くらしのガイド 南区版

健　康

地域支えあい課
☎250-4108、250-4109、250-4133、FAX254-4030

■栄養相談
肥満が気になる人の食事内容や、赤ちゃんの離乳食など、管理栄養士が個別で相談に対応。
日3月13日㈬9:30～10:30
場区役所別館
申電話(☎250-4108)かファクスで

■エイズ相談・HIV検査
エイズに関する相談やHIV検査を匿名、無料で。　※肝炎・梅毒検査も同時に受診可
日毎週㈫9:30～11:00
場区役所別館
申電話(☎250-4108)かファクスで

■認知症の人と家族の交流会
情報交換をしたり、悩みを語り合う場です。
日3月15日㈮13:30～15:00
場区役所別館
申電話(☎250-4109)かファクスで

■医師による心の健康相談
対ゆううつ、夜眠れない、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
日3月21日㈭13:30～15:00
場区役所別館
内専門医による相談。秘密厳守
申電話(☎250-4133)で、前日までに

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

期日	会場	時間
3/24㈰	南区役所別館	9:30～11:30
3/25㈪	宇品公民館	

※肺がん検診を同時に受診可

■胃がん・肺がん いきいき

期日	会場	時間
3/24㈰	南区役所別館	胃がん 9:00～10:30
		肺がん 9:00～11:30

■子宮がん・乳がん いきいき

期日	会場	時間
3/24㈰	南区役所別館	9:30～11:00

※胃がん、子宮がん・乳がん検診は予約制です

子育て

地域支えあい課
☎250-4133、FAX254-4030

■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。
対生後4～6カ月児の保護者
日3月19日㈫10:00～11:00
内離乳食の話と調理実演
申電話かアプリ「母子モ」で

催　し

障害者基幹相談支援センター
☎207-0636、FAX207-0626

■障害福祉相談会
日3月14日㈭10:30～12:00(受け付けは11:30まで)
場区役所別館
内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

南区図書館
☎251-1080、FAX252-4120
休㈪、21日㈭、29日㈮

■こぐまちゃんクラブ
対乳幼児と保護者
日3月12日㈫10:30、11:05から、16日㈯11:00から
内絵本の読み聞かせやわらべ歌など

■おはなし会
対幼児以上
日3月9日㈯11:00から
内絵本の読み聞かせなど

南区スポーツセンター
☎251-7721、FAX251-7701
休㈫

■フラ＆ストレッチ いきいき
対18歳以上
日3月6日、13日の㈬、10:00～11:30
内フラダンスの要素を取り入れ、骨盤調整で美しいウエストラインを目指す
¥各600円
申各開催日に窓口で。先着各回15人

■ヨガ いきいき
対18歳以上
日3月1日～22日の㈮、11:00～12:00
内毎回テーマを変えて、アクティブな動きのあるヨガを実践
¥各600円
申各開催日に窓口で。先着各回15人

東雲屋内プール
☎、FAX286-6909
休㈫

■お手軽！　スイミング いきいき
対18歳以上
日3月11日、18日の㈪、14:00～15:30
内個人に合わせた指導で体力づくりやレベルアップを図る
¥各700円
申前回開催日(3月11日分は3月4日㈪)の9:00から窓口、10:00から電話で。先着各回12人

■初めてお手軽ヨガ！ いきいき
対中学生以上
日3月14日、21日の㈭、18:30～19:30
¥各600円
申前回開催日(3月14日分は3月7日㈭)の9:00から窓口、10:00から電話で。先着各回12人

出島屋内プール
☎254-2891、FAX254-2892
休㈫

■スキルアップ！　スイム いきいき
対3泳法で25m(水深120cm)以上泳げる18歳以上
日3月4日、11日の㈪、14:00～15:30
¥各700円
申電話か窓口で。先着各回12人

■水中歩行ワンポイントレッスン いきいき
対40歳以上
日3月8日、15日の㈮、14:30～15:00
申前回開催日(3月8日分は3月1日㈮)の9:00から窓口、9:30から電話で。先着各回16人

3/7㈭ 10:00～11:30 家族介護教室 いきいき

先着20人

対高齢者を介護している家族や援助者
内介護に関する知識や技術、介護者の健康管理などを学ぶ

内容	会場／申込先
『ちょっとのぞいてみませんか？　IGLナーシングホーム信愛の郷』 ・講座「認知症予防と笑いヨガ」 【講師】IGLナーシングホーム信愛の郷　看護師長・松崎修子(まつざきしゅうこ)氏 ・施設見学 ・個別介護相談(希望者のみ)	IGLナーシングホーム信愛の郷 地域交流センター(本浦町8-39) ☎510-3365 FAX510-3373 申電話で

