

くらしのガイド 中区版

健康

地域支えあい課

☎504-2528、☎504-2175

各種健診・検診

①健康診査、②結核健診、③肺・大腸がん、④胃がん(X線)、⑤子宮頸がん、⑥乳がん

※②ポイント対象外

①40歳以上の国民健康保険被保険者と後期高齢者医療被保険者など、②今年度末で65歳以上の人、③④今年度末で40歳以上の人、⑤受診時に20歳以上の女性、⑥今年度末で40歳以上の女性(③～⑥は会社で受けられる人は除く)

③各400円、④1,100円、⑤1,000円、⑥1,500円

※がん検診は、生活保護世帯・市民税非課税世帯、70歳以上のいずれかであることを証明するものか、後期高齢者医療資格確認書を持参した人は無料

受診券、①マイナ保険証、資格確認書のいずれか
④～⑥市HPか集団検診予約ダイヤル(☎0120-489-431、平日9:00～16:30、電話でのやりとりが難しい人は☎504-2258)で

集団検診

①～④が受診できます。

☎9月4日(金)9:00～11:00

場 広瀬集会所

ミニ人間ドック

①～⑥が同時に受診できます。

☎9月1日(火)9:00～11:30

場 国保会館

エイズ・梅毒検査・相談

☎7月8日～29日(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

☎7月9日、23日(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

区認知症介護家族のつどい

認知症の人を介護している人

☎7月16日(木)13:00～15:00

場 区地域福祉センター

栄養講座・座談会

☎直接か電話で、同課(504-2586)か区社会福祉協議会(249-3114)へ

栄養相談日

☎7月10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

☎8月7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

原爆被害対策部援護課

☎504-2195、☎504-2257

被爆者健康診断

期日	時間	会場
7/6(月)	9:30～11:00	舟入公民館
7/24(金)		神崎会館
8/3(月)		江波集会所

※肺がん検診を同時に受診可

被爆者子宮がん・乳がん検診

☎7月6日(月)9:30～11:00

場 舟入公民館

☎電話で

催し

中央公民館

☎221-5943、☎221-5118

休(火)、20日

ちょこっと朗読会

☎7月13日(月)10:00～11:00

朗読(佐藤愛子の随筆)、ちょこっと体操

竹屋公民館

☎、☎241-8003

休(火)、20日

絵本で知る被爆樹木

☎8月1日(土)10:00～12:00

絵本を通して被爆樹木を知る
☎直接か電話で。先着20人

ピザ&パンをつくらう

☎小学校3～6年生

☎8月10日(月)10:00～13:00

ピザ、バターロール、チーズ入りパンを作って試食

¥700円

☎直接か電話で、8月2日(日)までに。先着16人

吉島公民館

☎246-4121、☎246-4127

休(火)、20日

ティーンズクッキング-ルーレットちぎりパン-

☎小学校5年生～中学生

☎7月18日(土)13:30～16:00

生地から作る楽しいちぎりパン作りと試食

¥200円

☎直接か電話で、7月17日(金)までに。先着15人

ピーストーク&コンサート-平和への思いを紡ぐ-

☎7月31日(金)13:30～15:00

被爆体験伝承講話、ピースコンサート

【講師】被爆体験伝承者・沖西慶子氏、ピアニスト・長沼靖子氏

☎直接か電話で、7月27日(月)までに。先着60人

舟入公民館

☎、☎295-5003

休(火)、20日

かんざき塾

☎おおむね65歳以上の人

☎7月18日(土)10:30～12:00

場 神崎会館

箏の演奏(さくらさくら、夏のうたなど)

【講師】箏奏者・山崎賀子氏

☎7月3日(金)から直接か電話で

中区図書館 (JMSアステールプラザ内)
☎248-9300、☎247-8447
休(月)(20日を除く)、21日、31日

えほんとわらべうた

☎乳幼児と保護者

☎7月17日(金)11:00から

おはなしワールド

☎幼児・小学生と保護者

☎7月18日(土)11:00から

絵本の読み聞かせなど

図書館であそぼう「夏休み工作教室 作ってあそぼう-ペットボトルけん玉」

☎小学生(保護者同伴可)

☎7月25日(土)①14:00、②15:15から

☎7月1日(水)9:00から、直接か電話、ファクスで。先着各10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)

ナイト!ピラティス

☎18歳以上

☎8月7日(金)19:00～20:00

姿勢改善やボディラインの引き締め、肩こり、腰痛予防にも効果的です

【講師】ピラティスインストラクター・川島弘子氏

¥600円

☎7月2日(水)から、直接か電話で。先着20人

かけっこ体験会

☎小学校1～3年生

☎8月22日(土)9:30～11:00

速く走るための基本を楽しく学ぶ

¥600円

☎7月2日(水)から、直接か電話で。先着30人

やってみよう!親子でコオーディネーショントレーニング

☎4～6歳児と保護者(幼児1人につき保護者1人)

☎8月8日(土)9:30～10:30

跳ぶ、走る、ボール運動などさまざまな運動を行い、幼少期に必要な運動を楽しく体験する

¥700円/組

【講師】日本コオーディネーショントレーニング協会認定指導員・阿部玲子氏

☎7月2日(水)から、直接か電話で。先着20組

吉島屋内プール
☎249-8591、☎249-2231
休(水)

