

くらしのガイド

安佐北区版

献血にご協力を

400mlのみの受け付けです。

開催日	時間	会場
10/4(日)	9:30～12:15 13:30～16:00	久地南集会所
10/11(日)	9:30～12:00 13:15～16:30	真亀公民館
10/17(土)	10:00～12:30 13:45～16:00	アルソ可部店

閤生活課(☎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	時間	会場
10/5(月)	9:30～11:00	区総合福祉センター
10/11(日)		安佐小河内集会所
10/16(金)		区総合福祉センター
10/19(月)		可部福祉センター
10/21(水)	13:00～14:00	JA広島市小河原支店
10/23(金)	9:30～11:00	安佐公民館
	13:00～14:00	狩留家集会所 後山集会所
10/26(月)	9:30～11:00	筒瀬福祉センター
10/28(水)		三入公民館
10/29(木)		真亀公民館
10/29(木)		旧久地小学校

※肺がん検診を同時に受診可

◆被爆者胃がん・肺がん検診

開催日	時間	会場
10/5(月)	9:00～11:00	安佐小河内集会所
10/21(水)		安佐公民館
10/28(水)		真亀公民館
10/29(木)		旧久地小学校

◆被爆者子宮がん・乳がん検診

開催日	時間	会場
10/16(金)	9:30～11:00	倉掛公民館
10/29(木)		旧久地小学校

☎電話で

地域支援あい課

☎819-0616、819-0586

☎819-0602

◆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

☎10月7日～28日の(水)10:00～12:00

場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

☎10月15日(木)13:30～15:00

場区総合福祉センター

☎電話(819-0616)で、前日まで

◆骨とお口の健康づくり教室

☎市内に在住の人

☎①10月20日(火)13:30～15:30、②11月17日(火)13:30～15:30

場区総合福祉センター

☎①骨を丈夫に保つための話と運動、②口の健康を守る口腔ケア

☎電話(819-0586)で。先着各30人

◆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。

☎10月22日(木)9:30～11:30

場区総合福祉センター

☎電話(819-0586)で。先着3人

◆ゆったりりのびのび交流会

☎被爆者健康手帳を持っている人とその家族

☎①10月22日(木)13:30～15:30、②10月29日(木)13:30～15:00

場区総合福祉センター

☎①骨活体操、②エンディングノートとACP(人生会議)

【講師】①健康運動指導士・大背戸まりこ氏、②広島共立病院緩和ケア認定看護師・伊東哲朗氏

☎電話(819-0586)で

検診を受ける人へ

今年度の健康診査受診券と各種がん検診受診券は、4月中旬にお届けしています。がん検診と骨粗しょう症検診を受診する場合、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を持参した人は無料。また、会社などで受診できる人は除く。

◆①健康診査(特定健康診査、後期高齢者の健康診査など)、②肺がん・大腸がん検診

☎今年度末時点で40歳以上。①は国民健康保険被保険者や後期高齢者医療被保険者など

開催日	時間	会場
10/5(月)	13:30～14:30	可部南集会所
10/11(日)	9:00～11:00	区総合福祉センター
10/19(月)	13:30～14:30	志屋小学校
10/21(水)		鈴張集会所
10/26(月)		大林檜山生活改善センター
10/28(水)		JA広島市小河原支店
10/29(木)		久地南集会所
10/30(金)		白木公民館

¥②各400円

☎①受診券、資格確認書が資格情報のお知らせ、マイナ保険証、②チケット型の受診券

☎当日会場。大腸がん検診はがん検診受診券に同封のがきで、事前に採便容器の請求を

◆③胃がん検診(X線)

☎今年度末時点で40歳以上の人

開催日	時間	会場
12/2(水)	9:00～11:00	倉掛公民館

¥1,100円

☎チケット型の受診券

◆ミニ人間ドック

①～③の検診を同時に受診できます。

開催日	時間	会場
12/10(木)	9:00～11:30	真亀公民館
12/13(日)		三入公民館
12/24(木)	10:00～12:30	イオンモール広島祇園

※③胃がん検診、ミニ人間ドク

クは要予約

☎市HPか電話、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)で。先着順

◆骨粗しょう症検診

☎受診時に20歳以上で5歳刻みの年齢の女性、受診時に40歳以上で5歳刻みの年齢の男性

開催日	時間	会場
10/5(月)	9:00～11:00	安佐小河内集会所
10/11(日)		区総合福祉センター
10/21(水)		安佐公民館
10/22(木)	9:00～11:30	真亀公民館
10/28(水)	9:00～11:00	
10/29(木)	9:00～11:30	旧久地小学校

¥1,000円

☎年齢が確認できるもの

☎当日会場で

子育て

地域支援あい課

☎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

◆あかちゃんとのふれあい教室

ベビーマッサージ

☎2～5カ月児と保護者

☎10月26日(月)10:00～12:00

場区総合福祉センター

【講師】なゆた助産所助産師・中岡祐子氏

☎電話か母子モで、前日までに。先着10組

場地域子育て支援センター(☎819-0617、☎819-0602)

