くらしのガイド 西区版

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(こども同伴可)
日10月25日㈮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

■離乳食教室お誕生日編
対9～12カ月児の保護者(こども同伴可)
日11月29日㈮10:00～11:30
場区地域福祉センター
内9カ月からの離乳食の進め方(話、相談)
申電話(☎294-6235)で。先着20組

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	日時	
井口公民館	10/9㈬	9:30～11:30
区地域福祉センター	10/21㈪	

※肺がん検診も同時に受診可

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㈫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10月8日㈫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

■健康講座 いきいき
日10月8日㈫14:00～15:30
場生協けんこうプラザ(観音町16-19)
内座ってできる基礎から学ぶ健康運動
申電話(☎532-1264)で、中央保健生活協同組合へ。先着50人

■認知症の人と家族の会 いきいき
日10月9日㈬13:00～15:00
場区地域福祉センター
内日頃の介護の悩みを語り合う座談会
申電話(☎294-6289)で

■ひまわり会(心の病気を抱える人の家族の会)
日10月17日㈭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10月24日㈭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、10月22日㈫までに。先着3人

■被爆者のためのゆったりのびのび交流会 いきいき
対被爆者健康手帳を持つ人
日10月30日㈬10:00～11:30
場区地域福祉センター
内テーマ「知って安心！　成年後見人制度」
申電話(☎294-6235)で。先着15人

■精神保健福祉講座
日11月21日㈭13:30～15:30
場区地域福祉センター
内テーマ「親あるうちに」、地域生活支援拠点事業の説明
申電話(☎294-6384)で、11月20日㈬までに。先着50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
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

会場	日時	
井口公民館	10/9㈬	9:30～11:30
区地域福祉センター	10/21㈪	

¥②各400円、④1,000円
申当日会場で

■胃がん検診注 いきいき
対今年度末で40歳以上

会場	日時
井口公民館	12/13㈮9:00～11:00

¥1,100円
申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

■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(けい)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。
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	日時
LECT	12/12㈭10:00～12:30

¥②各400円、④1,500円、⑤⑥各1,000円
申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
※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

催し

西区社会福祉協議会
☎294-0104　FAX291-7096

■西区福祉まつり いきいき
日10月5日㈯9:30～14:00
場区地域福祉センター
内バザー、福祉体験、ステージ発表など

■西区社会福祉大会
日10月5日㈯10:00～11:30
場区地域福祉センター
内講演「能登半島地震の現状と震災への備え」など
【講師】ひろしまNPOセンタープロジェクトマネージャー・増田勇希(ますだゆうき)氏

西区スポーツセンター
☎272-8211　FAX272-8242
休㈬

■エンジョイ！ スポーツ祭
対幼児以上、プールのみ小学生以上
日10月14日㈷9:00～21:00
内トランポリンや卓球マシンの利用体験、泳力測定会など
申当日会場で

■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10月26日㈯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10月1日㈫9:00から直接か、10:00から電話で。先着12人

コジマホールディングス西区民文化センター
☎234-1960　FAX293-1860
休㈪(14日は除く)

■西区民文化祭(ステージの部)参加団体募集
対区内で舞踊などの活動をしている団体　※合唱・器楽(大正琴は除く)などの音楽関係団体は来年3月の音楽祭に応募を
【文化祭の日】来年2月8日㈯、9日㈰
¥3,000円／団体
申所定の申込書で、10月27日㈰(必着)までに、同センターへ。申込書は、同センター、区内公民館などで。抽選35団体

■西区民作品展作品募集
【作品展の日】来年2月4日㈫～9日㈰
【募集部門】絵画・書・彫刻・デザイン・工芸・写真など
※1人1点。作品の搬入と搬出は出品者で
申所定の申込書で、11月30日㈯(必着)までに、同センターへ。申込書は、同センター、区内公民館などで

コジマホールディングス西区図書館
☎234-1970　FAX295-9287
休㈪(14日は除く)、15日㈫

■ストーリーテリング講座 いきいき
日10月①24日㈭14:00～16:00、②25日㈮10:30～12:00
場区民文化センター
内①講演会、②実演
申直接か電話、ファクスで。先着各日80人

■えほんくらぶ
対乳幼児と保護者
日10月11日㈮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10月12日㈯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10月26日㈯11:00から
内絵本の読み聞かせなど

竜王公園管理センター
☎、FAX237-9880

■秋のわくわくパーク
日11月16日㈯10:00～15:00
※雨天中止

内容	時間
①縁日、屋台	10:00～15:00
②花植え活動	11:30～12:30
③自然クラフト教室	13:00～15:00
④市消防音楽隊演奏	14:00から

¥①実費、③100円
申当日会場で

ニュースポーツ大会
対区内に在住で、来年度60歳以上(昭和41年4月1日以前生まれ)の人

種目	❶フロアカーリング	❷クロリティ※
チーム編成	1チーム3人	1チーム2人
参加費	1チーム1,800円	1チーム1,200円

※輪投げ競技の一種
日10月28日㈪12:30～16:00　場区スポーツセンター
申往復はがきで、チーム名、代表者・参加者の住所、氏名、生年月日、電話番号、参加種目を、10月10日㈭(必着)までに、区シニアクラブ連合会事務局(〒733-0012　西区中広町一丁目18-27　市社会福祉センター中広会館内)へ
問☎、FAX233-2929

家族介護教室 いきいき
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。

対高齢者を介護している家族や近隣の援助者など
日10月17日㈭13:30～15:00　場区地域福祉センター
内テーマ「セルフケアでからだとこころの疲れを癒しましょう」
申電話(☎291-2734)で、特別養護老人ホームくすの木苑へ
問地域支えあい課(☎294-6289、FAX294-6113)

区役所4階元気じゃけん食堂
食堂で、主食・主菜・副菜の揃った栄養バランスの良い「元気じゃけん定食」(490円、50食限定)を提供します。

そらママ

日10月18日㈮12:00～13:30
問地域支えあい課(☎294-6235、FAX294-6113)

己斐公民館まつり
公民館で活動する団体の演芸発表などを行います。詳しくは同公民館HPで。

日10月26日㈯9:45～15:30、27日㈰9:30～14:00
場己斐公民館　※公共交通でお越しを
内各団体の作品展示、バザー、スリランカ喫茶など
問☎、FAX273-1765　休㈫、㈷

歯科相談日
歯科医師による歯と歯茎の確認や、歯科衛生士によるブラッシング指導を実施します。

対区内に在住の20歳以上の人
日11月6日㈬13:30～15:30　場区地域福祉センター
申電話で、地域支えあい課へ。先着8人
問☎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
こ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。

紗奈(さな)ちゃん(3カ月)とお母さん

対0～2歳児と保護者
日㈪～㈮(㈷、㈭は除く)の10:00～15:00
場区地域福祉センター

イベント開催　「親子でストレッチ」
同時にオンライン配信も行います。詳しくは区HPで。
日10月10日㈭10:30から
申区HPで
問地域子育て支援センター(☎503-6288、FAX294-6113)