

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

■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)

☎8月24日(木)10:00~11:30

☎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15組

■離乳食教室お誕生日編

☎9~12カ月児の保護者(子ども同伴可)

☎9月8日(金)10:00~11:30

☎区地域福祉センター

☎9カ月からの離乳食の進め方(話、相談)

☎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」

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。

☎8月28日(月)10:30から

☎区HPから指定のメールアドレスへ

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
中広・天満会館	8/18(金)
観音公民館	8/28(月)
山田地区集会所	9/6(水)
庚午北集会所	9/7(木)
古田公民館	9/13(水)

※肺がん検診を同時に受診可

■被爆者がん検診

胃がん検診	
会場	実施日時
山田地区集会所	9/6(水)
庚午北集会所	9/7(木)
古田公民館	9/13(水)

子宮がん・乳がん検診	
会場	実施日時
草津東集会所	8/22(火) 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
☎8月9日(水)、24日(木)の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

☎電話(☎294-6384)で、前日までに。先着各回3人

■ひまわり会(心の病気を抱える人の家族の会)

☎8月17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)(8月15日は除く)9:00~11:00

☎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

※梅毒・肝炎検査も同時に受診可

☎電話(☎294-6235)で。先着5人

- ①健康診査(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

会場	実施日時
庚午集会所	8/3(木)
南観音集会所	8/7(月)
第二南観音会館	13:30~14:30
草津東集会所	8/8(火)
中広・天満会館	8/18(金)
草津東集会所	8/22(火)
観音公民館	8/28(月)

☎①②今年度末で40歳以上、③65歳以上、④受診時に40歳以上で5歳刻みの男性、20歳以上5歳刻みの女性 ※いずれも会社などで健診を受けられる人は除く

☎②各400円、④1,000円

☎当日会場で

■ミニ人間ドックの集団検診

①健康診査(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乳がん検診、⑤子宮頸がん検診、⑥骨粗しょう症検診が同時に受診出来ます。 ※③はポイント対象外

☎①②今年度末で40歳以上、③65歳以上、④今年度末で40歳以上の女性(受診は2年に1回)、⑤20歳以上の女性(受診は2年に1回)、⑥受診時に40歳以上で5歳刻みの男性、20歳以上で5歳刻みの

の女性 ※いずれも会社などで健診を受けられる人は除く

会場	実施日時
区地域福祉センター	10/31(火) 9:00~11:30

☎②各400円、④1,500円、⑤⑥各1,000円

☎電話かファクスで、集団検診予約ダイヤル(☎0120-489-431、☎504-2258 平日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)で地域支えあい課へ

※今年度末で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。詳しくは電話(☎294-6235)で地域支えあい課へ

■栄養相談日

☎8月8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

☎電話(☎294-6235)で。先着4人

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「西区の食・発見するけえ！」



☎小学校5・6年生と保護者

☎8月19日(土)10:00~13:00

☎Wood Eggお好み焼館(商工センター七丁目4-5)

☎区の特徴ある食材を、お好み焼きを通して知る

☎区HPで、8月10日(木)

(必着)までに、同課へ。抽選10組(2人1組)

■三滝山ファミリー自然体験講座「三滝で勾玉を作ろう」

☎小・中学生を含む家族

☎9月18日(祝)9:00~12:30

☎三滝少年自然の家

☎勾玉や三滝の歴史について学び、勾玉を作る

☎区HPか電話、ファクスで、代表者の氏名、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)、作成希望数を、

8月31日(木)(必着)までに同課へ。先着8組

西区スポーツセンター

☎272-8211 ☎272-8242
(休水)

■体験クロール教室

☎18歳以上

☎8月20日(日)18:00~19:30

☎水慣れから基礎的なクロールを学ぶ

☎700円

☎直接か電話で。先着12人

■スポーツキッズ -こどものかけっこ教室-

☎小学生

☎9月2日(土)10:00~11:30

☎かけっこを楽しみながら走り方の基本を学ぶ

☎600円

☎8月15日(火)9:00から直接か電話で。先着30人

■にこにこウォーキング

☎18歳以上

☎9月15日(金)10:00~12:00

☎歩行の特徴を分析し、バランスの良い歩行方法を学ぶ

☎600円

☎8月15日(火)9:00から直接か電話で。先着20人

■長い距離を走るためのランニングクリニック

☎小学生以上

☎9月23日(祝)10:00~11:30

☎マツダ陸上競技部の選手から走り方や体の使い方、

楽しみながら早く走るコツを学ぶ

☎600円

☎8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 ☎295-9287
(休月、15日(火))

■えほんくらぶ

☎乳幼児と保護者

☎8月11日(祝)11:00から

☎乳幼児のための絵本の読み聞かせなど

■おはなし会

☎幼児・小学生

☎8月26日(土)11:00から

☎絵本の読み聞かせなど

■健康づくりサポートセミナー

☎9月1日(金)13:30~15:30

☎歯周病予防教室

「お口から守るからだの健康」
【講師】歯科医師・岡田浩幸氏、
歯科衛生士・木元はづき氏

☎直接か電話、ファクスで。先着24人

■テーマ別図書の展示

テーマ(対象)	期間
やっぱり本が好き！ -中高生のきみへ- (青少年向け)	8/13(日)まで
「へいわ」ってどんなこと (幼児・児童向け)	8/31(木)まで
平和と戦争(一般向け)	

高齢者スポーツ大会出場チーム募集

☎区内に在住で、来年度60歳以上(昭和40年4月1日以前生まれ)の人

種目	①ペタンク	②グラウンドゴルフ
開催日(雨天時予備日)	9月15日(金) (9月19日(火))	10月6日(金) (10月10日(火))
チーム編成	監督含め4人(うち70歳以上1人が常時出場)	1チーム3人
参加費	1チーム4,000円	1チーム4,500円

☎区スポーツセンター

☎①②往復はがきで、チーム名、代表者・参加者の住所、氏名、生年月日、電話番号、参加種目を9月1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

☎同会事務局(☎、☎233-2929)

区役所4階元気じゃけん食堂

「元気じゃけん定食」は、主食・主菜・副菜の揃った栄養バランスの良い定食です。ぜひお越しください。

☎8月18日(金)12:00~13:30

☎食堂で健康定食「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)



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0~2歳の子供と保護者

☎(月)~(金)(祝、8月14日(月)~16日(水)は除く)の10:00~15:00
☎区地域福祉センター

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。

☎区地域子育て支援センター(☎503-6288、☎294-6113)

