



(学) 健

生活課

294-6109 294-6311

■献血にご協力を

会 場	実施日時	
三篠公民館	10/1 (土)	9:30~12:30 13:30~15:30
古田台小学 校	10/2 (日)	9:30~12:00 13:30~16:00
ピュアー クック観音 店	10/4 (火)	9:30~13:00 14:00~16:00

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		
	鈴が峰会館	9/16 金	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		施日時
鈴が峰会館	9/16 金	(胃がん) 9:00〜10:30 (肺がん) 9:00〜11:30

田胃がん検診は予約制。電話で

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

■9月8日(休)、28日(水) *⊙*13:30~15:00 圆区地域福祉セン



図不眠や対人関係、物忘れなど 聞電話(☎294-6384)で、前日ま でに。先着3人

■認知症の人と家族の会 👑

■9月14日(水)13:00~15:00

圆区地域福祉センター

四日頃の悩みを話し合う座談会 ■電話で同課(☎294-6289)へ

■健康づくり講座

対市内に在住の人

■9月22日休)13:30~15:00(13: 00から受付開始)

陽区地域福祉センター

図「管理栄養士による地産地消 のすすめ-元気じゃけん定食を 食べよう-」

■電話(☎294-6235)で。先着25 人

■ひまわり会(心の病気を抱え る人の家族の会)

■9月15日休13:30~15:30

圆区地域福祉センター 四座談会や学習会で悩みを語り 合い、理解を深め合う

聞電話(☎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 👑 🖺 (ك

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 👺

図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 ::

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

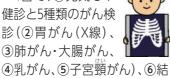
会 場	実施日時	
山田地区集会所	9/2金	9:00~11:00
庚午北集会所	9/5例	3.00 11.00
中広·天満会館		13:30~14:30
古田公民館	9/12(月)	9:00~11:00
鈴が峰会館	9/16金	9.00 911.00

¥13無料、2各400円、41,000

申当日会場で

■ミニ人間ドック 🍱 👺

1日で、①元気じゃ 健診と5種類のがん検 診(②胃がん(X線)、 ③肺がん・大腸がん、



核健康診断、⑦骨粗しょう症検 診の同時受診が可能です。

図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

■11月27日(日)9:00~11:30 **陽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

田電話かファクスで、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

選のついた健診などを受診す る人へ

日受診券、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 器を請求。お急ぎの場合は電 話で同課(☎294-6235)へ

■エイズ相談・抗体検査

■毎週火9:00~10:00

圆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

※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

図区内に在住の人

■9月13日(火)9:30~11:30(1人30 分程度)

圆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 刻みの年齢の男性、20歳以上で5 :: **□**電話(☎294-6235)で。先着4人 :: **図**小・中学生を含む家族

■区図書館・西保健センター連 携事業「健康づくりサポートセ ミナー」

図区内に在住の人 ■9月2日金13:30~15:30 **陽区民文化センター**

図「よりよい眠りのためのポイ ント」

申電話で、区図書館(☎234-1970) へ。先着24人

ら 子育て

地域支えあい課

2294-6384、294-6235 **294-6113**

■マタニティデイ

■9月22日休13:15~14:15 **園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 ■電話(☎294-6384)で、前日ま でに

※オンライン開催となる場合あり

■離乳食教室スタート編

図4~6カ月児の保護者(子ども 同伴可)

■9月29日休10:00~11:00

場区地域福祉センター

四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(☎294-6235)で。先着10

■離乳食教室お誕生日頃編

図9~12カ月児 の保護者(子ど も同伴可)



■9月16日金10:00~11:00 **圆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(話のみ)

■電話(☎294-6235)で。先着20

地域子育て支援センター

☎503-6288 **☎**294-6113

■季節のイベント (親子でレッ ツゴー-親子でうんどうかい ごっこを楽しもう一

図区内に在住の1~2歳児と保護

■9月15日休10:30~11:15 **陽区地域福祉センター**

内体操の講師と一緒に体を動か しながら遊びを楽しむ

■電話で。先着20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。

図市内に在住の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

地域起こし推進課

☎532-0927 **☎**232-9783

■三滝山ファミリー自然体験講 座「三滝で勾玉を作ろう」

■10月2日(日)9:00から

圆三滝少年自然の家 ☑三滝の歴史を学び、 勾玉を作る

■区HPか電話で、代表者の氏 名、郵便番号、住所、電話番号、参 加者全員の氏名(ふりがな)、年

齢(小・中学生は学年) を、9月16日金(必着)ま でに、同課へ。抽選8組

西区スポーツセンター

☎272-8211 **☎**272-8242

■水泳・水中運動ワンポイント レッスン

図おおむね60歳以上 ■9月19日祝10:00~ 12:00(1人15分程度)

☑泳ぎ方や水中運動の方法をワ ンポイントアドバイス

¥490円、65歳以上240円(施設利 用料)

面直接か電話で。先着8人

■スポーツキッズ-こどものか けっこ教室-

囫小学生

■10月15日(土)9:30~11:00

図かけっこを楽しみながら「走 り の 基本を 学ぶ ¥600円

閏9月15日休8:30から、直接か電 話で。先着30人

■アクアビクス

図18歳以上

■10月3日、17日、24日、31日の (月)、13:00~14:00

四水中で音楽に合わせて身体を 動かすエクササイズ

¥各日500円

■9月15日休8:30から、直接か電 話で。先着各日16人

■ベビーヨガ

図6カ月~1歳半の乳幼児と保護

■10月17日、24日、31日の例、

13:00~14:00

内赤ちゃんと触れ合いを大切に しながらスキンシップを楽しむ

¥各日600円

■9月15日休8:30から、直接か電 話で。先着各日12組

コジマホールディングス 西区図書館

☎234-1970 **☎**295-9287 体月(19日は除く)、20日火、 27日(火)、30日(金)

■えほんくらぶ

図乳幼児と保護者

■9月9日金11:00~11:30

内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

对幼児以上

■9月10日生)11:00~11:30

四昔話やわらべうたなど

田当日15分前から、整理券を配 布。先着4組

■おはなし会

対別
い
が
学生

■9月24日(土)11:00~11:30

四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

対市立図書館の利用券を持って

■雑誌リサイクル

いる人 ■10月1日仕)10:00~12:30 内保存年限の切れた雑誌の譲

渡。1人5冊まで持ち帰り可 田当日30分前から、整理券を配

布。先着40人 ■テーマ別図書の展示

一ノーマが凶音の成小		
テーマ	期間	
こんなときどうする の? (幼児・児童向け) 災害に備える	9/29休) まで	

9月 24日~ 30日は結核予防週間

「結核」は過去の病気ではありません。痰がからむ 咳、微熱、だるさが2週間以上続く場合は要注意! 早めの受診、年1回の結核健康診断で早期発見を心掛



けましょう。 結核に関する相談は地域支えあい課(☎294-6235、☎294-6113)へ

(一般向け)

区役所4階元気じゃけん食堂 健康相談会&測定会

■9月15日休12:00~13:30 **図**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。体脂肪や血圧の測定も。 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

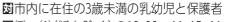


週地域支えあい課(☎294-6235、☎294-6113)

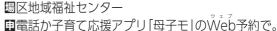
いっしょに 遊ぼうよ

常設オープンスペース にしくニコニコひろば

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。



国月〜金 (祝を除く) の10:00〜11:15、11:45〜13:00、 13:30~14:45



子育て応援ボランティア募集中

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、■294-6113)



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

※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