

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1月4日(水)からお願いします。



健康

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

☎1月12日、26日(木)、
13:30~15:00

☎区地域福祉センター
☎不眠や対人関係、物忘れなど

☎前日までに電話(☎294-6384)で。先着各日3人

■ひまわり会(心の病気を抱える人の家族の会)

☎1月19日(木)13:30~15:30

☎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

■認知症の人と家族の会

☎1月11日(水)13:00~15:00

☎区地域福祉センター
☎日頃の悩みを話し合う座談会・相続に関する勉強会
☎電話で同課(☎294-6289)へ

■エイズ相談・抗体検査

☎毎週(火)9:00~10:00

☎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

☎1月10日(火)9:30~11:30

☎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

■被爆者のためのゆったりのびのび交流会

☎被爆者健康手帳を持っている人
☎1月18日(水)13:00~14:30

☎区地域福祉センター
☎「2023年も元気に過ごそう!骨折しない生活のポイント」
【講師】沖本クリニック院長・沖本信和

☎電話(☎294-6235)で。先着20人

■健康づくり講座

☎1月27日(金)13:30~15:00

☎古田公民館
☎「塩分どれくらい摂っていますか? -おいしい減塩のコツ-」

☎電話(☎294-6235)で。先着25人

■①元気じゃ健診(国保特定健康診査、後期高齢者の健康診査など) ☎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
南観音集会所	1/6(金) 9:30~11:30
南観音公民館	13:30~14:30
己斐上公民館	1/27(金) 9:30~11:30
楠木会館	1/30(月) 9:00~11:00

☎①③無料、②各400円、④1,000円
☎当日会場

■胃がん検診

☎今年度末で40歳以上の人

会場	実施日時
鈴が峰会館	3/2(木) 9:00~11:00
草津東集会所	3/7(火)

☎1,100円
☎集団検診予約ダイヤル(☎504-2298、☎504-2258 平日の9:00~16:30)へ

■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。

(⑥はいきいきポイント対象外)
☎①~③今年度末で40歳以上の人、④今年度末で40歳以上の女性、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

会場	実施日時
区地域福祉センター	3/16(木) 9:00~11:30

☎①⑥無料、②1,100円、③各400円、④1,500円、⑤⑦1,000円
☎集団検診予約ダイヤル(☎504-2298、☎504-2258 平日の9:00~16:30)へ

■①子宮頸がん検診、②乳がん検診

☎①受診時に20歳以上の女性、②今年度末で40歳以上の女性 ※いずれも受診は2年に1回

会場	実施日時
区地域福祉センター	3/22(水) 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、受診券に同封のは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
※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。詳しくは電話(☎294-6235)で

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
中広・天満会館	1/16(月)
己斐上公民館	1/27(金)
楠木会館	1/30(月)
庚午集会所	2/7(火)
古田公民館	2/8(水)

※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
楠木会館	1/30(月)

☎胃がん検診は予約制。電話で

催し

地域起こし推進課


☎532-0927 ☎232-9783

■親子で元気じゃけんツアー「井口わかめ編」

☎区内に在住か通学の小学生と家族
☎2月19日(日)9:00~12:30

☎市水産振興センター(商工センター8丁目5-1)
☎刈り取り体験などを通してわかめについて学び、試食する

☎区HPか電話で、2月3日(金)(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、電話番号を同課へ。

☎抽選20家族


■西区スポーツセンター

☎272-8211 ☎272-8242
(休水、1日(日)~3日(火))

■水慣れ体験-めざせ!5m-

☎水慣れを希望する小学生
☎1月21日、②2月18日(土)、9:30~11:00

☎水慣れから始めてクロール5mを目指す
☎各日700円

☎①直接か電話で。②1月15日(日)9:00から、直接か電話で。先着①②各日12人

■親子ふれあい幼児サッカー

☎年中と年長の幼児と保護者
☎1月29日、②2月12日(日)10:00~11:00

☎サッカーなどのボール遊びを通して親子で楽しく体を動かす
☎各日600円

☎①直接か電話で。②1月15日(日)9:00から直接か電話で。先着①②各日20組

■シニアのための運動不足解消教室

☎おおむね50歳以上

☎①1月5日、12日、19日、26日(木)、②2月2日、9日、16日(木)、11:00~12:00

☎運動が苦手でも気軽に参加できるストレッチや脳トレなど

☎各日500円

☎①直接か電話で。②1月15日(日)9:00から直接か電話で。先着①②各日20人

■運動ドライの人のためのストレッチ&ピラティス

☎18歳以上

☎①1月5日、12日、19日、26日(木)、②2月2日、9日、16日(木)、13:00~14:00

☎ストレッチやピラティスの動きを通じて体を動かすことを楽しむ
☎各日500円

☎①直接か電話で。②1月15日(日)9:00から直接か電話で。先着①②各日20人

コジマホールディングス 西区図書館

☎234-1970 ☎295-9287
(休月(9日を除く)、1日(日)~4日(水)、10日(火)、31日(火))

■えほんくらぶ

☎乳幼児と保護者
☎1月13日(金)11:00から

☎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
☎1月14日(土)11:00から

☎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
☎1月28日(土)11:00から

☎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
うさぎがいっぱい(幼児・児童向け)	1/29(日)まで
SDGsでできること(一般向け)	

子育て

地域支えあい課

☎294-6384, 294-6235
☎294-6113

■マタニティデイ

☎1月12日(木)13:15~14:15
☎区地域福祉センター

☎助産師によるおっぱいの話
☎前日までに電話(☎294-6384)で

■離乳食教室スタート編

☎4~6カ月児の保護者(子ども同伴可)

☎1月26日(木)10:00~11:00
☎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(子ども同伴可)

☎1月20日(金)10:00~11:00
☎区地域福祉センター

☎9カ月からの離乳食の進め方(話)

☎電話(☎294-6235)で。先着20組

地域子育て支援センター

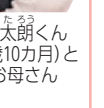
☎503-6288 ☎294-6113

■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よう、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



区役所4階元気じゃけん食堂 健康相談会&測定会

☎1月19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。血圧測定もできます。食堂では健康定食「元気じゃけん定食」(490円、50食限定)を提供します

☎地域支えあい課(☎294-6235、☎294-6113)

いっしょに遊ぼう 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
☎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。

☎地域子育て支援センター(☎503-6288、☎294-6113)

保育園、幼稚園の子育て支援情報もチェック!

未就園児を対象とした育児相談や園庭開放を行っています。詳しくは区HPの「子育て」をご覧ください。右の二次元コードからもご利用できます。

☎地域子育て支援センター(☎503-6288、☎294-6113)