くらしのガイド 西区版

※区役所各課への問い合わせなどは9月2日(月)から。

子育て

地域支えあい課
☎294-6384、294-6235
FAX294-6113

■離乳食教室スタート編
対4～6カ月児の保護者(子ども同伴可)
日9月20日(金)10:00～11:30
場区地域福祉センター
内離乳初期を中心とした離乳食の進め方(話・調理実演、相談)
申電話(☎294-6235)で。先着15組

地域子育て支援センター
☎503-6288　FAX294-6113

■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。
日9月12日(木)10:30から
内お家でできる簡単マッサージ
申区HPで

健康

原爆被害対策部援護課
☎504-2195　FAX504-2257

■被爆者健康診断 いきいき

会場	実施日時
山田地区集会所	9/4(水) 9:30～11:30
古田公民館	9/11(水)
庚午北集会所	9/18(水)
中広・天満会館	9/20(金)

※肺がん検診も同時に受診可

■被爆者がん検診 いきいき

胃がん・肺がん検診	
会場	実施日時
山田地区集会所	9/4(水) 9:00～10:30
古田公民館	9/11(水)
庚午北集会所	9/18(水)

申胃がんのみ、電話で

地域支えあい課
☎294-6384、294-6235
FAX294-6113

■エイズ相談・抗体検査
日毎週(火)9:00～11:00
場区地域福祉センター
内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
申電話(☎294-6235)で。先着5人

■栄養相談日
日9月10日(火)9:30～11:30
場区地域福祉センター
内管理栄養士による食生活の個別相談
申電話(☎294-6235)で。先着4人

■認知症の人と家族の会 いきいき
日9月11日(水)13:00～15:00
場区地域福祉センター
内介護の悩みを話し合う座談会
申電話(☎294-6289)で、同課へ

■ひまわり会(心の病気を抱える人の家族の会)
日9月19日(木)13:30～15:30
場区地域福祉センター
内座談会や学習会で悩みを語り合い、理解を深め合う
申電話(☎294-6384)で

■精神科医師による心の健康相談
日9月26日(木)13:30～15:00
場区地域福祉センター
内不眠や対人関係、物忘れなど
申電話(☎294-6384)で、9月24日(火)までに。先着3人

■①健康診査(特定健康診査、後期高齢者の健康診査など) いきいき、②肺がん・大腸がん検診注 いきいき、③結核健康診断、④骨粗しょう症検診注 いきいき

会場	実施日時	
古田公民館	9/11(水)	9:00～11:00
庚午北集会所	9/18(水)	
中広・天満会館	9/20(金)	9:30～11:30

対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歳刻みの男性と20歳以上で5歳刻みの女性
※いずれも会社などで健診・検診を受けられる人は除く
¥②各400円、④1,000円
申当日会場で

■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) いきいき、②肺がん・大腸がん検診注 いきいき、③結核健康診断、④乳がん検診注 いきいき、⑤子宮頸がん検診注 いきいき、⑥骨粗しょう症検診注 いきいきが同時に受診出来ます。今回は託児サービスがあります。
対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歳刻みの男性と20歳以上で5歳刻みの女性
※いずれも会社などで健診・検診を受けられる人は除く

会場	実施日時	
区地域福祉センター	11/5(火)	9:00～11:30

¥②各400円、④1,500円、⑤⑥各1,000円
申9月2日(月)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FAX504-2258)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
持受診券、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
※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

生活課
☎294-6109　FAX294-6311

■献血にご協力を

会場	実施日時	
ピュアークック観音店(南観音二丁目8-5)	10/1(火)	9:30～13:00 14:00～16:00
フジ庚午店駐車場(庚午南一丁目32-48)	10/3(木)	9:30～12:30 13:30～16:00
三篠公民館	10/5(土)	9:30～12:30 13:30～15:30

催し

地域起こし推進課
☎532-0927　FAX232-9783

■やまなみハイキング

日10月5日(土)8:30集合(雨天中止)
【集合場所】三滝本町第三公園
【初心者コース】三滝本町第三公園→大原山→宗箇山→鍬投げ峠→鉄塔分かれ(昼)→畑峠→大茶臼山→滝の観音(約5時間)
【健脚コース】三滝本町第三公園→大原山→宗箇山→鍬投げ峠→鉄塔分かれ→畑峠→大茶臼山(昼)→己斐峠→柚木城山→見越山→広電古江駅(約6時間)
申区HPか電話で、9月17日(火)までに。各コース抽選20組

