くらしのガイド 安佐北区版

区役所への問い合わせ、申し込みは2日㈪からお願いします。

献血にご協力を

400mlのみの受け付けです。

開催日	時間	会場
11/8㈰	10:00～12:00 13:15～16:00	エディオン可部店

問生活課(☎819-0575、FAX819-0602)

健　康

原爆被害対策部援護課
☎504-2195　FAX504-2257

◆被爆者健康診断 いきいき

開催日	時間	会場
11/4㈫	9:30～11:00	鈴張集会所
11/9㈰		日浦公民館
11/13㈭		三田集会所
11/16㈰		三入公民館
11/20㈭		亀山公民館
11/27㈭		白木公民館
12/2㈫		倉掛公民館
	13:00～14:00	落合集会所

※肺がん検診を同時に受診可

◆被爆者胃がん・肺がん検診 いきいき

開催日	時間	会場
11/4㈫	9:00～11:00	鈴張集会所
11/9㈰		日浦公民館
11/13㈭		三田集会所
11/20㈭		亀山公民館

◆被爆者子宮がん・乳がん検診 いきいき

開催日	時間	会場
11/30㈰	9:30～11:00	区総合福祉センター

申電話で

地域支えあい課
☎819-0616、819-0586
FAX819-0602

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) いきいき、②肺がん・大腸がん検診 いきいき

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

開催日	時間	会場
11/13㈭	13:30～14:30	井原会館
11/16㈰		桐陽台コミュニティセンター
11/25㈫		倉掛公民館
11/26㈬		可部福祉センター

¥②各400円
持①受診券、資格確認書か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
申当日会場で。大腸がん検診はがん検診受診券に同封のはがきで、事前に採便容器の請求を

◆③子宮頸がん検診 いきいき、④乳がん検診 いきいき

対③受診時に20歳以上、④今年度末で40歳以上の女性　※いずれも2年に1回受診可

開催日	時間	会場
来年1/8㈭	9:30～11:00	亀山公民館

¥③1,000円、④1,500円
持チケット型の受診券

◆⑤胃がん検診(X線) いきいき

対今年度末時点で40歳以上の人

開催日	時間	会場
来年1/10㈯	9:00～11:00	口田公民館

¥1,100円
持チケット型の受診券

◆ミニ人間ドック いきいき

①～⑤の検診を同時に受診できます。

開催日	時間	会場
来年1/12㈫	10:00～12:30	イオンモール広島祇園
来年1/14㈬	9:00～11:30	真亀公民館

※③子宮頸がん検診、④乳がん検診、⑤胃がん検診、ミニ人間ドックは要予約
申市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FAX504-2258)で。先着順

◆骨粗しょう症検診 いきいき

対受診時に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
11/4㈫	9:00～11:00	鈴張集会所
11/9㈰		日浦公民館
11/13㈭		三田集会所
11/17㈫	10:00～12:30	イオンモール広島祇園
11/20㈭	9:00～11:00	亀山公民館
11/26㈬	9:00～11:30	
11/27㈭	9:00～11:00	白木公民館
12/2㈫		倉掛公民館

¥1,000円
持年齢が確認できるもの
申当日会場で

◆精神科医師による心の健康相談

対夜眠れない、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
日11月19日㈬13:30～15:00
場区総合福祉センター
申電話(819-0616)で前日までに。先着2人

◆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

日11月4日、11日、12月2日の㈫10:00～12:00
場区総合福祉センター
問地域支えあい課(☎819-0616)

◆精神保健福祉家族会「あゆみ会」公開講座「発達障害の理解と支援」

日11月18日㈫14:00～15:30
場区総合福祉センター
【講師】市発達障害者支援センター相談員
申11月13日㈭までに、電話(819-0616)か右記申し込みフォームで

◆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。
日11月26日㈬9:30～11:30
場区総合福祉センター
申電話(819-0586)で。先着3人

◆家族介護教室 いきいき

日①11月7日㈯14:00～15:30、②11月12日㈬13:30～15:00
※感染症のまん延などによっては、開催日時や場所を変更する場合があります
場①特別養護老人ホームリアライヴ高陽、②安佐公民館
内テーマ①在宅ケアのワンポイントアドバイス、②疲れをふわっと軽くする花のちから-園芸福祉士と楽しむ寄せ植え講座
【講師】①介護職員・樫迫瑞穂氏、松本結衣氏、②園芸福祉士・小坂富士子氏、松下美由紀氏
申①電話(843-3223)で、老人ホームリアライヴ高陽へ。②電話(837-0767)で、老人ホームみくにへ

子育て

地域支えあい課
☎819-0616、819-0586
FAX819-0602

◆健康相談室

開催日	時間	会場
11/9㈰	9:30～11:00	高陽公民館
11/11㈫		真亀公民館
11/13㈭※		三入公民館
11/17㈫		区総合福祉センター
11/18㈬	10:00～11:00	白木公民館
11/19㈭	10:30～11:30	安佐幼稚園
11/20㈭	10:00～11:00	安佐公民館
	9:30～11:00	亀山公民館
11/25㈫		日浦公民館
11/27㈭		口田公民館

