

くらしの西区版ガイド

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)



㊟8月25日(木)10:00～11:00
場区地域福祉センター
㊟離乳初期を中心とした離乳食の進め方(話・調理実演、相談)
㊟電話で。先着10組

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歳未満児の親子

㊟8月22日(月)の①10:00から、②10:40から

場区地域福祉センター
㊟保育士と一緒に年齢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

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

㊟8月25日(木)13:30～15:00
場区地域福祉センター
㊟不眠や対人関係、物忘れなど
㊟電話(☎294-6384)で、前日までに。先着3人

■ひまわり会(心の病気を抱える人の家族の会)

㊟8月18日(木)13:30～15:30
場区地域福祉センター

㊟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

■①元気じゃ健診(国保特定健康診査、後期高齢者健康診査など)

㊟注

②肺がん・大腸がん検診

㊟注

③結核健康診断

㊟注

④骨粗しょう症検診

㊟①②今年度末で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
南観音集会所	9:30～11:30
第二南観音集会所	8/2(火) 13:30～14:30
庚午集会所	8/3(水) 9:30～11:30
草津東集会所	8/16(火) 9:00～11:00
観音公民館	8/24(水) 9:30～11:30

㊟①③無料、②各400円、④1,000円

㊟当日会場で

■ミニ人間ドック

1日で、①健康診査と5種類のがん検診(②胃がん(X線)、③肺がん・大腸がん、④乳がん、⑤子宮頸がん)、⑥結核健康診断、⑦骨粗しょう症検診の同時受診が可能です。

㊟①～④今年度末で40歳以上の人、⑤20歳以上の女性、⑥65歳以上の人、⑦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

㊟10月6日(木)9:00～11:30

場区地域福祉センター

㊟①⑥無料、②1,100円、③各400円、④1,500円、⑤⑦1,000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

※胃がん検診について、今年度末で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。詳細は電話(☎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歳以上であることを証明するもの(健康保険証など)、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

■エイズ相談・抗体検査

㊟毎週(火)9:00～10:00(8月16日を除く)

場区地域福祉センター

㊟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

㊟電話(☎294-6235)で。先着3人

■栄養相談日

㊟区内に在住の人

㊟8月9日(火)9:30～11:30

場区地域福祉センター

㊟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

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
草津東集会所	8/16(火)
観音公民館	8/24(水) 9:30～11:30
山田地区集会所	9/2(金)
庚午北集会所	9:30～11:00
中広・天満会館	9/5(月) 13:30～14:30
古田公民館	9/12(月) 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
草津東集会所	8/16(火) (胃がん) 9:00～10:30 (肺がん) 9:00～11:30
山田地区集会所	9/2(金) (胃がん) 9:00～10:30 (肺がん) 9:00～11:30
庚午北集会所	9/5(月) (胃がん) 9:00～10:30 (肺がん) 9:30～11:00
区地域福祉センター	9/6(火) (胃がん) 9:00～10:30 (肺がん) 9:00～10:30
古田公民館	9/12(月) (胃がん) 9:00～10:30 (肺がん) 9:00～11:30

㊟胃がん検診は予約制。電話で

催し

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)

■柳家小八独演会

㊟8月20日(土)14:00 開演

㊟広島県出身の真打落語家による独演会シリーズ。第38回は、福山市出身の柳家小八さんが出演(演目)千両みかんほか

㊟前売り2,000(当日2,500)円

㊟電話かファクスで

西区スポーツセンター

☎272-8211 ㊟272-8242 休(水)

