

# くらしの西区版ガイド



区役所各課への問い合わせなどは1月4日(月)からお願いします。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、今後、本紙掲載の催しなどが中止となる可能性があります。詳しい開催状況は各催しなどの主催者にお問い合わせください。

## 健康

### 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
中広・天満会館	1/19(火) 9:30~11:30
田方集会所 山田地区集会所	2/1(月) 9:30~11:00 13:30~14:30
庚午集会所	2/9(火) 9:30~11:30
己斐公民館	2/12(金) 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

胃がん・肺がん検診	
会場	実施日時
中広・天満会館	1/19(火) (胃がん) 9:00~10:30 (肺がん) 9:00~11:30

胃がんは予約制。電話で同課へ

### 地域支えあい課

☎294-6384、294-6235 ㊟294-6113

#### 健康診査(特定健康診査、後期高齢者の健康診査など)

#### 肺がん・大腸がん検診

#### 結核健康診断

#### 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
観音新町会館	1/6(水) 9:30~11:00
南観音集会所	13:30~14:30
楠木会館	1/7(木) 9:00~11:00
己斐上公民館	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	実施日時
草津集会所	3/2(火) 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)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

#### 子宮頸がん

#### 乳がん検診

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
区地域福祉センター	3/1(月) 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)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

#### 精神科医師による心の健康相談

1月14日(木)、28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

1月13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

#### 栄養相談日

区内在住で20歳以上の人

1月12日(火)午前9時半~11時半(1人30分程度)

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

1月21日(水)午後1時半~3時

区地域福祉センター3階

腸内細菌の整え方-お腹の中から元気に!

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

①1歳児、②2~3歳児の親子

1月25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。各回先着10組

#### オンラインおしゃべり広場「ニコたん るるん 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

おむね3歳未満の乳幼児と保護者

毎週木曜日の午前10時半~11時

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 ㊟294-6113

#### マタニティデイ

区内在住の妊婦

1月7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「おっぱいについて」の話

前日までに電話で同課(☎294-6384)へ

#### 離乳食教室スタート編

4~6カ月児の保護者(子連れも可)

1月28日(木)の午前10時~11時、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

#### 離乳食教室お誕生日頃編

9~12カ月児の保護者(子連れも可)

1月15日(金)の午前10時~11時

区地域福祉センター3階

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)

電話で同課(☎294-6235)へ。先着20人

## 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(11日を除く)、1日(祝)~3日(日)

#### 横川落語会 柳家福治独演会

1月17日(日)午後2時開演

広島出身の真打落語家による独演会シリーズ。第31回となる今回は、広島市出身、広島修道大学卒業の柳家福治さんが出演

【演目】あちたりこちたりほか

前売り2,000(当日2,500)円

電話で同センターへ

### 西区スポーツセンター

☎272-8211 ㊟272-8242 休水曜日、1日(祝)~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

1月16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)

1月4日(月)午前9時から電話か直接同センターへ。先着4人

#### 幼児サッカー

年中から年長の幼児

2月14日(日)午前10時~11時

サッカーの基本を楽しく学ぶ

¥500円

1月15日(金)午前9時から電話か直接同センターへ。先着40人

#### スポーツキッズ トランポリン

小学生

2月20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つけよう!

¥600円

1月15日(金)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 西区図書館

☎234-1970 ㊟295-9287 休月曜日(11日を除く)、1日(祝)~5日(火)、12日(火)、29日(金)

#### えほんくらぶ

乳幼児と保護者

1月8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

1月9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

1月23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。先着4組

#### テーマ別図書の展示

のりものいろいろ(幼児・児童向け)

1/31(日)まで

家時間を楽しもう(一般向け)

## 入学する小学校を変更できます

児童数の多い一部の小学校で、入学する学校を変更できる制度ができました。

令和3年4月1日に井口小学校に入学予定の新1年生児童

1月末に届く入学通知書を入学希望の学校が教育委員会学事課(中区役所6階)に持参し、その場で申請書を記入し提出

※2月末をめどに申請してください。希望者多数の場合、学校によっては申請受け付けを停止することがあります

【対象校(西区)】

指定学校	入学することができる学校
井口小学校	鈴が峰小学校、井口明神小学校、井口台小学校、五日市東小学校、五日市南小学校

区教育委員会学事課(☎504-2469、㊟504-2328)

## 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
1/15(金) 13:30~15:30	色彩セラピー -色で心の健康づくり-	区地域福祉センター	デイかりん ☎232-4274 ㊟232-4284
1/21(木) 13:30~15:30	心と体をときほぐす ヨガ		リバーサイド中広 ☎235-0788 ㊟235-2341

## 区役所4階元気じゃけん食堂 健康相談会&測定会

1月19日(火)午前11時半~午後1時半(医師の相談は午前11時半~正午)

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☆脳トレにチャレンジ!! -あなたの脳年齢測定します-」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 常設オープンスペース にしくニコニコひろば

おむね3歳未満の乳幼児と保護者

月~金曜日(祝・休日を除く)の午前10時~11時15分、午前11時45分~午後1時、午後1時半~2時45分

区地域福祉センター4階

予約制。電話で地域子育て支援センターへ。先着各回12組

区地域子育て支援センター(☎503-6288、㊟294-6113)

#### 子育て応援ボランティア募集中

にしくニコニコひろばでは、受け付けや見守りをしてくれるボランティアを随時募集しています。講座や交流会も行っています。資格や年齢などは問いません。



## 新型コロナウイルス感染症対策をしましょう

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、こまめな「手洗い」や他人に感染させないための「咳エチケット」。そして密閉空間、密集場所、密接場面の「3つの密」を避けることです。

区健康推進課(☎504-2622、㊟504-2258)