催し

安佐北区民文化センター

☎814-0370 ☎814-0770

(休)(月)(12日は除く)

◆ASAOKITAサロンコンサート

☎10月11日(日)14:00開演

☎弦楽アンサンブル

【出演】ドルチェ・ハーモニー

◆歌え!あさきた歌自慢 秋の部

☎10月18日(日)10:30開演

☎カラオケの祭典

◆あさきた健康講座

☎11月11日(水)10:00～11:30

☎ヨガ・ストレッチ入門編

【講師】県スポーツトレーナー・山田澄子氏

¥500円

☎所定の募集チラシで、直接かファクス(814-0770)で、同センターへ。募集チラシは、各文化センター、公民館で。先着20人

◆【出品者募集】やまびこ発表会作品展示の部

☎市内在住の15歳以上

☎来年2月24日(水)～3月7日(日)9:00～18:30 ※最終日は16:00まで

☎所定の申込書で、11月15日(日)までに、同センターへ。申込書は、同センター、公民館で。先着100点(1人2作品まで)

大和興産安佐北区スポーツセンター

☎843-4999 ☎843-4998

(休)(水)

◆おとなのダンスエクササイズ

☎18歳以上

☎10月6日～27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 ¥600円/回

☎当日開催15分前から、直接。先着各30人

◆リフレッシュヨガ(金曜アフタヌーン)

☎18歳以上

☎10月9日～30日の(金)13:30～15:00

☎ヨガで心身ともにリフレッシュ ¥600円/回

☎当日開催15分前から、直接。先着各30人

◆歩行解析&三篠川ウォーキング

☎18歳以上

☎11月17日(火)13:00～16:00

☎歩行測定システムでの分析、ウォーキング講習会后、三篠川周辺のウォーキング ¥500円

☎10月15日(木)から直接か、10:00から電話で、同センターへ。先着50人

安佐北区図書館

☎814-0340 ☎814-0604

(休)(月)(12日は除く)、13日(火)

◆おはなし会

日時	対象	読む人
10/15(木) 10:30 11:00	乳幼児と保護者	ちいさこべ
10/17(土) 14:00	幼児・小学生と保護者	おはなしあるある
10/25(日) 14:00	幼児・小学生と保護者	いなばゆみ 稲葉由美氏

☎絵本の読み聞かせ、手遊びなど

☎当日会場で

◆図書の展示「旅に出よう」

☎10月31日(土)まで

☎旅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(保護者也可)

☎①平日9:30～17:00、②10月21日(水)13:00～16:00

場①ひろしま北部若者サポートステーション、②ハローワーク可部

☎①就職なんでも相談、②出張相談会

☎同ステーションHP

☎電話で

場同ステーション(☎516-6557、☎516-6553)

あさきたサンクスデイ

ASAOKITA THANKS DAY

安佐北多目的交流広場のオープン1周年を記念して、ありがとうの気持ちを込めたマルシェやパフォーマンスなどのイベントを開催します。

☎10月3日(土)10:00～15:00

場同交流広場

場広場管理事務局(☎080-6563-3484)

市民公開講座

☎10月17日(土)14:00～16:00

場市立北部医療センター安佐市民病院

☎①テーマ「人生会議のすすめ-フリーアナウンサーが介護から学んだこと」、②「いくつになっても母は母-93歳が教えてくれること」

【講師】①フリーアナウンサー・馬場のぶえ氏、②フリーアナウンサー・本名正憲氏

☎右二次元コード

かファクス(258-2546)で。先着160人

場安佐医師会(☎873-1840)、安佐北区地域支えあい課(☎819-0587)、安佐南区地域支えあい課(☎831-4568)

保健所臨時受付窓口の開設

当面は区役所内に臨時の受付窓口を開設します。

☎10月6日、20日、11月10日、17日、12月1日、8日の(火)10:00～14:00、水質検査の受け付けは10:00～12:00。

詳しくはHPで

場食品保健課(☎241-7434、☎241-2567)

認知症のひとと家族の会の集い

認知症のひと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	時間	会場
10/13(火)	10:00～12:00	生協ひろしまコープ高陽
10/19(月)※	13:30～15:00	区総合福祉センター

※講演会も開催します

☎認知症のひとの、薬との上手な付き合い方

【講師】のぞみ薬局本店・浅野陽子氏

場地域支えあい課

(☎819-0587、☎819-0602)

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	時間	会場
10/9(金)	13:00～16:00	真亀公民館
10/14(水)	13:30～16:00	白木公民館

場総務省中国四国管区行政評価局(☎228-6173、☎228-4955)

安佐北区青少年健全育成意見発表大会を開催します

区内の青少年が日頃感じていることや自らの思いを発表します。現代を生きる「青少年の思い」に触れてみませんか。

地区	日時	会場
安佐	10/24(土) 14:00	日浦公民館
白木	11/14(土)	9:30 白木公民館
可部		13:30 区総合福祉センター
高陽	11/15(日) 9:30	高陽公民館

場地域起こし推進課(☎819-3905、☎815-3906)