

くらしのガイド 南区版

健康

地域支えあい課

☎250-4108、250-4109、250-4133、☎254-4030

下記の集団検診を受ける人へ
 ※受診の際には、「受診券」を持参してください。健康診査を受診する人は、資格確認書類(マイナ保険証など)が必要です
 ※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か、後期高齢者医療被保険者の人は、マイナ保険証、資格確認書類を持参した場合は無料です

集団検診

- ①健康診査、②肺がん検診、③大腸がん検診、④骨粗しょう症検診、⑤結核診断

※⑤はポイント対象外

- ①～③今年度末で40歳以上(①国民健康保険被保険者や後期高齢者医療被保険者など、②③会社などで受診可能な人は除く)、④男性:受診時に40歳以上で5歳刻みの年齢、女性:受診時に20歳以上で5歳刻みの年齢、⑤今年度末で65歳以上

期日	会場	時間
7/1(水)	楠那公民館	9:30~11:30
7/10(金)	区役所別館	9:00~11:00
7/13(月)	段原公民館	9:30~11:30
7/17(金)	仁保公民館	9:30~11:30

②③各400円、④1,000円
 ※大腸がん検診は、事前にがん検診受診券に同封のがきで採便容器の請求を

⑥胃がん検診(X線検査)

今年度末で40歳以上(会社などで受診可能な人は除く)

期日	会場	時間
7/10(金)	区役所別館	9:00~11:00
7/13(月)	段原公民館	9:00~11:00

¥1,100円

①～⑤予約不要、⑥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へ。先着順
 ※インターネットでも予約可

市HP ページ番号 1003186

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。
 日5月20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
 日毎週(火)9:30~11:00 ※5/5は除く
 区役所別館
 ☎市HPか電話(250-4108)、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。

日5月15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
 日5月21日、6月4日(木)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
5/18(月)	段原集会所	9:30~11:00
5/25(月)	南蟹屋集会所	9:30~11:00
6/1(月)	東雲会館	13:30~14:30
6/1(月)	柞木会館	9:30~11:00
6/3(水)	東青崎集会所	9:30~11:00

被爆者胃がん・肺がん検診

※電話相談はいつでも可

期日	会場	時間
5/18(月)	段原集会所	9:00~11:00
6/1(月)	柞木会館	9:00~11:00
6/3(水)	東青崎集会所	9:00~11:00

子育て

地域支えあい課

☎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

日5月27日(水)10:00~11:30

区役所別館

離乳食の進め方と調理実演

☎電話かアプリ「母子モ」で

離乳食教室-お誕生日頃編-

☎9~12カ月児の保護者

日6月10日(水)10:00~11:30

区役所別館

離乳食から幼児食への進め方について

☎電話かアプリ「母子モ」で

ゆったりたのしくタッチケア

☎3~6カ月児の乳児と保護者

日5月25日(月)10:00~11:00

区役所別館

親子のゆったりとした触れ合いについての話と実技

【講師】比治山大学短期大学部教授・七木田方美氏

☎電話か区HPで

おっぱいバイバイ講座

☎乳幼児と保護者

日6月1日(月)13:30~14:30

区役所別館

助産師による卒乳についての話

【講師】助産師・山根美喜子氏

☎電話か区HPで

プレパママくらぶ

☎市内に在住の妊婦とその家族

日6月15日(月)9:30~11:00

区役所別館

内出産後の生活や子育て支援に

関する話

【講師】助産師・筆本静枝氏

☎電話か区HP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

日5月14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

南区図書館

☎251-1080、☎252-4120

休月(4日を除く)、7日(木)、29日(金)

ストーリーテリングのおはなし会

☎幼児から

日5月9日(土)11:00から

☎ストーリーテリングやわらべ歌など

こぐまちゃんクラブ

☎乳幼児とその保護者

日5月12日(火)10:30、11:05から

☎絵本の読み聞かせやわらべ歌など

南区さざなみコーラス募集!

日7月11日(土)12:30開場、13:00開演

☎区内で活動するコーラス団体が一堂に会して成果を発表する

区民文化センター

【参加料】1グループ1,500円

☎所定の応募用紙を5月12日(火)までに同センター窓口まで

※応募多数の場合は抽選

同センター(☎251-4120、☎256-8811)

休月(4日を除く)

わくわくお花サロン 参加者募集

花作り活動を実践しながら学びませんか?

☎区内に在住の個人・団体

日6月16日(火)9:30~12:00

※第2回を11月、第3回を来年3月に開催予定

区役所本館、区役所別館花壇

☎講習会と土作りや花の植え付けの実践

☎電話かファクス、メール(下記コードから)で、5月19日(火)までに地域起こし推進課

(☎250-8935、☎252-7179)へ。先着30人

5/31は世界禁煙デー 5/31~6/6は禁煙週間

たばこは本人が吸い込む煙より、周りの人が吸い込む煙の方が何倍も有害です。吸わない人への配慮も極めて重要です。この機会に禁煙にチャレンジしてみましょう!
 区地域支えあい課(☎250-4108、☎254-4030)

☎市HP ページ番号 1022950

+ 400mL献血にご協力を +

日時	会場	時間
5/9(土)	青崎公民館	9:30~12:00 13:15~16:00
5/16(土)	楠那公民館	9:30~12:00 13:15~15:30
5/30(土)	比治山小学校	9:30~12:00 13:15~16:00

☎生活課(☎250-4103、☎254-9184)

やさしいエクササイズ講座のご案内

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?

