

# くらしの西区版 ガイド



## 健康

### 生活課

☎294-6109 ☎294-6311

#### 献血にご協力を

会場	実施日時
大芝小学校	10/16(金) 9:30~13:00 14:00~15:30
西部埋立第4公園	10/30(金) 9:30~11:30 12:30~16:00

### 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
区地域福祉センター	10/23(金) 9:30~11:00
己斐集会所(己斐本町会館)	10/23(金) 13:30~14:30

※肺がん検診を同時に受診可

#### 被爆者がん検診

胃がん・肺がん検診	
会場	実施日時
区地域福祉センター	10/19(月) 9:00~10:30

子宮がん・乳がん検診	
会場	実施日時
区地域福祉センター	10/27(火) 9:30~11:00

胃がん・子宮がん・乳がん検診は予約制。電話で同課へ

### 地域支えあい課

☎294-6384, 294-6235 ☎294-6311, 233-9621

#### 精神科医師による心の健康相談

☎10月8日(木)、22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。各日先着3人

#### 認知症の人と家族の会

☎10月14日(水)午後1時~3時  
区地域福祉センター4階

座談会(日頃の介護の悩みなど)  
電話で地域包括支援係(☎294-6289)へ

#### 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、⑦65歳以上の、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  
☎12月1日(火)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

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
区地域福祉センター	10/23(金) 9:30~11:00
己斐集会所(己斐本町会館)	10/23(金) 13:30~14:30

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  
☎12月2日(水)午前9時~11時  
区三篠公民館 ¥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

#### エイズ相談・抗体検査

毎週火曜日午前9時~10時  
区地域福祉センター2階

エイズに関する個別相談、抗体検査(必要な人のみ)を匿名で行います  
電話で同課(☎294-6235)へ。先着3人

#### 健康づくり講座

☎10月15日(水)午後1時半~3時半  
区地域福祉センター3階

薬剤師による薬の話「お薬手帳を活用しよう」  
電話で同課(☎294-6235)へ

## 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

①4~7カ月児、②8~11カ月児の親子  
☎10月26日(月)の午前①10時15分から、②11時から  
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, 233-9621

#### 健康相談室

乳幼児と保護者  
☎10月6日(火)午前9時半~11時  
区地域福祉センター2階

保健師、管理栄養士による乳幼児の身体測定や育児相談  
前日までに電話で同課(☎294-6384)へ。先着15組

#### 離乳食教室 スタート編

4~6カ月児の保護者(子どもも同伴可)  
☎10月22日(木)の①午前10時~11時、②午後1時半~2時半  
区地域福祉センター2階

離乳初期を中心とした離乳食の進め方(お話・調理実演・相談)  
電話で同課(☎294-6235)へ。先着各回10人

### 催し

### 地域起こし推進課

☎532-0927 ☎232-9783

#### 歴史学習・勾玉作り

小中学生を含む家族  
☎10月18日(日)午前9時~午後0時半  
区三滝少年自然の家(三滝本町一丁目73-20)

三滝の歴史や勾玉について学習し、勾玉づくりを体験する  
電話か区HPで代表者の氏名、住所、電話番号、参加者全員の名前(ふりがな)、年齢(小・中学生は学年)を10月9日(金)(必着)までに同課へ。抽選10組

#### コイプレ花と緑の講習会

区内在住か通勤・通学の人  
☎11月1日(日)の①午前11時から、②午後0時半から  
区コイプレ(広電西広島駅隣)

①簡単フラワーアレンジメント、②小品盆栽づくり  
¥①1,000円、②2,000円  
往復はがきで氏名、住所、電話番号、希望する講習会名を記入し10月16日(金)(必着)までに同課へ。抽選各回20人

### 西区スポーツセンター

☎272-8211 ☎272-8242 休水曜日

#### やってみよう! パレトン

18歳以上  
☎11月5、12、19、26日の木曜日、午前9時半~10時半  
区パ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

階段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, 233-9621

#### 健康相談室

乳幼児と保護者  
☎10月6日(火)午前9時半~11時  
区地域福祉センター2階

保健師、管理栄養士による乳幼児の身体測定や育児相談  
前日までに電話で同課(☎294-6384)へ。先着15組

#### 離乳食教室 スタート編

4~6カ月児の保護者(子どもも同伴可)  
☎10月22日(木)の①午前10時~11時、②午後1時半~2時半  
区地域福祉センター2階

離乳初期を中心とした離乳食の進め方(お話・調理実演・相談)  
電話で同課(☎294-6235)へ。先着各回10人

### 催し

### 地域起こし推進課

☎532-0927 ☎232-9783

#### 歴史学習・勾玉作り

小中学生を含む家族  
☎10月18日(日)午前9時~午後0時半  
区三滝少年自然の家(三滝本町一丁目73-20)