問地域支えあい課(☎250-4109、FAX252-4030)

女性のための健康講座【託児あり】

女性には、女性特有の病気や体の不調があります。生き生きと自分らしく、健やかに毎日を送る秘訣を学びませんか？
対市内に在住の女性　場区役所別館

日時	内容
3/26㈫ 10:00～11:30	『今日からできる！　オトナの美！　-今注目のフェムケアで内面から美しく-』 【講師】女医によるファミリークリニック医師・大井美恵子(おおいみえこ)氏

フェムケアとは
「フェム(女性)」の月経関連や更年期の症状により起こる「女性特有のケア(お手入れ)」をかけ合わせた用語。
体のケアを含め広く女性の生活の質(QOL)の向上を目指すものです。

申電話かファクスで、地域支えあい課へ。アプリ「母子モ」からも可。先着30人(託児は先着9人)
問☎250-4108、FAX252-4030

訂正とお詫び

南区だより2月1日号8面「みんなでつくる住み続けたいまち」の「A.“まるごと元気”地域コミュニティ活性化補助金」の表に誤りがありました。訂正してお詫びします。
【訂正箇所】
(誤)10分の10(金額)以内　(正)10分の10(全額)以内
5分の5(金額)以内　5分の5(全額)以内

防災食から考えよう-いざという時の備え- いきいき

日3月17日㈰10:00～13:00
内防災食作りを体験し、災害時の備えについて考える
【講師】ひろしま女性防災会・三宅由紀子(みやけゆきこ)氏
¥材料費500円
申電話かファクス、窓口で仁保公民館へ。先着16人
問☎281-1831、FAX281-1886
休㈫

3月・4月は窓口が混み合います

転入、転出など異動の多いこの時期は、市民課の窓口が大変混み合います。長時間お待たせする場合がありますので、時間に余裕を持ってお越しください。また、駐車場も大変混雑しますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。
平日の受付時間の延長や休日開庁については、本紙3ページをご覧ください。

●市民課窓口混雑予想日
3月4日㈪、11日㈪、18日㈪、21日㈭～4月5日㈮、8日㈪
※月曜日などの休日明けが最も混み合います
混雑解消のため、次のことをご検討ください。
○市外への転出手続きは、郵送で
○市HPに掲載の請求書をダウンロードし、来庁前にあらかじめ記入を
●住民票の写し、印鑑登録証明書などの各種証明書は、市役所サービス・コーナー(㈯・㈰・㈷も開所。基町9-32〈水道局基町庁舎内〉、☎225-3161。駐車場なし)でも取得できます
●電子証明書が有効なマイナンバーカードをお持ちの人は、証明書のコンビニ交付サービスの利用、オンラインで転出手続き、転入手続きの来庁予約ができます
※利用には、利用者証明用電子証明書の暗証番号(4桁)の入力が必要です
※詳しくは市ホームページをご確認ください
問市民課(☎250-8938、FAX252-7179)　市HP ページ番号 262017

保育園・幼稚園に遊びに来てください

対保育園・幼稚園に通っていない乳幼児と保護者
問各園へ　★は予約が必要

保育園名	電話番号	日時		内容
大河	251-4894	3/2㈯	10:00～10:40	★サタデー広場
うじな	251-4833	㈭	10:00～11:30	園庭開放
みみょう	282-6366	㈮	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
段原みみょう	568-8330	㈫・㈭ 26日、28日を除く	10:00～12:00	
第二みみょうこども園	283-0900	㈪・㈬	10:00～12:00	管理栄養士による栄養相談、健康相談・身体計測、園開放、保育講座などイベント参加
日出みみょう	569-4455	3/9㈯	10:00～12:00	親子触れ合い遊び
ナーガ	255-8222	㈯	10:30～12:00	★園庭開放 ※車で来園不可

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	3/14㈭	10:00～11:30	園庭開放(対象:1～3歳)
あさひ	254-2153	3/14㈭	10:30～11:30	親子体操
大洲	281-0403	3/7㈭	10:00～11:30	園庭開放
親和	254-3313	3/2㈯	10:00～11:30	★親子教室(コーナー遊び、絵本読み聞かせ)(対象:2～3歳)
清美	281-0477	3/12㈫	10:30～11:30	園庭開放
比治山	261-3526	3/19㈫	10:30～12:00	★季節の歌、親子遊び、園庭開放
フレーザー	251-6865	3/13㈬	9:00～10:30	園庭開放、子育て相談
本浦	281-1983	3/6㈬	10:00～11:30	読み聞かせ、製作、戸外遊び
みみょう	261-5330	3/12㈫	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	3/6㈬	8:30～12:00	園庭開放、コアラの会(11:15～12:00)