

くらしの西区版 ガイド



※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。各施設の休日は通常の休館日を記載しています。緊急事態宣言などに伴う臨時休館などについては、市HP(4頁左上二次元コード)が各施設にお問い合わせください

健康

生活課

☎294-6109 ㊟294-6311

献血にご協力を

会場	実施日時
フジ庚午店 駐車場	9/30(木) 9:30~12:30 13:30~16:00
三篠公民館	10/2(土) 9:30~12:30 13:30~15:30
古田台小学校	10/3(日) 9:30~12:00 13:30~16:00
ピュアーク ック観音店	10/5(火) 9:30~13:00 14:00~16:00

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
鈴が峰会館	9/15(水) 9:30~11:30
中広・天満 会館	9/29(水)

※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
鈴が峰会館	9/15(水) (胃がん) 9:00~10:30 (肺がん) 9:00~11:30

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

㊟9月9日(木)13:30~15:00
 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(☎294-6384)で。先着3人

ひまわり会(こころの病気を抱える人の家族の会)

㊟9月16日(木)13:30~15:30
 区地域福祉センター4階
 座談会や学習会で悩みを語り合い、理解を深め合う
 電話(☎294-6384)で

認知症の人と家族の会

㊟9月8日(水)13:00~15:00
 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(☎294-6289)で

エイズ相談・抗体検査

㊟毎週(火)9:00~10:00
 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・梅毒検査も同時に受診可
 電話(☎294-6235)で。先着3人

栄養相談日

区内に在住の人
 ㊟9月14日(火)9:30~11:30(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、みそ汁の塩分測定など
 電話(☎294-6235)で。先着4人

健康づくり講座

市内に在住の人
 ㊟9月16日(木)13:30~15:30
 区地域福祉センター3階

「管理栄養士による地産地消のすすめ-元気じゃけん定食を食べよう-」
 電話(☎294-6235)で

- 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

会場	実施日時
庚午北集会所	9/6(月) 9:00~11:00
古田公民館	9/8(水)
鈴が峰会館	9/15(水)
中広・天満 会館	9/29(水) 9:30~11:30

①③無料、②各400円、④1,000円(喀痰検査を追加で受診した場合は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

ミニ人間ドック

1日で、①健康診査と4つのがん検診(②肺がん、③大腸がん、④乳がん、⑤子宮頸がん検診)、⑥結核健康診断、⑦骨粗しょう症検診が同時に受診できます。

①~④年度末で40歳以上、⑤20歳以上の女性、⑥65歳以上、⑦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

㊟11月28日(日)9:00~11:30
 区地域福祉センター

①⑥無料、②③各400円、④1,500円、⑤⑦各1,000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9:00~16:30)へ

子宮頸がん、②乳がん検診

①受診時に21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
 ㊟11月8日(月)9:00~11:00
 区地域福祉センター(託児付き)

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9:00~16:30)へ

胃がん検診

年度末で40歳以上の人

会場	実施日時
区地域福祉センター	11/8(月) 9:00~11:00
井口台集会所	11/26(金)

①1,100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9:00~16:30)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。詳しくは電話(☎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

子育て

地域支えあい課

☎294-6384、294-6235 ㊟294-6113

マタニティデイ

妊婦
 ㊟9月2日(木)13:15~14:15
 区地域福祉センター3階(オンラインでの開催となる場合があります)

助産師による「おっぱいについて」のお話
 前日までに電話(☎294-6384)で

離乳食教室①スタート編、②お誕生日頃編

①4~6カ月児、②9~12カ月児の保護者(子ども同伴可)
 ㊟9月①30日(木)、②10日(金)の10:00~11:00
 区地域福祉センター①2階、②3階

①離乳初期を中心とした離乳食の進め方(お話・調理実演)、②9カ月からの離乳食の進め方(お話)
 電話(☎294-6235)で

地域子育て支援センター

☎503-6288 ㊟294-6113

季節のイベント「親子でレッツゴー 親子でうんどうかいごっこを楽しもう」

西区に在住の歩行可能な1~2歳児と保護者
 ㊟9月30日(日)10:30~11:15
 区地域福祉センター3階
 体操の講師と一緒に体を動かしながら遊びを楽しむ
 電話で。先着20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。
 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)

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
 ㊟9月18日(土)14:00~15:00

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)

㊟9月2日(木)9:00から直接か電話で。先着4人

運動ギライの人のためのピラティス&ストレッチ

18歳以上
 ㊟10月7、14、21、28日(木)、13:00~14:00

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!

各日600円
 ㊟9月16日(木)9:00から直接か電話で。先着各日12人

やってみよう!バレトン

18歳以上
 ㊟10月7、14、21、28日(木)、9:30~10:30

バ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
 ㊟9月16日(木)9:00から直接か電話で。先着各日30人

やってみよう!ヨガ

18歳以上
 ㊟10月1、8、15、22、29日(金)、13:00~14:00

全身を使ってヨガの基本ポーズをする
 各日500円
 ㊟9月16日(木)9:00から直接か電話で。先着各日30人

結核予防週間

9月24日~30日は結核予防週間です。2週間以上咳が続くときは、かかりつけ医などに相談の上、早めに受診しましょう。
 区地域支えあい課(☎294-6235、㊟294-6113)



シールぼうや

区役所4階元気じゃけん食堂 健康相談会&測定会

㊟9月17日(金)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「結核を予防しよう!」も併せて開催
 区地域支えあい課(☎294-6235、㊟294-6113)



そらママ

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

市内に在住の3歳未満の乳幼児と保護者
 ㊟月~(金)(祝を除く)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
 区地域子育て支援センター(☎503-6288、㊟294-6113)



ニコたん

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。

コジマホールディングス 西区図書館

☎234-1970 ㊟295-9287 (休月(20日を除く)、21日(火)、24日(金)、30日(木))

おはなし会

幼児・小学生
 ㊟9月25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

テーマ	期間
宇宙のふしぎ(幼児・児童向け)	9/29(水)まで
宇宙の神秘(一般向け)	

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(20日を除く))

古今亭菊丸独演会

㊟9月25日(土)14:00開演
 広島出身の真打落語家による独演会シリーズ。第35回目は呉市出身、広島修道大学卒業の古今亭菊丸さんが出演



【演目】「やかんなめ」ほか
 前売り2,000(当日2,500)円
 電話かファクスで。要予約

古田公民館

☎272-9001 (休火、20祝、23祝)

高須みれあいお目黒コンサート
 ㊟9月18日(土)16:00~17:30
 申し込みありません。中止になりました。

和太鼓、オカリナとピアノ、フルートの演奏とコーラス
 高須小学校(駐車場なし)

お知らせ

ひとり親家庭の母と父、寡婦のための特別相談

㊟9月16日(木)14:00~17:00
 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(☎294-6342)へ。先着4人