くらしのガイド 西区版

※区役所への問い合わせなどは10月2日(月)からお願いします。

子育て

地域支えあい課
☎294-6384、294-6235 FAX294-6113

■離乳食教室スタート編
対4～6カ月児の保護者(子ども同伴可)
日10月26日(木)10:00～11:30
場区地域福祉センター
内離乳初期を中心とした離乳食の進め方(話・調理実演、相談)
申電話(☎294-6235)で。先着15組

■離乳食教室お誕生日編
対9～12カ月児の保護者(子ども同伴可)
日11月24日(金)10:00～11:30
場区地域福祉センター
内9カ月頃からの離乳食の進め方(話、相談)
申電話(☎294-6235)で。先着20組

地域子育て支援センター
☎503-6288　FAX294-6113

■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(ズーム)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。

日10月19日(木)10:30から
申区HPから指定のメールアドレスへ

健　康

生活課
☎294-6109　FAX294-6311

■献血にご協力を

会場	実施日時	
三篠公民館	10/7(土)	9:30～12:30 13:30～15:30
フジ井口店駐車場	11/4(土)	10:00～11:30 12:30～16:00

原爆被害対策部援護課
☎504-2195　FAX504-2257

■被爆者健康診断 いきいき

会場	実施日時	
区地域福祉センター	10/23(月)	9:30～11:00
己斐集会所(己斐本町会館)		13:30～14:30
草津東集会所	11/7(火)	9:30～11:30

※肺がん検診を同時に受診可

■被爆者がん検診 いきいき

胃がん・肺がん検診		
会場	実施日時	
区地域福祉センター	11/10(金)	9:00～10:30

子宮がん・乳がん検診		
会場	実施日時	
区地域福祉センター	11/10(金)	9:30～11:00

申胃がん・子宮がん・乳がん検診は予約制。電話で

地域支えあい課
☎294-6384、294-6235 FAX294-6113

■認知症の人と家族の会 いきいき
日10月11日(水)13:00～15:00
場区地域福祉センター
内日頃の介護の悩みを話し合う座談会・勉強会
申電話(☎294-6289)で

■精神科医師による心の健康相談
日10月12日(木)、26日(木)の13:30～15:00
場区地域福祉センター
内不眠や対人関係、物忘れなど
申電話(☎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)
日10月19日(木)13:30～15:30
場区地域福祉センター
内座談会や学習会で悩みを語り合い、理解を深め合う
申電話(☎294-6384)で

■精神保健福祉講座 いきいき
日11月15日(水)13:30～15:00
場区地域福祉センター
内発達障害について
申電話(☎294-6384)で、10月16日(月)～11月14日(火)に。先着50人

■被爆者のためのゆったりのびのび交流会 いきいき
対被爆者健康手帳を持つ人
日10月18日(水)10:00～11:30
場区地域福祉センター
内テーマ「笑って笑って免疫力アップ！-タオルマジックに挑戦-」
申電話(☎294-6235)で。先着20人

■エイズ相談・抗体検査
日毎週(火)9:00～11:00
場区地域福祉センター
内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
申電話(☎294-6235)で。先着5人

■栄養相談日
日10月10日(火)9:30～11:30
場区地域福祉センター
内管理栄養士による食生活の個別相談
申電話(☎294-6235)で。先着4人

■健康講座 いきいき
日10月24日(火)14:00～15:00
場生協けんこうプラザ(観音町16-19)　内テーマ「質の良い眠りのためにできること」

申電話(☎532-1264)で、中央保健生活協同組合組合員活動推進課へ。先着60人

■①健康診査(特定健康診査、後期高齢者の健康診査など)注 いきいき、②肺がん・大腸がん検診注 いきいき、③結核健康診断、④骨粗しょう症検診 いきいき

会場	実施日時	
区地域福祉センター	10/23(月)	9:30～11:30
己斐集会所(己斐本町会館)		13:30～14:30

対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歳以上で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を除く
¥②各400円、④1,000円
申当日会場で

■胃がん検診注 いきいき

会場	実施日時	
井口公民館	12/1(金)	9:00～11:00
三篠公民館	12/15(金)	

対年度末で40歳以上　¥1,100円
申電話かファクスで、集団検診予約ダイヤル(0120-489-431、FAX504-2258　平日9:00～16:30)へ

注のついた健診などを受診する人へ
¥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(☎294-6235)で地域支えあい課へ
持受診券、健康診査を受診する人は健康保険証
※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胃内視鏡検査を選択可。詳しくは電話(☎294-6235)で、地域支えあい課へ

催　し

コジマホールディングス西区民文化センター
☎234-1960　FAX293-1860
休(月)(9日は除く)

