

# くらしのガイド 南区版

区役所・市役所へのお問い合わせ・申し込みは3月2日(月)からお願いします。

## 健康

### 地域支援あい課

☎250-4108、250-4109、250-4133、☎254-4030

#### ■栄養相談(予約制)

肥満が気になる人の食事内容や、赤ちゃんの離乳食など、管理栄養士が個別で相談に応じます。  
☎3月18日(水)9:30~10:30  
☎区役所別館

☎電話(250-4108)かファクスで

#### ■エイズ相談・HIV検査

エイズに関する相談やHIV検査を匿名で。 ※肝炎・梅毒検査も同時に受診可  
☎毎週(火)9:30~11:00  
☎区役所別館

☎電話(250-4108)かファクスで

### 市HP ページ番号 1022693

#### ■認知症の人と家族の交流会

情報交換をしたり、悩みを語り合ったりする場です。  
☎3月13日(金)13:30~15:00  
☎区役所別館  
☎初めて参加する人は電話(250-4109)かファクスで

#### ■医師による心の健康相談

☎憂鬱、不眠、人とうまく付き合えない、お酒、認知症などで悩んでいる人や周りの人  
☎3月19日(水)13:30~15:00  
☎区役所別館  
☎前日の12:00までに電話(250-4133)で

### 原爆被害対策部援護課

☎504-2195、☎504-2257

#### ■被爆者健康診断

※肺がん検診を同時に受診可

期日	会場	時間
3/6(金)	区役所別館	9:30~11:00
3/16(月)	宇品公民館	
3/22(日)	区役所別館	

#### ■被爆者胃がん・肺がん検診

期日	会場	時間
3/22(日)	区役所別館	9:00~11:00

#### ■被爆者子宮がん・乳がん検診

期日	会場	時間
3/22(日)	区役所別館	9:30~11:00

※子宮がん・乳がん検診は予約制  
☎電話で

## 第2回 南区健康ウォーキング大会

コース中の五つのミッションをクリアしながらウォーキング。緑に囲まれた遊歩道を楽しみましょう。  
☎3月20日(祝)10:00~12:00(9:30から受付開始)  
☎健康運動指導士による歩行講座、京橋川沿い3.5kmのコースを歩く。ゴール後は、健康ブースの体験やお楽しみ抽選会あり  
※雨天時は室内ウォーキング、体力測定を実施  
【集合場所】猫田記念体育館(皆実町二丁目8-42)  
☎3月18日(水)までにHP内の受付フォームか電話で。先着100人  
☎地域支援あい課(☎250-4108、☎254-4030)

市HP ページ番号 1035776

## 子育て

### 地域支援あい課

☎250-4133、☎254-4030

■離乳食教室-スタート編-  
教室のほかに離乳食に関する相談にも管理栄養士が対応。

※電話相談はいつでも可  
☎4~6カ月児の保護者  
☎3月11日(水)10:00~11:30  
☎区役所別館  
☎離乳食の進め方の話と調理実演  
☎3月2日(月)から電話かアプリ「母子も」で



## 催し

### 障害者基幹相談支援センター

☎207-0636、☎207-0626

#### ■障害福祉相談会

☎3月12日(水)10:30~12:00(受け付けは11:30まで)  
☎区役所別館  
☎福祉サービス利用や障害のある人などの相談に対応

### 南区民文化センター

☎251-4120、☎256-8811  
(休月)(祝日は除く)

#### ■話芸に親しむ パート149

☎小学生以上  
☎3月7日(土)14:00開演  
☎お笑い寄席  
¥前売り700(当日1,000)円  
※小学生無料  
☎同センターHPか窓口、電話で



### 南区図書館

☎251-1080、☎252-4120  
(休月、24日(火)、31日(火))

#### ■こぐまちゃんクラブ

☎乳幼児とその保護者  
☎3月10日(火)10:30、11:05から、21日(土)11:00から  
☎絵本の読み聞かせやわらべ歌など

## お手軽運動講座のご案内

日時	内容
① 毎週(月) 17:30~18:30 ※(祝)は除く	キッズダンス教室 ヒップホップダンスの基本的な動作やリズム感を身につける 【講師】矢崎葵衣氏
② 毎週(月) 19:00~20:00 ※(祝)は除く	ピラティス教室 インナーマッスルを強化して体全体のバランスを整えるエクササイズ 【講師】松尾純枝氏
③ 毎週(水) 19:00~20:00 ※(祝)は除く	バレトン教室 フィットネス・バレエ・ヨガの動きを組み合わせたシンプルな有酸素エクササイズ 【講師】高松裕美氏
④ 毎週(木) 9:45~10:45 ※(祝)は除く	ZUMBA教室 ラテン系のリズムに乗りながら全身を動かすエクササイズ 【講師】濱本絵里氏

運動の目的とライフスタイルに合わせてスポーツを楽しんでみませんか?

