

くらしの西区版 ガイド



健康

生活課

☎294-6109 ㊟294-6311

献血にご協力を

会場	実施日時
西部埋立第四公園	4/11(木) 9:30~13:00 14:00~16:00
横川駅南口広場	4/16(火) 13:30~16:30

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
井口公民館	4/10(水)
区地域福祉センター	4/11(木) 9:30~11:30

※肺がん検診(9:00~11:30)も同時に受診可

被爆者胃がん検診

会場	実施日時
井口公民館	4/10(水)
区地域福祉センター	4/11(木) 9:00~10:30

☎予約制。電話で

地域支えあい課

☎294-6384、294-6235 ㊟294-6113

ひまわり会(心の病気を抱える人の家族の会)

㊟4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合い、理解を深め合う
☎電話(☎294-6384)で

精神科医師による心の健康相談

㊟4月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、4月23日(火)までに。先着各回3人

認知症の人と家族の会

㊟4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

㊟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。先着5人

栄養相談日

㊟4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。先着4人

胃がん検診

㊟今年度末で40歳以上
場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

会場	実施日時
井口公民館	6/5(水)
草津東集会所	6/11(火) 9:00~11:00

☎1,100円
㊟4月17日(水)9:00から、集団検診予約ダイヤル(☎0120-489-431、平日9:00~16:30、電話でのやりとりが難しい人は☎504-2258)へ

①子宮頸がん検診、②乳がん検診

☎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	6/17(月) 9:30~11:00
草津東集会所	6/18(火)

☎①1,000円、②1,500円
㊟4月17日(水)9:00から、集団検診予約ダイヤル(☎0120-489-431、平日9:00~16:30、電話でのやりとりが難しい人は☎504-2258)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
※年度末で50歳以上の方は、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

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)
㊟4月26日(金)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

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)
㊟5月10日(金)10:00~11:30
場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。
㊟4月22日(月)10:30から
☎区HPから指定のメールアドレスへ

☎各回500円
☎直接か電話で。各回20人
☎キッズサッカー
☎年長の幼児~小学生
㊟4月11日~25日(木)、17:00~18:30
☎サッカーに必要な基本的な技術を学ぶ
☎各回500円
☎直接か電話で。各回40人
☎ZUMBA
☎18歳以上
㊟4月11日~25日(木)、19:30~20:30
☎ラテン音楽などに合わせて楽しみながら体を動かす
☎各回500円
☎直接か電話で。各回20人
☎ヨガ
☎18歳以上
㊟4月12日~26日(金)、13:00~14:00
☎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。各回20人
☎スポーツキッズ こどものかけっこ教室
☎小学生
㊟5月11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
㊟4月15日(月)9:00から、直接か電話で。先着30人

催し

地域起こし推進課

☎532-0927 ㊟232-9783

やまなみハイキング



☎登山初心者、小学生の子どもを含む親子など
㊟4月20日(土)8:30集合 ※雨天中止
☎集合場所みたきさくら広場(三滝本町二丁目11)
【コース】宗箇山→高峠山→三滝少年自然の家
☎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、4月10日(水)までに同課へ。抽選30人

西区社会福祉協議会

☎294-0104 ㊟291-7096

初めての手話講座

☎手話未経験者
㊟4月12日~5月31日(金)(5月3日は除く)、19:00~20:45。全7回
場区地域福祉センター
☎手話サークルクローバーによる手話の学習
☎800円
☎電話かファクスで、4月4日(木)までに。先着15人

西区スポーツセンター

☎272-8211 ㊟272-8242 (休水)

バレトン

☎18歳以上
㊟4月11日~25日(木)、9:30~10:30
☎バレエの動きを含んだ関節に優しいエクササイズ
☎各回500円
☎直接か電話で。各回20人
☎運動不足解消教室(シニア向け)
☎18歳以上
㊟4月11日~25日(木)、11:00~12:00
☎運動が苦手な人でもできる筋トレや脳トレなど
☎各回500円
☎直接か電話で。各回20人
☎やさしいストレッチ&ピラティス
☎18歳以上
㊟4月11日~25日(木)、13:00~14:00
☎体幹を引き締め、体の歪みを整える

☎各回500円
☎直接か電話で。各回20人
☎キッズサッカー
☎年長の幼児~小学生
㊟4月11日~25日(木)、17:00~18:30
☎サッカーに必要な基本的な技術を学ぶ
☎各回500円
☎直接か電話で。各回40人
☎ZUMBA
☎18歳以上
㊟4月11日~25日(木)、19:30~20:30
☎ラテン音楽などに合わせて楽しみながら体を動かす
☎各回500円
☎直接か電話で。各回20人
☎ヨガ
☎18歳以上
㊟4月12日~26日(金)、13:00~14:00
☎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。各回20人
☎スポーツキッズ こどものかけっこ教室
☎小学生
㊟5月11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
㊟4月15日(月)9:00から、直接か電話で。先着30人