※管理栄養士による栄養相談も併せて行います
内健康・育児相談、身体測定
持母子健康手帳、バスタオル

◆9カ月からの離乳食教室

対9～12カ月児の保護者
日11月12日㈬10:00～11:30
場区総合福祉センター
内後期・完了期の離乳食の進め方の話と展示
申電話か母子モで。先着12人

催　し

安佐北区民文化センター
☎814-0370　FAX814-0770
休㈪(23日は除く)

◆あさきた寄席

日12月12日㈯13:30～16:00
【出演】柱笑福、黄金家鉄兵、ジャンボ衣笠、奇々亭萬足、プチ亭とまと、秋風亭てい朝
¥500(当日800)円
申前売り券は11月12日㈬から、同センターで。当日券は前売り券の残り券を販売
問JMSアステールプラザ安佐北区民文化センター活用担当(☎244-8000、FAX246-5808)

◆フラワーアレンジメントワークショップ

日12月12日㈯の①9:30～10:30、②10:30～11:30、③11:30～12:30
内生花でクリスマスツリーを作成
【講師】HANANO＊WA代表・中野順子氏　¥1,700円
申所定の募集チラシで、直接か郵送(〒731-0221 安佐北区可部七丁目28-25)、ファクス(814-0770)で、同センターへ。チラシは、同センターや区内公民館で。先着各8人。未就学児は保護者同伴必須

◆あさきた神楽公演

日11月15日㈰14:00開演(13:00開場)
【出演】あさひが丘神楽団
【演目】①山姥、②戻り橋(後編)
¥エリア指定席1,500(中学生以下500)円、自由席1,200(中学生以下300)円
申セブンチケットでエリア指定席チケット、同センターでエリア指定席チケットと自由席チケットを販売。当日13:00から、同センターで、前日までの残り券を販売
※入場整理券の詳細はHPで

◆ミュージックシアターASAKITA

日11月28日㈯18:00開演、29日㈰14:00開演
内「夏の夜の夢」を題材にアレンジした芝居と音楽
【出演】市民公募により集まったキャストなど
¥大人2,500(当日3,000)円、学生(小学生～高校生)2,000(当日2,500)円　※未就学児は無料
申前売り券は、右二次元コードか直接で、同センター、JMSアステールプラザへ。当日券は、直接で、同センターへ
問JMSアステールプラザ安佐北区民文化センター活用担当(☎244-8000、FAX246-5808)

安佐北区図書館
☎814-0340　FAX814-0604
休㈪(23日は除く)、4日㈬、24日㈫、27日㈭

◆おはなし会

日時		対象	読む人
11/19㈭	10:30、11:00	乳幼児と保護者	ちいさこべ
11/21㈯	14:00	幼児・小学生と保護者	おはなしあるある
11/22㈰			はらぺこあおむし

内絵本の読み聞かせ、手遊びなど
申当日会場で

◆図書の展示「知っとる？広島」

日11月29日㈰まで
内広島に関する図書を集めて展示

大和興産安佐北区スポーツセンター
☎843-4999　FAX843-4998
休㈬

◆あさきたふれあいソフトバレーボール交流大会 いきいき

対18歳以上で構成する下記の①②いずれかのチーム(1チーム4～8人)
①定期的な区スポーツセンター利用者、②区内に在住か通勤・通学の人を含む
※主審ができる人が1人以上必要(資格なしでも可)
日来年1月17日㈰9:00～18:00
¥1,000円／チーム
申所定の申込書で、12月14日㈪までに、同センターへ。女子の部、男女混合の部、先着各部門16チーム。申込書は、同センターかHPで

◆体操体験

対小学生
日12月12日㈯10:00～12:00
内跳び箱・鉄棒・マット運動の基本的な指導　¥800円
申直接か、10:00から電話で、同センターへ。先着60人

◆いきいき健康教室-フレイル予防で健康生活- いきいき

対60歳以上
日11月26日㈬13:00～15:00
内フレイルチェックの体力測定を行い、予防・改善の運動教室を実施　¥500円／回
申直接か、10:00から電話で、同センターへ。先着30人

◆燃やせ！体脂肪-はじめてのエアロビクス いきいき

対18歳以上
日11月6日～27日の㈭13:30～14:30
内リズムに合わせて体を動かし体脂肪を燃焼　¥600円／回
申当日開催15分前から、直接。先着各30人

世界エイズデー・HIV無料匿名検査のお知らせ

12月1日は世界エイズデーです。エイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的に、毎年12月1日を中心に世界各国でエイズに関する啓発活動が行われています。
日12月1日㈫、3日㈬、17日㈬の9:30～10:30
場区総合福祉センター
申検査日の2週間前から、HPか電話(819-0586)で。先着各5人　※感染の可能性のある機会から3カ月以上経過していないと正確な結果が得られないことがあります
問地域支えあい課(☎819-0586、FAX819-0602)

認知症の人と家族の会の集い いきいき

認知症の人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
11/10㈫	10:00～12:00	生協ひろしまコープ高陽
11/16㈰	13:30～15:00	区総合福祉センター

問地域支えあい課
(☎819-0587、FAX819-0602)

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
11/13㈭	13:00～16:00	真亀公民館
11/14㈯	10:00～15:00	白木公民館
11/19㈭	14:00～16:00	安佐公民館
12/3㈭		

問総務省中国四国管区行政評価局(☎228-6173、FAX228-4955)