

くらしの西区版 ガイド



健康

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
鈴が峰会館	9/16 (金) (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

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(木)、28日(水)の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

認知症の人と家族の会

9月14日(水)13:00~15:00

場区地域福祉センター

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

市内に在住の人

9月22日(木)13:30~15:00(13:00から受付開始)

場区地域福祉センター

「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(心の病を抱える人の家族の会)

9月15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 注

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
山田地区集会所	9/2(金) 9:00~11:00
庚午北集会所	9/5(月) 13:30~14:30
中広・天満会館	
古田公民館	9/12(月) 9:00~11:00
鈴が峰会館	9/16(金)

①③無料、②各400円、④1,000円

☎当日会場

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、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

9月11日(日)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

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

※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

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

市内に在住の人

9月13日(火)9:30~11:30(1人30分程度)

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

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」

区内に在住の人

9月2日(金)13:30~15:30

場区民文化センター

「よりよい眠りのためのポイント」

☎電話で、区図書館(☎234-1970)へ。先着24人

子育て

地域支えあい課

☎294-6384、294-6235 ㊟294-6113

マタニティデイ

9月22日(木)13:15~14:15

場区地域福祉センター

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

4~6カ月児の保護者(子どもも同伴可)

9月29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(☎294-6235)で。先着10組

離乳食教室お誕生日頃編

9~12カ月児の保護者(子どもも同伴可)

9月16日(金)10:00~11:00

場区地域福祉センター

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組

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-」

区内に在住の1~2歳児と保護者

9月15日(木)10:30~11:15

場区地域福祉センター

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

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」

市内・中学生を含む家族

10月2日(日)9:00から

場三滝少年自然の家

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

☎272-8211 ㊟272-8242 (休)

水泳・水中運動ワンポイントレッスン
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)
☎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-
小学生
10月15日(土)9:30~11:00
かけっこを楽しみながら「走り」の基本を学ぶ ¥600円
9月15日(木)8:30から、直接か電話で。先着30人

アクアビクス
18歳以上
10月3日、17日、24日、31日の(月)、13:00~14:00
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(木)8:30から、直接か電話で。先着各日16人

ベビーヨガ
6カ月~1歳半の乳幼児と保護者
10月17日、24日、31日の(月)、

13:00~14:00

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(木)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 (休)(19日は除く)、20日(火)、27日(火)、30日(金)

えほんくらぶ

乳幼児と保護者

9月9日(金)11:00~11:30

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

9月10日(土)11:00~11:30

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

9月24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

雑誌リサイクル

市立図書館の利用券を持っている人

10月1日(土)10:00~12:30

保存年限の切れた雑誌の譲渡。1人5冊まで持ち帰り可

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

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 (一般向け)

9/29(木)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。

シールぼうや

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(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

場区地域支えあい課(☎294-6235、㊟294-6113)

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

場区地域福祉センター

☎電話か子育て応援アプリ「母子モ」のWeb予約で。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。

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