■バレトン

㊟18歳以上

㊟①8月4日、18日、25日の(木)、②9月1日、8日、15日、22日、29日の(木)、9:30～10:30

㊟バレエ・ヨガ・フィットネスを組み合わせた有酸素運動プログラム

㊟各日500円

㊟①先着で受け付け中、②8月15日(月)8:30から、直接か電話で。先着各日20人

■シニアのための運動不足解消教室

㊟おおむね50歳以上

㊟①8月4日、18日、25日の(木)、②9月1日、8日、15日、22日、29日の(木)11:00～12:00

㊟運動が苦手な人でも気軽に参加できるストレッチや脳トレなど

㊟各日500円

㊟①先着で受け付け中、②8月15

日(月)8:30から、直接か電話で。先着各日20人

■運動ドライの人のためのストレッチ&ピラティス

㊟18歳以上

㊟①8月4日、18日、25日の(木)、②9月1日、8日、15日、22日、29日の(木)、13:00～14:00

㊟楽しく体を動かして運動嫌いを克服しよう ㊟各日500円

㊟①先着で受け付け中、②8月15日(月)8:30から、直接か電話で。先着各日20人

■ZUMBA

㊟18歳以上

㊟①8月4日、18日、25日の(木)、②9月1日、8日、15日、22日、29日の(木)、19:30～20:30

㊟ラテンのリズムに乗って楽しくステップ

㊟各日500円

㊟①先着で受け付け中、②8月15日(月)8:30から、直接か電話で。先着各日20人

■スポーツキッズ -こどものかけっこ教室-

㊟小学生

㊟9月3日、10日の(土)、9:30～11:00

㊟かけっこを楽しみながら「走り」の基本を学ぶ ㊟各日600円

■アクアビクス

㊟18歳以上

㊟9月5日、12日、26日の(月)、13:00～14:00

㊟水中で音楽に合わせ身体を動かすエクササイズ

㊟各日500円

㊟8月15日(月)8:30から、直接か電話で。先着各日16人

■長い距離を走るためのランニングクリニック

㊟小学生以上

㊟9月24日(土)9:30～11:00

㊟マツダ陸上競技部のメンバーと一緒に身体を動かすことを楽しみながら「走り」の基本を学ぶ

㊟600円

コジマホールディングス 西区図書館

☎234-1970 ㊟295-9287 休(月、12日(金))

■おはなし会

㊟幼児・小学生

㊟8月27日(土)11:00～11:30

㊟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

■健康づくりサポートセミナー

㊟9月2日(金)13:30～15:30

場区民文化センター

㊟「より良い眠りのためのポイント」

㊟8月2日(火)9:00から、直接か電話、ファクスで。先着24人

■テーマ別図書館の展示

テーマ	期間
やっぱり本が好き！ -中高生のきみへ- (青少年向け)	8/14(日)まで
平和へのいのり (幼児・児童向け)	8/31(水)まで
あなたの知っている 広島、知らない広島 (一般向け)	

高齢者スポーツ大会出場チーム募集

㊟区内に在住で、来年度60歳以上の人(昭和39年4月1日以前生まれ)

場区スポーツセンター

㊟往復はがきで、各種目とも、チーム名、代表者・参加者の住所、氏名、生年月日、電話番号、参加種目を、9月1日(木)(必着)までに、区シニアクラブ連合会事務局(〒733-0012 西区中広町一丁目18-27 市社会福祉センター中広会館内)へ

種目	ペタンク	グラウンドゴルフ
開催日 (雨天時予備日)	9月16日(金) (9月20日(火))	10月7日(金) (10月11日(火))
チーム編成	監督含め4人(うち70歳以上1人が常時出場)	1チーム3人
参加費	1チーム4,000円	1チーム4,500円

場区シニアクラブ連合会事務局(☎㊟233-2929)

区役所4階元気じゃけん食堂 健康相談会&測定会

㊟8月18日(木)12:00～13:30

㊟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

場区地域支えあい課(☎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

㊟市内に在住の3歳未満の乳幼児と保護者

㊟(月)～(金)(祝、12日(金)、15日(月)、16日(火)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

㊟電話か母子モのWeb予約*で、地域子育て支援センターへ。先着各回12組 ※母子手帳アプリ「ひろしま子育て応援アプリ 母子モ」を使用してのスマートフォンからの予約。詳しくは区ホームページへ▶

場区地域子育て支援センター(☎503-6288、㊟294-6113)

※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