

くらしの西区版 ガイド



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(ごども同伴可)

☎5月29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



地域子育て支援センター

☎503-6288 ☎294-6113

■子育てに関するオンライン講座「ニコたん るんるん広場」

☎5月21日(木)13:30~14:30

☎心理士による0~2歳の発達に沿った上手な関わり方

☎区HPで、5月19日(火)までに



健康

生活課

☎294-6109 ☎294-6311

■献血にご協力

| 日 | 会場 | 時間 |
|---------|------------|----------------------------|
| 5/19(火) | 献血ルーム「ピース」 | 9:00~12:00 13:30~17:00 |
| | 献血ルーム「もみじ」 | 10:30~13:30 15:00~18:30 |

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 |
|---------|-------|------------|
| 5/13(水) | 井口集会所 | 9:30~11:00 |
| 5/18(月) | 三篠公民館 | |
| 5/22(金) | 井口公民館 | |

※肺がん検診を同時に受診可

■被爆者がん検診

| 子宮がん・乳がん検診 | | |
|------------|-----------|------------|
| 日 | 会場 | 時間 |
| 5/27(水) | 区地域福祉センター | 9:30~11:00 |

☎電話で

地域支えあい課

☎294-6384, 294-6235
☎294-6113

■エイズ相談・迅速検査

☎5月12日~6月2日の(火)、9:00~11:00 6月2日のみ13:00~15:00も実施

☎区地域福祉センター

☎エイズに関する個別相談、抗体・抗原検査を匿名で実施 ※肝炎・梅毒検査も同時に受診可

☎市HPか電話(294-6235)で。先着各回5人

■栄養相談日

☎5月19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



■ひまわり会(心の病気を抱える人の家族の会)

☎5月21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、理解を深める

☎電話(294-6384)で

■認知症の人と家族の会

☎5月13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

☎5月28日(木)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、5月26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)
- 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

☎今年度末で①②40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 |
|---------|-------|------------|
| 5/13(水) | 井口集会所 | 9:30~11:30 |
| 5/18(月) | 三篠公民館 | |
| 5/22(金) | 井口公民館 | 9:00~11:00 |

■②各400円、④1,000円

☎当日会場

■胃がん検診(X線)

☎今年度末で40歳以上

| 日 | 会場 | 時間 |
|---------|--------|------------|
| 7/8(水) | 楠木会館 | 9:00~11:00 |
| 7/14(火) | 草津東集会所 | |

■¥1,100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)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)
- ②肺がん・大腸がん検診
- ③胃がん検診(X線)
- ④結核健康診断、⑤乳がん検診
- ⑥子宮頸がん検診
- ⑦骨粗しょう症検診

☎今年度末で①②③40歳以上、④65歳以上、⑤40歳以上の女性(受診は2年に1回)、⑥20歳以上の女性(受診は2年に1回)、⑦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 |
|---------|-----------|------------|
| 7/28(火) | 区地域福祉センター | 9:00~11:30 |

■②各400円、③1,100円、⑤

三滝山ファミリー自然体験講座 三滝を探検しよう

誓願寺と三滝寺境内をボランティアガイドと一緒に探検します。探検中に出題されるクイズに挑戦し、親子で楽しみながら三滝を学びましょう!

☎小・中学生を含む家族

☎5月30日(土)9:30~12:00

【集合場所】みたきさくら広場

【コース】みたきさくら広場→誓願寺→三滝寺境内

☎区HPか電話で、5月11日(月)までに。抽選8組

☎地域起こし推進課(☎532-0927、☎232-9783)



親子でクイズに挑戦



1,500円、⑥⑦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)で

■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、後期高齢者医療資格確認書を持参した人は無料

☎受診券、健康診査を受診する人はマイナ保険証、資格確認書のいずれか

※大腸がん検診は、受診券と同封のがきで事前に検便容器の請求を。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

☎5月23日(土)8:30開始(受付は8:10から) ※雨天中止

【集合場所】大町東第2公園

☎初心者コース、健脚コースに分かれてハイキング。詳しくは区HPで

【初心者コース】大町東第2公園→ガガラ山→武田山→千畳敷→馬返し→憩いの森→JR下祇園駅

【健脚コース】大町東第2公園→ガガラ山→武田山→火山→観音山→丸山→大茶臼山→己斐峠

☎区HPか電話で、5月11日(月)までに。各コース抽選20人

社会福祉協議会

☎294-0104 ☎291-7096

■手話ボランティア入門講座

☎5月26日~7月14日の(火)、13:30~15:30。全8回

☎区地域福祉センター

【講師】手話サークル麦

■¥1,000円

☎電話かファクスで、5月19日(火)までに。先着20人

コジマホールディングス 西区図書館

☎234-1970 ☎295-9287
☎(休)月(4日を除く)、7日、14~20日、29日

■えほんくらぶ

☎乳幼児と保護者

☎5月8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

☎5月9日(土)11:00から

☎昔話やわらべ歌など

■おはなし会

☎幼児と小学生

☎5月23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 |
|-----------------|-----------|
| 本はともだち(幼児・児童向け) | 5/28(木)まで |
| 同じ星に生きる(一般向け) | |

防災講演会

自然の猛威から命を守るために、必要な知識を身に付けましょう。

☎6月2日(火)18:30~20:30(開場18:00)

☎区民文化センター

【講師】広島大学防災・減災研究センター学術顧問・海堀正博氏(右上写真)、三篠地区自主防災会連合会会長・中江正彦氏、谷川美樹氏、星野哲郎氏(右下写真左から)

☎区HPか電話で、5月29日(金)までに

☎地域起こし推進課(☎532-1023、☎232-9783)



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行います。

☎区内に在住の20歳以上の人

☎6月3日(水)13:30~15:30 ☎区地域福祉センター

☎電話で。先着8人

☎地域支えあい課(☎294-6235、☎294-6113)



健康推進リーダー育成事業

地域の健康づくり活動を行う「健康推進リーダー」を募集します。健康の保持増進や体力向上を学び、地域ボランティアとして活動しませんか。初めての人でも安心して活動できる研修会も実施します。

☎40歳以上

☎電話で

☎市スポーツ協会(☎☎272-8212) ☎(休)水



区役所4階元気じゃけん食堂 健康相談会&測定会

毎月19日は「わ食の日」です。食堂で、主食・主菜・副菜のそろった栄養バランスの良い「元気じゃけん定食」(560円、数量限定先着順)を提供します。また、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体組成測定会(受け付けは12:30~13:00)も併せて実施します。

☎5月20日(水)12:00~13:30

☎地域支えあい課(☎294-6235、☎294-6113)



いっしょに遊ぼうよ 常設オープンスペース にしニコニコひろば

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)(4~6日を除く)、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)



澄依くん(8カ月)とお母さん