

くらしの西区版ガイド

※区役所各課などへの問い合わせは2月3日(月)から

子育て

地域支えあい課

☎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28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）
㊟電話かアプリ「母子モ」で。先着15組



■離乳食お誕生日頃編
㊟9～12カ月児の保護者（子ども同伴可）

㊟3月7日(金)10:00～11:30
㊟区地域福祉センター

㊟9カ月からの離乳食の進め方（話・調理実演、相談）
㊟電話かアプリ「母子モ」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」
㊟2月27日(休)10:30から
㊟家族で楽しい手作りおやつ
㊟区HPで、2月25日(火)までに



健康

原爆被害対策部援護課

☎504-2195 ㊟504-2257

■被爆者健康診断

日	会場	時間
2/6(木)	庚午集会所	9:30～11:30
2/14(金)	楠木会館	
2/17(月)	観音公民館	
2/18(火)	庚午北集会所	9:30～11:00
	田方集会所	9:30～11:00
	山田地区集会所	13:30～14:30
2/19(水)	己斐集会所(己斐本町会館)	9:30～11:30
2/21(金)	古田公民館	

※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
2/14(金)	楠木会館	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
2/17(月)	鈴が峰公民館	9:30～11:00

㊟電話で

地域支えあい課

☎294-6384、294-6235 ㊟294-6113

■栄養相談日
㊟2月4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
■認知症の人と家族の会
㊟2月12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
■精神科医師による心の健康相談

㊟2月27日(休)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、2月25日(火)までに。先着3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

㊟区HPか電話（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
2/14(金)	楠木会館	9:00～11:00
2/17(月)	観音公民館	9:30～11:30
2/18(火)	庚午北集会所	
2/19(水)	己斐集会所(己斐本町会館)	
2/21(金)	古田公民館	9:00～11:00
3/4(火)	草津東集会所	
3/5(水)	鈴が峰会館	

㊟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胃内視鏡検査を選択可。詳しくは電話（294-6235）で

催し

地域起こし推進課

☎532-0927 ㊟232-9783

■やまなみハイキング



㊟3月8日(土)8:30集合(雨天中止)

【集合場所】大町東第二公園
【初心者コース】大町東第二公園→ガガラ山→武田山(昼)→鹿ヶ谷分岐→春日野

【健脚コース】大町東第二公園→ガガラ山→武田山→火山→権現峠(昼)→丸山→大茶臼山→己斐峠

㊟区HPか電話で、2月14日(金)までに。各コース抽選20組



西区スポーツセンター

☎272-8211 ㊟272-8242 (休)水

■ZUMBA

㊟18歳以上
㊟2月6日～27日の(木)、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

■水泳ワンポイントレッスン

㊟小学生以上

㊟2月15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

㊟2月1日(土)9:00から直接か、10:00から電話で。先着4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

㊟直接か電話で。先着16人

■親子ふれあい幼児サッカー体験・交流会

㊟年中・年長の幼児と保護者
㊟3月2日(日)10:00～11:30

※雨天中止

㊟サッカーを通じて親子で楽しみながら身体を動かす

㊟700円／組
㊟2月1日(土)9:00から直接か、10:00から電話で。先着30組

コジマホールディングス 西区図書館

☎234-1970 ㊟295-9287 (休)月(24日を除く)、12日(水)、25日(火)

■おはなしシアター

㊟2月8日(土)10:30～11:30

㊟区民文化センター

㊟ブラックライトを使ったパネルシアターなど

㊟当日会場で。先着150人

■おはなしキャンドル

㊟幼児以上

㊟2月8日(土)11:00から

㊟昔話やわらべ歌など

■えほんくらぶ

㊟乳幼児と保護者

㊟2月14日(金)11:00から

㊟乳幼児のための絵本の読み聞かせなど

■おはなし会

㊟幼児・小学生

㊟2月22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
読み鉄しなない?(幼児・児童向け)	2/28(金)まで
バスに乗ろう(一般向け)	

学ぼう! 楽しもう! エコパーク

こどもから大人まで、楽しみながらSDGsを学べるイベントを開催します。
㊟2月22日(土)10:00～15:00
㊟アルパーク西棟1階センターコート(草津新町二丁目26-1)
㊟0円バザー(幼児衣料品、絵本、文具)、SDGs展示、キーワード集め、ゲームコーナー、リサイクル工作、おはなし会、わらべうた遊び、人形劇
※材料などがなくなり次第、終了となる場合があります
㊟草津公民館(☎271-2576、㊟271-2642) (休)火、2月12日(水)



サンフレッチェ広島レジーナ 応援デー

観客動員1万人を目指す応援プロジェクトを開催! 抽選1,000組限定で、観戦料が2,000円引きになります。当選者には、2月17日(月)にサンフレッチェ広島からメールが届きます。
㊟3月8日(土)14:00開始(対三菱重工浦和レッズレディース)
㊟エディオンピースウイング広島
㊟サンフレッチェ広島HPで、2月1日(土)12:00～16日(日)12:00に
㊟サンフレッチェ広島事業プロモーション部(☎259-3220)



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。
㊟区民文化センター
※公共交通でお越しを



イベント名	日時
区民作品展(先行開催)	2月4日(火)～9日(日)の10:00～19:00 ※9日は15:00まで
ステージ発表	2月8日(土)13:00～15:00、9日(日)10:00～15:30
文化サークル体験講座	2月8日(土)、9日(日)の11:00～14:00 ※各講座1時間程度 詳しくは同センターHPで。
ふれあいバザー	2月8日(土)、9日(日)の10:00～16:00

㊟☎234-1960、㊟293-1860 (休)月(24日は除く)



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。
㊟2月19日(水)12:00～13:30
㊟区地域支えあい課(☎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、広島修道大学吹奏楽団が演奏します。楽しいひとときをお過ごしください。
㊟区地域起こし推進課(☎532-0927、㊟232-9783)



市民税・県民税の申告相談

㊟2月3日(月)～3月17日(月)の9:00～16:00(平日のみ)
㊟区役所
㊟昨年1年間の収入が分かるもの(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民税・県民税の申告は不要
●公共交通でお越しを
●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)

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
㊟日(月)～(金)(祝・休は除く)の10:00～15:00
㊟区地域福祉センター



じゅんぽ 筆基くん(6カ月)とお母さん

子育て応援ボランティア募集中

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。
㊟区地域子育て支援センター(☎503-6288、㊟294-6113)

