

くらしの西区版ガイド

健康

生活課

☎294-6109 ㊟294-6311

献血にご協力を

会場	実施日時
古田公民館	11/8(月) 9:00~12:00
フジ井口店 駐車場	11/13(土) 10:00~11:30 12:30~16:00
さくら保育 所駐車場	11/20(土) 10:00~12:00 13:00~15:00
観音公民館	11/25(木) 9:30~12:00 13:00~16:00

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
漁民会館	11/17(水) 9:30~11:30
井口台集会所	11/26(金) 9:30~11:30
井口集会所	11/30(火) 9:30~11:30
三篠公民館	12/3(金) 9:30~11:30 13:00~15:00
庚午北集会所	12/6(月) 9:30~11:30
井口公民館	12/10(金) 9:30~11:30

※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
井口台集会所	11/26(金) (胃がん) 9:00~10:30 (肺がん) 9:00~11:30
三篠公民館	12/3(金) (胃がん) 9:00~10:30 (肺がん) 9:00~11:30 13:00~15:00

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

日11月11日、25日の(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。先着各日3人

精神保健福祉講座

日11月17日(水)14:00~15:30

区地域福祉センター3階

成年後見制度などに関する講演

電話(☎294-6384)で。先着50人

健康づくり講座

市内に在住の人

日11月18日(木)13:30~15:30

区地域福祉センター3階

「11月は糖尿病予防月間」

電話(☎294-6235)で

エイズ相談・抗体検査

日毎週(火)9:00~11:00

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5人

栄養相談日

区内に在住の人

日11月9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

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(対象者には受診券を送付)、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

※いずれも会社などで受診可能な人を除く

会場	実施日時
漁民会館	11/17(水) 9:30~11:30
井口台集会所	11/26(金) 9:00~11:00
井口集会所	11/30(火) 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)

当日会場で。大腸がん検診は、事前に採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

①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

会場	実施日時
楠木会館	来年1/11(火) 9:30~11:00
区地域福祉センター	1/26(水) 9:00~11:00

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
中広・天満会館	1/18(火) 9:00~11:00
区地域福祉センター	1/26(水) 9:00~11:00
楠木会館	1/27(木) 9:00~11:00

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

のつし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

日11月10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

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

日11月4日(木)13:15~14:15

区地域福祉センター3階

※オンライン開催の場合あり

助産師による「お産に向けてのからだづくり」の話

前日までに電話(☎294-6384)で

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)

日11月25日(木)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(☎294-6235)で

離乳食教室お誕生日頃編

9~12カ月児の保護者(子ども同伴可)

日11月26日(金)10:00~11:00

区地域福祉センター2階

9カ月からの離乳食の進め方(お話)

電話(☎294-6235)で。先着20人

地域子育て支援センター

☎503-6288 ㊟294-6113

親子あそび教室

①4~7カ月児、②8~11カ月児の親子

日11月22日(月)の①10:15から、②11:00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で

子どもの病気に関する講演会

幼少期にかかりやすい病気や対応方法について、動画アプリZoom上で小児科の先生が話します。

日11月25日(木)14:00~14:40

電話か区HPで

催し

地域起こし推進課

☎532-0927 ㊟232-9783

やまなみハイキング

日11月27日(土)8:30集合(雨天中止)

【集合の場】己斐公民館 ※駐車場利用不可

【Aコース(健脚者向け)】己斐公民館→旭山神社→己斐古城跡→高須台団地→見越山→柚木城山→己斐峠→展望岩(昼食)→大茶臼山→延命地藏→高峯山→茶臼山→己斐公民館(約7時間)、【Bコース(中級者向け)】己斐

公民館→新山千手観音→茶臼山→高峯山→宗箇山(昼食)→双子大岩→みたきさくら広場→JR三滝駅(約5時間)

電話か区HPで、参加者全員の氏名(ふりがな)、年齢、住所、電話番号、希望のコースを11月15日(月)(必着)までに。抽選各コース20人

三滝で冬鳥を探そう

小・中学生を含む家族

日12月19日(日)9:00~12:00

区三滝少年自然の家

手作りバードコールと野鳥探しや冬の三滝山の自然観察

電話か区HPで、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11月30日(火)(必着)までに。抽選10組

西区スポーツセンター

☎272-8211 ㊟272-8242 休(水)

運動がライの人のためのストレッチ&ピラティス

18歳以上

日12月2日、9日の(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

日11月15日(月)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

日12月2日、9日の(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

日11月15日(月)9:00から直接か電話で。先着各日30人

市民公開講座 高齢社会における我が町の地域包括ケアシステム

日11月27日(土)14:30~16:15

①県医師会館(東区二葉の里三丁目2-3)、②三篠公民館、生協けんこうプラザ、己斐公民館、古田公民館、草津公民館、井口公民館 ※会場との中継、③YouTubeでの配信(要申し込み)

特別講演「認知症の人にやさしい街づくり」

①②はがきかファクス、区医師会HPで参加者の住所、氏名、電話番号、参加人数、希望会場を記入し、11月10日(水)(必着)までに広島朝日広告社「西区市民公開講座」係(〒730-0013 中区八丁堀11-28)へ、③区医師会HPで

西区市民公開講座事務局(広島朝日広告社内)(☎228-0133、㊟221-1718)

浜松医科大学 教授 尾島俊之氏

区医師会HPはこちら

区役所4階元気じゃけん食堂 健康相談会&測定会

日11月19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「糖尿病を予防しよう!」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

日(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)