

くらしの西区版
ガイド

※区役所各課等への問い合わせは1月6日(月)から。

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(こども同伴可)
☎1月24日(金)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

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」
☎1月23日(休)10:30から
☎家でできる簡単マッサージ
☎区HPで、1月21日(火)までに

健康

原爆被害対策部援護課

☎504-2195 ☎504-2257

日	会場	時間
1/7(火)	区地域福祉センター	9:30～11:30
1/15(水)	南観音集会所 南観音公民館	9:30～11:00 13:30～14:30
1/20(月)	中広・天満会館	9:30～11:30
1/23(木)	己斐上集会所	

※肺がん検診も同時に受診可
■被爆者胃がん・肺がん検診

日	会場	時間
1/7(火)	区地域福祉センター	9:00～10:30

☎胃がんのみ、電話で
■被爆者子宮がん・乳がん検診

日	会場	時間
1/7(火)	区地域福祉センター	9:30～11:00
1/8(水)	楠木会館	

☎電話で

地域支えあい課

☎294-6384、294-6235
☎294-6113

■認知症の人と家族の会
☎1月8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、同課へ
■栄養相談日
☎1月14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
■精神科医師による心の健康相談
☎1月15日(水)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、1月14日(火)までに。先着3人

■ひまわり会(心の病気を抱える人の家族の会)
☎1月16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
■精神保健福祉講座
☎2月6日(木)14:00～15:30
☎区地域福祉センター
☎精神科医師による講座「統合失調症と治療」
☎電話(☎294-6384)で、2月5日(水)までに。先着50人
■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
■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
☎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・検診を受けられる人は除く

日	会場	時間
1/15(水)	南観音集会所 南観音公民館	9:30～11:30 13:30～14:30
1/23(木)	己斐上集会所	9:30～11:30

■②各400円、④1,000円
☎当日会場で
■胃がん検診
☎今年度末で40歳以上

日	会場	時間
3/4(火)	草津東集会所	9:00～11:00
3/5(水)	鈴が峰会館	

■①1,100円
☎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

■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)、②肺がん・大腸がん検診、③結核健康診断、④乳がん検診、⑤子宮頸がん検診、⑥骨粗しょう症検診が同時に受診できます。
☎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

日	会場	時間
3/18(火)	区地域福祉センター	9:00～11:30

■②各400円、④1,500円、⑤⑥各1,000円
☎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歳以上の方は、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

催し

社会福祉協議会

☎294-0104 ☎291-7096

■パソコン要約筆記入門講座
☎1月26日～2月9日(日)、10:00～12:00。全3回
☎区地域福祉センター
【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17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、2日(休)、3日(金)

■水泳ワンポイントレッスン
☎小学生以上
☎1月18日(土)14:00～15:00
☎水泳・水中運動に関するワンポイントレッスン
■¥490円、18歳以下・シニア240円
☎1月4日(土)9:00から直接か、10:00から電話で。先着4人
■運動不足解消教室(シニア向け)
☎毎週(木)(2日は除く)、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
■¥各日500円
☎直接か電話で。各日先着20人
■ZUMBA
☎18歳以上
☎毎週(木)(2日は除く)、19:30～20:30
☎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
☎直接か電話で。各日先着20人
■体験水中運動(アクアビクス)
☎2月24日(休)13:00～14:00
☎浮力や抵抗などの水の特性を利用した水中運動 ¥500円
☎1月16日(火)9:00から直接か、10:00から電話で。先着16人

■コジマホールディングス
西区図書館
☎234-1970 ☎295-9287
(休)月(13日を除く)、1日(祝)～4日(土)、14日(火)、31日(金)

■えほんくらぶ
☎乳幼児と保護者
☎1月10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
☎1月11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
☎1月25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	期間
ほそくてながーい(幼児・児童向け)	1/30(木)まで
病に負けない体を作ろう(一般向け)	
犯罪被害について考えてみませんか(一般向け)	1/15(水)～30(木)

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。
☎ひとり親家庭の親、寡婦
☎1月8日(水)14:00～17:00 ☎区地域福祉センター
☎直接か電話で、福祉課へ。先着4人
☎☎294-6342、☎294-6311

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」(560円、50食限定)を提供します。
☎1月17日(金)12:00～13:30
☎地域支えあい課(☎294-6235、☎294-6113)
■区民サロンコンサートも開催します
同日12:20から講堂で、区内で活動する団体「箏あそび」が箏を演奏します。楽しいひとときをお過ごしください。
☎地域起こし推進課(☎532-0927、☎232-9783)

ジョイントコンサート

区出身の音楽家で結成した音楽ユニット「藍」による、ピアノとソプラノ歌唱のコンサートを開催します。
☎3歳以上
☎1月19日(日)13:30開演
☎西区民文化センター
■¥1,000円。チケットは各区民文化センター(安佐北区は除く)で
☎西区民文化センター(☎234-1960、☎293-1860)
(休)月(13日を除く)、1月1日～3日

市民公開講座

「認知症の本人とともに、暮らしやすい地域をつくろう」をテーマに、講演会・座談会を開催します。
☎2月15日(土)14:00～16:15
☎①市文化交流会館、②オンライン(いきいきポイント対象外)
☎●講演・座談会 【講師】慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科教授・堀田聡子氏、日本認知症本人ワーキンググループ代表理事・藤田和子氏
●特別講演「広島ドラゴンフライズの可能性」【講師】広島ドラゴンフライズ代表取締役社長・浦伸嘉氏
☎①区医師会HPかはがき、ファクスで、代表者の氏名、年齢、住所、電話番号、参加人数を、1月22日(水)(必着)までに、区市民公開講座事務局(〒730-0013 中区八丁堀11-28 広島朝日広告社「2/15西区市民公開講座」係)へ、②区医師会HPで、2月9日(日)までに
☎区市民公開講座事務局(☎228-0133、☎221-1718)

「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。
☎2月1日(土)13:30～15:30
☎西区民文化センター
☎庚午中学校生徒による活動発表や吹奏楽部の演奏、特殊詐欺の手口や対策などについて学べる講演会
【講師】県警察減らそう犯罪情報官・太田貴之氏
☎区HPか電話で、1月23日(木)までに
☎地域起こし推進課(☎532-1023、☎232-9783)

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。
☎0～2歳児と保護者
☎(月)～(金)の10:00～15:00
☎区地域福祉センター
☎地域子育て支援センター(☎503-6288、☎294-6113)
(休)土、(日)、(祝)、(休)、1月2日、3日