

# くらしのガイド 南区版

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、今後、本紙掲載の催しなどが中止となる可能性があります。詳しい開催状況は、各催しなどの主催者にお問い合わせください。

## 健康

地域支えあい課  
地域支援第二係  
☎250-4108 ☎254-4030

下記の集団検診を受ける人へ  
※受診の際には、「受診券」を持参してください。健康診査を受診する人は、「保険証」が必要で  
※生活保護世帯、市民税非課税世帯、受診時70歳以上のいづれかであることを証明するもの、または後期高齢者医療被保険者証を持参した人は無料です

### ■集団検診

- ①健康診査、②肺がん検診、③大腸がん検診、④骨粗しょう症検診、⑤結核健診

※⑤はポイント対象外

- ①②③今年度末で40歳以上、①国民健康保険被保険者と後期高齢者医療被保険者など、②③会社などで受診可能な人は除く、④男性:受診時に40歳以上で5歳刻みの年齢、女性:受診時に20歳以上で5歳刻みの年齢、⑤今年度末で65歳以上

期日	会場	時間
2/6(月)	宇品公民館	9:30~15:00

①⑤無料、②③各400円、④1,000円

※大腸がん検診は、事前にごがん検診受診券に同封のがきで採便容器の請求を

### ⑥胃がん検診(X線検査)

※今年度末で40歳以上(会社などで受診可能な人は除く)

☎1,100円

期日	会場	時間
2/20(月)	宇品集会所	9:00~11:00

①②③④⑤当日会場。⑥集団検診予約ダイヤル(☎504-2298、☎504-2258、平日9:00~16:30)へ。先着順

検索 広島市 集団検診

### ■健康相談

血圧や血糖値が高め、食事や運動習慣を見直したいなどの相談に、医師、管理栄養士、保健師が対応。

☎12月21日(水)9:30~11:00

☎区役所別館

☎電話かファクスで

原爆被害対策部援護課  
☎504-2195 ☎504-2257

### ■被爆者健康診断

期日	会場	時間
12/23(金)	区役所別館	9:30~11:30
12/26(月)	仁保公民館	
1/13(金)	段原公民館	

※肺がん検診を同時に受診可

### ■被爆者胃がん・肺がん検診

期日	会場	胃がん	肺がん
12/23(金)	区役所別館	9:00~10:30	9:00~11:30

### ■被爆者子宮がん・乳がん検診

期日	会場	時間
12/16(金)	区役所別館	9:30~11:00

※胃がん検診、子宮がん検診・乳がん検診は予約制

☎電話で

地域支えあい課  
地域支援第一係  
☎250-4133 ☎254-4030

### ■医師による心の健康相談

☎ゆううつ、不眠、人とうまく付き合えない、お酒の問題、認知症などで悩んでいる人や周りの人

☎12月15日(木)13:30~15:00

☎区役所別館

☎専門医による相談。秘密厳守

☎電話で、前日までに

## 子育て

地域支えあい課  
地域支援第一係  
☎250-4133 ☎254-4030

### ■離乳食教室-スタート編-

教室のほかに離乳食に関する電話相談にも管理栄養士が対応

☎生後4~6カ月児の保護者

☎12月14日(水)10:00~11:00

☎区役所別館

☎離乳食の進め方の話と調理実演

☎電話で

### ■おっぱいバイバイ講座

オンライン開催

☎乳幼児の保護者

☎12月19日(月)13:30~14:30

☎卒乳についての話

【講師】助産師・筆本静枝氏

☎メール(右コード

から)で

## 催し

地域支えあい課  
地域支援第一係  
☎250-4133 ☎254-4030

### ■障害福祉相談会

☎12月13日(火)10:30~12:00(受け付けは11:30まで)

☎区役所別館

☎福祉サービス利用の相談や障害のある人などの相談に対応  
☎障害者基幹相談支援センター(☎207-0636、☎207-0626)

### ■南区スポーツセンター

☎251-7721 ☎251-7701  
☎(火、29日(木)~1月3日(火))

### ■-わいわいキッズ-ニュース

☎スポーツの巻

☎小学生

☎1月28日(土)9:30~11:00

☎ニューススポーツなどで楽しむ  
☎¥600円

☎12月1日(木)9:00から、窓口か電話で。先着24人

### ■からだスッキリ体操

☎おおむね40歳以上

☎1月22日(日)9:30~11:00

☎体の機能向上が期待できる体操 ¥600円

☎12月1日(木)9:00から、窓口か電話で。先着15人

### ■フラ&ストレッチ

☎18歳以上

☎1月11日、18日、25日(水)、10:00~11:30

☎フラダンスの要素を取り入れながら骨盤矯正を行い、美しいウエストラインを目指す  
☎各600円

☎12月1日(木)9:00から、窓口か電話で。先着各日15人

東雲屋内プール  
☎・☎286-6909  
☎(火、29日(木)~1月3日(火))

休館のお知らせ  
1月4日(水)~2月13日(月)は改修工事のため、臨時休館します。

### ■アクアビクス

☎18歳以上

☎12月14日、21日(水)、14:00~15:00

☎水中で自分の体力に合わせて楽しくエクササイズ

☎各600円

☎前回開催日(12月14日)は12月7日(水)の9:00から窓口、10:00から電話で。先着各日16人

### ■初めてお手軽ヨガ!

☎中学生以上

☎12月8日、15日、22日(木)、18:30~19:30 ¥各600円

☎前回開催日(12月8日)は12月1日(木)の9:00から窓口、10:00から電話で。先着各日12人

南区図書館  
☎251-1080 ☎252-4120  
☎(休、29日(木)~1月4日(水))

