

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)
☎12月21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)
☎1月12日(金)10:00~11:30
☎区地域福祉センター
☎9カ月頃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。
☎12月14日(木)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

会場	実施日時
三篠公民館	12/15(金) 9:30~11:30 13:00~15:00
己斐上集会所	12/18(月) 9:30~11:30
三篠北町集会所	12/20(水) 9:30~11:00
三浦本町集会所	12/20(水) 13:30~14:30
三篠公民館	12/22(金) 9:30~11:30

※肺がん検診(12月15日(金)は9:00~11:30、13:00~15:00)を同時に受診可

胃がん検診	
会場	実施日時
三篠公民館	12/15(金) 9:00~10:30
子宮がん・乳がん検診	
会場	実施日時
楠木会館	1/10(水) 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
☎12月14日(木)13:30~15:00(各回30分)
☎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3人
■ひまわり会(心の病を抱える人の家族の会)
☎12月21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、同課へ

■認知症の人と家族の会
☎12月13日(水)13:00~15:00
☎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・勉強会
☎電話(☎294-6289)で、同課へ

■エイズ相談・抗体検査
☎毎週(火)(12月26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

■栄養相談日
☎12月12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

■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結核健康診査、④骨粗しょう症検診

会場	実施日時
庚午北集会所	12/4(月) 9:30~11:30
井口公民館	12/8(金)
三篠公民館	12/15(金) 9:00~11:00
己斐上集会所	12/18(月) 9:30~11:30

☎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は除く

¥②各400円、④1,000円
☎当日会場
■胃がん検診

会場	実施日時
楠木会館	2/16(金) 9:00~11:00

☎今年度末で40歳以上
¥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

会場	実施日時
鈴が峰公民館	2/19(月) 9:30~11:00

☎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
¥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
LECT(レクト)	2/26(月) 10:00~12:30

¥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

■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

催し

地域起こし推進課

☎532-0927 ☎232-9783

■花と緑の講習会参加者募集

☎12月9日(土)10:30、12:00から
☎アルパーク ペDESTリアンデッキ(井口明神一丁目16-1)

☎フラワーケーキの作成
☎区HPか電話で、代表者の氏名、郵便番号、住所、電話番号、年齢、希望の時間帯を、12月4日(月)(必着)までに、同課へ。抽選各回7組

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、29日(金)~1月3日(水))

■広島こわい映画祭

☎12月①15日(金)18:30~20:00、②16日(土)10:30~16:30、③17日(日)9:00~12:00
☎①区民文化センター、②横川シネマ(横川町3丁目1-12)、③平和記念公園~JR横川駅
☎広い意味での「こわい」をテーマにした映画の①開会式、②上

映会、③歴史巡りの開催

¥①プログラム券1,000(当日1,500)円、1日券2,500(当日3,000)円

☎②③同祭HPで実行委員会へ。②は同センターでも販売。

■ファミリーコンサート



☎12月23日(土)10:30~11:30(9:30開場)

☎0歳児から、親子で楽しめる子ども向け演奏会

■シネマアンソロジーひろしま
☎1月8日(祝)14:00~18:00(13:30開場)

☎広島で活動、または縁のある映像作家たちの作品の上映会と制作の裏話が聞けるアフタートーク
¥500円
☎直接か電話、ファクスで

■西区スポーツセンター
☎272-8211 ☎272-8242
(休水、29日(金)~1月3日(水))

■水泳ワンポイントレッスン

☎小学生以上
☎12月16日(土)14:00~15:00

☎水泳・水中運動に関するワンポイントレッスン
¥490円、18歳以下の子ども・65歳以上240円

☎直接か電話で、先着4人

■シニアのための運動不足解消教室

☎おむね50歳以上
☎1月11日~25日(木)、11:00~12:00

☎運動が苦手な人でもできる簡

単な脳トレや筋トレなど

¥各回500円

☎直接か電話で。先着各20人

■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
☎1月11日~25日(木)、13:00~14:00

☎運動が苦手な人でもできる、マット上でのエクササイズ

¥各回500円
☎直接か電話で。先着各20人

■ヨガ

☎18歳以上
☎1月12日~26日(金)、13:00~14:00

☎さまざまなヨガのポーズで緊張を緩め、心身のバランスを整える

¥各回500円
☎直接か電話で。先着各20人

コジマホールディングス 西区図書館

☎234-1970 ☎295-9287
(休月、29日(金)~1月4日(木))

■えほんくらぶ

☎乳幼児と保護者
☎12月8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

☎幼児以上
☎12月9日(土)11:00から

☎昔話やわらべ歌など

■おはなし会

☎幼児・小学生
☎12月23日(土)11:00から

☎絵本の読み聞かせなど

■テーマ別図書館の展示

テーマ	期間
もういくつねと…(幼児・児童向け)	12/28(木)まで
暮らしの歳時記(一般向け)	

家族介護教室

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。

☎高齢者を介護している家族や近隣の援助者など
☎12月6日(水)10:00~11:30
☎己斐上公民館

☎講演「骨を強くする! 骨粗しょう症予防の食事について」
☎電話(☎275-0066)で、第三いこいの園へ

☎区地域支えあい課(☎294-6289、☎294-6113)

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。

☎12月19日(火)12:00~13:30
☎食堂で「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。詳しくは区HPで。

☎0~2歳の子どもと保護者
☎日(月)~(金)(祝は除く)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)

