くらしのガイド 西区版

区役所各課への問い合わせなどは11月２日(月)からお願いします。

新型コロナウイルス感染拡大防止のためのお知らせがあります。詳しくは４ページ上部をご覧ください。

健　康

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

会 場	実施日時	
漁民会館	11/16(月)	9:30～11:30
井口台集会所	11/18(水)	
井口公民館	11/20(金)	
井口集会所	11/24(火)	
三篠公民館	12/2(水)	9:30～11:30 13:00～15:00
己斐上集会所	12/7(月)	9:30～11:30
三篠公民館	12/11(金)	

※肺がん検診を同時に受診可

■被爆者がん検診 いきいき

胃がん・肺がん検診		
会 場	実施日時	
井口台集会所	11/18(水)	(胃がん) 9:00～10:30 (肺がん) 9:00～11:30
三篠公民館	12/2(水)	(胃がん) 9:00～10:30 (肺がん) 9:00～11:30 13:00～15:00

申胃がんは予約制。電話で同課へ

地域支えあい課

☎294-6384、294-6235
FAX294-6113

■精神科医師による心の健康相談

日11月12日(木)、26日(木)の午後１時半～３時

場区地域福祉センター４階

内不眠や対人関係、物忘れなど

申前日までに電話で同課(☎294-6384)へ。各日先着３人

■精神保健福祉講座

日11月19日(木)午後１時半～３時

場区地域福祉センター４階

内区障害者基幹相談支援センターのお話「障がいのある方の地域生活を支える-親亡き後にも備えて-」

申前日までに電話で同課(☎294-6384)へ。先着40人

■認知症の人と家族の会

日11月11日(水)午後１時～３時

場区地域福祉センター４階

内座談会(日頃の介護の悩みを話し合う)

申電話で地域包括支援係(☎294-6289)へ

■①健康診査(特定健康診査、後期高齢者の健康診査など) 注 いきいき

②肺がん・大腸がん検診 注 いきいき

③結核健康診断 注

④骨粗しょう症検診

対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	
漁民会館	11/16(月)	9:30～11:30
井口台集会所	11/18(水)	9:00～11:00
井口公民館	11/20(金)	9:30～11:30
井口集会所	11/24(火)	

¥①③無料、②各400円、④1,000円

申当日会場で。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 注 いきいき

対年度末で40歳以上の人

会 場	実施日時	
楠木会館	来年1/7(木)	9:00～11:00
中広・天満会館	1/19(火)	
区地域福祉センター	1/27(水)	

¥1,100円

申電話かファクスで集団検診予約ダイヤル(☎504-2298、FAX504-2258　平日の午前９時～午後４時半)へ

※年度末で50歳以上の人は、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

■①子宮頸がん 注 いきいき

②乳がん検診 注 いきいき

対①受診時に20歳以上の女性、②年度末で40歳以上の女性

※いずれも受診は２年に１回

会 場	実施日時	
楠木会館	来年1/12(火)	9:30～11:00
区地域福祉センター	1/26(火)	

¥①1,000円、②1,500円

申電話かファクスで集団検診予約ダイヤル(☎504-2298、FAX504-2258　平日の午前９時～午後４時半)へ

注のついた健診などを受診する人へ

持受診券、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

日毎週火曜日午前９時～10時

場区地域福祉センター２階

内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

※肝炎・梅毒検査も同時に実施可

申電話で同課(☎294-6235)へ。先着３人

■栄養相談日

対区内在住で20歳以上の人

日11月10日(火)午前９時半～11時半

場区地域福祉センター２階

内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

申電話で同課(☎294-6235)へ。先着４人

■歯科相談日

対区内在住で20歳以上の人

日11月25日(水)午後１時半～３時半

場区地域福祉センター２階

内歯科医師による歯と歯ぐきのチェック、歯科衛生士によるブラッシング指導

申電話で同課(☎294-6235)へ。先着８人

■健康づくり講座

日11月19日(木)午後１時半～３時半

場区地域福祉センター３階

内11月は糖尿病予防月間-知って得する血管年齢

申電話で同課(☎294-6235)へ

子育て

地域子育て支援センター

☎503-6288　FAX294-6113

■親子あそび教室

対①１歳児、②２～３歳児の親子

日11月30日(月)の午前①10時から、②10時40分から

場区地域福祉センター３階

内体操の講師と一緒に年齢や発達段階に合わせた遊びを楽しむ

申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(ズーム)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。

