

くらしの西区版 ガイド



子育て

地域子育て支援センター

☎503-6288 ☎294-6113

親子あそび教室

☎①1歳児、②2～3歳児の親子
☎9月28日(月)の午前①10時から、
②10時40分から

☎区地域福祉センター3階
☎保育士と一緒に年齢や発達段階に合わせた遊びを楽しむ
☎電話で同センターへ。先着各回10組

オンラインおしゃべり広場「ニコたん るんるん 広場」

子どもや保護者がストレスを
発散し安心して過ごせる場所として、
動画アプリZoom上で気軽に
交流できる「おしゃべり広場」
を開設しています。

☎おおむね3歳未満の乳幼児と
保護者
☎区HPに掲載
☎区HPから指定のメールアドレスで

地域支えあい課

☎294-6384、294-6235
☎294-6311、294-6113

マタニティデイ

☎区内在住の妊婦
☎9月3日(木)午後1時15分～2
時15分

☎区地域福祉センター3階
☎助産師による「おっぱい」の
☎前日までに電話で同課(☎294-
6384)へ

離乳食教室

①スタート編、②お誕生日頃編
☎①4～6カ月児、②9～12カ月
児の保護者(子ども同伴可)

☎①9月24日(木)の午前10時～11
時、午後1時半～2時半、②9月
11日(金)の午前10時～11時

☎区地域福祉センター①2階、
②3階

☎①離乳初期を中心とした離乳
食の進め方(お話・調理実演)、②
離乳後期を中心とした離乳食の
進め方(お話)

☎電話で同課(☎294-6235)へ。先
着①各回10人、②20人

健康

地域支えあい課

☎294-6384、294-6235
☎294-6311、294-6113

精神科医師による心の健康相談

☎9月10日(木)、24日(木)の午後1時
半～3時

☎区地域福祉センター4階
☎不眠や対人関係、物忘れなど

☎前日までに電話で同課(☎294-
6384)へ。先着各日3人

ミニ人間ドック

1日で、①健康診査と5つのがん
検診(②胃がん、③肺がん、④
大腸がん、⑤子宮頸がん、⑥乳がん
検診)、⑦結核健康診断、⑧骨粗

しょう症検診の同時受診が可能です。

☎①～⑥年度末で40歳以上の人、
⑦65歳以上の人、⑧受診時に40歳
以上で5歳刻みの年齢の男性、20
歳以上で5歳刻みの年齢の女性。
ただし、①は国民健康保険被保険
者か後期高齢者医療被保険者など
が対象。

※いずれも会社などで受診可能
な人を除く

☎11月8日(日)午前9時～11時半
☎区地域福祉センター

☎①⑦無料、②1,100円、③④400
円、⑤⑧1,000円、⑥1,500円

☎電話かファクスで集団検診予
約ダイヤル(☎504-2298、☎504-
2258 平日の午前9時～午後4
時半)へ

■①健康診査(特定健康診査、後
期高齢者の健康診査) ☎

②肺がん・大腸がん検診 ☎

③結核健康診断 ☎

④骨粗しょう症検診

☎①②年度末で40歳以上の人、
③65歳以上の人、④受診時に40歳
以上で5歳刻みの年齢の男性、20
歳以上で5歳刻みの年齢の女性。
※いずれも会社などで受診可能
な人を除く

会場	実施日時
庚午北集会所	9/7(月) 9:00～11:00
古田公民館	9:00～11:00
山田地区集会所	9:00～11:00
南観音集会所	9/15(火) 9:30～11:00
第二南観音集会所	13:30～14:30
鈴が峰集会所	9/23(水) 9:00～11:00
中広・天満集会所	9/29(火) 9:30～11:30
	13:00～15:00

☎①③無料、②各400円、④1,000円

☎当日会場。大腸がん検診は、
事前に検便容器を受診券同封の
請求はがきで請求。お急ぎの場合
は電話で同課(☎294-6235)へ

胃がん検診

☎年度末で40歳以上の人

☎11月18日(水)午前9時～11時
☎井口台集会所

☎1,100円

☎電話かファクスで集団検診予
約ダイヤル(☎504-2298、☎504-
2258 平日の午前9時～午後4時
半)へ

※年度末で50歳以上の方は、医療
機関や市健康づくりセンターで
は、胃内視鏡検査が選択可。詳細
は電話で同課(☎294-6235)へ

注のついた健診などを受診す
る人へ

☎受診券、健康診査を受診す
る人は健康保険証

☎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、後期高齢者医療被保険者
証を持参した人は無料

栄養相談日

☎区内在住で20歳以上の人
☎9月8日(火)午前9時半～11時半

☎区地域福祉センター2階
☎管理栄養士による食生活の個
別相談

※希望者にはご家庭のみそ汁を
持参で塩分濃度測定も実施

☎電話で同課(☎294-6235)へ。先
着4人

歯科相談日

☎20歳以上
☎9月23日(火)午後1時半～3時半

☎区地域福祉センター2階
☎歯科医師による歯と歯ぐきの
健康チェックと相談、歯科衛生士
によるブラッシング指導

☎電話で同課(☎294-6235)へ。
先着8人

生活課

☎294-6109 ☎294-6311

献血にご協力を

会場	実施日時
フジ東午店 駐車場	9/17(木) 9:30～12:30 13:30～16:00
三篠公民館	10/3(土) 9:30～12:30 13:30～15:30
古田台小学 校	10/4(日) 9:30～12:00 13:30～16:00

