

東区版

暮らしのガイド

健康

原爆被害対策部援護課

☎504-2195、☎504-2257

●被爆者健康診断

期日	会場	受付時間
4/15(水)	戸坂川根集会所	9:30～11:00
4/27(月)	中山集会所	

※肺がん検診を同時に受診可

地域支えあい課

☎568-7729、568-7731、568-7735、☎568-7790

下記の健(検)診を受診する人へ
☎元気じゃ健診は国民健康保険被保険者と後期高齢者医療被保険者など。各種がん検診は会社などで受診できない人
※各種がん検診では、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を持参した人は無料
☎受診の際は、市役所から送付する「受診券」が必要。元気じゃ健診を受診する人は、マイナ保険証、資格確認書のいずれか
☎注のついた検診は、集団検診予約専用ダイヤル(☎0120-489-431、平日9:00～16:30、電話でのやり取りが難しい人は☎504-2258)へ。先着順

●胃がん検診(バリウム)

☎今年度末で40歳以上

期日	会場	時間
5/8(金)	中山集会所	9:00～11:00
5/20(水)	温品集会所	
5/25(月)	福田公民館	
6/8(月)	戸坂福祉センター	

¥1,100円

☎注

●①子宮頸がん検診、②乳がん検診

☎①受診時に20歳以上の女性、②年度末に40歳以上の女性。いずれも受診は2年に1回

期日	会場	時間
5/15(金)	温品集会所	9:30～11:00
6/3(水)	福田公民館	

¥①1,000円、②1,500円

☎注

●ミニ人間ドック

元気じゃ健診とがん健診(①胃がん、②肺がん、③大腸がん、④子宮頸がん、⑤乳がん)が、同時に受診できます

☎①～③今年度末で40歳以上、④受診時に20歳以上の女性、⑤今年度末で40歳以上の女性

期日	会場	時間
5/26(火)	区総合福祉センター	9:00～11:30
6/15(月)		

¥①1,100円、②③400円、④1,000円、⑤1,500円

☎注 大腸がん検診は事前に専用はがきで検便容器の請求を。お急ぎの場合、電話(568-7729)で

●元気じゃけん食堂

☎4月9日、23日の(木)、12:00～13:00
場区役所

☎食堂で、健康定食「元気じゃけん定食」(560円)を提供。食券は当日11:30から発売

●栄養相談日

☎5月21日(水)9:00～11:00(1人30分程度)

場区総合福祉センター

☎内管理栄養士による世代に応じた食生活の個別相談

☎電話(568-7729)で

●専門医による心の健康相談

☎4月9日、23日の(木)、13:30～15:00

場区総合福祉センター

☎不眠や認知症、ひきこもり、アルコール問題など。秘密厳守

☎電話(568-7735)で

●東区ケアメンの会-男性介護者のつどい

☎男性介護者

☎4月16日(水)10:00～12:00

場区総合福祉センター

☎介護について話し、交流できる場

●認知症など在宅介護者の会(ほほえみの会)のつどい

☎認知症高齢者の家族など

☎5月7日(水)10:00～12:00

場区総合福祉センター

☎認知症の人などの介護についてさまざまな思いを話し、交流できる場

子育て

地域支えあい課

☎568-7729、568-7735、☎568-7790

●離乳食教室(スタート編)

☎4～6カ月児の保護者

☎5月19日(火)10:00～11:30

場区総合福祉センター

☎5カ月頃の離乳食の進め方(話と調理実演)

☎ひろしま子育て応援アプリ「母子モ」か電話(568-7729)で。先着15組

ボランティアを募集します

●緑の案内人 東区緑のボランティアの会会員

区内の美しい自然に親しみ、大切にすることを一緒に考え、行動する人を募集します。
【主な活動内容】
①市民対象の自然観察会の開催(クラフト体験を含む)
②ハイキングコースの案内板・樹木名板の設置や保守活動
③毎月第1(水)18:30から行う定例会と、研修の実施(フィールド研修や被爆樹木巡りなど)

●歴史の案内人 二葉の里歴史の散歩道ボランティアガイド

二葉の里歴史の散歩道の神社や仏閣に興味があり、来訪者に対しておもてなしの気持ちで行動する人を募集します。
【主な活動内容】
①毎月28日の「ふたばの日」定期ガイドの実施
②月に1～3回程度の散歩道ガイドの実施
③毎月第3(木)の午後に開かれる定例会・研修会

※交通費などの費用は自己負担
☎電話で、地域起こし推進課へ
☎☎568-7704、☎262-6986

●東区子育て交流広場“ぽっぴひがし”

親子で気軽に集い、一緒に遊べる広場です。個別相談もできます。

☎おおむね3歳未満児と保護者
☎4月30日までの(月)～(金)(10日、29日は除く)、10:00～15:00

【広場でのイベント】

日時	内容
4/8(水) 10:30～12:00	栄養士による相談
4/21(火) 10:00～11:30	助産師による相談
4/23(木)10:30から	薬学生によるミニ講座
4/24(金)10:30から	親子遊び
4/28(火)10:30から	絵本の読み聞かせ

場区総合福祉センター

催しもの

マエダハウジング
東区スポーツセンター

☎222-1860、☎222-1861
(休火)