■親子で元気じゃけんツアー「イモ掘り」

対小学生を含む家族
【集合場所】井口高等学校
日10月6日(日)10:00～13:00
内食について学び、イモ掘りを体験する
申区HPで、9月17日(火)までに。抽選20組

西区スポーツセンター
☎272-8211　FAX272-8242
休(水)

■ZUMBA
対18歳以上
日毎週(木)19:30～20:30
内ラテンなどの音楽に合わせて、楽しみながら体を動かす

¥各日500円
申直接か電話で。各回先着20人

■シニアのための水泳・水中運動ワンポイントレッスン
対おおむね60歳以上
日9月16日(祝)10:00～12:00(1人15分程度)
内水泳・水中運動を行う
¥64歳以下490円
申9月1日(日)9:00から直接か、10:00から電話で。先着8人

■水泳ワンポイントレッスン
対小学生以上
日9月21日(土)14:00～15:00(1人15分程度)
内水泳・水中運動を行う
¥490円、高校生*以下・シニアは240円
申9月1日(日)9:00から直接か、10:00から電話で。先着4人

■スポーツキッズ水慣れ体験-めざせ! 5メートル-
対小学生

日9月28日(土)10:00～11:30
内水慣れから始めて、5メートル泳ぐことを目指す
¥700円
申9月1日(日)9:00から直接か、10:00から電話で。先着12人

■スポーツキッズこどものかけっこ教室
対小学生

日10月5日(土)10:00～11:30(雨天中止)
内かけっこを楽しみながら、走り方のコツを学ぶ
¥600円
申9月15日(日)9:00から直接か、10:00から電話で。先着30人

コジマホールディングス西区図書館
☎234-1970　FAX295-9287
休(月)(16日、23日は除く)、17日(火)、24日(火)、27日(金)

■えほんくらぶ

対乳幼児と保護者
日9月13日(金)11:00から
内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
対幼児以上
日9月14日(土)11:00から
内昔話やわらべ歌など

■おはなし会

対幼児と小学生
日9月28日(土)11:00から
内絵本の読み聞かせなど

■テーマ別図書の展示

テーマ	期間
アートを楽しむ(幼児・児童向け)	9/29(日)まで
芸術-Art-(一般向け)	

柳家小八(やなぎやこはち)独演会

広島県出身の真打落語家による独演会シリーズ。第46回目は福山市出身の柳家小八さん(右写真)による独演会(【演目】死神ほか)です。
日9月28日(土)14:00開演　場西区民文化センター
¥前売りは2,000(当日2,500)円。チケットはJMSアステールプラザか各区民文化センター(安佐北区は除く)で。事前予約は西区民文化センターHPか電話、ファクスで
問西区民文化センター(☎234-1960、FAX293-1860)
休(月)(16日、23日は除く)

9月は「がん征圧月間」です!

そらママ

がんは日本人の死因第1位です。また、日本人の2人に1人はがんになるといわれています。一方で、早期に発見できれば完治可能ながんも多くあります。
日頃から運動・食生活など健康的な生活習慣を心がけるとともに、定期的にがん検診を受けましょう。
問地域支えあい課(☎294-6235、FAX294-6113)

弁護士による法律相談会

遺産相続や借金、離婚に伴う養育費や親権問題について、相談会を実施します。
対ひとり親家庭の親、寡婦
日9月11日(水)14:00～17:00　場区地域福祉センター
申直接か電話で、福祉課へ。先着4人
問☎294-6342、FAX294-6311

草津まちオープンミュージアム

草津のまち全体を博物館に見たてた催しです。盛りだくさんのイベントをお楽しみください。
日9月15日(日)9:30～15:00
場草津まちづくり交流広場(草津本町4番)など
※駐車場なし。公共交通でお越しを
内まちガイド、ステージショー、酒蔵コンサート、笹舟レースなど
問草津公民館(☎271-2576、FAX271-2642)　休(火)

区役所4階元気じゃけん食堂　健康相談会&測定会

栄養バランスのよい「元気じゃけん定食」(490円、50食限定)を提供します。今月は、医師や管理栄養士、保健師との個別の健康相談会と血管年齢測定会(受け付けは13:00まで)も併せて実施します。
日9月19日(木)12:00～13:30
問地域支えあい課(☎294-6235、FAX294-6113)

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

りんのすけ
稟之助くん(1歳1か月)とお母さん

子どもと保護者が気軽に集い交流できる広場です。詳しくは区HPで。
対0～2歳児と保護者
日(月)～(金)((祝)・(休)は除く)の10:00～15:00
場区地域福祉センター
問地域子育て支援センター(☎503-6288、FAX294-6113)