

くらしの西区版ガイド

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（こども同伴可）
☎10月23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）
☎アプリ「母子モ」か電話で。先着15組

■離乳食教室お誕生日頃編
☎9～12カ月児の保護者（こども同伴可）
☎11月13日（金）10:00～11:30
☎区地域福祉センター
☎9カ月ごろからの離乳食の進め方（話、相談）
☎アプリ「母子モ」か電話で。先着20組

■取り分け離乳食講座
☎0歳児の保護者
☎10月9日（金）10:00～11:30
☎区地域福祉センター
☎家族の食事から離乳食に取り分けるコツ（話、調理実演、試食）
¥200円程度
☎アプリ「母子モ」か電話で。先着12組

健康

原爆被害対策部援護課

☎504-2195、☎504-2257

■被爆者健康診断

日	時間	会場
10/28（水）	9:30～11:00	区地域福祉センター

※肺がん検診を同時に受診可

生活課

☎294-6109、☎294-6311

■献血にご協力を

日	時間	会場
10/6（火）	9:30～13:00 14:15～16:00	ピュアアック観音店

地域支えあい課

☎294-6384、294-6235
☎294-6113

■エイズ相談・迅速検査
☎10月6日～27日の（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

原・抗体検査を匿名で実施 ※肝炎・梅毒検査も同時に受診可
☎市HPか電話（294-6235）で。先着各日5人

■ゆったりのびのび交流日
☎被爆者手帳を持つ人とその家族
☎10月7日（水）10:00～11:30
☎区地域福祉センター
☎自分らしく安心して暮らすための人生ノートの活用法
☎電話（294-6235）で

■栄養相談日
☎10月13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
☎10月14日（水）13:00～15:00
☎区地域福祉センター
☎介護の悩みを話し合う座談会
☎電話（294-6289）で、同課へ

■精神保健福祉講座
☎10月15日（木）13:30～15:30
☎区地域福祉センター
☎アルコール依存症の理解と対応
【講師】よこがわ駅前クリニック 院長・加賀谷有行氏
☎区HPか電話（294-6384）で。先着50人

■精神科医師による心の健康相談
☎10月22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、10月20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

日	時間	会場
10/28（水）	9:30～11:30	区地域福祉センター

¥②各400円、④1,000円

■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	時間	会場
12/8（火）	10:00～12:30	LECT

¥②各400円、③1,100円、⑤1,500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

■胃がん検診（X線）
☎今年度末で40歳以上

日	時間	会場
12/11（金）	9:00～11:00	井口公民館

¥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

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が資格確認書のいずれか ※大腸がん検診は、受診券と同封のは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
☎10月24日（土）8:10受け付け開始
【集合場所】八幡東第二公園
☎初心者コース（鈴が峰、JR新井口駅など）、健脚コース（見越山、己斐峠など）に分かれて登山
☎区HPか電話で、10月9日（金）までに。各コース抽選20人

社会福祉協議会

☎294-0104、☎291-7096

■ボランティア入門講座
☎10月13日～27日の（火）、13:30～15:30（全3回）
☎区地域福祉センター
☎視覚障害者に関わるボランティアについて
☎電話かファクスで、10月6日（火）までに。先着20人

■音訳ボランティアきっかけ講座
☎10月26日～12月7日の（月）（11月23日は除く）10:00～12:00
☎区地域福祉センター
☎視覚障害者への理解、音訳ボランティアについて
☎電話かファクスで、10月13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
☎（月）（12日は除く）、13日

■えほんくらぶ
☎乳幼児と保護者
☎10月9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
☎10月10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
☎10月24日（土）11:00から
☎絵本の読み聞かせなど

■ストーリーテリング講座
☎①10月28日（水）14:00～16:00、29日（木）10:30～12:00
☎区民文化センター
☎①ストーリーテリングに関する講演会「こどもにストーリーテリング（おはなし）の楽しさを」、②ストーリーテリングの実演

【講師】①②伊藤明美氏、②ひろしまストーリーテリングの会
☎直接か電話、ファクスで。各回先着80人

コジマホールディングス 西区民文化センター

☎234-1960、☎293-1860
☎（月）（12日は除く）

■西区民文化祭参加団体募集
☎区内で、舞踊などの活動をしている団体（大正琴を除く合唱・器楽などの音楽関係団体は音楽祭に応募を）
☎来年2月6日（土）、7日（日）
¥3,000円／団体
☎所定の申込書で、10月25日（日）（必着）までに。申込書は同センター、区内公民館で

■西区民音楽祭参加団体募集
☎区内で活動する合唱・器楽演奏団体
☎来年2月28日（日）
¥2,000円／団体
☎所定の申込書で、10月15日（木）～11月15日（日）（必着）に。申込書は同センター、区内公民館で

■西区民作品展作品募集
☎区内に在住・通勤・通学か、区内で創作活動をしている人
☎来年2月2日（火）～7日（日）
☎所定の申込書で、11月29日（日）（必着）までに。申込書は同センター、区役所、区内公民館で

家族介護教室

☎高齢者を介護している家族や近隣の援助者
☎10月7日（水）14:00～15:30
☎特別養護老人ホームリバーサイド中広地域交流スペース
☎テーマ「チェアヨガ-椅子に座ってできるヨガ-」
☎電話（235-0788）で、居宅介護支援事業所リバーサイド中広へ ※感染症のまん延などにより開催を延期または中止する場合あり

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。また、80歳以上で自分の歯が20本以上ある人を表彰します。
☎区内に在住の20歳以上の人
☎11月4日（水）13:30～15:30
☎電話で。先着8人
☎区地域支えあい課（☎294-6235、☎294-6113）

区役所4階元気じゃけん食堂

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、管理栄養士、保健師との個別の健康相談会とベジミル（野菜摂取度）測定会（受け付けは12:30～13:00）も併せて実施。
☎10月19日（月）12:00～13:30
☎区地域支えあい課（☎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
☎区地域子育て支援センター（☎503-6288、☎294-6113）

「い・の・し・し」からいのちを守ろう！

い かない の ぞかない し ずかに離れる し げきしない

人の生活圏に寄せ付けないために

①餌になるものを放置しない
生ごみや野菜くずなど、イノシシが寄り付く原因となるものを放置しないようにしましょう。



②ごみ出しルールを守る
決められた時間に正しい方法でごみを出しましょう。生ごみは水気をしっかり切り、可燃ごみは中身が見えないように袋に入れてください。



③草刈りをして隠れ場所をなくす
やぶや茂みは、イノシシの隠れ場所になります。定期的な草刈りや枝払いを行い、見通しをよくしましょう。



☎区地域起こし推進課
（☎532-1023、☎232-9783）
【監修】広島県猟友会広島中央地区猟友会（西区駆除班）

