

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)

☎2月22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)

☎3月8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。



☎2月8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
楠木会館	2/16(金) 9:30~11:30
観音公民館	2/19(月) 9:30~11:30
田方集会所	2/20(火) 13:30~14:30
山田地区集会所	
庚午北集会所	9:30~11:30
己斐公民館	2/21(水) 9:30~11:30 13:00~15:00
草津東集会所	3/5(火) 9:30~11:30
鈴が峰会館	

※肺がん検診(楠木会館は9:00~11:30)も同時に受診可

■被爆者がん検診

胃がん検診	
会場	実施日時
楠木会館	2/16(金) 9:00~10:30

子宮がん・乳がん検診	
会場	実施日時
鈴が峰公民館	2/19(月) 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

☎2月8日(木)、21日(水)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)

☎2月15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

■認知症の人と家族の会

☎2月14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

☎電話(☎294-6289)で

■エイズ相談・抗体検査

☎毎週(火)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

☎2月13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結核健康診断、④骨粗しょう症検診

会場	実施日時
楠木会館	2/16(金) 9:00~11:00
観音公民館	2/19(月) 9:30~11:30
庚午北集会所	
己斐公民館	2/21(水) 9:30~15:00

☎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

☎当日会場で

☎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

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)(12日は除く)

■古今亭菊丸独演会

☎2月17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】味噌蔵ほか

☎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、西区民文化センターHPか電話、ファクスで



西区スポーツセンター

☎272-8211 ☎272-8242
(休水)

■親子ふれあい水慣れ体験教室

〜親子で目指せ5分〜

☎水慣れを希望する小学生と保護者

☎2月24日(土)10:00~11:30

☎水慣れから始めて5分泳ぐことを目指す

☎¥700円

☎直接か電話で。先着12組

■親子ふれあい幼児サッカー体験・交流会

☎年中と年長の幼児と保護者

☎3月3日(日)10:00~11:30

☎ボール遊びを通して体を動かす

☎¥700円

☎直接か電話で。先着30組

■にこにこウォーキング

☎18歳以上

☎3月15日(金)10:00~12:00

☎一生自分の足で歩行できるような歩行方法の習得

☎¥600円

☎2月15日(木)9:00から、直接か電話で。先着20人



コジマホールディングス 西区図書館

☎234-1970 ☎295-9287
(休月)(12日は除く)、13日(火)、27日(火)

■えほんくらぶ

☎乳幼児と保護者

☎2月9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

☎2月10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

☎2月24日(土)11:00から

☎絵本の読み聞かせなど

■雑誌リサイクル

☎市立図書館の利用券を持っている人

☎2月3日(土)10:00~12:30

☎保存年限の切れた雑誌の譲渡。一人5冊まで持ち帰り可

☎当日、開始30分前から整理券を配布。先着64人

■おはなしシアター

☎2月10日(土)10:30~11:30

☎区民文化センター

☎ブラックライトパネル、布芝居など

■テーマ別図書の展示

テーマ	期間
ゆきがふる(幼児・児童向け)	2/29(木)まで
女性作家の時代小説を読む(一般向け)	
社会的処方の本(一般向け)	3/17(日)まで

西区民文化祭

区内で活動している文化・コミュニティサークルによるバレエ・ダンス・民謡などのステージ発表や、絵画・書・工芸品などの作品展示など、楽しい催しがめじろ押しです。

※駐車場は混雑します。公共交通機関をご利用ください

☎2月10日(土)、11日(祝)

☎区民文化センター



イベント名	日時
西区民作品展(先行開催)	2月6日(火)~11日(祝)の10:00~19:00 ※11日は15:00まで
ステージ発表	2月10日(土)13:00~15:00、11日(祝)10:00~15:30
文化サークル体験講座	2月10日(土)、11日(祝)の10:00~16:00 ※各講座1時間~1時間半程度 詳しくは同センターHPで ☎所定の申込書を同センターへ ※定員になり次第終了
ふれあいバザー	2月10日(土)、11日(祝)の10:00~16:00

☎☎234-1960、☎293-1860

市・県民税の申告相談

☎2月1日(木)~3月15日(金)の9:00~16:00(平日のみ)

☎区役所

☎収入が分かるもの(源泉徴収票や給与明細書など)、生命保険料・地震保険料の支払証明書、社会保険料の領収書、医療費控除の明細書など、その他税金の計算に必要な書類、個人番号確認書類(マイナンバーカードなど)と本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証など)

※確定申告書を提出する人は市・県民税の申告は不要です

●期間中は駐車場の混雑が予想されます。できるだけ公共交通機関をご利用ください

●混雑緩和のため、できる限り郵送による申告書の提出をお願いします

☎西部市税事務所(☎532-0942、☎232-2127)

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

☎2月21日(水)10:00~12:00

☎山田集会所

☎テーマ「フレイル予防と介護者のための入浴介助の基礎技術」

☎電話(☎272-6937)で、特別養護老人ホーム千歳園へ

☎地域支えあい課(☎294-6289、☎294-6113)

区役所4階元気じゃけん食堂 健康相談会&測定会

「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。今月は医師、保健師、管理栄養士への健康相談や血管年齢測定も開催。

☎2月19日(月)12:00~13:30

☎食堂で「元気じゃけん定食」(490円、50食限定)を提供

☎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

子どもと保護者が気軽に集い交流できる広場です。

☎0~2歳の子どもと保護者

☎(月)~(金)(祝・休は除く)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。

☎地域子育て支援センター(☎503-6288、☎294-6113)



輝白ちゃん(1歳2カ月)とお父さん

