

くらしの西区版ガイド



健康

原爆被害対策部援護課

被爆者健康診断

会場	実施日時
田方集会所	9:30~11:00
山田地区集会所	2/20(月) 13:30~14:30
己斐公民館	2/27(月) 9:30~11:30 13:00~15:00
鈴が峰会館	3/2(木) 9:30~11:30
草津東集会所	3/7(火) 9:30~11:30

※肺がん検診を同時に受診可

被爆者がん検診

子宮がん・乳がん検診	
会場	実施日時
鈴が峰公民館	2/20(月) 9:30~11:00

※予約制。電話で

地域支えあい課

精神科医師による心の健康相談

☎294-6384、294-6235
☎294-6113

■精神科医師による心の健康相談
 日2月9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3人

家族介護教室

高齢者を介護している家族や近隣の援助者など
 日2月10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)
 心と体を解きほぐすヨガ
 電話でリバーサイド中広(☎235-0788)へ

健康づくり講座

日2月24日(金)13:30~15:00
 区三篠公民館
 「今日から始める!朝までぐっすり睡眠の秘訣」
 電話(☎294-6235)で。先着25人

精神保健福祉講座

日2月16日(木)14:00~15:30
 区地域福祉センター
 「こころの病気と付き合いながら地域で生活するために」
 電話(☎294-6384)で。先着30人

エイズ相談・抗体検査

日毎週(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

認知症の人と家族の会

日2月8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
 電話で、同課(☎294-6289)へ

栄養相談日

日2月14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

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

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
己斐公民館	2/27(月) 9:30~15:00

①③無料、②各400円、④1,000円
 当日会場で

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(☎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

催し

西区スポーツセンター

水慣れ体験-めざせ!5m-

水慣れを希望する小学生
 日①2月18日(土)、②3月18日(土)9:30~11:00
 水泳を楽しみながら水慣れから始め、クロール5mを泳げる程度を目指す
 各回700円

親子ふれあい幼児サッカー

年中と年長の幼児と保護者
 日①2月12日(日)、②3月19日(日)10:00~11:00
 サッカーを中心としたボール遊びを通して、親子で楽しみながら体を動かす
 各回600円

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
 日①2月2日~16日、②3月2日~23日の(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、②2月16日(木)9:00から直接か電話で。先着①②各日20人

シニアのための運動不足解消教室

おむね50歳以上
 日①2月2日~16日、②3月2日~23日の(木)11:00~12:00
 運動が苦手な人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、②2月16日(木)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)、14日(火)、24日(金)

えほんくらぶ

乳幼児と保護者
 日2月10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
 日2月11日(祝)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
 日2月25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

雑誌リサイクル

市立図書館の利用券を持っている人
 日2月4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

おはなしシアター

日2月11日(祝)10:30~11:30
 ブラックライトパネル、布芝居など
 9:00から直接か電話、ファクスで。先着60人

テーマ別図書の展示

テーマ	期間
おにはそと?(幼児・児童向け)	2/28(火)まで
これ読んで!広島本、本屋大賞(一般向け)	

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)

古今亭菊丸独演会

日2月25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40回目は、広島市出身の古今亭菊丸さんが出演
 【演目】百年目ほか
 前売り2,000(当日2,500)円
 電話かファクスで。要予約

子育て

地域支えあい課

☎294-6384、294-6235
 ☎294-6113

離乳食教室スタート編

4~6カ月児の保護者
 日2月9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

育児講座

乳幼児の保護者、テーマに関心のある人
 日3月1日(水)10:00~11:30
 区地域福祉センター
 「わがまま・だだこね、どう受

けとめる?子どもと気持ちよく暮らすために」

電話(☎294-6384)か子育て応援アプリ「母子モ」のweb予約で。先着50人

地域子育て支援センター

☎503-6288 ☎294-6113

親子あそび教室

4~7カ月児、②8~11カ月未満児の親子
 日2月27日(月)の
 ①10:15、②11:00から
 区地域福祉センター
 保育士と一緒に年齢に合わせた遊びを楽しむ
 電話で。先着各回10組



西区民文化祭

区内で活動している文化サークルによるステージ発表や、絵画・書・工芸品・写真などの作品展示など、楽しい催しが目白押しです。
 ※駐車場は混雑します。公共交通機関をご利用ください
 日2月11日(祝)、12日(日)
 区民文化センター



内容	日時
西区民作品展(先行開催)	2月7日(火)~12日(日)の10:00~17:00 ※12日(日)は15:00まで
ステージ発表	2月11日(祝)13:00~15:00、12日(日)10:00~15:30
文化サークル体験講座	2月11日(祝)、12日(日)の10:00~15:00 ※各講座1時間~1時間半程度 ※所定の申込書を直接かファクス、郵送でコジマホールディングス西区民文化センター(〒733-0013広島市西区横川新町6-1)へ ※定員になり次第終了

区民文化センター(☎234-1960、☎293-1860)

市・県民税の申告相談

日2月1日(水)~3月15日(水)の9:00~16:00(平日のみ)
 区役所2階・第一会議室
 収入が分かるもの(源泉徴収票や給与明細書など)、生命保険料・地震保険料の支払証明書、社会保険料の領収書、医療費控除の明細書など、その他税金の計算に必要な書類、個人番号確認書類(マイナンバーカードなど)と本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証など)
 ※確定申告書を提出する人は市・県民税の申告は原則不要です
 ●期間中は駐車場の混雑が予想されます。できるだけ公共交通機関をご利用ください
 ●新型コロナウイルス感染拡大防止のため、できる限り郵送による申告書の提出をお願いします
 ●会場では感染症対策のため、マスクの着用や手指の消毒などにご協力をお願いします。また、混雑状況によっては入場制限を行う場合があります
 ●咳、発熱などの症状がある人や、体調がすぐれない人は来場をご遠慮ください。また、一見して明らかに体調不良と思われる人については、入場をお断りすることがあります
 区西部市税事務所(☎532-0942、☎232-2127)

区役所4階元気じゃけん食堂 健康相談会&測定会

日2月16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
 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
 日(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
 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