

くらしのガイド 安佐北区版

市役所・区役所各課への問い合わせ・申し込みは3月2日(月)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。
日 3月21日(土)午前10時～午後0時半、午後1時45分～4時
場 マックスバリュ高陽店
固 生活課(☎819-0575、☎819-0602)

健康

健康長寿課 (☎819-0586、☎819-0602)

◆栄養相談・健康相談

栄養相談日は、赤ちゃんから高齢者までの普段の食事について、健康相談日は、食事や運動などの生活習慣について相談に応じます。

| 開催日 | 内容 | 講師 |
|---------|------|--------------|
| 3/17(火) | 栄養相談 | 管理栄養士 |
| 3/19(木) | 健康相談 | 医師、管理栄養士、保健師 |

【時間】午前9時半～11時半(1人30分程度)

場 区総合福祉センター

☎電話で同課へ

◆エイズ・梅毒の相談、検査

日 3月5日、19日の木曜日、午前9時～11時

場 区総合福祉センター

☎抗体検査を匿名で実施。結果は20分程度でわかります

☎電話で同課へ

原爆被害対策部 (☎504-2195、☎504-2257) 援護課

◆被爆者がん検診

子宮がん・乳がん検診

日 3月18日(水)午前9時半～11時

場 三入公民館

☎電話で同課へ

保健福祉課 (☎819-0616、☎819-0602)

◆精神科医師による心の健康相談

☎夜眠れない、災害のストレスによる心身の不調、ひきこもり、

☎飲酒の問題、物忘れなどで悩みの人

日 3月19日(水)午後1時半～3時

場 区総合福祉センター

☎前日までに電話で同課へ

◆あゆみ会家族相談会

日 3月4日、11日、18日、25日の水曜日、午前10時～正午

場 区総合福祉センター

☎精神障害者の家族会会員による相談会

子育て

健康長寿課 (☎819-0586、☎819-0602)

◆9カ月からの離乳食講座

☎9～12カ月児の保護者

日 3月9日(月)午前10時～11時半

場 区総合福祉センター

☎離乳の完了に向けてのポイント(お話のみ)

☎電話で同課へ。先着20人

保健福祉課 (☎819-0616、☎819-0602)

◆乳幼児の健康相談室

| 開催日 | 会場 | 時間 |
|---------|-----------|-------------|
| 3/ 4(水) | 白木公民館 | 9:30～11:00 |
| 3/ 5(木) | 高陽出張所 | |
| 3/10(火) | 亀山児童館 | 10:00～11:00 |
| 3/11(水) | 真亀公民館 | 9:30～11:00 |
| 3/12(木) | 日浦公民館 | |
| 3/17(火) | 区総合福祉センター | |
| 3/24(火) | 久地南集会所 | |
| 3/27(金) | 口田公民館 | |

☎健康・育児相談、身体測定

☎母子健康手帳

◆0歳～就学前までの子育て相談

子どもとの関わり方や遊び、しつけ、育児グループのことなどについて、保育士や保健師が、面談(要予約)、電話、ファクスで相談に応じます。

日 月～金曜日(祝・休日は除く)の午前8時半～午後5時15分

場 区総合福祉センター

☎面談は、電話かファクスで地

☎域子育て支援センター(☎819-0617、☎819-0602)へ

◆常設オープンスペース

スマイルあさきた

日 月～金曜日(祝・休日は除く)の午前10時～午後3時

場 区総合福祉センター

☎親子遊び、交流、相談、子育ての情報提供

☎地域子育て支援センター(☎819-0617、☎819-0602)

<3月のミニイベント>

| 日時 | 内容 |
|-------------------|--------------|
| 4(水) 11:00～11:20 | 絵本の読み聞かせ |
| 5(木) 10:30～11:30 | まちの保健室 |
| 10(火) 11:00～11:30 | ふれあい遊び |
| 13(金) 13:00～14:30 | 食育相談 |
| 19(木) 13:30～14:00 | ミニ講座(子どもの病気) |
| 26(水) 11:00～11:30 | わらべうたあそび |

すずらんひろば高陽

日 月～金曜日(祝・休日は除く)

☎の午前10時～午後3時

場 高陽タウンセンタービル地下1階

(亀崎一丁目2-4)

☎親子遊び、交流、相談、子育ての情報提供

☎1家族につき100円

☎すずらんひろば高陽(☎516-5353、☎516-5355)

<3月のミニイベント>

| 日時 | 内容 |
|-------------------|----------------------------------|
| 3(火) 10:45～11:15 | 乳がんセルフチェック講座 |
| 6(金) 10:00～14:30 | 食生活・栄養相談 |
| 11(水) 10:00～14:30 | 身体測定・健康相談 |
| 18(水) 10:00～14:30 | 身体測定・健康相談 |
| 18(水) 11:00～11:30 | 英語であそぼう with Little Star English |
| 19(木) 10:00～14:30 | よろず相談室 |
| 21(土) 10:00～15:00 | すずらんDEばんこ |
| 23(月) 10:00～13:00 | すずらんBaby Day(0歳児対象) |
| 26(木) 11:00～11:30 | 絵本の読み聞かせ |

(イベントの詳細は、すずらんひろば高陽のHPをご覧ください)

