

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肺・大腸がん、③結核健診、④胃がん（X線）
※③はポイント対象外
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、②④今年度末で40歳以上の人、③今年度末で65歳以上の人（②④は会社で受けられる人は除く）
12月18日（金）9:00～11:00
基町中央集会所
②各400円、④1,100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
エイズ・梅毒検査・相談
10月7日～28日（水）、9:00～11:00
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
10月8日、22日（木）、13:30～15:00
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
10月15日（木）11:15～15:00
区地域福祉センター
交流会
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
10月16日（金）9:30～11:00（30分ごと）
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
区精神保健福祉家族会「鯉城会」
心の病気を抱える人の家族
10月15日（木）14:00～16:00
中保健センター
勉強会「統合失調症とは」
【講師】小田クリニック院長・小田尊之氏
電話（504-2109）で、10月14日（水）までに、同課へ
区ケアメンの会
男性介護者
11月6日（金）13:00～14:30
区地域福祉センター

内座談会

☎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

11月2日（月）9:30～11:00
国保会館
※肺がん検診を同時に受診可

中央公民館

☎221-5943、☎221-5118
休（火）、12日

パソコン①講習、②相談会

①簡単な文字入力ができる人、②初心者
10月19日（月）①9:00～12:00、②13:00～15:00（1人1時間）
①テーマ「ワードで年賀状作り」
①1,000円
直接か電話で、10月15日（木）までに。先着①10人、②8人

竹屋公民館

☎、☎241-8003
休（火）、12日

乳幼児子育てセミナー

～よいおもちゃの選び方・遊び方～
乳幼児と保護者
10月19日（月）10:30～11:30
おもちゃに触れながら選び方や遊び方を学ぶ
【講師】おもちゃコンサルタント・木戸南子氏
直接か電話で、10月15日（木）までに。先着10組

吉島公民館

☎246-4121、☎246-4127
休（火）、12日

エコロジーマーケット～環境ハッパinよしじま～

10月11日（日）10:00～14:30
中工場、吉島屋内プール
内工場見学、クイズラリー、フードドライブ、エコ鍋、小型家電回収など

舟入公民館

☎、☎295-5003
休（火）、12日

よがんす塾

おおむね65歳以上の人
10月16日（金）10:30～12:00
転ばん教室～転ばぬ先の転倒予防体操～
【講師】スポーツインストラクター・高芳照氏
10月4日（日）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）（12日を除く）、13日

多文化理解講座「ウイスキーの歴史とさまざまな楽しみ方」

11月7日（土）14:00～16:00
内五大ウイスキーの歴史と、とおきの飲み方の紹介
10月1日（木）9:00から、直接か電話、ファクスで。先着50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）

中国電力陸上競技部「レッツ！らんになぐ！」

小学生以上（小学校1～4年生は保護者同伴）
10月31日（土）10:00～11:30
区スポーツセンター、千田公園
内中国電力陸上競技部から講師を招へいし“走る楽しみ”を見出すことを目指す
¥500円（保護者の参加費は不要）
10月1日（木）9:00から、直接か電話で。先着30人

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
11月2日、9日、16日、30日（月）、10:00～11:00
内疲れにくい体作りを目指す
¥各日700円
10月1日（木）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

10月の乳幼児の健康相談室

期日	時間	会場
10/6（火）	13:30～15:00	中保健センター
10/7（水）	9:30～11:00	吉島公民館
10/9（金）		竹屋公民館
10/15（木）	10:00～11:30	江波集会所
10/16（金）		中央公民館
10/21（水）	9:30～11:00	本川児童館

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
10月20日（火）10:00～11:30
中保健センター
内離乳食の進め方の話や実演など
アプリ「母子モ」か電話（504-2528）で、同課へ。先着18組

行政書士による
1日無料法律手続き相談会

10月10日（土）10:00～18:00
場イオンモール広島府中
内行政書士が、相続の悩み、遺言書の作成、後見人制度や死後の手続きなど困りごとについて相談受け付け
当日直接か電話、ファクスで事前申し込み（午後のみ予約可能）
場広島県行政書士会広島支部（☎836-7816、☎836-7817）

行政困りごと相談所

①10月21日（水）13:30～16:00、②31日（土）10:00～15:00
場舟入公民館
内行政相談委員による行政（道路、河川、社会福祉、登記、電波、通信など）への不満・要望に関する個別相談
当日会場で。先着順
場総務省中国四国管区行政評価局（☎228-6173、☎228-4955）

なかちゃん音楽の輪
今月のイベント情報

ライブ 2026 “無限華鏡”
（Mugengekyou）
10月18日（日）12:50～19:00
場アリスガーデン
内アーティストのライブなど

中区青少年健全育成大会

10月24日（土）13:30～15:30
場JMSアステールプラザ
内青少年の意見発表、活動発表

舟入公民館まつり

10月31日（土）9:30～16:00、11月1日（日）9:30～15:00
場舟入公民館、舟入第三公園
内芸能発表、飲食バザーなど
場地域こし推進課（☎504-2546、☎541-3835）