☎各回500円
☎直接か電話で。各回20人
☎キッズサッカー
☎年長の幼児~小学生
㊟4月11日~25日(木)、17:00~18:30
☎サッカーに必要な基本的な技術を学ぶ
☎各回500円
☎直接か電話で。各回40人
☎ZUMBA
☎18歳以上
㊟4月11日~25日(木)、19:30~20:30
☎ラテン音楽などに合わせて楽しみながら体を動かす
☎各回500円
☎直接か電話で。各回20人
☎ヨガ
☎18歳以上
㊟4月12日~26日(金)、13:00~14:00
☎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。各回20人
☎スポーツキッズ こどものかけっこ教室
☎小学生
㊟5月11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
㊟4月15日(月)9:00から、直接か電話で。先着30人

☎各回500円
☎直接か電話で。各回20人
☎キッズサッカー
☎年長の幼児~小学生
㊟4月11日~25日(木)、17:00~18:30
☎サッカーに必要な基本的な技術を学ぶ
☎各回500円
☎直接か電話で。各回40人
☎ZUMBA
☎18歳以上
㊟4月11日~25日(木)、19:30~20:30
☎ラテン音楽などに合わせて楽しみながら体を動かす
☎各回500円
☎直接か電話で。各回20人
☎ヨガ
☎18歳以上
㊟4月12日~26日(金)、13:00~14:00
☎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。各回20人
☎スポーツキッズ こどものかけっこ教室
☎小学生
㊟5月11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
㊟4月15日(月)9:00から、直接か電話で。先着30人

☎各回500円
☎直接か電話で。各回20人
☎キッズサッカー
☎年長の幼児~小学生
㊟4月11日~25日(木)、17:00~18:30
☎サッカーに必要な基本的な技術を学ぶ
☎各回500円
☎直接か電話で。各回40人
☎ZUMBA
☎18歳以上
㊟4月11日~25日(木)、19:30~20:30
☎ラテン音楽などに合わせて楽しみながら体を動かす
☎各回500円
☎直接か電話で。各回20人
☎ヨガ
☎18歳以上
㊟4月12日~26日(金)、13:00~14:00
☎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。各回20人
☎スポーツキッズ こどものかけっこ教室
☎小学生
㊟5月11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
㊟4月15日(月)9:00から、直接か電話で。先着30人

☎各回500円
☎直接か電話で。各回20人
☎キッズサッカー
☎年長の幼児~小学生
㊟4月11日~25日(木)、17:00~18:30
☎サッカーに必要な基本的な技術を学ぶ
☎各回500円
☎直接か電話で。各回40人
☎ZUMBA
☎18歳以上
㊟4月11日~25日(木)、19:30~20:30
☎ラテン音楽などに合わせて楽しみながら体を動かす
☎各回500円
☎直接か電話で。各回20人
☎ヨガ
☎18歳以上
㊟4月12日~26日(金)、13:00~14:00
☎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。各回20人
☎スポーツキッズ こどものかけっこ教室
☎小学生
㊟5月11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
㊟4月15日(月)9:00から、直接か電話で。先着30人

☎各回500円
☎直接か電話で。各回20人
☎キッズサッカー
☎年長の幼児~小学生
㊟4月11日~25日(木)、17:00~18:30
☎サッカーに必要な基本的な技術を学ぶ
☎各回500円
☎直接か電話で。各回40人
☎ZUMBA
☎18歳以上
㊟4月11日~25日(木)、19:30~20:30
☎ラテン音楽などに合わせて楽しみながら体を動かす
☎各回500円
☎直接か電話で。各回20人
☎ヨガ
☎18歳以上
㊟4月12日~26日(金)、13:00~14:00
☎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。各回20人
☎スポーツキッズ こどものかけっこ教室
☎小学生
㊟5月11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
㊟4月15日(月)9:00から、直接か電話で。先着30人

☎各回500円
☎直接か電話で。各回20人
☎キッズサッカー
☎年長の幼児~小学生
㊟4月11日~25日(木)、17:00~18:30
☎サッカーに必要な基本的な技術を学ぶ
☎各回500円
☎直接か電話で。各回40人
☎ZUMBA
☎18歳以上
㊟4月11日~25日(木)、19:30~20:30
☎ラテン音楽などに合わせて楽しみながら体を動かす
☎各回500円
☎直接か電話で。各回20人
☎ヨガ
☎18歳以上
㊟4月12日~26日(金)、13:00~14:00
☎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。各回20人
☎スポーツキッズ こどものかけっこ教室
☎小学生
㊟5月11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
㊟4月15日(月)9:00から、直接か電話で。先着30人