機能改善ストレッチ

☎18歳以上

☎8月3日、17日～31日(月)、10:00～11:00

疲れにくい体作りを目指す

¥各日700円

☎7月2日(水)9:00から、直接か電話で。先着12人

整えよう!からだバランス

☎18歳以上

☎8月4日、18日、25日(火)、10:00～11:00

体の歪みを整え、動ける体作りを目指す

¥各日700円

☎7月2日(水)9:00から、直接か電話で。先着12人

スタイルアップ!ヨガ

☎18歳以上

☎8月6日、20日、27日(木)、10:00～11:00

美姿勢作りを目指す

¥各日700円

☎7月2日(水)9:00から、直接か電話で。先着12人

子育て

地域支えあい課

☎504-2109、☎504-2175

7月の乳幼児の健康相談室

期日	時間	会場
7/7(火)	13:30～15:00	中保健センター
7/10(金)	9:30～11:00	竹屋公民館
7/13(月)		舟入公民館
7/15(水)		本川児童館
7/16(木)	10:00～11:30	江波集会所
7/17(金)		中央公民館

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カ月児と保護者

保育園・幼稚園などの子育て支援事業

保育園・幼稚園などに通っていない乳幼児と保護者が対象です。電話での育児相談も受けます。お気軽にお越しください。

☎各保育園・幼稚園など ※は予約が必要



園名	電話番号	日時(7月)	内容など
基町	221-5303	11日(土) 10:00～11:00	サタデー広場
竹屋	241-1860	14日(火) 10:00～11:00	夏の遊びをしましょう
吉島	243-0022	4日(土) 10:00～11:00	サタデー広場
本川	292-4470	10日(金) 10:00～11:00	夏の遊びを楽しもう
神崎	231-7831	11日(土) 10:00～11:00	サタデー広場
舟入	232-3698	11日(土) 10:00～11:00	サタデー広場
江波	231-7934	17日(金) 10:00～11:00	夏の遊びを楽しもう
江波第二	292-8166	9日(水) 10:00～11:00	お話をしよう!-エプロンシアターや大型絵本を見よう-
報恩	231-5439	18日(土) 10:00～12:00	わかばパパママ応援教室※(3組)
中島	241-7775	8日(水) 9:30～10:30	水遊びを楽しもう※(3組)
広島YMCA	227-2884	14日(火) 13:00～15:00	育児面接相談(身体発達について)※
ルーテル	241-2479	15日(水) 10:00～11:00	親子でセルフケア※(5組)
真和	231-9718	7日(火) 10:00から	七夕会に参加しよう※(5組)
ともえ	228-6088	4日(土) 10:00～11:00	手形アートを楽しもう!
りらくす白島	225-7572	7日(火) 10:00～11:00	七夕会※(5組)
りらくす十日市	961-4570	21日(火) 10:00～11:00	人形劇を見よう※(5組)
りらくす竹屋	207-1821	17日(金) 10:00～11:00	ミニミニ夏祭り※(5組)
りらくす舟入	208-5600	7日(火) 10:00～11:00	七夕会
ちゃいれんどふれんどりい	541-2162	7日(火) 10:00～11:00	七夕お楽しみ会※(2組)
かがやき	225-7205	15日(水) 10:00～11:00	感触遊びを楽しもう※(5組)
広島こども	502-0750	25日(土) 10:00～11:00	夏祭りの雰囲気を楽しもう!※(3組)
花キュー	293-2667	7日(火) 10:00～11:00	七夕会※(3組)
育ちの森	559-2323	毎週(水) 9:30～11:00	泥んこ、砂遊び、水遊び、お話
順正寺	241-7062	9日、23日、30日(水)	室内で遊びましょう
流川	221-5493	23日(木) 10:00～11:00	わらべ歌、ベビーマッサージ※☎0歳児
栄光	231-4468	16日(水) 10:00～11:30	水遊び(雨天:ホールで遊ぼう!)※
吉島	244-2225	6日(月) 10:15～11:15	エルマー絵本の読み聞かせ、園内見学
千田	243-2766	7日(火) 10:30から	親子でふれあい遊び※
かおる	291-0321	7日(火) 10:00～11:00	七夕会を楽しみましょう※
ゆりかご	241-6989	毎週(水) 10:00～12:00	園庭開放
安田	221-2763	14日(火) 10:30～11:30	行事体験(リズム遊び)※☎1・2歳児
聖母	221-3207	16日(水) 11:15から	モンテッソーリ教具を使った体験
たちばな	243-5174	28日(火) 9:30～11:00	一日体験入園「よいこのひろば」※
慈光	241-8059	14日(火) 9:30～10:30	音楽発表会 歌の発表を聴いてみよう!
広島三育学院	241-3010	随時	電話による育児相談
基町	228-3888	9日(水) 9:30～11:30	好きな遊び、夏祭り、7・8月誕生会

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-あなたのまちに和の音色を届けます-

☎7月4日(土)13:30～14:30(開場13:00)

場 合人社ひと・まちプラザ

和楽器ユニット「メジロオシ」によるロビーコンサート

☎地域起こし推進課

(☎504-2546、☎541-3835)

