

くらしの西区版 ガイド



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)

㊟10月21日(休)10:00~11:00

㊟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)

㊟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

㊟10月12日(火)10:00~11:00

㊟区地域福祉センター2階

㊟保育士による手遊び・触れ合い遊び、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

㊟①1歳~1歳6カ月児、②1歳7カ月~3歳児の親子

㊟10月25日(月)の①10:00から、②10:40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。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



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

㊟10月14日、28日(休)、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。先着各日3人

■ひまわり会(こころの病気を抱える人の家族の会)

㊟10月21日(休)13:30~15:30

㊟区地域福祉センター4階

㊟座談会で互いの悩みを語り合い、理解を深め合う

㊟電話(☎294-6384)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・梅毒検査も同時に実施可

㊟電話(☎294-6235)で。先着3人

■被爆者のためのゆったりのびのび交流日

㊟被爆者健康手帳をお持ちの人

㊟10月6日(水)10:00~11:30

㊟区地域福祉センター3階

㊟誰にでも起こりうる尿トラブルから解放されるレッスンの体験

㊟電話(☎294-6235)で。先着20人

■栄養相談日

㊟区内に在住の人

㊟10月12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

㊟10月14日(休)13:30~15:30

㊟区地域福祉センター3階

㊟「防ごう! ロコモティブシンドローム-あなたのロコモ度測定します-」

㊟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)注

②肺がん・大腸がん検診注

③結核健康診断注

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

㊟10月12日(火)9:30~11:00

㊟10月20日(水)13:30~14:30

㊟10月27日(水)9:30~11:00

㊟10月27日(水)13:30~14:30

㊟10月27日(水)9:30~11:00

㊟10月27日(水)13:30~14:30

㊟10月27日(水)9:30~11:00

㊟10月27日(水)13:30~14:30

2258 平日の9:00~16:30)へ

■胃がん検診注

㊟年度末で40歳以上の人

㊟12月3日(金)9:00~11:00

㊟三篠公民館 ㊟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

■認知症の人と家族の会

㊟10月13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

■原爆被害対策部援護課

☎504-2195 ㊟504-2257

■被爆者健康診断注

㊟肺がん検診を同時に受診可

■被爆者がん検診注

■胃がん・肺がん検診

㊟11/8(月)9:00~10:30

■子宮がん・乳がん検診

㊟11/8(月)9:30~11:00

㊟胃がん・子宮がん・乳がん検診は予約制。電話で

■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

㊟10月16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)

㊟10月1日(金)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ストレッチ&ピラティス

㊟18歳以上

㊟11月4日、11日、18日、25日(休)、13:00~14:00

㊟楽しく体を動かして運動嫌いを克服しよう!

㊟各日600円

㊟10月15日(金)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

㊟11月4日、11日、18日、25日(休)、

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

㊟10月15日(金)9:00から直接か電話で。先着各日30人

■はじめてみよう! ZUMBA

㊟18歳以上

㊟11月4日、11日、18日、25日(休)、19:30~20:30

㊟ラテンのリズムに乗って楽しくステップしよう!

㊟各日500円

㊟10月15日(金)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

㊟11月5日、12日、19日、26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

㊟10月15日(金)9:00から直接か電話で。先着各日30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

■西区民文化祭(ステージ発表)の参加団体募集

㊟区内で舞踊などの活動をしている団体 ※合唱・器楽(大正琴を除く)などの音楽関係団体は3月の音楽祭にご応募ください

【開催の日】来年2月12日(土)、13日(日)

㊟1団体3,000円

㊟所定の申込書を10月31日(日)(必着)までに同センターへ。抽選35団体。申込書は同センター、区内公民館などで ※複数申し込み無効

■西区民作品展「作品募集」

【開催の日】来年2月8日(火)~13日(日)

【募集部門】絵画・書・彫刻・デザイン・工芸・写真など

※1人1点。作品の搬入と搬出は出品者でお願いします

㊟所定の申込書を、11月30日(火)(必着)までに同センターへ。申込書は同センター、区役所、区内公民館などで配布

■ファミリーコンサート

㊟11月20日(土)10:30開演

㊟乳幼児から来場できる子ども向け演奏会

㊟往復はがきか同センターHPの申込フォームに必要事項を記入し10月22日(金)(必着)までに同センターへ

■区役所4階元気じゃけん食堂 健康相談会&測定会

㊟10月19日(火)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「元気じゃけんひろしま」も併せて開催

㊟区地域支えあい課(☎294-6235、㊟294-6113)

■コジマホールディングス 西区図書館

☎234-1970 ㊟295-9287 (休)月

■えほんくらぶ

㊟乳幼児と保護者

㊟10月8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

■おはなしキャンドル

㊟幼児以上

㊟10月9日(土)11:00から

㊟昔話やわらべうたなど

㊟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

㊟10月23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

■ストーリーテリング講座

㊟ストーリーテリング(絵本を使わず、話を語って聞かせること)に興味のある大人

㊟10月①28日(休)14:00~16:00、②29日(金)10:30~12:00

※いずれか1日でも可

㊟①講演会、②実演・指導

㊟10月1日(金)9:00から直接か電話、ファクスで。先着各日40人

■テーマ別図書館の展示

テーマ 期間

図書館ってどんなところ? (幼児・児童向け)

10/31(日)まで

知っていますか? 図書館サービス (一般向け)

10/31(日)まで

お知らせ

■高齢者配食サービスに新しい事業者が加わります

「ライフデリ広島西店」による高齢者配食サービスの提供が10月から始まります。

㊟おおむね65歳以上のみの世帯に属し、虚弱で食事の調理が困難な人 ㊟1食514円ほか

㊟福祉課(☎294-6218、㊟294-6311)

■コジマホールディングス 西区図書館

☎234-1970 ㊟295-9287 (休)月

■えほんくらぶ

㊟乳幼児と保護者

㊟10月8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

■おはなしキャンドル

㊟幼児以上

㊟10月9日(土)11:00から

㊟昔話やわらべうたなど

㊟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

㊟10月23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

■ストーリーテリング講座

㊟ストーリーテリング(絵本を使わず、話を語って聞かせること)に興味のある大人

㊟10月①28日(休)14:00~16:00、②29日(金)10:30~12:00

※いずれか1日でも可

㊟①講演会、②実演・指導

㊟10月1日(金)9:00から直接か電話、ファクスで。先着各日40人

■テーマ別図書館の展示

テーマ 期間

図書館ってどんなところ? (幼児・児童向け)

10/31(日)まで

知っていますか? 図書館サービス (一般向け)

10/31(日)まで

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