◆赤ちゃんママのふれあい教室

☎おおむね2カ月以上6カ月未満の乳児と保護者

日 3月23日(月)午前10時～正午

☎場区総合福祉センター

☎ベビーマッサージを通して、赤ちゃんとのふれあいや子育て中のママ同士の交流

☎バスタオル2枚、着替えやおむつ、水分補給や授乳に必要なもの

☎電話で同課へ。先着20組

◆定期児童相談

☎児童に関する問題について、児童福祉司が相談に応じます。

日 3月11日(水)午後1時～5時

場 区総合福祉センター

☎前日までに電話で同課児童福祉係(☎819-0605)へ

催し

安佐北区図書館

☎814-0340 ☎814-0604
休 月曜日、24日(火)、31日(火)

◆おはなし会

| 日時 | 対象 | 読む人 |
|-----------------------|------------|----------|
| 3/19(水)10:30 11:00 | 乳幼児と保護者 | ちいさこべ |
| 3/21(土)14:00 | 幼児・小学生と保護者 | おはなしあるある |
| 3/22(日)14:00 | | 図書館職員 |

☎絵本の読み聞かせ、手遊び
※19日(水)は、当日午前10時から整理券を配布。各回先着10組程度

◆雑誌リサイクルフェア

☎保存年限の切れた雑誌を1人5冊まで無償譲渡します。

☎市立図書館の貸出利用登録者か利用登録可能な人

日 3月8日(日)午前9時～正午

☎当日午前9時から先着順

※午前10時半から冊数制限なしのフリータイム実施

◆図書展示

日 3月29日(日)まで

【テーマ】「手作りしましょ」

安佐北区スポーツセンター

☎843-4999 ☎843-4998
休 水曜日

◆水泳秘密練習(バタ足まで)

☎水が苦手な小学生

日 3月22日(日)午後2時～3時

☎400円

☎3月1日(日)午前9時から来館で。空きがあれば午前10時から

☎電話で同センターへ。先着10人

◆スポーツキッズ

☎来年度小学生になる未就学児

日 3月14日(土)午前10時～11時

☎500円

☎3月1日(日)午前9時から来館で。空きがあれば午前10時から

☎電話で同センターへ。先着24人

◆ソフトバレーボール交流会

☎18歳以上

日 3月5日、12日、19日、26日の木曜日、午前10時～正午

☎各日400円

☎当日午前9時45分から同センターで。各日先着40人

◆パレトンで美姿勢づくり

☎18歳以上

日 3月2日、9日、16日、23日、30日の月曜日、午前10時半～11時半

☎パレエ・ヨガ・フィットネスを融合したエクササイズ

☎各日500円

☎当日午前10時15分から同センターで。各日先着30人

安佐北区民文化センター

☎814-0370 ☎814-0770
休 月曜日

◆ASAKITAサロンコンサート

日 3月21日(土)午後2時開演

☎ギターの弾き語りとカラオケ歌唱

【出演】風呂哲州&広島さだまさし研究会



安佐北区社会福祉協議会

☎814-0811 ☎814-1895

◆ボランティア講座「はじめてのボランティア」

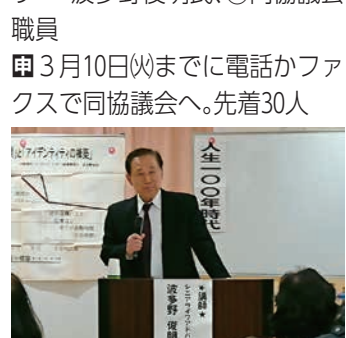
日 3月17日(火)午後1時半～3時半

場 区総合福祉センター

☎①「人生、後半戦がおもしろい」一步踏みだすボランティアの魅力、②ボランティア活動の紹介と参加者同士の交流

【講師】①シニアライフアドバイザー・波多野俊明氏、②同協議会職員

☎3月10日(火)までに電話かファクスで同協議会へ。先着30人



女性の健康週間

3月1日から8日までは女性の健康週間です。健康で明るく充実して年齢を重ねていけるよう、ご自身の健康に目を向けてみませんか？

女性の病気である子宮頸がんや乳がんは、早期発見が重要です。定期的にかん検診を受けましょう。☎健康長寿課(☎819-0586、☎819-0602)

認知症の人と家族の会 定例会

「身体をリフレッシュ！ 簡単ストレッチ」

皆さんで介護の悩みや思いを話しながら、体を動かしてリフレッシュしましょう！ 会員以外の参加もお待ちしております。

日 3月16日(月)午後1時半～3時半

場 区総合福祉センター

【講師】健康運動指導士・玉川真弓氏

☎健康長寿課(☎819-0586、☎819-0602)

サンフレッチェ広島応援企画！ スタジアムを紫に染めよう！

2,000人、ペア1,000組

4月18日(土)川崎フロンターレ戦(エディオンスタジアム広島 午後2時キックオフ)のバックスタンド自由シートに、安佐北区在住の人を抽選で無料招待します。

【応募方法】

☎右の二次元コード(https://f.msgs.jp/webapp/form/20157_hvdb_277/index.do)にアクセスして、応募申し込みフォームから4月8日(火)までに応募してください。

4月11日(土)までに、当選者にのみ電子招待券の受け取り方法などの案内メールが届きます。

☎(株)サンフレッチェ広島(☎275-5032)



応募用コード



※1回の申し込みで2人を招待
※迷惑メール対策などでセキュリティを設定している人は、[@sanfrecce.co.jp]からのメールが受信できるように設定の変更をお願いします
※1つのメールアドレスで複数回応募した場合は、最新の応募情報のみ有効です