■西区民文化祭(ステージの部)参加団体募集
対区内で舞踊などの活動をしている団体　※合唱・器楽(大正琴を除く)などの音楽関係団体は3月の音楽祭にご応募ください
【開催の日】来年2月10日(土)、11日(祝)　¥3,000円／団体
申所定の申込書で、10月29日(日)(必着)までに、同センターへ。申込書は同センター、区内公民館などで。抽選35団体

■西区民作品展(来年2月6日(火)～11日(祝))作品募集
【募集部門】絵画・書・彫刻・デザイン・工芸・写真など
※1人1点。作品の搬入や搬出は出品者で
申所定の申込書で、11月30日(木)(必着)までに、同センターへ。申込書は同センター、区役所、区内公民館などで

西区スポーツセンター
☎272-8211　FAX272-8242
休(水)

■スポーツキッズ水慣れ体験-めざせ！5メートル-
対水慣れを希望する小学生
日11月4日～18日の(土)、10:00～11:30
内水慣れから始めてクロール5メートルを目指す　¥各回700円
申10月15日(日)9:00から、直接か電話で。先着各回24人

■スポーツキッズ -こどものかけっこ教室-
対小学生
日11月25日(土)10:00～11:30
内かけっこを楽しみながら走り方の基本を学ぶ　¥600円
申10月15日(日)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　FAX295-9287
休(月)(9日は除く)、10日(火)

■雑誌リサイクル
対市立図書館の利用券を持つ人
日10月7日(土)10:00～12:30
内保存年限の切れた雑誌の譲渡。一人5冊まで持ち帰り可
申当日30分前から整理券を配布。先着64人

■ストーリーテリング講座
日①10月26日(木)14:00～16:00、②10月27日(金)10:30～12:00
内①講演会、②実演・指導
申直接か電話、ファクスで。先着各回80人。いずれか1日の受講可

■えほんくらぶ
対乳幼児と保護者
日10月13日(金)11:00から
内乳幼児のための絵本の読み聞かせなど

■おはなしキャンドル
対幼児以上
日10月14日(土)11:00から
内昔話やわらべ歌など

■おはなし会
対幼児・小学生
日10月28日(土)11:00から

内絵本の読み聞かせなど

■テーマ別図書の展示

テーマ	期間
むかしむかしあるところに(幼児・児童向け)	10/31(火)まで
もう読んだ？-知っているようで知らない本-(一般向け)	

竜王公園
☎、FAX237-9880

■秋のわくわくパーク
日11月18日(土)10:00～16:00
※雨天中止
内①消防音楽隊演奏、②花植え活動、③自然クラフト教室
¥③100円
申③当日会場で

お知らせ

■司法書士による無料法律相談
日10月12日(木)13:00～16:00
場区役所
内相続や遺言、不動産など
申当日8:30から電話で、区政調整課へ。各組30分。先着6組
問☎532-0925、FAX232-9783

ニュースポーツ大会
対区内に在住で、昭和40年4月1日以前生まれの人

種目	❶フロアカーリング	❷クロリティ※
チーム編成	1チーム3人	1チーム2人
参加費	1チーム1,800円	1チーム1,200円

※輪投げ競技の一種
日10月27日(金)12:30～16:00　場区スポーツセンター
申往復はがきで、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、10月10日(火)(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)へ
問☎、FAX233-2929

家族介護教室 いきいき
高齢者を介護している家族などが、介護に関する知識や技術、介護者の健康管理などについて学ぶための教室を開催します。
対高齢者を介護している家族や近隣の援助者など

内容	実施日時	
①「はじめてのピラティス」	10/12(木)	13:00～14:30
②「西区家族介護者交流会」映画上映交流会『ぼけますから、よろしくお願いします。-おかえりお母さん-』	10/18(水)	10:00～12:00

場①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)、②区地域福祉センター　¥②1,000円
申①電話(☎235-0788)で、同施設へ、②電話(☎270-0145)で、特別養護老人ホームともの家へ
問地域支えあい課(☎294-6289、FAX294-6113)

区役所4階元気じゃけん食堂　健康相談会＆測定会
日10月19日(木)12:00～13:30
内食堂では「元気じゃけん定食」(490円、50食限定)を提供。今月は自身や家族の健康相談に医師や管理栄養士、保健師が個別に対応。血圧や体組成測定も開催
問地域支えあい課(☎294-6235、FAX294-6113)

そらママ

いっしょに遊ぼうよ　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気軽に集い交流できる広場です。

大真(はるま)ちゃん(1歳3カ月)とお母さん

対0～2歳の子どもと保護者
日(月)～(金)((祝)は除く)の10:00～15:00
場区地域福祉センター
問地域子育て支援センター(☎503-6288、FAX294-6113)