☎①小学校1~6年生、②~④18歳以上

☎宇品体育館

¥各回900円

☎運動のできる服装、シューズ、タオル、飲み物など

☎開催日に直接窓口で(開始10分程度前)

【定員】①~②、④は20人、③は10人  
☎同体育館(☎、☎255-3022)

(休火)



宇品体育館HP



### おはなし会

☎幼児から  
☎3月14日(土)11:00から  
☎絵本の読み聞かせなど



### 東雲屋内プール

☎、☎286-6909  
(休火)

#### ■生活筋力向上教室

☎50歳以上  
☎3月4日~25日(水)、10:30~11:30  
☎家でも簡単にできるトレーニングの方法や息の吸い方などについて説明  
¥600円  
☎1週間前の9:00から窓口、10:00から電話で。先着各日12人



#### ■お手軽ヨガ

☎18歳以上  
☎3月5日~26日(木)、18:30~19:30  
¥600円  
☎1週間前の9:00から窓口、10:00から電話で。先着各日12人

### 出島屋内プール キッズスイム

☎小学校1~6年生

曜日	時間
(水、木、金)	①16:00~17:00 ②17:15~18:15
(日)	①10:30~11:30 ②11:45~12:45

☎進級制を導入し、水慣れから4泳法まで、個人の泳力に合わせた指導を行う

¥月額3,300円(月3回開催)  
【定員】36人(各曜日、各時間)

☎窓口か電話で  
☎出島屋内プール(☎254-2891、☎254-2892)  
(休火)



## 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、市民課窓口が大変混み合い、長時間お待ちいただく場合があります。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ページをご覧ください。また、駐車場も大変混雑しますので、できるだけ公共交通をご利用ください。

#### ■市民課窓口混雑予想日

3月16日(月)~4月6日(月)の平日開庁日

※(月)などの休日明けが最も混み合います



●住民票の写し、印鑑登録証明書などの各種証明書は市役所サービス・コーナー(土、日、祝、休も開所。基町9-32、☎225-3161。駐車場なし)でも取得できます  
☎市民課(☎250-8938、☎252-7179)

## 保育園・幼稚園に遊びに来てください(3月分)

☎保育園・幼稚園に通っていない乳幼児と保護者  
☎各園へ ★は予約が必要



保育園名	電話	日時	内容
青崎	281-2493	7(土) 10:00~11:00	★サタデー広場
大河	251-4894	7(土) 10:00~11:00	★サタデー広場
仁保新町	282-4778	5(木) 10:00~11:00	★ゴーゴー保育園!一緒に遊ぼう
仁保	281-1539	(土) 10:00~11:00	★サタデー広場
楠那	251-6843	7(土) 10:00~11:00	★サタデー広場
宇品東	254-1600	5(木) 10:00~11:00	★園庭で遊ぼう
うじな	251-4833	(木) 10:00~11:30	★園庭開放

みにみょう 282-6366 (金) ※20を除く 10:00~12:00  
主に発達を促す遊びと発達相談、園開放、保育講座、誕生会などのイベント参加

第二みにみょうこども園 283-0900 (月・水) 10:00~12:00  
管理栄養士による栄養相談、健康相談・身体計測、園開放、9月こどもうた祭りコンサート

段原みにみょう 568-8330 (火・木) 10:00~12:00  
健康相談、身体計測、園開放、保育講座などイベント参加

日出みにみょう 569-4455 7(土) 10:00~12:00  
親子で楽しむ触れ合い遊び

ナーガこども園 255-8222 (土) ※14を除く 9:30~10:30  
園庭開放 車での来園不可

幼稚園名	電話	日時	内容
青葉	281-2497	直接園にお問合せください	園庭開放
安芸	251-0451	12(木) 10:00~11:30	★園庭開放
あさひ	254-2153	12(木) 10:30~11:30	★親子体操・手遊び・製作など
大洲	281-0403	5(木) 10:00~11:30	★園庭開放・遊びの広場(触れ合い遊び)
清美	281-0477	10(火) 10:30~11:30	園庭開放
比治山	261-3526	10(火) 10:30~12:00	★季節の歌、親子遊び、園庭開放
フレーザー	251-6865	4(水) 9:00~10:30	園庭開放、子育て相談
本浦	281-1983	4(水) 10:00~11:30	園庭開放、読み聞かせ、製作
みにみょう	261-5330	(火・木) 10:00~12:00	園庭開放、絵本の読み聞かせ、手作り遊び、育児相談ほか
洋光	281-5900	4(水) 8:30~12:00	園庭開放、絵本の読み聞かせ、室内サーキット