助産師による卒乳講座

10月30日（金）10:00～11:00
場区地域福祉センター
【講師】MY助産院助産師・高島麻季氏
アプリ「母子モ」か電話で、10月28日（水）までに、地域支えあい課へ。先着20組
場☎504-2528、☎504-2175

①区健やか講演会・
②ACP市民公開講座

11月1日（日）10:00～11:30
場区地域福祉センター
内テーマ①「今日からできるフレイル予防-ミニ講座-座ってできる簡単運動-」、②「元氣なうちに考えておくべきこと」
【講師】①介護老人保健施設陽だまり理学療法士・殿垣尚子氏、②中消防署警防課救急係長・白土耕司氏
場ファクスで、10月23日（金）までに、区地域保健対策協議会へ。先着50人
場区地域保健対策協議会（☎504-6681、☎504-6685）

ゆっくりのびのび交流会

被爆者
11月5日（木）9:30～11:30
場区地域福祉センター
内今も青春！今が青春！今からは生春！？～転ばぬ先の骨活体操～
【講師】健康運動指導士・大背戸まりこ氏
直接か電話で、地域支えあい課へ
場☎504-2528、☎504-2175

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。場各保育園・幼稚園など ※は予約が必要

	園名	電話番号	日時（10月）	内容など
保育園	基町	221-5303	27日（火）10:00～11:00	絵本を楽しもう
	竹屋	241-1860	7日（水）10:00～11:00	体を動かして遊びましょう
	吉島	243-0022	27日（火）10:00～11:00	一緒に遊ぼう
	本川	292-4470	15日（木）10:00～11:00	体を動かして遊ぼう
	神崎	231-7831	28日（水）10:00～11:00	演奏会
	舟入	232-3698	22日（木）10:00～11:00	一緒に遊ぼう
	江波	231-7934	14日（水）10:00～11:00	身体を動かして遊ぼう
	江波第二	292-8166	6日（火）10:00～11:00	リズム遊びを楽しもう！
	報恩	231-5439	22日（木）10:00～11:00	みんな集まれ-保育園で遊ぼう-※
	中島	241-7775	8日（木）9:30～10:30	園庭開放※（3組）
	広島YMCA	227-2884	20日（火）13:00～15:00	育児面接相談（身体発達）※
	ルーテル	241-2479	14日（水）10:00～11:00	体を動かして遊ぼう・身体測定※（5組）
	真和	231-9718	6日（火）10:00～11:30	体操教室に参加しよう※（5組） 2～3歳児
	ともえ	228-6088	15日（木）10:00～11:00	わかばパパママ応援教室※
こども園	リトルメイト	244-2525	15日（木）10:00～11:00	わかばパパママ応援教室※
	りらっくす白島	225-7572	28日（水）10:00～11:00	リトミック※（5組）
	りらっくす十日市	961-4570	16日（金）10:00～11:00	乳幼児の食事について※（5組）
	りらっくす竹屋	207-1821	9日（金）10:00～11:00	人形劇※（5組）
	りらっくす舟入	208-5600	29日（木）10:00～11:00	人形劇※（5組）
	ちやいんどふれんどりい	541-2162	30日（金）10:00～11:00	ハロウィンパーティー※（2組）
	かがやき	225-7205	30日（金）10:00～11:00	ハロウィン会に参加しよう※（3組）
	広島こども	502-0750	9日（金）10:00～11:00	手遊びや授乳方法などの育児教室、園生活見学 ※（3組）
	花キュー	293-2667	30日（金）10:00～11:00	ハロウィンパーティー※（3組）
	育ちの森	559-2323	毎週（木）9:30～11:00	園庭開放（泥んこ、砂遊び、水遊び、お話）
こども園	順正寺	241-7062	8日、22日、29日（木）10:00～11:00	室内・園庭で遊びましょう
	流川	221-5493	17日（土）9:30～11:30	オープンハウス
	栄光	231-4468	15日（木）10:00～11:30	ホールで遊ぼう！園内見学※
	吉島	244-2225	16日（金）10:15～11:15	親子でリトミック※（15組）
	千田	243-2766	24日（土）9:00～12:00	おまつりデー
	かおる	291-0321	21日（水）10:00～11:00	園庭で遊びましょう
	ゆりかご	241-6989	23日（金）15:00～16:00	おいもパーティー※（5組）
幼稚園	安田	221-2763	9日（金）10:30～11:30	オープンスペース※（15組） 0・1歳児
	聖母	221-3207	22日（木）11:15から	モンテッソーリ教具の体験※ 令和6年度生まれの幼児
	広島中央	246-4094	9日（金）10:00～11:00	電話での育児相談
	たちばな	243-5174	4日（日）10:00～12:30	幼稚園に遊びに来てね！
	慈光	241-8059	29日（木）9:30～10:30	サッカー教室を体験してみよう！ 1～2歳児 場吉島グラウンド
幼稚園	広島三育学院	241-3010	28日（水）9:30～11:00	砂場や遊具で遊ぼう
	基町	228-3888	10日（土）9:00から	運動会（体操・かけっこ）