# くらしのガイド 西区版

区役所各課への問い合わせなどは1月4日㈫からお願いします。

## 子育て

### 地域支えあい課
☎294-6235　FAX294-6113

■離乳食教室スタート編
対4～6カ月児の保護者(子ども同伴可)
日1月27日㈭10:00～11:00
場区地域福祉センター2階
内離乳初期を中心とした離乳食の進め方(お話・調理実演)
申電話で

■離乳食教室お誕生日頃編
対9～12カ月児の保護者(子ども同伴可)
日1月14日㈮10:00～11:00
場区地域福祉センター3階
内9カ月からの離乳食の進め方(お話)
申電話で。先着20人

### 地域子育て支援センター
☎503-6288　FAX294-6113

■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。
対市内に在住の3歳以下の乳幼児と保護者
日区HPに掲載
申区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
FAX294-6113

■精神科医師による心の健康相談
日1月13日、27日の㈭、13:30～15:00
場区地域福祉センター4階
内不眠や対人関係、物忘れなど
申前日までに電話(☎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)
日1月20日㈭13:30～15:30
場区地域福祉センター4階
内座談会や学習会で悩みを語り合い、理解を深め合う
申電話(☎294-6384)で

■認知症の人と家族の会
日1月12日㈬13:00～15:00
場区地域福祉センター4階
内日頃の介護の悩みを話し合う座談会
申電話(☎294-6289)で

■エイズ相談・抗体検査
日毎週㈫9:00～11:00
場区地域福祉センター2階
内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
申電話(☎294-6235)で。先着5人

■栄養相談日
対区内に在住の人
日1月11日㈫9:30～11:30(1人30分程度)
場区地域福祉センター2階
内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
申電話(☎294-6235)で。先着4人

■健康づくり講座
対市内に在住の人
日1月20日㈭13:30～15:30
場区地域福祉センター3階
内腸内環境の整え方-おなかの中から元気に！-
申電話(☎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 いきいき
②肺がん・大腸がん検診注 いきいき
③結核健康診断注
④骨粗しょう症検診
対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 | |
|---|---|---|
| 観音新町会館 | 1/6㈭ | 9:30～11:00 |
| 南観音集会所 | | 13:30～14:30 |
| 己斐上公民館 | 1/14㈮ | 9:30～11:30 |
| 中広・天満会館※④のみ | 1/18㈫ | 9:00～11:00 |
| 楠木会館 | 1/27㈭ | |

¥①③無料、②各400円、④1,000円(喀痰(かくたん)検査を追加で受診した場合は400円追加)
申当日会場で。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

■①子宮頸がん、②乳がん検診注 いきいき
対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
日3月2日㈬9:30～11:00
場区地域福祉センター
¥①1,000円、②1,500円
申電話かファクスで集団検診予約ダイヤル(☎504-2298、FAX504-2258　平日の9:00～16:30)へ

■胃がん検診注 いきいき
対年度末で40歳以上の人

| 会　場 | 実施日時 | |
|---|---|---|
| 草津東集会所 | 3/1㈫ | 9:00～11:00 |
| 鈴が峰会館 | 3/2㈬ | |

¥1,100円
申電話かファクスで集団検診予約ダイヤル(☎504-2298、FAX504-2258　平日の9:00～16:30)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。詳しくは電話(☎294-6235)で

■ミニ人間ドック注 いきいき
　1日で、①健康診査と5つのがん検診(②胃がん、③肺がん、④大腸がん、⑤乳がん、⑥子宮頸がん)、⑦結核健康診断、⑧骨粗しょう症検診の同時受診が可能です。
対①～⑤年度末で40歳以上(⑤は女性のみ)、⑥20歳以上の女性、⑦65歳以上、⑧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
日3月15日㈫9:00～11:30
場区地域福祉センター
¥①⑦無料、②1,100円、③④400円、⑤1,500円、⑥⑧1,000円
申電話かファクスで集団検診予約ダイヤル(☎504-2298、FAX504-2258　平日の9:00～16:30)へ
※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
持受診券、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、後期高齢者医療被保険者証を持参した人は無料

### 原爆被害対策部援護課
☎504-2195　FAX504-2257

■被爆者健康診断 いきいき

| 会　場 | 実施日時 | |
|---|---|---|
| 中広・天満会館 | 1/18㈫ | 9:30～11:30 |
| 楠木会館 | 1/27㈭ | |
| 田方集会所 | 2/1㈫ | 9:30～11:00 |
| 山田地区集会所 | | 13:30～14:30 |
| 庚午集会所 | 2/8㈫ | 9:30～11:30 |
| 己斐公民館 | 2/14㈪ | 9:30～11:30<br>13:00～15:00 |