原爆被害対策部援護課

☎504-2195 ☎504-2257

被爆者健康診断

会場	実施日時
南観音集会所	9:30～11:00
第二南観音 集会所	9/15(火) 13:30～14:30
山田地区集 会所	9:30～11:30
鈴が峰集会所	9/23(水) 9:30～11:30
中広・天満 集会所	9/29(火) 9:30～11:30 13:00～15:00

※肺がん検診を同時に受診可

被爆者がん検診

会場	実施日時
山田地区集 会所	9/15(火) (胃がん) 9:00～10:30 (肺がん) 9:00～11:30
鈴が峰集会所	9/23(水) 9:00～11:30

☎胃がん検診は予約制。電話で同
課へ

催し

コジマホールディングス 西区民文化センター

☎234-1960 ☎293-1860
☎休月曜日(21日を除く)

柳家小八独演会

☎9月26日(土)午後2時開演

☎広島出身の真打ち落語家によ
る独演会。第29回となる今回は、
福山市出身の柳家小八さんが出
演【演目】大工調べ

☎2,000(当日2,500)円

☎電話で同センターへ。

コジマホールディングス 西区図書館

☎234-1970 ☎295-9287
☎休月曜日(21日を除く)
☎システム更新期間23日～30日

えほんくらぶ

☎乳幼児と保護者
☎9月11日(金)午前11時から

☎絵本の読み聞かせなど
☎当日15分前から整理券を配布。
先着4組

おはなしキャンドル

☎幼児以上
☎9月12日(土)午前11時から

☎昔話やわらべうたなどを楽しむ
☎当日15分前から整理券を配布。
先着4組

テーマ別図書の展示

テーマ	期間
ともだちとおそぼう (幼児・児童向け)	9/22(祝) まで
コミュニケーション 能力を高める (一般向け)	

西区スポーツセンター

☎272-8211 ☎272-8242
☎休水曜日

ワンポイントレッスン【プル 編】

☎小学生以上の初心・初級者
☎9月19日(土)午後2時～3時

☎泳ぎ方や水中運動の方法をワ
ンポイントアドバイス

☎大人490円、高校生相当年齢以
下・65歳以上240円(施設利用料)

☎9月1日(火)午前9時から電話
か直接同センターへ。先着4人

やってみよう! バレトン

☎18歳以上
☎10月1、8、15、22、29日の木曜
日、午前9時半～10時半

☎バレエの動きを取り入れた関

節に優しいエクササイズ
☎各日500円
☎9月15日(火)午前9時から電話
か直接同センターへ。先着各日30
人

運動ギライの人のためのピラ ティス&ストレッチ

☎18歳以上
☎10月1、8、15、22、29日の木曜
日、午後1時～2時

☎運動が苦手な人でも気軽に参
加できます。楽しく身体を動かし
て運動ギライを克服しよう!

☎各日600円

☎9月15日(火)午前9時から電話
か直接同センターへ。先着各日12
人

やってみよう! ヨガ

☎18歳以上
☎10月2、9、16、23、30日の金曜
日、午後1時～2時

☎全身を使ってヨガの基本ポー
ズをする

☎各日500円

☎9月15日(火)午前9時から電話
か直接同センターへ。先着各日30
人

健康づくり講座

地域支えあい課
☎294-6235、☎294-6113

☎9月17日(水)午後1時半～3時半 ☎区地域福祉センター3階
☎「管理栄養士による日本型食生活のすすめ」
☎電話で同課へ

食生活改善普及運動月間

9月は食生活改善普及運動月間です。「食事をおいしく、バランスよく」

家族介護教室

地域支えあい課
☎294-6289、☎233-9621

高齢者を介護している家族などが、介護に関する知識や技術、介
護者の健康管理などについて学ぶための教室を開催します。

☎寝たきりや認知症の人を介護している家族の人やその支援者

日時	内容	場所	申込先
9/11(金) 13:30～15:30	心と体をときほぐす ヨガ	区地域福祉 センター	リバーサイド中広 ☎235-0788 ☎235-2341
9/30(水) 10:00～12:00	音楽療法でリラックス	古田公民館	千歳園 ☎272-6937 ☎273-8795

結核予防週間

9月24日～30日は結核予防週間です。2週間以上咳が続くとき
は、かかりつけ医などに相談の上、早めに受診しましょ
う。

※区役所と地域福祉センター1階にてパネル展開催中
☎地域支えあい課(☎294-6235、☎294-6113)

がん征圧月間

9月はがん征圧月間です。今年度のがん征圧月間スローガンは「い
つつ受ける 声かけしよう がん検診」
☎地域支えあい課(☎294-6235、☎294-6113)

区役所4階元気じゃけん食堂 健康相談会&測定会

☎9月18日(金)午前11時半～午後1時半(医師の相談は正午～午後
1時)

☎自身や家族の健康に関する相談に医師や管理栄養士、保健師が
個別に応じます。体脂肪、血圧も測定できます。食堂では健康定食
「元気じゃけん定食」(480円、50食限定)を提供します。

※健康パネル展「コロナだけじゃない! 長引く風邪にご用心」
「がん検診を受けよう!」も併せて開催

☎地域支えあい課(☎294-6235、☎294-6113)

いっしょに遊ぼうよ 常設オープンスペース にしニコニコひろば

☎乳幼児と保護者、妊婦
☎月～金曜日(祝・休日を除く)の①午前10時～11時、
②午前11時15分～午後0時15分、③午後1時15分～2時15分

☎区地域福祉センター4階
☎予約制。電話で同センターへ。先着各回10組

☎区地域子育て支援センター(☎503-6288、☎294-6113)



愛菜ちゃん(1歳6ヶ月)
とお母さん