日時	時間	教室名	講師
① 毎週(水)	9:45~10:45	フラ&ストレッチ教室	岡田沙絵
② 毎週(水)	11:00~12:00	姿勢改善&ウォーキング教室	岡田沙絵
③ 毎週(水)	9:45~10:45	朝の健康トレーニング教室	長谷知子
④ 毎週(水)	11:00~12:00	ラテンフィットネスでスタイルUP!教室	長谷知子
⑤ 毎週(金)	9:45~10:45	きたえます! 骨盤底筋と体幹教室	長谷知子
⑥ 毎週(金)	11:00~12:00	ヨガ教室	長谷知子

☎①~②、④~⑥18歳以上、③おおむね40歳以上

区スポーツセンター

☎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分前程度)

同センター(☎251-7721、☎251-7701)

休(火)(5日を除く)

保育園・幼稚園に遊びに来てください(5月分)

☎保育園・幼稚園に通っていない乳幼児と保護者 同各園へ ★は予約が必要

保育園名	電話	日時	内容
荒神	262-6983	14(木) 9:30~11:00	全園一斉園庭開放
大州	286-4554	14(木) 9:30~11:00	全園一斉園庭開放
青崎	281-2493	14(木) 9:30~11:00	全園一斉園庭開放
皆実	253-9415	14(木) 9:30~11:00	全園一斉園庭開放
大河	251-4894	14(木) 9:30~11:00	全園一斉園庭開放
仁保新町	282-4778	14(木) 9:30~11:00	全園一斉園庭開放
仁保	281-1539	14(木) 9:30~11:00	全園一斉園庭開放
楠那	251-6843	14(木) 9:30~11:00	全園一斉園庭開放
宇品東	254-1600	14(木) 9:30~11:00	全園一斉園庭開放
元宇品	251-2709	14(木) 9:30~11:00	全園一斉園庭開放
出島	254-6319	20(水) 10:00~11:00	一緒に遊ぼう(砂遊び)
似島	259-2131	21(木) 10:15~11:15	体を動かして遊ぼう
うじな	251-4833	(木) 10:00~11:30	園庭開放
みみょう	282-6366	(金) 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、誕生日会などのイベント参加

第二みみょうこども園 (月・水) ※5/4、5/6は除く 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、保育講座などイベント参加

日出みみょう 569-4455 23(土) 10:00~12:00
 屋上で遊ぼう!

段原みみょうこども園 (火・木) ※5/5は除く 10:00~12:00
 園開放・育児相談(主に発達を促す遊びと発達相談、園開放、保育講座、誕生日会などのイベント参加)

広島和光園保育所 253-4056 9(土) 10:00~12:00
 ★うるかむでい

ナーガこども園 255-8222 (土) 23日は運動会のため中止 9:30~10:30
 園庭開放 ※車での来園不可

第二ナーガこども園 250-8022 7(木) 10:00~11:00
 ★園庭開放 ※車での来園不可

アイグラン保育園仁保 258-1220 9(土) 10:00~11:00
 ★園庭開放・離乳食教室

にここ保育園 254-6906 26(火) 10:00~11:00
 ★水や土に触れて遊んだり、リズム遊びを楽しむ

りらくす段原 225-7202 26(火) 10:00から
 ★わらべ歌を楽しもう

みなみ愛児園 251-2508 第四(休) 10:00から
 ★お誕生日会(※誕生月の子のみ参加可) ※車での来園不可

幼稚園名	電話	日時	内容
青葉	281-2497	21(木) 10:30~11:45	園庭開放
安芸	251-0451	21(木) 10:00~11:30	★園庭開放、親子触れ合い遊び
あさひ	254-2153	14(木) 10:00から	親子体操、手遊び、製作など
大洲	281-0403	14(木) 9:30~11:00	園庭開放、遊びの広場
こうわ	890-2226	21(木) 10:00~11:30	★親子触れ合い遊び
清美	281-0477	12(火) 10:30~11:30	★園庭開放、親子触れ合い広場(詳細はHPで)
谷の百合	251-6351	21(木) 9:30~10:30	園庭開放、絵本、歌遊び、育児相談
比治山	261-3526	19(火) 10:30~12:00	★季節の歌、親子遊び、園庭開放
広島マリア	253-0337	19(火) 9:45から	★リトミック
フレーザー	251-6865	12(火) 9:00~10:30	園庭開放、子育て相談
本浦	281-1983	20(水) 10:00~11:30	園庭開放、絵本読み聞かせ、製作、戸外遊び(雨天時:砂場)
みみょう	261-5330	(火・木) ※5/5は除く 10:00~12:00	絵本の読み聞かせ、手作り遊び、育児相談など
洋光	281-5900	9(土) 10:15から	親子体操