

くらしの西区版ガイド



子育て

地域支えあい課

☎294-6384, 294-6235
☎294-6113

■マタニティデイ

☎3月2日(木)13:15~14:15
☎区地域福祉センター
☎お産に向けての体づくりの話
☎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)
☎3月23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)
☎3月24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

■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

■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

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

☎3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

■ひまわり会(心の病気を抱える人の家族の会)

☎3月16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

■エイズ相談・抗体検査

☎毎週(火)9:00~10:00(28日を除く)
☎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

■被爆者健康診断

☎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

☎①③無料、②各400円、④1,000円
☎当日会場で

■認知症の人と家族の会

☎3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

■健康づくり講座

☎3月9日(木)13:30~15:00
☎区地域福祉センター
☎「おなかの中から元気!腸内細菌の整え方」
☎電話(☎294-6235)で。先着25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
☎3月13日(月)10:00~11:30
☎己斐上公民館
☎免疫力アップについて
☎電話で第三いこいの園(☎275-0066)へ

■栄養相談日

☎3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

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
観音公民館	3/24(金) 9:30~11:30
庚午北集会所	3/28(火)

※肺がん検診を同時に受診可
☎被爆者ががん検診

■子宮がん・乳がん検診

会場	実施日時
区地域福祉センター	3/22(水) 9:30~11:00

☎予約制。電話で

催し

地域起こし推進課

☎532-0927 ☎232-9783

■子ども神楽発表会

☎3月25日(土)10:00~11:30
☎古田公民館 ※公共交通機関をご利用ください
【出演】古江神楽保存会、井口地区民芸保存会神楽部
【演目】巫女舞、天の岩戸、合戦



■三篠公民館

☎☎237-3077
(休火、祝、22日水)

■春の三滝ウォーク(参道周辺編)

☎3月26日(日)9:30~12:00
※小雨決行
【集合の場】JR三滝駅前
☎三滝散策マップの参道周辺編を活用し、日涉園跡や誓願寺を經由し、三滝寺入口までの約2kmをボランティアガイドと歩く
☎3月2日(木)~17日(金)までに直接か電話で。先着24人

■西区スポーツセンター

☎272-8211 ☎272-8242
(休水)

■水慣れ体験-めざせ!5m-

☎水慣れを希望する小学生
☎3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 ¥700円
☎直接か電話で。先着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
☎3月19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 ¥600円
☎直接か電話で。先着20組

■シニアのための運動不足解消教室

☎おおよね50歳以上
☎①3月2日~23日、②4月6日~27日(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。②3月16日(木)

9:00から直接か電話で。先着①②各日20人
☎運動がライの人のためのストレッチ&ピラティス
☎18歳以上
☎①3月2日~23日、②4月6日~27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。②3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 西区民文化センター

☎234-1960 ☎293-1860
(休月)

■西区民音楽祭

☎3月5日(日)10:00開演
☎区民文化センター
☎区内に在住か区内で活動している合唱、器楽、邦楽などの音楽サークルによる成果発表会

■コジマホールディングス 西区図書館

☎234-1970 ☎295-9287
(休月、22日水、31日金)

■おはなしキャンドル

☎幼児以上
☎3月11日(土)11:00から
☎昔話やわらべ歌など
☎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
☎3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

■テーマ別図書展示

テーマ	期間
作ってみよう(幼児・児童向け)	3/30(木)まで
「初めて」を楽しむために(一般向け)	

■テーマ別図書展示

☎3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

■テーマ別図書展示

☎3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

☎3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

■テーマ別図書展示

☎3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

■テーマ別図書展示

☎3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

■テーマ別図書展示

☎3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

■テーマ別図書展示

☎3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

■テーマ別図書展示

☎3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

■テーマ別図書展示

☎3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

■テーマ別図書展示

☎3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

■テーマ別図書展示

☎3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

■テーマ別図書展示

☎3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

■テーマ別図書展示

☎3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

■テーマ別図書展示

☎3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

■テーマ別図書展示

☎3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

■テーマ別図書展示

☎3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

■テーマ別図書展示

☎3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

■テーマ別図書展示

☎3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

■テーマ別図書展示

☎3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

■テーマ別図書展示

☎3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

■テーマ別図書展示

☎3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

☎3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

■テーマ別図書展示

☎3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

■テーマ別図書展示

☎3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

■テーマ別図書展示

☎3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

■テーマ別図書展示

☎3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

■テーマ別図書展示

☎3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

■テーマ別図書展示

☎3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

■テーマ別図書展示

☎3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

■テーマ別図書展示

☎3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

■テーマ別図書展示

☎3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

■テーマ別図書展示

☎3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

■テーマ別図書展示

☎3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

■テーマ別図書展示

☎3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

■テーマ別図書展示

☎3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

■テーマ別図書展示

☎3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

■テーマ別図書展示

☎3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

■テーマ別図書展示

☎3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

■テーマ別図書展示

☎3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

■テーマ別図書展示

☎3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