

くらしの西区版 ガイド

区役所各課への問い合わせなどは10月3日(月)からお願いします。

子育て

地域支えあい課

☎294-6235 ☎294-6113

■離乳食教室スタート編
 ④4～6カ月児の保護者(子ども同伴可)
 ⑩10月27日(木)10:00～11:00
 ⑩区地域福祉センター
 ⑩離乳初期を中心とした離乳食の進め方(話・調理実演、相談)
 ⑩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
 ④①4～7カ月児、②8～11カ月児の親子
 ⑩10月24日(月)①10:15、②11:00から
 ⑩区地域福祉センター
 ⑩保育士と一緒に月齢に合わせた遊びを楽しむ
 ⑩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。
 ⑩市内に在住の3歳以下の乳幼児と保護者。日時、申し込みなど詳しくは区HPで

健康

生活課

☎294-6109 ☎294-6311





■献血にご協力を

会場	実施日時
フジ康午店 駐車場	10/6(木) 9:30～12:30 13:30～16:00
井口小学校	11/5(土) 10:00～14:30


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
 ⑩10月13日(木)、27日(木)の13:30～15:00
 ⑩区地域福祉センター
 ⑩不眠や対人関係、物忘れなど
 ⑩電話(☎294-6384)で、前日までに。先着3人
 ■認知症の人と家族の会
 ⑩10月12日(木)13:00～15:00
 ⑩区地域福祉センター
 ⑩日頃の悩みを話し合う座談会
 ⑩電話で、同課(☎294-6289)へ
 ■栄養相談日
 ⑩10月11日(火)9:30～11:30(1人30分程度)
 ⑩区地域福祉センター
 ⑩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
 ⑩電話(☎294-6235)で。先着4人

■健康づくり講座
 ⑩10月27日(木)13:30～15:00(13:00から受け付け開始)
 ⑩生協けんこうプラザ(観音町16-19)
 ⑩「血中脂質が気になりませんか?あなたの血管年齢測定します」
 ⑩電話(☎294-6235)で。先着30人
 ■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) 
 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 
 ④①②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
区地域福祉センター	10/17(月) 9:30～11:30
己斐集会所(己斐本町会館)	13:30～14:30

■胃がん検診 
 ④今年度末で40歳以上の人
 ⑩12月7日(水)9:00～11:00
 ⑩三篠公民館 ¥1,100円
 ⑩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。詳細は電話(☎294-6235)で

④注のついた健診などを受診する人へ
 ④受診券、健康診査を受診する人は健康保険証
 ④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
 ⑩毎週(火)9:00～10:00
 ⑩区地域福祉センター
 ⑩エイズに関する個別相談、抗体検査を匿名で実施
 ※肝炎・梅毒検査も同時に受診可
 ⑩電話(☎294-6235)で。先着3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
区地域福祉センター	10/17(月) 9:30～11:00
己斐集会所(己斐本町会館)	13:30～14:30

※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
区地域福祉センター	11/9(水) 9:00～10:30

子宮がん・乳がん検診	
会場	実施日時
区地域福祉センター	11/9(水) 9:30～11:00

 ④胃がん・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 ☎232-9783

■やまなみハイキング
 ⑩10月15日(土)8:30集合 ※雨天中止
 ⑩国泰寺駐車場(己斐上三丁目975-5)
 【チャレンジコース】
 己斐峠→大茶臼山→延命地藏→高峠山→三滝少年自然の家(約5時間)
 【ベテランコース】
 己斐峠→大茶臼山→鉄塔→丸山→石山→権現峠→火山→切通し→春日野バス停(約6時間)
 ⑩電話か区HPで、10月5日(水)(必着)までに、参加者全員の氏名(ふりがな)、年齢、郵便番号、住所、電話番号、希望のコースを、同課へ。抽選各コース20人

西区スポーツセンター

☎272-8211 ☎272-8242 (休)

■スポーツキッズ - こどものかけっこ教室 -
 ④小学生
 ⑩①10月15日、②11月19日(土)9:30～11:00
 ④かけっこを楽しみながら「走り」の基本を学ぶ
 ④各日600円
 ④①先着で受け付け中、②10月15日(土)9:00から、直接か電話で。先着各日30人

■ベビーヨガ
 ④6カ月～1歳半の乳幼児と保護者
 ⑩10月17日、24日、31日(月)、13:00～14:00
 ④赤ちゃんに触れ合いを大切にしながらスキンシップを楽しむ
 ④各日600円
 ④直接か電話で。先着各日12組

■にこにこウォーキング
 ④18歳以上
 ⑩10月27日(木)13:30～15:30
 ④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
 ④直接か電話で。先着20人

