

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8月2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延期・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

Table with 2 columns: 会場, 実施日時. Lists various community centers and dates.

※肺がん検診を同時に受診可

被爆者がん検診

Table with 2 columns: 会場, 実施日時. Lists venues for cancer screening.

胃がん検診は予約制。電話で

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

8月12, 26日(木), 13:30~15:00

不眠や対人関係、物忘れなど

前日までに電話(☎294-6384)で。先着各回3人

ひまわり会(こころの病気を抱える人の家族の会)

8月19日(木)13:30~15:30

座談会や学習会で

悩みを語り合い、理解を深め合う

エイズ相談・抗体検査

毎週(火)9:00~10:00

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

①健康診査(特定健康診査、後期高齢者の健康診査など)

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、③65歳以上、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。対象者には受診券を送付 ※いずれも会社などで受診可能な人を除く

Table with 2 columns: 会場, 実施日時. Lists venues and dates for health checkups.

①③無料、②各400円、④1,000円(喀痰検査を追加で実施した場合は400円追加)

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(☎294-6235)で

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

区内に在住の人 8月17日(火)9:30~11:30(1人30分程度)

管理栄養士による食生活の個別相談、みそ汁の塩分測定など

電話(☎294-6235)で。先着4人

子育て

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(子ども同伴可)

8月26日(木)10:00~11:00

離乳初期を中心とした離乳食の進め方(お話・調理実演)

電話で

地域子育て支援センター

☎503-6288 ㊧294-6113

はじめてママの交流会

区内に在住の1~4カ月の第一子を持つ保護者

8月17日(火)10:00~11:00

手遊び・ふれあい遊び、保健師による「赤ちゃんとの生活で気をつけたいこと」のお話

電話で。先着5組

親子あそび教室

①④4~7カ月児、②⑧~11カ月児の親子



8月23日(月)の①10:15、②11:00 場地域福祉センター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。先着各回10組

オンラインおしゃべり広場

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。

市内に在住の3歳以下の乳幼児と保護者

区HPに掲載

区HPから指定のメールアドレスへ



催し

西区スポーツセンター

☎272-8211 ㊧272-8242 休(水)

こどものかけっこ教室「めざせ！ 一等賞」

小学生

9月4, 11日(土), 9:00~10:30

かけっこを楽しみながら練習し、「走り」の基本を学ぶ

各日500円

8月15日(日)9:00から直接か電話で。先着各日40人

ベビーヨガ

6カ月~1歳半の乳幼児と保護者

9月9, 16, 30日(木), 10:00~11:00

ヨガのポーズをしながら赤ちゃんとのスキンシップを楽しんで心身をリラックスさせる

各日600円

8月15日(日)9:00から直接か電話で。先着各日12組

シニアスポーツデー(敬老の日)

9月20日(祝)8:30~21:30

65歳以上は体育室、プールの個人利用が終日無料

(年齢確認のできる公的証明書を持参)

水泳・水中運動ワンポイントレッスン

おおむね60歳以上

9月20日(祝)10:00~12:00、13:00~15:00

泳ぎ方や水中歩行などのワンポイントアドバイス

8月15日(日)9:00から直接か電話で。先着各回12人

スポーツドクター医事相談

中学生以上

9月20日(祝)10:00~12:00

スポーツや健康・体力づくりに関する相談

8月15日(日)9:00から直接か電話で。先着6人

みんなで作ろう！「めざせ！あのマラソン」

小学生以上

9月25日(土)9:00~10:30

マツダ陸上競技部の皆さんに「長く走る」コツを覚えてもらう

600円

8月15日(日)9:00から直接か電話で。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)(9日を除く)、10日(火)

えほんくらぶ

乳幼児と保護者

8月13日(金)11:00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

おはなし会

幼児・小学生

8月28日(土)11:00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

テーマ別図書の展示

Table with 2 columns: テーマ, 期間. Lists book display themes and dates.

健康づくりサポートセミナー

9月3日(金)13:30~15:30

区国民文化センター3階

「よりよい眠りのためのポイント」

電話か直接、区保健センター(☎294-6235)か区図書館へ。先着20人

高齢者スポーツ大会出場チーム募集

区内に在住で、来年度60歳以上の人(昭和38年4月1日以前生まれ) 区スポーツセンター

各種目とも、往復はがきにチーム名、代表者・参加者の住所、氏名、生年月日、電話番号、参加種目を記入し、9月1日(水)(必着)までに、区シニアクラブ連合会事務局(〒733-0012 西区中広町一丁目18-27 市社会福祉センター中広会館内)へ

Table with 3 columns: 種目, ペタンク, グラウンドゴルフ. Lists sports events and dates.

区シニアクラブ連合会事務局(☎㊧233-2929)

区役所4階元気じゃけん食堂 健康相談会&測定会

8月19日(木)12:00~14:00

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「食中毒を予防しよう！」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

市内に在住の3歳未満の乳幼児と保護者

(月)~(金)(祝・休を除く)の 10:00~11:15、11:45~13:00、13:30~14:45

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

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。資格や年齢などは問いません。

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「子育て」をご覧ください。右の二次元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)

市民相談(要予約)のご案内

区役所では毎月、専門家による市民相談を行っています。日常生活上の法律関係や交通事故に関する困りごとなど、お気軽にご相談ください。相談は無料で、秘密は厳守します。

Table with 4 columns: 相談名(相談員), 日程(毎月), 8月の相談日, 相談時間. Lists consultation details.

いずれも相談日当日の8:30から、電話で区政調整課(☎532-0925)へ。先着6人(暴力被害相談は先着4人)。交通事故相談、表示登記・境界相談は相談日当日の10:00まで随時受け付け



ニコたん