☎各回500円
☎直接か電話で。各回20人
☎キッズサッカー
☎年長の幼児~小学生
㊟4月11日~25日(木)、17:00~18:30
☎サッカーに必要な基本的な技術を学ぶ
☎各回500円
☎直接か電話で。各回40人
☎ZUMBA
☎18歳以上
㊟4月11日~25日(木)、19:30~20:30
☎ラテン音楽などに合わせて楽しみながら体を動かす
☎各回500円
☎直接か電話で。各回20人
☎ヨガ
☎18歳以上
㊟4月12日~26日(金)、13:00~14:00
☎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。各回20人
☎スポーツキッズ こどものかけっこ教室
☎小学生
㊟5月11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
㊟4月15日(月)9:00から、直接か電話で。先着30人

☎各回500円
☎直接か電話で。各回20人
☎キッズサッカー
☎年長の幼児~小学生
㊟4月11日~25日(木)、17:00~18:30
☎サッカーに必要な基本的な技術を学ぶ
☎各回500円
☎直接か電話で。各回40人
☎ZUMBA
☎18歳以上
㊟4月11日~25日(木)、19:30~20:30
☎ラテン音楽などに合わせて楽しみながら体を動かす
☎各回500円
☎直接か電話で。各回20人
☎ヨガ
☎18歳以上
㊟4月12日~26日(金)、13:00~14:00
☎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。各回20人
☎スポーツキッズ こどものかけっこ教室
☎小学生
㊟5月11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
㊟4月15日(月)9:00から、直接か電話で。先着30人

☎各回500円
☎直接か電話で。各回20人
☎キッズサッカー
☎年長の幼児~小学生
㊟4月11日~25日(木)、17:00~18:30
☎サッカーに必要な基本的な技術を学ぶ
☎各回500円
☎直接か電話で。各回40人
☎ZUMBA
☎18歳以上
㊟4月11日~25日(木)、19:30~20:30
☎ラテン音楽などに合わせて楽しみながら体を動かす
☎各回500円
☎直接か電話で。各回20人
☎ヨガ
☎18歳以上
㊟4月12日~26日(金)、13:00~14:00
☎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。各回20人
☎スポーツキッズ こどものかけっこ教室
☎小学生
㊟5月11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
㊟4月15日(月)9:00から、直接か電話で。先着30人

☎各回500円
☎直接か電話で。各回20人
☎キッズサッカー
☎年長の幼児~小学生
㊟4月11日~25日(木)、17:00~18:30
☎サッカーに必要な基本的な技術を学ぶ
☎各回500円
☎直接か電話で。各回40人
☎ZUMBA
☎18歳以上
㊟4月11日~25日(木)、19:30~20:30
☎ラテン音楽などに合わせて楽しみながら体を動かす
☎各回500円
☎直接か電話で。各回20人
☎ヨガ
☎18歳以上
㊟4月12日~26日(金)、13:00~14:00
☎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。各回20人
☎スポーツキッズ こどものかけっこ教室
☎小学生
㊟5月11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
㊟4月15日(月)9:00から、直接か電話で。先着30人

☎各回500円
☎直接か電話で。各回20人
☎キッズサッカー
☎年長の幼児~小学生
㊟4月11日~25日(木)、17:00~18:30
☎サッカーに必要な基本的な技術を学ぶ
☎各回500円
☎直接か電話で。各回40人
☎ZUMBA
☎18歳以上
㊟4月11日~25日(木)、19:30~20:30
☎ラテン音楽などに合わせて楽しみながら体を動かす
☎各回500円
☎直接か電話で。各回20人
☎ヨガ
☎18歳以上
㊟4月12日~26日(金)、13:00~14:00
☎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。各回20人
☎スポーツキッズ こどものかけっこ教室
☎小学生
㊟5月11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
㊟4月15日(月)9:00から、直接か電話で。先着30人

☎各回500円
☎直接か電話で。各回20人
☎キッズサッカー
☎年長の幼児~小学生
㊟4月11日~25日(木)、17:00~18:30
☎サッカーに必要な基本的な技術を学ぶ
☎各回500円
☎直接か電話で。各回40人
☎ZUMBA
☎18歳以上
㊟4月11日~25日(木)、19:30~20:30
☎ラテン音楽などに合わせて楽しみながら体を動かす
☎各回500円
☎直接か電話で。各回20人
☎ヨガ
☎18歳以上
㊟4月12日~26日(金)、13:00~14:00
☎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。各回20人
☎スポーツキッズ こどものかけっこ教室
☎小学生
㊟5月11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
㊟4月15日(月)9:00から、直接か電話で。先着30人

