

# 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。臨時休館などについては、市HP(4ページ左上二次元コード)が各施設にお問い合わせください

## 健康

### 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  
☎2月10日、24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

■ひまわり会(こころの病気を抱える人の家族の会)

☎2月17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  
☎2月9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

■家族介護教室  
高齢者を介護している家族などが、介護に関する知識や技術、介護者の健康管理などについて学ぶための教室を開催します。  
☎高齢者を介護している家族の人やその支援者  
☎2月22日(火)13:00~14:30  
☎区地域福祉センター  
☎お薬のこと、あれこれ  
☎くすの木苑(☎291-2734、☎291-2798)

■栄養相談日  
☎区内に在住の人  
☎2月8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  
☎2月17日(木)13:30~15:30  
☎区地域福祉センター3階  
☎COPD(慢性閉塞性肺疾患)を知っていますか? ~今日から始める肺と呼吸のトレーニング  
☎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(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
己斐公民館	2/14(月) 9:30~15:00

☎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

☎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

### 原爆被害対策部援護課

☎504-2195 ☎504-2257

会場	実施日時
古田公民館	2/25(金)
草津東集会所	3/1(火) 9:30~11:30
鈴が峰集会所	3/2(水)
庚午北集会所	3/7(月)

☎※肺がん検診を同時に受診可

子宮がん・乳がん検診	
会場	実施日時
鈴が峰公民館	2/18(金) 9:30~11:00
区地域福祉センター	3/2(水)

☎子宮がん・乳がん検診は予約制。電話で

## 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)  
☎2月24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)  
☎電話で

### 地域子育て支援センター

☎503-6288 ☎294-6113

■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  
☎2月28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



## 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  
☎2月19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)  
☎2月1日(火)9:00から直接か電話で、先着4人

■親子サッカー広場  
☎年長の幼児から小学生とその保護者  
☎3月6日(日)10:00~12:00  
☎親子で仲良く一緒にサッカーを楽しむ  
☎1組600円  
☎2月1日(火)9:00から直接か電話で、先着40組

■スポーツキッズ トランポリン  
☎小学生  
☎3月12日(土)9:30~11:00  
☎トランポリンを使って体のいろいろな使い方を身に付けよう!  
☎600円  
☎2月15日(火)9:00から直接か電話で、先着30人

■メタボ&ロコモ予防「マットサイエンス」  
☎40歳以上  
☎3月3日、10日、17日の(木)、11:00~12:00  
☎ヨガやピラティスの動きを取り入れたエクササイズ  
☎各日500円  
☎2月15日(火)9:00から直接か電話で、先着各日24人

■幼児サッカー  
☎年中から年長の幼児  
☎3月20日(日)10:00~11:00  
☎サッカーの基本を楽しく練習する  
☎500円  
☎2月15日(火)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 ☎293-1860  
☎休(月)

■シネマアンソロジーひろしま Vol.9  
☎2月12日(土)15:00開演  
☎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  
☎直接か電話で

■柳家福治独演会  
☎2月19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。広島修道大学卒業の柳家福治さんが出演



☎※7月3日の振り替え公演  
【演目】「あちたりこちたり」ほか  
☎前売り2,000(当日2,500)円  
☎電話かファクスで

### コジマホールディングス 西区図書館

☎234-1970 ☎295-9287  
☎休(月)、15日(火)、24日(木)

■えほんくらぶ  
☎乳幼児と保護者  
☎2月11日(祝)11:00から  
☎乳幼児のための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  
☎2月12日(土)11:00から  
☎昔話やわらべ歌など  
☎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  
☎2月26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	期間
スポーツにチャレンジ(幼児・児童向け)	2/27(日)まで
健康寿命をのぼそう(一般向け)	

### ロコモティブシンドロームを知っていますか?

ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは、骨、関節、筋肉などの運動器が衰えて、介護が必要となる危険性が高い状態のことです。ウォーキングは、ロコモの予防にもお勧めです。ロコモの相談は地域支えあい課まで。

元気じゃけんひろしま21 マスコットキャラクター「そらママ」



## 市・県民税の申告相談

☎2月1日(火)~3月15日(火)の9:00~16:00(平日のみ)  
☎区役所2階・第一会議室  
●期間中は駐車場の混雑が予想されます。できるだけ公共交通機関をご利用ください  
●新型コロナウイルス感染拡大防止のため、できる限り郵送による申告書の提出をお願いします  
●会場では感染症対策のため、マスクの着用や手指の消毒などにご協力をお願いします。また、混雑状況によっては入場制限を行う場合があります  
●咳、発熱などの症状がある人や、体調がすぐれない人は来場をご遠慮ください。また、一見して明らかに体調不良と思われる人については、入場をお断りすることがあります  
☎収入が分かるもの(源泉徴収票や給与明細書など)、生命保険料・地震保険料の支払証明書、社会保険料の領収書、医療費控除の明細書など、その他税金の計算に必要な書類、個人番号確認書類(マイナンバーカードなど)と本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証など)  
☎確定申告書を提出する人は市・県民税の申告は原則不要です  
☎西部市税事務所(☎532-0942、☎232-2127)

## 区役所4階元気じゃけん食堂 健康相談会&測定会

☎2月18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「ウォーキングをしよう」も併せて開催  
☎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  
☎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  
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。  
☎地域子育て支援センター(☎503-6288、☎294-6113)

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。  
☎地域子育て支援センター(☎503-6288、☎294-6113)