対未就園児と保護者

日区HPに掲載

申区HPから指定のメールアドレスへ

地域支えあい課

☎294-6384、294-6235
FAX294-6113

■健康相談室

対乳幼児とその保護者

日11月10日(火)午前９時半～11時

場区地域福祉センター２階

内保健師、管理栄養士による乳幼児の身体測定や育児相談

申前日までに電話で同課(☎294-6384)へ。先着15組

■マタニティデイ

対区在住の妊婦

日11月５日(木)

午後１時15分～２時15分

場区地域福祉センター３階

内助産師による「お産に向けてのからだづくり」のお話

申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

対①４～６カ月児、②９～12カ月児の保護者(子連れも可)

日11月①26日(木)午前10時～11時、午後１時半～２時半、②20日(金)午前10時～11時

場区地域福祉センター①２階、②３階

内①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)、②離乳後期を中心とした離乳食の進め方(お話・メニューの展示・相談)

申電話で同課(☎294-6235)へ。先着各回①10人、②20人

催　し

西区スポーツセンター

☎272-8211　FAX272-8242
休水曜日

■ワンポイントレッスン【プール編】

対小学生以上の初心・初級者

日11月21日(土)午後２時～３時

内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*以下・65歳以上240円(施設利用料)

申11月１日(日)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

対18歳以上

日12月３日(木)午前９時半～10時半

内バレエの動きを取り入れた関節に優しいエクササイズ

¥500円

申11月15日(日)午前９時から電話か直接同センターへ。先着30人

■運動ギライの人のためのピラティス＆ストレッチ

対18歳以上

日12月３日(木)午後１時～２時

内運動が苦手な人でも気軽に参加できます。楽しく体を動かして運動嫌いを克服しよう！　¥600円

申11月15日(日)午前９時から電話か直接同センターへ。先着12人

■やってみよう！　ヨガ

対18歳以上

日12月４日(金)午後１時～２時

内全身を使ってヨガの基本ポーズをする　¥500円

申11月15日(日)午前９時から電話か直接同センターへ。先着30人

■スポーツキッズ　トランポリン

対小学生

日12月19日(土)午前９時半～11時

内トランポリンを使って体のいろいろな使い方を身につけよう！　¥600円

申11月15日(日)午前９時から電話か直接同センターへ。先着30人

コジマホールディングス西区民文化センター

☎234-1960　FAX293-1860
休月曜日(23日を除く)

■バイオリニスト正戸里佳(まさとりか)　シリーズ“ベートーベンと珠玉のバイオリン名曲選”正戸里佳＆岡田将(まさる)　デュオ・リサイタル

日11月14日(土)午後２時半～４時半終演予定

内パガニーニ国際コンクール第３位となった、広島出身のバイオリン奏者・正戸里佳とリスト国際コンクール第１位ピアニスト・岡田将が、卓越した演奏でベートーベン、フランクのバイオリン・ソナタや名曲の数々を贈る

¥4,000(当日4,500)円、学生・65歳以上3,000(当日3,500)円

※全席指定、未就学児入場不可

コジマホールディングス西区図書館

☎234-1970　FAX295-9287
休月曜日(23日を除く)、4日(水)、24日(火)、27日(金)

■おはなし会

対幼児、小学生

日11月28日(土)午前11時から

内絵本の読み聞かせなど

申当日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
いろいろな仕事(幼児・児童向け)	11/29(日)まで
働くって何だろう。(一般向け)	

家族介護教室 いきいき

地域支えあい課(☎294-6289、FAX294-6113)

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。

対寝たきりや認知症の高齢者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
11/17(火) 10:00～12:00	自己免疫を高めよう	鈴が峰会館	ともの家 ☎270-0145 FAX270-0146
11/17(火) 13:30～15:30	心と体をときほぐすヨガ	地域福祉センター	デイサービスかりん ☎232-4274 FAX232-4284

区役所4階元気じゃけん食堂　健康相談会＆測定会

日11月19日(木)午前11時半～午後１時半(医師の相談は正午～午後１時)

内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

※健康パネル展「11月は糖尿病予防月間です」も併せて開催

問地域支えあい課(☎294-6235、FAX294-6113)

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

大晴(たいせい)くん(0歳9ケ月)とお母さん

対未就園児と保護者、妊婦

日月～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45分

場区地域福祉センター４階

申オープンスペースは予約制。電話で地域子育て支援センターへ。先着各回12組

イベント名	日時(11月)		内　容
いい歯すくすく教室	9日(月)	10:00～11:00	歯科衛生士による乳幼児の歯の手入れのお話

問区地域子育て支援センター(☎503-6288、FAX294-6113)