☎各回500円
☎直接か電話で。各回20人
☎キッズサッカー
☎年長の幼児~小学生
㊟4月11日~25日(木)、17:00~18:30
☎サッカーに必要な基本的な技術を学ぶ
☎各回500円
☎直接か電話で。各回40人
☎ZUMBA
☎18歳以上
㊟4月11日~25日(木)、19:30~20:30
☎ラテン音楽などに合わせて楽しみながら体を動かす
☎各回500円
☎直接か電話で。各回20人
☎ヨガ
☎18歳以上
㊟4月12日~26日(金)、13:00~14:00
☎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。各回20人
☎スポーツキッズ こどものかけっこ教室
☎小学生
㊟5月11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
㊟4月15日(月)9:00から、直接か電話で。先着30人

☎各回500円
☎直接か電話で。各回20人
☎キッズサッカー
☎年長の幼児~小学生
㊟4月11日~25日(木)、17:00~18:30
☎サッカーに必要な基本的な技術を学ぶ
☎各回500円
☎直接か電話で。各回40人
☎ZUMBA
☎18歳以上
㊟4月11日~25日(木)、19:30~20:30
☎ラテン音楽などに合わせて楽しみながら体を動かす
☎各回500円
☎直接か電話で。各回20人
☎ヨガ
☎18歳以上
㊟4月12日~26日(金)、13:00~14:00
☎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。各回20人
☎スポーツキッズ こどものかけっこ教室
☎小学生
㊟5月11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
㊟4月15日(月)9:00から、直接か電話で。先着30人

☎各回500円
☎直接か電話で。各回20人
☎キッズサッカー
☎年長の幼児~小学生
㊟4月11日~25日(木)、17:00~18:30
☎サッカーに必要な基本的な技術を学ぶ
☎各回500円
☎直接か電話で。各回40人
☎ZUMBA
☎18歳以上
㊟4月11日~25日(木)、19:30~20:30
☎ラテン音楽などに合わせて楽しみながら体を動かす
☎各回500円
☎直接か電話で。各回20人
☎ヨガ
☎18歳以上
㊟4月12日~26日(金)、13:00~14:00
☎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。各回20人
☎スポーツキッズ こどものかけっこ教室
☎小学生
㊟5月11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
㊟4月15日(月)9:00から、直接か電話で。先着30人

☎各回500円
☎直接か電話で。各回20人
☎キッズサッカー
☎年長の幼児~小学生
㊟4月11日~25日(木)、17:00~18:30
☎サッカーに必要な基本的な技術を学ぶ
☎各回500円
☎直接か電話で。各回40人
☎ZUMBA
☎18歳以上
㊟4月11日~25日(木)、19:30~20:30
☎ラテン音楽などに合わせて楽しみながら体を動かす
☎各回500円
☎直接か電話で。各回20人
☎ヨガ
☎18歳以上
㊟4月12日~26日(金)、13:00~14:00
☎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。各回20人
☎スポーツキッズ こどものかけっこ教室
☎小学生
㊟5月11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
㊟4月15日(月)9:00から、直接か電話で。先着30人

☎各回500円
☎直接か電話で。各回20人
☎キッズサッカー
☎年長の幼児~小学生
㊟4月11日~25日(木)、17:00~18:30
☎サッカーに必要な基本的な技術を学ぶ
☎各回500円
☎直接か電話で。各回40人
☎ZUMBA
☎18歳以上
㊟4月11日~25日(木)、19:30~20:30
☎ラテン音楽などに合わせて楽しみながら体を動かす
☎各回500円
☎直接か電話で。各回20人
☎ヨガ
☎18歳以上
㊟4月12日~26日(金)、13:00~14:00
☎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。各回20人
☎スポーツキッズ こどものかけっこ教室
☎小学生
㊟5月11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
㊟4月15日(月)9:00から、直接か電話で。先着30人

☎各回500円
☎直接か電話で。各回20人
☎キッズサッカー
☎年長の幼児~小学生
㊟4月11日~25日(木)、17:00~18:30
☎サッカーに必要な基本的な技術を学ぶ
☎各回500円
☎直接か電話で。各回40人
☎ZUMBA
☎18歳以上
㊟4月11日~25日(木)、19:30~20:30
☎ラテン音楽などに合わせて楽しみながら体を動かす
☎各回500円
☎直接か電話で。各回20人
☎ヨガ
☎18歳以上
㊟4月12日~26日(金)、13:00~14:00
☎緊張を緩め心身のバランス