

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

回11月2日(木)13:15~14:15

場区地域福祉センター

☎お産に向けての体づくり
☎電話(☎294-6384)で、前日までに

■離乳食教室スタート編

回4~6カ月児の保護者(子ども同伴可)

回11月30日(木)10:00~11:30

場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

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。

回11月9日(木)10:30から

場区HPから指定のメ

ールアドレスへ



健康

生活課

☎294-6109 ☎294-6311

■献血にご協力を

会場	実施日時
井口小学校	11/11(土) 10:00~14:30
己斐東小学校	11/12(日) 9:00~13:00
古田公民館	11/13(月) 9:00~12:00
観音公民館	11/30(木) 9:30~12:00 13:00~16:00

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
区地域福祉センター	11/26(日)
井口集会所	11/28(火)
井口公民館	12/1(金) 9:30~11:30
庚午北集会所	12/4(月)
井口公民館	12/8(金)

※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
区地域福祉センター	11/26(日) (胃がん) 9:00~10:30 (肺がん)
井口公民館	12/1(金) 9:00~11:30

☎胃がん検診は予約制。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

回11月9日(木)、22日(水)の

13:30~15:00

場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。先着各日3人

■認知症の人と家族の会

回11月8日(水)13:00~15:00

場区地域福祉センター

☎日頃の介護の悩みを話し合う座談会

☎電話(☎294-6289)で

■家族介護教室

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、健康管理などを学ぶための教室を開催します。

☎高齢者を介護している家族や近隣の援助者など

回11月14日(火)13:00~14:30

場特別養護老人ホームリバーサイド中広(西区中広町二丁目15-15)

☎テーマ「はじめてのピラティス」

☎電話で、デイサービスセンターかりん(☎232-4274)へ

■エイズ相談・抗体検査

回毎週(火)9:00~11:00

場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
草津東集会所	11/7(火)
井口集会所	11/28(火)

回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

■胃がん検診 ☎

☎今年度末で40歳以上

回来年1月29日(月)9:00~11:00

場区地域福祉センター

¥1,100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

■①子宮頸がん検診 ☎、②乳がん検診 ☎

回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
楠木会館	来年1/10(水) 9:30~11:00
区地域福祉センター	1/29(月) 9:00~11:00

¥①1,000円、②1,500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

■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



ん検診、⑥骨粗しょう症検診を同時に受診出来ます。 ※③はポイント対象外

回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歳刻みの女性 ※いずれも会社などで健診を受けられる人を除く

回来年1月15日(月)10:00~12:30

場LECT(西区扇二丁目1-45)

¥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

■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

☎受診券、健康診査を受診する人は健康保険証

※大腸がん検診は、受診券に同封の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

※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

■栄養相談日

回11月14日(火)9:30~11:30

場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

■歯科相談日

回区内に在住の20歳以上の人

回11月22日(水)13:30~15:30

場区地域福祉センター

☎歯科医師による歯と歯茎のチェック、歯科衛生士によるブラッシング指導

☎電話(☎294-6235)で。先着8人

催し

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)

■古今亭菊志ん独演会

回11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

【演目】居残り佐平次ほか

¥前売り2,000(当日2,500)円。チケットはJMSアステールプラザ、各区民文化センター(安佐北区を除く)で。 ※事前予約は電話かファクス、HPで、西区民文化センターへ

■西区民音楽祭(来年3月3日(日))

出演団体募集

¥2,000円/団体

☎市内に在住で活動する①合唱、②器楽演奏団体による発表

☎所定の申込書で、11月26日(日)



(必着)までに、同センターへ。申込書は同センター、区内公民館などで配布。抽選①②計20団体

西区スポーツセンター

☎272-8211 ☎272-8242
(休水)

■西区スポーツセンターまつり「スポレク西区」

回幼児以上

回11月19日(日)9:00~16:00

☎軽スポーツやパラスポーツ、トップスポーツチームのグッズが当たるクイズラリーなど

☎当日会場で

■スポーツキッズ -こどものかけっこ教室-

回小学生

回11月25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

☎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、7日(火)、24日(金)、30日(木))

■えほんくらぶ

回乳幼児と保護者

回11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

■おはなしキャンドル

回幼児以上

回11月11日(土)11:00から



☎昔話やわらべ歌など

■おはなし会

回幼児・小学生

回11月25日(土)11:00から

☎絵本の読み聞かせなど

■わいわいこどもまつり

回幼児(3歳以上)・小学生

回12月2日(土)14:00から

☎英語の絵本の読み聞かせやゲーム、パネルシアターなど

☎直接か電話、ファクスで。先着15組

■テーマ別図書の展示

テーマ	期間
おんがくをたのしむ(幼児・児童向け)	11/29(水)まで
音の芸術(一般向け)	

いきいきプラザ

☎231-1472 ☎231-1474
(休火、祝)

■ふくしま地区文化祭

回11月12日(日)9:00~15:00

☎「きてみんさい 夢に向かう文化祭」をテーマに、舞台発表や展示、パザーなど

お知らせ

■ひとり親家庭の母と父、寡婦のための特別相談

回11月15日(水)14:00~17:00

場区地域福祉センター

☎弁護士による養育費、借金、遺産相続などの法律相談

☎直接か電話で、福祉課へ。先着4人
☎☎294-6342、☎294-6311

市民公開講座

回12月16日(土)14:30~16:00

場①広島県医師会館(東区二葉の里三丁目2-3)、②サンプラザ、区地域福祉センターでの視聴、③YouTubeでの視聴(③はポイント対象外)

☎特別講演「今日から始めるフレイル対策」

☎①②西区医師会HPかほか、ファクスで、参加者の住所、氏名、電話番号、参加人数、参加会場を、11月23日(祝)(必着)までに、西区市民公開講座事務局(〒730-0013 中区八丁堀11-28 広島朝日広告社「12/16西区市民公開講座」係)へ、③西区医師会HPで12月10日(日)までに

☎☎228-0133、☎221-1718



筑波大学人間系教授 山田 実氏



高齢者囲碁大会出場者募集

来年10月に開催される、「全国健康福祉祭ととり大会」の予選会を兼ねています。

☎区内に在住で、昭和40年4月1日以前生まれの人 ※全国健康福祉祭に参加希望でない人も出場可

回11月25日(土)9:30~17:00(8:30から受け付け)

場三篠公民館 ¥2,600円(弁当代含む)

☎往復はがきで、住所、氏名、生年月日、電話番号、囲碁の段・階級を、11月10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)へ

☎☎、☎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・副菜のそろった栄養バランスの良い定食です。

回11月16日(木)12:00~13:30

☎食堂で「元気じゃけん定食」(490円、50食限定)を提供
場区地域支えあい課(☎294-6235、☎294-6113)



そらママ

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気軽に集い交流できる広場です。

回0~2歳の子どもと保護者

回(月)~(金)(祝は除く)の10:00~15:00

場区地域福祉センター

場区地域子育て支援センター(☎503-6288、☎294-6113)



悠くん、すずちゃん(1歳3カ月)とお母さん

