くらしのガイド 西区版

子育て

地域支えあい課
☎294-6384、294-6235 FAX294-6113

■マタニティデイ
日7月7日㈭13:15～14:15
場区地域福祉センター
内助産師によるお産に向けての体づくりのお話
申前日までに電話(☎294-6384)で
※オンライン開催の場合あり

■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7月28日㈭10:00～11:00
場区地域福祉センター
内離乳初期を中心とした離乳食の進め方(話・調理実演、相談)
申電話(☎294-6235)で。先着10組

■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7月29日㈮10:00～11:00
場区地域福祉センター
内離乳後期を中心とした離乳食の進め方(お話・メニューの展示、相談)
申電話(☎294-6235)で。先着20組

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

生活課
☎294-6109 FAX294-6311

■献血にご協力を

会 場	実施日時	
己斐上公民館	7/9㈯	13:30～16:00

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7月14、28日の㈭13:30～15:00
場区地域福祉センター
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7月21日㈭13:30～15:30
場区地域福祉センター
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 いきいき
日7月13日㈬13:00～15:00
場区地域福祉センター
内日頃の悩みを話し合う座談会
申電話で同課(☎294-6289)へ

■ミニ人間ドック 注 いきいき
1日で、①健康診査と各種がん検診(②胃がん(X線)、③肺がん、④大腸がん、⑤乳がん、⑥子宮頸(けい)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今年度末で40歳以上の人、⑥20歳以上の女性、⑦65歳以上の人、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9月6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

■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今年度末で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
※いずれも会社などで受診可能な人を除く

会 場	実施日時	
楠木会館	7/4㈪	9:30～11:30
南観音公民館	7/8㈮	9:00～11:00
田方集会所	7/11㈪	9:30～11:30
己斐公民館	7/27㈬	9:30～15:00

¥①③無料、②各400円、④1,000円
申当日会場で

■胃がん検診 注 いきいき
対年度末で40歳以上

会 場	実施日時	
山田地区集会所	9/2㈮	9:00～11:00
庚午北集会所	9/5㈪	
古田公民館	9/12㈪	
鈴が峰会館	9/16㈮	

¥1,100円
申7月1日㈮から、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
※今年度末で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。詳細は電話(☎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か、後期高齢者医療被保険者証を持参した人は無料
※大腸がん検診は、受診券に同封のハガキで事前に検便容器の請求を。お急ぎの場合は電話(☎294-6235)で

■健康づくり講座 いきいき
日7月28日㈭13:30～15:00
場己斐公民館
内「自分のカラダは自分で守ろう-腰痛予防-」
申電話(☎294-6235)で。先着25人

■エイズ相談・抗体検査
日毎週㈫9:00～10:00
場区地域福祉センター
内エイズに関する個別相談、抗体検査(必要な人のみ)を匿名で実施
※肝炎・梅毒検査も同時に受診可
申電話(☎294-6235)で。先着3人

■栄養相談日
対区内に在住の人
日7月12日㈫9:30～11:30
場区地域福祉センター
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

■がん講演会 いきいき
日7月21日㈭14:00～15:30
場区民文化センター
内もっと知りたい！大腸の病気-お医者さんだから知っているおなかの秘密-
申電話(☎294-6235)で。先着150人

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	
己斐公民館	7/27㈬	9:30～11:30 13:00～15:00
南観音集会所	8/2㈫	9:30～11:00
第二南観音会館		13:30～14:30
庚午集会所	8/3㈬	9:30～11:30

※肺がん検診を同時に受診可

■被爆者がん検診 いきいき

子宮がん・乳がん検診		
会場	実施日時	
草津東集会所	8/2㈫	9:30～11:00

申子宮がん・乳がん検診は予約制。電話で

催　し

地域起こし推進課
☎532-0927 FAX232-9783

■三滝山ファミリー自然体験講座「焼き杉板の壁飾りを作ろう」
対小・中学生を含む家族
日7月18日㈷9:00から
場三滝少年自然の家
内杉板の表面を焼いて、磨いて、描いて、世界に一つだけの壁飾りを作る
¥1枚作成につき150円(燃料代含む)
申電話か区HPで代表者の名前、郵便番号、住所、電話番号、参加者全員の名前(ふりがな)、年齢(小学生は学年)を7月8日㈮(必着)までに同課へ。抽選10組

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㈪(18日を除く)

■「こども工作教室」参加者募集
対小学生
日7月31日㈰10:00～12:00、13:30～15:30
内デコレーションパーツを使ってティッシュケースを飾る
¥500円
申所定の申込用紙に必要事項を記入し、材料費を添えて、7月3日㈰10:00から同センターへ。申込書は同センター、区役所、公民館、同センターHPなどで。先着各回16人

■「おやじバンドフェスティバル」出演バンド募集
対平均年齢40歳以上のバンド(ジャンル、性別不問)
日10月8日㈯、9日㈰
¥3,000円／人
申所定の申込書に必要事項を記入し、7月17日㈰(必着)までに郵送、ファクスか直接同センターへ。(同センターHPでオンライン申し込みも可)申込書は同センター、区役所、公民館、同センターHPなどで

コジマホールディングス西区図書館
☎234-1970 FAX295-9287
休㈪(18日を除く)、19日㈫、29日㈮

■えほんくらぶ
対乳幼児と保護者
日7月8日㈮11:00から
内乳幼児のための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7月9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7月23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

■えほんをつくろう！
対小学生(1～3年生は保護者同伴)で2回とも参加できる人
日7月28日㈭、8月4日㈭の10:00～12:00
場区民文化センター
内絵本の作り方を学び、実際に絵本を手作りする
申7月1日㈮9:00から、直接か電話、ファクスで。先着15人

■みんなで工作
対小学生
日7月23日㈯10:00～12:00
場区民文化センター
内木の枝や実を使った人形作り
申7月1日㈮9:00から、直接か電話、ファクスで。先着20人

西区スポーツセンター
☎272-8211 FAX272-8242
休㈬

■シニアのための運動不足解消教室
対おおむね50歳以上
日①7月7、14、21、28日の㈭、②8月4、18、25日の㈭11:00～12:00
内運動が苦手な人でも気軽に参加できます
¥各日500円
申①先着で受け付け中。②7月15日㈮8:30から直接か電話で。先着各日20人

■にこにこウオーキング
対18歳以上
日7月28日㈭13:30～15:30
内個々の特徴を分析し、一生自分の足で歩行できるバランスの良い歩行方法の習得　¥600円
申7月1日㈮8:30から、直接か電話で。先着20人

お知らせ

■ひとり親家庭の母と父、寡婦のための特別相談
日7月20日㈬14:00～17:00
場区地域福祉センター
内弁護士による養育費、借金、遺産相続などの法律相談
申直接か電話で、福祉課(☎294-6342)へ。先着4人

7月は“社会を明るくする運動”の強調月間

犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、力を合わせて犯罪や非行のない安全で安心な明るい社会を築こうとする全国的な運動です。西区では、啓発行事を開催します。

ホゴちゃん

日7月3日㈰10:00から
場アルパーク東棟時計の広場
内内閣総理大臣メッセージ伝達式、アトラクション(コーラス)

サラちゃん

問広島・西区更生保護サポートセンター(☎208-1217、FAX208-1218)

区役所4階元気じゃけん食堂　健康相談会＆測定会

日7月19日㈫12:00～13:30
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

そらママ

問地域支えあい課(☎294-6235、FAX294-6113)

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

ニコたん

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
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
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・中止となる場合があります。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