(火)*	久地南集会所	10:00~11:00
3/11(水)	真亀公民館	
3/13(金)	龜山公民館 三入公民館	
3/17(火)*	総合福祉センター	9:30~11:00
3/25(水)	日浦公民館	
3/27(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

### はじめての離乳食教室

日4~6カ月児の保護者

日3月11日(水)10:00~11:30

区総合福祉センター

初期の進め方の話と調理実演

☎電話か母子モで。

先着12人



### 卒乳相談会

自分たちらしい「おっぱい卒業」のために相談してみませんか。

日3月16日(月)10:00~12:00

区公募型常設オープンスペースすずらんひろば高陽(高陽タウンセンタービル内)

助産師、栄養士による個別相談(1組20分程度)

¥オープンスペース利用料100円

【講師】なゆた助産所助産師・中岡祐子氏

区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)

### バレトンで美姿勢づくり

日18歳以上

日3月9日、16日の(月)、10:30~11:30

フィットネス、バレエ、ヨガを融合したエクササイズ

¥500円/回

☎当日開催15分前から窓口で。先着各回30人



### リフレッシュヨガ(金曜アフタヌーン)

日18歳以上

日3月6日、13日の(金)、13:30~15:00

ヨガで心身ともにリフレッシュ

¥500円/回

☎当日開催15分前から窓口で。先着各回30人



### おとなのダンスエクササイズ-Party&Groove-

日18歳以上

日3月10日、17日、24日の(火)、10:00~11:00

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

☎当日開催15分前から窓口で。

先着各回30人

### 安佐北ソフトバレー交流会

日18歳以上

日3月5日、12日、19日の(木)、10:00~12:00

交流試合 ※チームでも個人でも参加可

¥500円/回

☎当日開催15分前から窓口で。先着各回40人



### 燃やせ!体脂肪~はじめてのエアロビクス

日18歳以上

日3月6日、13日の(金)、13:30~14:30

リズムに合わせて体を動かして体脂肪を燃焼

¥500円/回

☎当日開催15分前から窓口で。先着各回30人

### Let'sピラティス&骨盤体操

日18歳以上

日3月5日、12日、19日の(木)、14:30~15:30

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

☎当日開催15分前から窓口で。先着各回30人



### メリハリボディになろう

日18歳以上

日3月9日、16日、23日の(月)、13:30~14:30

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

☎当日開催15分前から窓口で。先着各回30人

### レベルアップ!バスケットボール

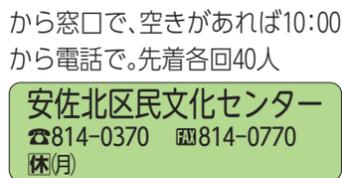
日小学生

日3月10日、17日、24日の(火)、19:00~21:00

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

☎開催日の1週間前の火曜日に9:00から窓口で、空きがあれば10:00から電話で。先着各回40人



### 安佐北区民文化センター

☎814-0370 ☎814-0770  
(休月)

### 広島市植物公園さくらパネル展

日3月12日(水)~31日(火)、9:00~18:30



### ASAKITAサロンコンサート

日3月15日(日)14:00開演

【出演】ギターとボーカルの夫婦ユニット「あ・ベンジャーズ」

### あさきたダンススタジオ

日3月24日(火)~4月5日(日)、10:00~18:00 ※1時間ごとに1組の利用可

☎電話か窓口で。先着順

☎ダンスの練習場として音楽室を利用可 ※営利団体の利用や観客を入れての利用は不可

☎電話か窓口で。先着順

### 【出場者募集】歌え!あさきた歌自慢 春の部

日5月10日(日)10:30開演

☎カラオケ大会

¥5,000円/人

☎募集チラシ裏面の出場応募用紙に必要事項を記入し3月22日(日)までに同センターへ。募集チラシは同センターか区内公民館で。先着60組

### 安佐北区図書館

☎814-0340 ☎814-0604  
(休月、24日(火)、31日(火))

### おはなし会

日時	対象	読む人
3/19(水) 10:30~11:00	乳幼児と保護者	ちいさこべ
3/21(土) 14:00	幼児・小学生と保護者	おはなしあるある
3/22(日) 14:00	幼児・小学生と保護者	おはなしポケット

☎絵本の読み聞かせ、手遊びなど

☎当日会場

### 図書館の展示「春が来る」

日3月29日(日)まで

☎新生活に関する図書を集めて展示

**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。  
☎区内に在住の15歳~49歳の人(保護者も可)  
日①平日9:30~17:00、②3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(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

☎同ステーション(☎)

516-6557、☎516-6553

☎同ステーション(☎)

516-6557、☎516-6553

### 3月・4月は窓口が混み合います!

転入・転出など異動の多いこの時期は、区役所が大変混み合い長時間待つ場合があります。時間に余裕を持ってお越しください。休日開庁や平日時間延長は本紙3頁をご覧ください。

### 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
3/5(水)	安佐公民館	14:00~16:00
3/11(水)	白木公民館	13:30~16:00
4/2(木)	安佐公民館	14:00~16:00

区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
3/10(火)	生協ひろしま コープ高陽	10:00~12:00
3/16(月)	区総合福祉センター	13:30~15:00

区地域支えあい課(☎819-0587、☎819-0602)

### 第15回 安佐北演劇空間

区内を拠点に活動している劇団が集う演劇イベントです。個性豊かな劇団の舞台をお楽しみください。

日3月29日(日)13:00~16:30(12:30開場)

☎可部公民館ホール(安佐北区総合福祉センター8階)



あさきた親子ミュージカル

出演	演目
あさきた親子ミュージカル	そんごくう、小公女
あさきた Asakita舞台表現クラス	バス停のある風景、宇宙人
劇団春一番	亀山おばちゃんテレビに出る!?

☎可部公民館(☎814-4031、☎814-4721)



Asakita舞台表現クラス

劇団春一番