三滝の歴史や勾玉について学習し、勾玉づくりを体験する  
電話か区HPで代表者の氏名、住所、電話番号、参加者全員の名前(ふりがな)、年齢(小・中学生は学年)を10月9日(金)(必着)までに同課へ。抽選10組

#### コイプレ花と緑の講習会

区内在住か通勤・通学の人  
☎11月1日(日)の①午前11時から、②午後0時半から  
区コイプレ(広電西広島駅隣)

①簡単フラワーアレンジメント、②小品盆栽づくり  
¥①1,000円、②2,000円  
往復はがきで氏名、住所、電話番号、希望する講習会名を記入し10月16日(金)(必着)までに同課へ。抽選各回20人

### 西区スポーツセンター

☎272-8211 ☎272-8242 休水曜日

#### やってみよう! パレトン

18歳以上  
☎11月5、12、19、26日の木曜日、午前9時半~10時半  
区パ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

☎10月15日(木)午前9時から電話か直接同センターへ。先着各日30人

#### やってみよう! ヨガ

18歳以上  
☎11月6、13、20、27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

☎10月15日(木)午前9時から電話か直接同センターへ。先着各日30人

### 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

#### 西区民①音楽祭、②文化祭参加団体募集

市内在住で舞踊、器楽などの活動をしている団体(合唱・吹奏楽は対象外、個人での参加不可)

【開催の回】来年2月①13日(土)、②14日(日)

¥1団体①2,000円、②3,000円  
※参加決定後の支払い

所定の申込書を10月15日(木)~11月15日(日)(必着)までに同センターへ。申込書は同センター、区内公民館などで配布

※複数申し込み無効

#### 西区民作品展「作品募集」

【開催の回】来年2月9日(火)~14日(日)

【募集部門】絵画・書・彫刻・デザイン・工芸・写真等 ※1人1点。作品の搬入と搬出は出品者でお願いします

所定の申込書を、11月29日(日)(必着)までに同センターへ。申込書は同センター、区役所、区内公民館などで配布

### 家族介護教室

☎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高齢者を介護している家族やその支援者

日時	内容	場所	申込先
10/8(木) 13:00~15:00	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
10/20(火) 10:00~12:00	楽しく自宅でできる腰痛予防体操	鈴が峰会館	ともの家 ☎270-0145 ☎270-0146

### 被爆者のためのゆったりのびのび交流会

被爆者健康手帳を持っている人  
☎10月①21日(水)、②28日(水)の午前10時~11時半  
区地域福祉センター①3階、②4階

①聞こえの常識・非常識、②知って安心! 成年後見人制度  
電話で地域支えあい課へ。先着各20人  
区地域支えあい課(☎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

☎10月19日(月)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「コロナうつ大丈夫ですか? こころの休養について考えよう!」も併せて開催  
区地域支えあい課(☎294-6235、☎294-6113)

### いっしょに遊ぼうよ 常設オープンスペース にしくニコニコひろば

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。電話で区地域子育て支援センターへ。先着各回10組  
区地域子育て支援センター(☎503-6288、☎294-6113)

民館などで配布

### コジマホールディングス 西区図書館

☎234-1970 ☎295-9287 休月曜日

#### ストーリーテリング講座

ストーリーテリング(絵本を使わず、話を語って聞かせること)に興味のある大人  
☎10月①22日(木)の午後2時~4時、②23日(金)の午前10時半~正午

※いずれか1日でも可  
①講演会、②大人のためのストーリーテリング

☎10月1日(木)午前9時から電話かファクス、直接同図書館へ。先着各日40人

### 竜王公園管理センター

☎☎237-9880

#### 第6回竜王公園いきいき健康フェスティバル

☎10月25日(日)午前9時~午後3時(雨天順延)

区竜王公園(竜王町)  
健康ウォーク・健康チェック、スポーツ体験など

### お知らせ

#### ひとり親家庭の母と父、寡婦のための特別相談

☎10月21日(水)午後2時~5時  
区地域福祉センター4階

弁護士による養育費、借金、遺産相続などの法律相談  
電話か直接、福祉課児童福祉係(☎294-6342、☎294-6311)へ。先着4人