

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左)左上二次元コードが各施設にお問い合わせください

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
☎3月3日(木)13:15~14:15
☎区地域福祉センター3階
☎助産師によるお産に向けての体づくりの話
☎前日までに電話(☎294-6384)で※オンライン開催となる場合あり

■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)
☎3月11日(金)10:00~11:00
☎区地域福祉センター3階
☎9カ月からの離乳食の進め方(お話し)

■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)
☎3月17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(お話し・調理実演)

■地域子育て支援センター

☎503-6288 ☎294-6113

■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。

☎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

■エイズ相談・抗体検査

☎毎週(火)9:00~11:00
☎区地域福祉センター2階
☎エイズに關する不安な人への相談は、必ずしも必要ありません。中止になりました。

■栄養相談日

☎区内に在住の人
☎3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
☎3月10日(木)13:30~15:30
☎区地域福祉センター3階
☎血中脂質が気になりますか? -あなたの血管年齢測定します-

■広島中央保健生活協同組合共催健康づくり講座

☎市内に在住の人
☎3月15日(火)13:30~15:00
☎生協けんこうプラザ(観音町16-19)

☎①市における生活習慣病の現状と課題

☎②正しい知識で生活習慣病(糖尿病)に打ち勝とう! -かかりつけ薬局を持とう-

☎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
草津東集会所	3/1(火) 9:00~11:00
鈴が峰会館	3/2(水)
庚午北集会所	3/7(月) 9:30~11:30
観音公民館	3/24(木)

☎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

☎☎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

■ひまわり会(こころの病気を抱える人の家族の会)

☎3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

■精神科医師による心の健康相談

☎3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
☎認知症の人と家族の会
☎3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

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
観音公民館	3/24(木) 9:30~11:30

☎※肺がん検診を同時に受診可

催し

西区スポーツセンター
☎272-8211 ☎272-8242
(休)水

■メタバ&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

☎直接か電話で

■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
☎3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)

☎3月1日(火)9:00から直接か電話で。先着4人

コジマホールディングス 西区図書館
☎234-1970 ☎295-9287
(休)月(21日を除く)、22日(火)、31日(木)

■えほんくらぶ

☎乳幼児と保護者
☎3月11日(金)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
☎3月12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
☎3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

■知るを楽しむ図書館講座「キャンプ入門」

☎3月21日(祝)10:30~12:30
☎区民文化センター2階

☎キャンプに興味のある人への入門講座
☎3月1日(火)9:00から直接か電話、ファクス(申し込み開始前の送信無効)で。先着24人

■テーマ別図書の展示

テーマ	期間
はるのあしおと(幼児・児童向け)	3/30(水)まで

☎本で旅気分(一般向け)

令和3年度西区防災講演会

令和3年8月、西区で大規模な土砂災害が発生しました。当時の災害発生要因の解説や、地域主導による災害ボランティア活動の事例紹介を動画配信します。今後の備えにつなげるため、ぜひご視聴ください。



広島大学防災・減災研究センター長
かいりまさひろ
海堀正博 氏



古田台学区社会福祉協議会会長
さこいみづね
迫井真 氏

☎3月6日(日)
14:00~16:00
▶視聴はこちらから



☎区地域起こし推進課(☎532-1023、☎232-9783)

演劇ユニットアルデンテ 上映イベント「島田原集会所-あざみ咲き誇るまで-」

【あらすじ】過疎化が進む街を盛り上げるため演劇公演を企画するが、集ったメンバーはくせ者ぞろい。無事に本番を迎えることができるのか…!?

期日	上演時間	場所
3月19日(土)	15:00	☎区民文化センター
	19:00	
3月20日(日)	11:00	☎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(21日を除く)
	15:00	
3月21日(祝)	11:00	
	15:00	

昨年延期となった演劇公演を映像作品でお届けします。

☎¥1,500(当日1,800)円

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やその支援者

日時	内容	場所	申込
3/3(木) 13:00~14:30	訪問マッサージの内容と期待される効果について	特別養護老人ホームリバーサイド中広別館	リバーサイド中広 ☎235-0788 ☎235-2341
3/9(水) 13:30~15:00	免疫力アップについて	己斐上公民館	第三いこいの園 ☎275-0066 ☎275-0093

☎区地域支えあい課(☎294-6289、☎294-6113)

3月、4月は窓口が混み合います

転入、転出など異動の多いこの時期は、区役所の窓口が大変混み合います。長時間お待ちいただく場合がありますので、時間に余裕を持ってお越しください。



転出届(市外へ引っ越すとき)は、郵送で行うことができます。土日開庁、平日時間延長については、本紙3頁をご覧ください。

住民票の写し、印鑑登録証明書などの各種証明書は、市役所サービスコーナー(祝・休日も開所。中区基町9-32 水道局基町庁舎1階、☎225-3161)でも取得できます。

◆西区市民課窓口混雑予想

大きな混雑が予想される日…3月14日(月)から4月4日(月)の平日開庁日
※月曜日など休み明けが最も混み合います
☎市民課(☎532-0930、☎232-9783)

公共交通機関をご利用ください

3月、4月は区役所駐車場が大変混雑します。できるだけ公共交通機関をご利用ください。ご協力をお願いします。

区役所4階元気じゃけん食堂 健康相談会&測定会

☎3月18日(金)12:00~14:00
☎医師や管理栄養士、保健師が健康に関する相談に応じます。体脂肪、血圧も測定できます。食堂では「西区元気じゃけん定食レシピコンテスト」の最優秀作品を、「元気じゃけん定食」(480円、50食限定)として提供します
☎健康パネル展「女性の健康」も併せて開催
☎区地域支えあい課(☎294-6235、☎294-6113)



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

子育て中の親と子どもがいつでも気軽に集い交流できる広場です。
☎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



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。
☎区地域子育て支援センター(☎503-6288、☎294-6113)