

# くらしの西区版ガイド



※区役所への問い合わせなどは1月4日(木)からお願いします。

## 子育て

### 地域支えあい課

☎294-6384, 294-6235  
☎294-6113

#### ■マタニティデイ

回1月18日(木)13:15~14:15

場区地域福祉センター

☎おっぱいの話など

☎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1月18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)

☎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1月31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

#### ■被爆者健康診断

会場	実施日時
中広・天満会館	1/16(火) 9:30~11:30
南観音集会所	1/17(水) 9:30~11:00
南観音公民館	1/17(水) 13:30~14:30
己斐上公民館	1/25(木) 9:30~11:30
古田公民館	2/5(月) 9:30~11:30
庚午集会所	2/7(水) 9:30~11:30

※肺がん検診も同時に受診可

### 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1月11日、25日(木)、

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、同課へ。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)

回1月18日(木)13:30~15:30

場区地域福祉センター

☎座談会や学習会で悩みを語り

☎電話(☎294-6384)で、同課へ

#### ■認知症の人と家族の会

回1月10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、同課へ

#### ■エイズ相談・抗体検査

回毎週(火)(2日は除く)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、同課へ。

先着5人

#### ■栄養相談日

回1月9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、同課へ。

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結核健康診断、④骨粗しょう症検診

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

会場	実施日時
南観音集会所	1/17(水) 9:30~11:30
南観音公民館	1/17(水) 13:30~14:30
己斐上公民館	1/25(木) 9:30~11:30

☎②各400円、④1,000円

☎当日会場で

#### ■胃がん検診

回今年度末で40歳以上

会場	実施日時
草津東集会所	3/5(火) 9:00~11:00
鈴が峰会館	3/6(水) 9:00~11:00

☎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
区地域福祉センター	3/19(火) 9:30~11:00

☎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

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  
※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

### 地域起こし推進課

☎532-0927 ☎232-9783

#### ■親子で元気じゃけんツアー「井口わかめ」編

回区内に在住か通学の小学生と家族

回2月18日(日)9:00~11:00

場水産振興センター

☎刈り取り体験などを通してわかめについて学び、試食する

☎区HPか電話で、参加者全員の氏名(ふりがな)、年齢、郵便番号、住所、電話番号を、2月2日(金)までに、同課へ。抽選20家族

### 西消防団

☎232-0381 ☎232-3293

#### ■新春凧あげ大会

回1月28日(日)9:00~

11:50 ※雨天中止

場三滝橋上流 太田川

放水路左岸河川敷

☎防火・防災に関する絵や標語の入った自作の凧

☎当日会場で、11:00までに

### 社会福祉協議会

☎294-0104 ☎291-7096

#### ■パソコン要約筆記ボランティア入門講座

回1月20日~2月10日(土)(1月27日は除く)、13:30~15:30、全3回

場区地域福祉センター

☎パソコンを使った要約筆記の体験【講師】市要約筆記サークルおりづる

☎電話かファクスで、1月12日(金)までに。先着10人

### 西区スポーツセンター

☎272-8211 ☎272-8242  
休(水、1日祝)~3日(水)

#### ■キッズサッカー

回年長の幼児、小学生

回1月11日~25日(木)、

17:00~18:30

☎サッカーに必要な基本的な技術の指導

☎各回500円

☎直接か電話で。先着40人

#### ■シニアのための運動不足解消教室

回おおむね50歳以上

回2月1日~29日(木)、11:00~12:00

☎運動が苦手な人でも気軽に参加できる簡単な筋トレや脳トレを行う

☎各回500円

回1月15日(月)9:00から、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

回18歳以上

回2月1日~29日(木)、

13:00~14:00

☎運動が苦手な人でもできる、マットの上でのエクササイズ

☎各回500円

回1月15日(月)9:00から、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)(8日を除く)、1日(祝)~4日(木)、9日(火)、31日(水)

#### ■えほんくらぶ

回乳幼児と保護者

回1月12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1月13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1月27日(土)11:00から

☎絵本の読み聞かせなど

#### ■テーマ別図書の展示

テーマ(対象)	期間
ことばをたのしむ(幼児・児童向け)	1/30(火)まで
走ること。(一般向け)	

### 西区内の公民館 9館が応援！ 子育てフェスタ

子どもと一緒に楽しめるイベントを開催します。

回乳幼児と保護者 回1月21日(日)10:00~12:00

場己斐公民館(己斐中1丁目6-20)

※公共交通機関でお越しを

☎0円バザー(ベビー・子ども服、絵本、児童書など)、バルーンパフォーマンス、おはなし会、わらべ歌遊び、おもちゃ病院など

☎☎273-1765 休(火)

### 「減らそう犯罪」西区民大会

犯罪の起こりにくい、まちづくりを推進するためのイベントを開催します。

回1月27日(土)13:30~15:30

場区民文化センター

☎同推進モデル校の己斐中学校の生徒による活動発表や吹奏楽部の演奏、ジャンボ亭ばずーか氏による身近に迫る特殊詐欺の撃退法について楽しく学べる講演会

☎区HPか電話で、1月17日(木)までに、代表者の氏名、参加人数を地域起こし推進課へ

☎☎532-1023、☎232-9783

### 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。

回高齢者を介護している家族や近隣の援助者など

回1月18日(木)13:30~15:00 場区地域福祉センター

☎テーマ「お薬のこと、あれこれ」

☎電話(☎291-2734)で、特別養護老人ホームくすの木苑へ

☎場地域支えあい課(☎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・副菜の揃った栄養バランスの良い定食です。

回1月19日(金)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

子どもと保護者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

☎場地域子育て支援センター(☎503-6288、☎294-6113)

## 西区クイズ(8ページ)の答え

○の答え

- ①さいごく ②ねぎ
- ③あさひ ④ふるえ
- ⑤たいこ ⑥りゅうおう

△の答え

- ①はこね ②ふゆ
- ③もとなり ④だいほん
- ⑤にしくみん ⑥やけい