※肺がん検診を同時に受診可

■被爆者がん検診 いきいき

| 胃がん・肺がん検診 | | |
|---|---|---|
| 会　場 | 実施日時 | |
| 中広・天満会館 | 1/18㈫ | (胃がん)<br>9:00～10:30 |
| 楠木会館 | 1/27㈭ | (肺がん)<br>9:00～11:30 |

申胃がん検診は予約制。電話で

## 催　し

### 西区スポーツセンター
☎272-8211　FAX272-8242
休㈬、1日㈷～3日㈪

■ワンポイントレッスン【プール編】
対小学生以上の初心・初級者
日1月15日㈯14:00～15:00
内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)
申1月4日㈫9:00から直接か電話で。先着4人

■幼児サッカー
対年中から年長の幼児
日2月13日㈰10:00～11:00
内サッカーの基本を楽しく練習する
¥500円
申1月15日㈯9:00から直接か電話で。先着40人

### コジマホールディングス西区民文化センター
☎234-1960　FAX293-1860
休㈪(10日を除く)、1日㈷～3日㈪

■シネマアンソロジーひろしま Vol.9
日1月22日㈯15:00開演
内広島で活動、または広島に縁のある映像作家たちの自主制作映画上映会と制作の裏話が聞けるアフタートーク
¥500円
申直接か電話で

### コジマホールディングス西区図書館
☎234-1970　FAX295-9287
休㈪(10日を除く)、1日㈷～4日㈫、11日㈫、28日㈮

■えほんくらぶ
対乳幼児と保護者
日1月14日㈮11:00から
内絵本の読み聞かせなど
申当日15分前から整理券を配布。先着4組

■おはなしキャンドル
対幼児以上
日1月8日㈯11:00から
内昔話やわらべ歌など
申当日15分前から整理券を配布。先着4組

■おはなし会
対幼児・小学生
日1月22日㈯11:00から
内絵本の読み聞かせなど
申当日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 |
|---|---|
| ちきゅうをまもろう(幼児・児童向け) | 1/30㈰まで |
| SDGsでわたしたちができること(一般向け) | |

### 西区社会福祉協議会
☎294-0104　FAX291-7096

■パソコン要約筆記ミニ講座
日2月26日～3月12日の㈯、13:30～15:30。全3回
場区地域福祉センター4階
内パソコンを使った要約筆記の体験
申1月4日㈫から電話かファクスで、2月15日㈫(必着)までに。先着10人

### 在宅医療・介護連携推進事業「小児在宅医療講演会」

日1月29日㈯14:30～16:00
場県医師会館(東区二葉の里三丁目2-3)
※Webでのライブ配信あり
内基調講演「重症心身障害児者及び医療的ケア児者の在宅医療-訪問診療を中心に-」
【講師】ひのでクリニック院長・橋本和憲氏
申ファクスか申し込みフォームから、参加方法(会場かWeb)、氏名、メールアドレス(Web参加の場合は必須)、電話番号を、1月19日㈬(必着)までに西区医師会事務局(☎、FAX下記)へ
▲申し込みはこちらから
※新型コロナウイルス感染症の影響によりWeb開催のみとなる可能性があります
問西区医師会事務局(☎297-6636、FAX297-6637)

### ひとり親家庭を応援します

■弁護士による個別相談
日1月13日㈭14:00～17:00
場区地域福祉センター4階
内弁護士による養育費、借金、遺産相続などの法律相談
申電話か直接、福祉課(☎下記)へ。先着4人

■ハローワーク職員によるお仕事さがしのお手伝い
対児童扶養手当を受給しているか、申請中の人
日㈪～㈮(㈷・㈭を除く)の8:30～17:15
場区地域福祉センター3階
申電話で区就労支援窓口(☎294-6118)か福祉課(☎下記)へ
問福祉課(☎294-6342、FAX294-6311)

### 区役所4階元気じゃけん食堂　健康相談会＆測定会

日1月19日㈬12:00～14:00
内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「減塩」も併せて開催
問地域支えあい課(☎294-6235、FAX294-6113)

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

颯真(そうま)ちゃん(11カ月)とお母さん

対市内に在住の3歳未満の乳幼児と保護者
日㈪～㈮(㈷を除く)の
10:00～11:15、11:45～13:00、13:30～14:45
場区地域福祉センター4階
申予約制。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、受け付けや見守りの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。
問地域子育て支援センター(☎503-6288、FAX294-6113)

※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