

くらしの西区版 ガイド

健康

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
三篠北町集会所	12/19(月) 9:30~11:00
三滝本町集会所	13:30~14:30
己斐上集会所	12/23(金) 9:30~11:30
三篠公民館	12/26(月) 9:30~11:30
南観音集会所	1/6(金) 9:30~11:00
南観音公民館	13:30~14:30

※肺がん検診を同時に受診可

被爆者がん検診

会場	実施日時
楠木会館	1/13(金) 9:30~11:00

☎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

☎12月14日(水)、22日(水)の13:30~15:00

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

家族介護教室

介護の知識や技術、介護者の健康管理などを学ぶための教室を開催します。

☎高齢者を介護している家族や近隣の援助者など

☎12月9日(金)13:30~15:00

☎特別養護老人ホーム リバーサイド中広(中広町二丁目15-15)
☎「こころとからだを解きほぐすヨガ②」

☎電話で、三滝苑(☎237-8811)へ

ひまわり会(心の病を抱える人の家族の会)

☎12月15日(木)13:30~15:30

☎座談会や学習会で悩みを語り合い、理解を深め合う

エイズ相談・抗体検査

☎12月1日(木)9:00~11:00、毎週(火)9:00~10:00(27日を除く)

☎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
☎電話(☎294-6235)で。先着3人

12月1日は「世界エイズデー」

現代では治療の進歩により、早期に正しい治療をすることで「エイズ」発症を予防できることが分かっています。あなたのため、あなたの大切な人のためにHIV(エイズ)検査を受けましょう。検査の予約は同課(☎294-6235)へ

認知症の人と家族の会

☎12月14日(水)13:00~15:00

☎日頃の悩みを話し合う座談会・勉強会
☎電話で同課(☎294-6289)へ

栄養相談日

☎12月13日(火)9:30~11:30

☎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

☎①元氣じゃ健診(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

☎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
庚午北集会所	12/5(月) 9:30~11:30
三篠公民館	12/7(水) 9:00~11:00
井口公民館	12/12(月) 9:30~11:30
己斐上集会所	12/23(金) 9:30~11:30

☎①③無料、②各400円、④1,000円

☎当日会場で

①子宮頸がん、②乳がん検診

☎①受診時に20歳以上の女性、②年度末で40歳以上の人

※①②いずれも受診は2年に1回

会場	実施日時
鈴が峰公民館	2/20(月) 9:30~11:00

☎①1,000円、②1,500円

☎集団検診予約ダイヤル(☎504-2298、☎504-2258 平日の9:00~16:30)へ

注のついた健診などを受診する人へ

☎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、受診券に同封のがきで事前に検便容器を請求。お急ぎの場合は電話で(☎294-6235)へ

☎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

健康づくり講座

☎12月22日(木)13:30~15:00

☎感染症に負けない体を作ろう! ※手洗いチェッカー実施
☎電話(☎294-6235)で。先着25人

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
☎12月22日(木)10:00~11:00

☎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

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「三滝で冬鳥を探そう」

☎小・中学生を含む家族
☎12月10日(土)9:00~12:00

☎三滝少年自然の家
☎バードコールを作って野鳥を探したり、冬の三滝山の自然を観察する

☎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12月5日(月)(必着)までに同課へ。抽選10組

花と緑の講習会

☎12月10日(土)【1部】10:30、【2部】12:00から
☎アルパーク ペDESTリアンデッキ

☎花のクリスマスケーキを作る
☎¥2,000円(材料費)

☎区HPか電話で、参加者の氏名、郵便番号、住所、電話番号、年齢、希望の時間帯を12月5日(月)(必着)までに。抽選各回10組

西区3まちをつなぐ 花と緑と音楽のクリスマスイベント

☎区内の三つのまち(①井口、②己斐、③横川)で3週にわたり、クリスマスイベントを開催します。全てのイベント会場に行き、スタンプがそろった人にはプレゼントを進呈。

☎12月①10日(土)13:00~18:00、②17日(土)11:00~20:00、③24日(土)12:00~20:00

☎①アルパーク ペDESTリアンデッキ、②KOI PLACE、③駅前三角広場
☎①ステージ・点灯式、②③物販・ステージ

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、29日(木)~1月3日(火))