■アクアビクス
 ④18歳以上
 ⑩11月7日、14日、21日、28日(月)、13:00～14:00
 ④水中で音楽に合わせて身体を動かすエクササイズ
 ④各日500円
 ④10月15日(土)9:00から、直接か電話で。先着各日16人

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)(10日は除く)

■横川落語会10周年記念特別公演
 ⑩10月22日(土)13:00開演
 ④広島出身の真打落語家による落語会。10周年を記念して横川落語倶楽部のメンバー4人全員による落語会を開催
 ④前売り3,000(当日3,500)円
 ④チケットはJMSアステールプラザと市内各区民文化センターにて販売 ※安佐北区民文化センターは除く
 ■ファミリーコンサート
 ⑩11月19日(土)10:30開演
 ④乳幼児から来場できる子ども向け演奏会 【出演】マリンバ&パーカッショントリオカラーリリー
 ④往復はがきで、10月22日(土)(必着)までに同センター(〒733-0013 横川新町6-1)へ。申込多数の場合は抽選
 ■西区民文化祭(ステージの部)参加団体募集
 ④区内で舞踊などの活動をしている団体 ※合唱・器楽(大正琴を除く)などの音楽関係団体は3月の音楽祭にご応募を
 【開催の日】来年2月11日(祝)、12日(日)
 ④¥3,000円/団体
 ④所定の申込書で、10月30日(日)(必着)までに、同センターへ。申込書は同センター、区内公民館などで配布。抽選35団体
 ■西区民作品展「作品募集」
 【開催の日】来年2月7日(火)～12日(日)
 【募集部門】絵画・書・彫刻・デザイン・工芸・写真など
 ※1人1点。作品の搬入と搬出は

出品者でお願いします
 ④所定の申込書で、11月30日(木)(必着)までに、同センターへ。申込書は同センター、区役所、区内公民館などで配布

コジマホールディングス 西区図書館

☎234-1970 ☎295-9287 (休)(月)(10日は除く)、11日(火)

■ストーリーテリング講座
 ④ストーリーテリング(絵本を使わず、話を語って聞かせること)に興味のある大人
 ⑩10月①27日(木)14:00～16:00、②28日(金)10:30～12:00
 ※いずれか1日でも可
 ④①講演会、②実演・指導
 ④10月1日(土)9:00から、直接か電話、ファクスで。先着各日40人
 ■えほんくらぶ
 ④乳幼児と保護者
 ⑩10月14日(金)11:00～11:30
 ④乳幼児のための絵本の読み聞かせなど
 ④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
 ④幼児以上
 ⑩10月8日(土)11:00～11:30
 ④昔話やわらべうたなど
 ④当日15分前から整理券を配布。先着4組
 ■おはなし会
 ④幼児・小学生
 ⑩10月22日(土)11:00～11:30
 ④絵本の読み聞かせなど
 ④当日15分前から整理券を配布。先着4組
 ■テーマ別図書館の展示

テーマ	期間
おとなになったら何になる?(幼児・児童向け)	10/30日(日)まで
働き方いろいろ(一般向け)	

参加募集 西区市民公開講座

⑩11月26日(土)14:30～16:15
 ④①県医師会館(東区二葉の里三丁目2-3)、②サンプラザ、西区地域福祉センター、③YouTube配信(③はいきいきポイント対象外) ※手話通訳・要約筆記あり
 ④特別講演「フレイル予防を通じた住民主体の健康長寿まちづくり、そして地域連携」
 ④①②はがきかファクス、右記コードで参加者の住所、氏名、電話番号、人数、会場を記入し、広島朝日広告社「西区市民公開講座係」(〒730-0013 中区八丁堀11-28)へ、③右記コードで。①～③11月9日(水)(必着)まで。抽選①150人、②各50人
 ④西区市民公開講座事務局(広島朝日広告社内) (☎228-0133、☎221-1718)



東京大学未来ビジョン研究センター教授 飯島勝矢氏



区役所4階元気じゃけん食堂 健康相談会&測定会

⑩10月19日(水)12:00～13:30
 ④自身や家族の健康に関する相談に医師や管理栄養士、保健師が個別に対応。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」(490円、50食限定)を提供
 ④地域支えあい課(☎294-6235、☎294-6113)



そらママ

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。
 ④市内に在住の3歳未満の乳幼児と保護者
 ⑩(月)～(金)(祝を除く)の10:00～11:15、11:45～13:00、13:30～14:45
 ④区地域福祉センター
 ④電話か子育て支援アプリ「母子モ」のWeb予約で。先着各回12組



ニコたん