### ■おはなし会

☎幼児から

☎12月10日(土)11:00から

☎区民文化センター

☎絵本の読み聞かせなど

☎当日会場。先着9組

### ■こぐまちゃんクラブ

☎乳幼児と保護者

☎12月13日(火)10:30、11:05から、17日(土)11:00から

☎区民文化センター

☎絵本の読み聞かせやわらべうたなど

☎当日会場。先着各9組

### 弁護士無料法律相談

日常生活上のあらゆる相談に応じます。1人30分。要予約

☎12月21日(水)13:00~16:00

☎区役所別館

☎区社会福祉協議会

(☎251-0525、☎256-0990)

☎へ。定員6人

## 保育園・幼稚園に遊びに来てください

☎保育園・幼稚園に通っていない乳幼児と保護者  
☎各園 ★は予約が必要

保育園名	電話番号	日時	内容
荒神	262-6983	12/7(水) 10:00~11:00	★園庭で遊ぼう
大州	286-4554	12/21(水) 10:00~11:00	★お話し会
青崎	281-2493	12/12(月) 10:00~11:00	★おはなしくらぶ「絵本を楽しもう」
皆実	253-9415	12/5(月) 10:00~11:00	★絵本で遊ぼう
大河	251-4894	12/21(水) 10:00~10:40	★園庭開放
仁保新町	282-4778	12/2(金) 10:00~11:00	★マタニティ&子育てママコンサート
仁保	281-1539	12/10(土) 10:00~11:00	★サタデー広場
楠那	251-6843	12/6(火) 10:00~11:00	★園庭で遊ぼう
宇品東	254-1600	12/10(土) 10:00~11:00	★サタデー広場
元宇品	251-2709	12/6(火) 10:00~11:00	★楽器遊び
出島	254-6319	12/10(土) 10:00~11:00	★サタデー広場
うじな	251-4833	12/22(水) 10:15~11:15	★クリスマスコンサート
みみょう	282-6366	(金) 10:00~12:00	主に発達を促す遊びと発達相談、園開放、保育講座、誕生会などのイベント参加
第二みみょうこども園	283-0900	(月・水) 10:00~12:00	
段原みみょう	568-8330	(火・木) 10:00~12:00	
日出みみょう	569-4455	12/10(土) 10:00~12:00	クリスマス飾りをつくろう
あい保育園 仁保	258-1220	12/23(金) 10:00~11:00	★保育園のお楽しみ会に参加しよう!(0・1歳児親子対象)
レガロ・バンビーニ	261-0415	12/15(木) 10:00~11:00	★おいでよ!! Regalo Land えいごで遊ぼう-christmas-

幼稚園名	電話番号	日時	内容
青葉	281-2497	直接園にお問い合わせください	園庭開放
安芸	251-0451	12/15(木) 10:00~11:30	★園庭開放
あさひ	254-2153	12/8(木) 10:30~11:30	★あさひキッズ(親子体操)
大洲	281-0403	12/8(木) 10:30~11:30	園庭開放
こうわ	890-2226	12/15(木) 10:00~11:30	★親子ふれあい遊び
親和	254-3313	12/24(土) 10:00~11:30	★親子教室(コーナー遊び、園庭遊びほか)
清美	281-0477	12/6(火) 10:30~11:30	園庭開放
谷の百合	251-6351	12/7(水) 15:00~16:00	★クリスマス制作
比治山	261-3526	12/20(火) 10:30~12:00	★季節の歌、親子遊び、園庭開放
広島マリア	253-0337	12/16(金) ホームページでご確認ください	★親子体操
フレーザー	251-6865	12/12(月) 9:30~10:30	園庭開放、子育て相談
本浦	281-1983	12/7(水) 10:00~11:30	園庭開放
みみょう	261-5330	12/13(火) 10:00~12:00	園庭開放、絵本の読み聞かせ、手づくり遊び、育児相談ほか
洋光	281-5900	12/3(土) 9:00~11:00	園庭開放

## 家族介護教室

☎高齢者を介護している家族やその支援者  
☎介護に関する知識や技術、介護者の健康管理などを学ぶ

日時	内容	会場	申込先
12/21(水) 13:00~14:30	『血液検査結果表から読み取れる食生活の改善について』 【講師】光清苑管理栄養士 林奈都紀氏	光清苑(南区出汐二丁目3番46号)	光清苑 ☎207-0540 先着25人

☎園地域支えあい課(☎250-4109、☎254-4030)

## 12月1日は「世界エイズデー」 感染が分かるのは検査だけです(無料・匿名・即日)

HIVウイルスに感染し、治療しないしているとエイズを発症します。感染していても、数年~数十年は無症状の場合が多く、感染しているかどうかは検査を受けなければ分かりません。感染を早期に発見することで、エイズの発症を抑え、周りの人へ感染を広げないための予防ができます。エイズを発症しても治療に

より進行を防ぐこともできます。自分のためにも、大切な人へ感染を広げないためにも、まずは検査を受けましょう。検査結果は20分程度で分かります。

※梅毒検査も同時に受診可

### ■定期検査(予約制)

☎毎週火曜日 9:30~11:00 区役所別館  
☎園地域支えあい課(☎250-4108、☎254-4030)

### ■臨時検査(予約不要)

☎12月3日(土)9:30~11:00

☎区役所別館

初の土曜日開催