古今亭菊志ん独演会

☎12月17日(土)14:00開演

☎広島出身の真打落語家による独演会シリーズ。第39回目は、広島市出身の古今亭菊志んさんが出演 【演目】芝浜ほか
☎前売り2,000(当日2,500)円
☎電話かファクス、HPで

メガジョッキ「人間ステーキ」

☎12月24日(土)15:00、19:00から、25日(日)11:00、15:00から

☎区民文化センター

☎各回一般2,000円、25歳以下1,500円、高校生以下1,000円

☎※未就学児入場不可
☎舞台を生息地とする竹野弘識の演劇プロデュースユニット「メガジョッキ」新作公演
☎HPで

社会福祉協議会

☎294-0104 ☎291-7096

点字ボランティア入門講座

☎1月19日(木)~3月9日(木)の毎週(木)、10:00~12:00。全7回

☎区地域福祉センター
☎点字の学習、ボランティアの紹介【講師】点字サークル楽点会
☎¥1,600円
☎電話かファクスで、1月5日(木)(必着)までに。先着20人

パソコン要約筆記ミニ講座

☎1月21日~2月4日(土)、13:30~15:30。全3回

☎区地域福祉センター
☎パソコンを使った要約筆記の体験【講師】市要約筆記サークルおりづる
☎電話かファクスで、1月13日(金)(必着)までに。先着10人

西区スポーツセンター

☎272-8211 ☎272-8242 (休水、28日(水)~1月4日(水))

スポーツキッズ -こどものかけっこ教室-

☎小学生
☎12月17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
☎直接か電話で。先着30人

シニアのための運動不足解消教室

☎おおむね50歳以上
☎12月1日、8日、15日、22日、②1月5日、12日、19日、26日(木)11:00~12:00

☎運動が苦手な人でも気軽に参加できます
☎¥各日500円
☎①直接か電話で。②12月15日(木)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

☎18歳以上
☎12月1日、8日、15日、22日、②

1月5日、12日、19日、26日(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直接か電話で、②12月15日(木)9:00から直接か電話で。先着①②各日20人

アクアビクス

☎18歳以上
☎12月5日、12日、19日、26日、②1月16日、23日、30日(月)、13:00~14:00

☎水中で音楽に合わせて体を動かすエクササイズ
☎各日500円
☎①直接か電話で、②12月15日(木)9:00から直接か電話で。先着①②各日16人

コジマホールディングス 西区図書館

☎234-1970 ☎295-9287 (休月、29日(木)~1月4日(水))

えほんくらぶ

☎乳幼児と保護者
☎12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
☎12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
☎12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

テーマ別図書の展示

テーマ	期間
みんなちがう だから、たいせつ(幼児・児童向け)	12/28(水)まで
大切な命(一般向け)	

お知らせ

ひとり親家庭の母と父、寡婦のための特別相談

☎12月13日(火)14:00~17:00

☎区地域福祉センター
☎弁護士による養育費、借金、遺産相続などの法律相談
☎電話か直接、福祉課(☎294-6342)へ。先着4人

区役所4階元気じゃけん食堂 健康相談会&測定会

☎12月19日(月)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
☎区地域支えあい課(☎294-6235、☎294-6113)

西区防災講演会

☎12月13日(火)18:00~20:00

☎区民文化センター
☎【講演】①「なぜ大雨時には様々な情報が出るのか-気象情報と災害現場で起こること-」、②「悩み多き地域防災のあり方」【講師】①RCC ウェザーセンター 気象予報士 岩永哲氏、②山手町町内会自主防災会 会長 森島誠司氏

☎12月9日(金)までに区HPか電話で。先着200人

☎区地域支えあい推進課(☎532-1023、☎232-9783)