くらしのガイド 西区版

健　康

生活課
☎294-6109 FAX294-6311

■献血にご協力を

会 場	実施日時	
己斐東小学校	11/6(日)	10:00～14:00
フジ井口店駐車場	11/12(土)	10:00～11:30 12:30～16:00
古田公民館	11/14(月)	9:00～12:00
観音公民館	12/1(木)	9:30～12:00 13:00～16:00

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	
草津東集会所	11/22(火)	9:30～11:00
井口集会所		13:30～14:30
井口公民館	11/30(水)	9:30～11:30
庚午北集会所	12/5(月)	
三篠公民館	12/7(水)	9:30～11:30 13:00～15:00
井口公民館	12/12(月)	9:30～11:30

※肺がん検診を同時に受診可

■被爆者がん検診 いきいき

胃がん・肺がん検診		
会場	実施日時	
井口公民館	11/30(水)	(胃がん) 9:00～10:30 (肺がん) 9:00～11:30
三篠公民館	12/7(水)	(胃がん) 9:00～10:30 (肺がん) 9:00～11:30 13:00～15:00

申胃がん検診は予約制。電話で

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

■認知症の人と家族の会 いきいき
日11月9日(水)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

■家族介護教室 いきいき
介護の知識や技術、介護者の健康管理などについて学ぶための教室を開催します。
対寝たきりや認知症の高齢者を介護している家族や支援者
日11月15日(火)13:30～15:00
場区地域福祉センター
内「お薬のこと、あれこれ」
申電話で、くすの木苑(☎291-2734)へ

■精神科医師による心の健康相談
日11月10日(木)、24日(木)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
申電話(☎294-6384)で、前日までに。先着3人

■精神保健福祉講座
日11月17日(木)14:00～15:00
場区地域福祉センター
内講演「障がいのある方の将来を見据えて-地域生活支援拠点事業について-」
申電話(☎294-6384)で。先着30組

■エイズ相談・抗体検査
日毎週(火)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

■健康づくり講座
日11月24日(木)13:30～15:00
場草津公民館
内「肺を鍛える！肺活トレーニングで免疫アップ」
申電話(☎294-6235)で。先着25人

■栄養相談日
日11月8日(火)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

■歯科相談日
対20歳以上
日11月24日(木)13:30～15:30
場区地域福祉センター
内歯科医師による歯と歯ぐきの健康チェック、歯科衛生士によるブラッシング指導
申電話(☎294-6235)で。先着8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)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 いきいき
対①②今年度末で40歳以上(対象者には受診券を送付)、③65歳以上の人、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	
草津東集会所	11/22(火)	9:30～11:30
井口集会所		13:30～14:30
井口公民館	11/30(水)	9:00～11:00

¥①③無料、②各400円、④1,000円
申当日会場で

■①胃がん、②子宮頸(けい)がん、③乳がん検診注 いきいき
対①③年度末で40歳以上の人(③は女性のみ)、②受診時に20歳以上の女性　※②③いずれも受診は2年に1回

胃がん検診		
会場	実施日時	
区地域福祉センター	来年1/27(金)	9:00～11:00
楠木会館	1/30(月)	

子宮頸がん・乳がん検診		
会場	実施日時	
楠木会館	1/13(金)	9:30～11:00
区地域福祉センター	1/27(金)	9:00～11:00

¥①1,100円、②1,000円、③1,500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

■ミニ人間ドック注 いきいき
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(⑥はいきいきポイント対象外)、⑦骨粗しょう症検診の同時受診が可能です。
対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
日来年1月31日(火)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
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

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を請求。お急ぎの場合は電話で(☎294-6235)へ
※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

子育て

地域支えあい課
☎294-6235 FAX294-6113

■マタニティデイ
日11月10日(木)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話
申電話(☎294-6384)で、前日までに

■離乳食教室スタート編
対4～6カ月児の保護者
日11月24日(木)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
日11月25日(金)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(話のみ)
申電話で。先着20組

催　し

地域起こし推進課
☎532-0927 FAX232-9783

■やまなみハイキング
日11月19日(土)8:30から
※雨天中止
【集合の場】西部埋立第四公園東側(井口明神一丁目2)
【チャレンジコース】西部埋立第四公園→鈴が峰→鬼ヶ城(おにがじょう)山→広島高等技術専門校前バス停(約4時間)　【ベテランコース】西部埋立第四公園→鈴が峰→鬼ヶ城山→見越(みこし)山(やま)→柚木城(ゆのきじょう)山(やま)→己斐峠(約6時間)
申区HPか電話で、11月10日(木)(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

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(月)

■西区民音楽祭出演団体募集
【開催の日】来年3月5日(日)
場区民文化センター
¥2,000円／団体
内市内に在住で活動している①合唱、②器楽演奏団体による成果発表会
申所定の申込書で、11月27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①6団体、②10団体

西区スポーツセンター
☎272-8211 FAX272-8242
休(水)(23日は除く)

■にこにこウオーキング
対18歳以上
日11月20日(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
申直接か電話で。先着20人

■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①11月10日、17日、24日の(木)、②12月1日、8日、15日、22日の(木)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直接か電話で。②11月15日(火)9:00から、直接か電話で。先着①②各日20人

■運動ギライの人のためのストレッチ＆ピラティス
対18歳以上
日①11月10日、17日、24日の(木)、②12月1日、8日、15日、22日の(木)、13:00～14:00
内楽しく体を動かして運動嫌いを克服しよう　¥各日500円
申①直接か電話で。②11月15日(火)9:00から、直接か電話で。先着①②各日20人

■スポーツキッズ-こどものかけっこ教室-
対小学生
日12月17日(土)9:30～11:00
内かけっこを楽しみながら「走り」の基本を学ぶ
¥600円
申11月15日(火)9:00から、直接か電話で。先着30人

コジマホールディングス西区図書館
☎234-1970 FAX295-9287
休(月)、4日(金)、24日(木)、30日(水)

■えほんくらぶ
対乳幼児と保護者
日11月11日(金)11:00～11:30
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11月12日(土)11:00～11:30
内昔話やわらべうたなど
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11月26日(土)11:00～11:30
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

■テーマ別図書の展示

テーマ	期 間
どんないろがすき？(幼児・児童向け)	11/29(火)まで
後世に残したい世界遺産(一般向け)	

高齢者囲碁大会出場者募集
来年愛媛県で開催される「ねんりんピック愛顔(えがお)のえひめ2023」の区予選会を兼ねています。
対区内に在住で、来年度60歳以上の人(昭和39年4月1日以前生まれ)　※ねんりんピック参加希望でない人も出場可
日12月5日(月)9:30(8:30から受け付け)
場三篠公民館　¥2,500円(弁当代含む)
申往復はがきに住所、氏名、生年月日、電話番号、囲碁の段・階級を記入し、11月11日(金)(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
問同事務局(☎、FAX233-2929)

区役所4階元気じゃけん食堂　健康相談会＆測定会
日11月17日(木)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、保健師が個別に対応。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
問地域支えあい課(☎294-6235、FAX294-6113)

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。
対市内に在住の3歳未満の乳幼児と保護者
日(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
申電話か子育て応援アプリ「母子モ」のWeb(ウェブ)予約で。先着各回12組
問地域子育て支援センター(☎503-6288、FAX294-6113)

ニコたん

※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