

くらしの西区版 ガイド



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

地域支えあい課

☎294-6384、294-6235
☎294-6113

■精神科医師による心の健康相談
☎12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。各日先着3人

■認知症の人と家族の会
☎12月9日(水)午後1時～3時
☎区地域福祉センター4階
☎日頃の介護の悩みを話し合う座談会

☎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です。※いずれも会社などで受診可能な人を除く

☎2月4日(休)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)(12月29日(火)～1月3日(日)を除く)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、③65歳以上の、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
三篠公民館	12/2(水) 9:00～11:00
己斐上集会所	12/7(月) 9:30～11:30

☎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
☎会場
☎鈴が峰会館 2/24(水) 9:00～11:00

☎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)(12月29日(火)～1月3日(日)を除く)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

☎①子宮頸がん検診 ☎
☎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
鈴が峰公民館	2/18(木) 9:30～11:00

☎①1,000円、②1,500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)(12月29日(火)～1月3日(日)を除く)へ

☎のついた健診などを受診する人へ
☎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
☎受診券、健康診査を受診する人は健康保険証

■エイズ相談・抗体検査
☎毎週火曜日午前9時～10時、12月8日(火)のみ午後1時半～2時半も実施

☎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
※肝炎・梅毒検査も同時に実施可
☎電話で同課(☎294-6235)へ。先着3人

12月1日は世界エイズデーです
自分のために、大切な人のために、この機会に検査や相談を受けてみましょう。(レッドリボン)は、エイズに対する理解や支援の象徴です
※区地域福祉センター1階で、エイズ関連情報パネル展開催中

■栄養相談日
☎区内在住で20歳以上の
☎12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

■健康づくり講座
☎12月17日(休)午後1時半～3時
☎区地域福祉センター3階
☎感染症(細菌・ウイルス)攻略法-正しい知識で自分も周りも

守りましょう
☎電話で同課(☎294-6235)へ。先着25人

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
三篠北町集会所	12/23(水) 9:30～11:00
三滝本町集会所	
観音新町会館	1/6(水) 9:30～11:00
南観音集会所	
己斐上公民館	1/7(木) 9:30～11:30
楠木会館	

☎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
楠木会館	1/7(木) 9:00～10:30(胃がん) 9:00～11:30(肺がん)

会場	実施日時
楠木会館	1/12(火) 9:30～11:00

☎胃がん・子宮がん・乳がんは予約制。電話で同課へ

子育て

地域子育て支援センター

☎503-6288 ☎294-6113

■季節のイベント「クリスマスコンサート」

☎区内在住の1～3歳児とその保護者

☎12月17日(木)午前10時～11時
☎区地域福祉センター3階
☎市消防音楽隊によるミニコンサート

☎電話で同センターへ。先着25組

親子あそび教室

☎①4～7カ月児、②8～11カ月児の親子

☎12月21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
☎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
☎電話で同センターへ。先着各回10組

地域支えあい課

☎294-6235 ☎294-6113

離乳食教室スタート編

☎4～6カ月児の保護者(子連れも可)
☎12月17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)
☎電話で同課へ。先着各回10人

催し

西区スポーツセンター

☎272-8211 ☎272-8242
☎休水曜日、29日(火)～1月3日(日)

ワンポイントレッスン【プール編】

☎小学生以上の初心・初級者
☎12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*以下・65歳以上240円(施設利用料)
☎12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

■スポーツキッズ トランポリン
☎小学生
☎1月30日(土)午前9時半～11時
☎トランポリンを使って体のいろいろな使い方を身に付けよう! ☎600円

☎12月15日(火)午前9時から電話か直接同センターへ。先着30人

■幼児サッカー
☎年中から年長の幼児
☎1月31日(日)午前10時～11時
☎サッカーの基本を楽しく学ぶ ☎500円
☎12月15日(火)午前9時から電話か直接同センターへ。先着40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、28日(月)～1月4日(月)

■シネマアンソロジーひろしま Vol.7
☎12月5日(土)午後3時開演
☎広島で活動、または広島に縁のある映像作家たちの自主制作映画上映会と制作の裏話が聞けるアフタートーク

☎500円
☎電話か直接同センターへ
■コジマホールディングス 西区図書館
☎234-1970 ☎295-9287
☎休月曜日、28日(月)～1月5日(火)

■わいわいこどもまつりミニ
☎児童とその保護者
☎12月5日(土)午後2時から
☎英語の絵本の読み聞かせやバイオリン演奏会

☎12月1日(火)午前9時から電話かファクス(申込開始前の送信無効)、直接図書館へ。先着8組

■えほんくらぶ
☎乳幼児と保護者
☎12月11日(金)午前11時から
☎絵本の読み聞かせ
☎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
☎12月12日(土)午前11時から
☎昔話やわらべうた
☎当日15分前から整理券を配布。

先着4組
■おはなし会
☎幼児、小学生
☎12月26日(土)午前11時から
☎絵本の読み聞かせ
☎当日15分前から整理券を配布。

テーマ	期間
エスディー・SDGs ってなんだろう?	12/13(日)まで
科学はかせになろう(幼児・児童向け)	12/27(日)まで
科学と出会う(一般向け)	

地域起こし推進課

☎532-0927 ☎232-9783

■三滝山ファミリー自然体験講座「三滝で冬鳥を探そう」
☎小中学生を含む家族
☎12月19日(土)午前9時～正午
☎三滝少年自然の家(三滝本町一丁目73-20)

☎バードコールを作って野鳥を探したり、冬の三滝山の自然を観察する
☎電話か区HPから、代表者の氏名、住所、電話番号、参加者全員の氏名(ふりがな)、年齢(小・中学生は学年)を12月9日(水)までに同課へ。抽選15組

社会福祉協議会

☎294-0104 ☎291-7096

■手話ボランティア入門講座
☎手話やボランティアに興味がある人
☎1月6日(水)～2月24日(水)の毎週水曜日、午後7時～8時半。全8回
☎聞こえに障害のある人のお話と手話学習
☎300円(テキスト代)
☎12月25日(金)までに電話かファクスで同会へ。先着20人

家族介護教室

地域支えあい課(☎294-6289、☎294-6113)

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。
☎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
12/17(木) 13:30～15:30	免疫力アップについて	己斐公民館	第三いこいの園 ☎275-0066 ☎275-0093

区役所4階元気じゃけん食堂 健康相談会&測定会

☎12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☆冬場の感染症に注意」も併せて開催
☎地域支えあい課(☎294-6235、☎294-6113)



保育園・幼稚園が子育てを応援します!

未就園児を対象とした育児相談や園庭開放を行っています。詳しくは区HPの「健康・子育て」をご覧ください。右のコードからもご利用できます。
☎区地域子育て支援センター(☎503-6288、☎294-6113)