●チャレンジ!キッズヒップホップダンス

☎①年中～小学校2年生、②小学校3～6年生

☎5月10日(日)①10:00～11:00、②11:15～12:15

☎ヒップホップダンスの体験

※各800円

☎4月15日(水)9:00から直接か、10:00から電話で。先着各12人

●キッズできるよ!ヒップホップダンス

☎年中～小学校2年生

☎5月15日、22日、6月5日、12日の(金)、16:30～17:30

☎基本動作を学び、楽しく踊る

※各日800円

☎4月1日(水)9:00から直接か、10:00から電話で。先着各12人

●チャレンジ!親子でベビーヨガ

日々働く体を、ヨガでリフレッシュしませんか。

☎首がすわった0歳児と保護者

☎5月9日(土)10:30～11:30

※800円

☎4月15日(水)9:00から直接か、10:00から電話で。先着12組

●水泳&水中運動ワンポイントレッスン

☎小学生以上

☎4月23日(木)14:30～15:30

☎各レベルに合わせたアドバイスを受ける(1人5分程度)

※施設利用料金

☎4月1日(水)9:00から直接か、10:00から電話で。先着各10人

●チャレンジ!かんたんヨガ

☎18歳以上

☎5月20日(水)11:00～12:00 ※700円

☎初心者向けの軽めのヨガ

☎4月15日(水)9:00から直接か、10:00から電話で。先着20人

マリモホールディングス
東区図書館

☎262-5522、☎264-2610
(休月)、30日

●こども映画会

☎幼児～小学生と保護者

☎5月2日(土)10:30～11:30
場区民文化センター

☎映画の上映と絵本の読み聞かせ

☎当日会場で。先着40人

●おはなし会

☎幼児～小学生と保護者

☎4月18日、25日の(土)、11:00から
☎絵本の読み聞かせ、手遊びなど

●おひざにだっこのおはなし会

☎乳幼児と保護者

☎4月8日、22日の(水)、11:00から
☎絵本の読み聞かせ、手遊び、わらべ歌など

●展示「この春、新しいこと始めたい!」

☎4月10日(金)まで

☎入進学や新生活など、新しいことを始めるきっかけ

になる本の展示

犬の登録受付と狂犬病予防注射を実施します

生後91日以上のは、市への登録と年1回の狂犬病予防注射が必要です。
☎5月14日(水)9:40～9:50 ※雨天決行
場原山グランド
※登録手数料3,000円、注射済票交付手数料620円、予防注射料金2,550円から
☎動物愛護センター(☎243-6058、☎243-6276)

「行政困りごと相談」をしませんか

役所の仕事や手続き(道路、河川、社会福祉、公共施設など)に関する「困りごと」・要望に、行政相談委員が対応します。

期日	会場	時間
4/10(金)	牛田公民館	13:00～15:00
4/15(水)	上温品集会所	10:00～11:00

☎総務省中国四国管区行政評価局(☎228-6173、☎228-4955)

幼稚園が子育てを応援します(4・5月分)

幼稚園・保育園・こども園に通っていない乳幼児と保護者が対象です。詳しくは各園へお問い合わせを。育児相談は、全ての幼稚園で実施

園名	電話番号	日時		内容/対象
(市立) 温品	289-3758	5/21(木)	9:30～11:00	にこにこランド「歓迎会をしよう」/未就園児
		5/22(金)～29(金)(27(水)は除く)	9:00～10:30	園庭開放
福木	899-2153	5/18(月)～29(金)の平日	9:30～11:00	園庭開放
		5/21(木)	9:30～11:30	「ふくちゃん広場にいらっしやい!」「はじめの会をしよう」/未就園児 「好きな遊びをしよう」「おはなしグループキティさんのリズム遊び」/未就園児
矢賀	282-8483	5/15(金)	9:30～11:30	わくわくランド「歓迎会・幼稚園で好きな遊びをしよう」
		5/22(金)		わくわくランド「誕生日会」
		5/29(金)		わくわくランド「体を使って遊ぼう」(講師:高 芳照先生)
		5/21(木)、5/27(水)		なかよし広場(園庭開放)
(私立) 安芸みのる	899-2364	4/27、5/11、18、25の(月)	10:00～11:30	リトミック、絵本読み聞かせ、紙芝居、ドリンクタイムなど
あやめ	221-3106	5/12、19、26の(火)	9:30～11:00	園庭・保育室開放、オープンスペース、親子制作
比治山大学短期大学部付属	229-5581	5/7(木)～29(金)	10:00～11:30	すくすく広場(園庭・保育室の開放)/未就園児
		5/8(金)、11(月)		こいのぼりを作ろう/未就園児(要予約)
		5/14(木)		赤ちゃんルーム(タッチケア&遊び)/歩くまでの赤ちゃん
		5/12、26の(火)、5/15、29の(金)		こりすぐみ/未就園児(要登録)
JOHOKU こどもアカデミー	229-0114	5/13(水)、5/14(木)	10:30～11:30	未就園児親子教室(パンビ教室)「親子で一緒に遊びましょう」(HPより要申込)
		5/21(木)		オープンスペース・園庭開放「親子で一緒に遊びましょう&英語遊び」(HPより要申込)
広島女学院ゲーンズ	228-6635	4/23、5/7、14の(水)、5/19(火)	10:00～11:30	おさんぽ幼稚園(未就園児親子園庭開放)(HPより要申込)
		4/25(土)	9:30～11:30	ファミリーデー(園庭開放)(HPより要申込、だれでも可)
		4/29(祝)	10:30～11:30	オープンガーデン(未就園児親子園庭開放)(HPより要申込)
		5/11(月)～13(水)	10:00～11:30	たんぽぽ広場(登録制親子園庭開放)(HPより要申込)
的場	261-1802	5/8、22の(金)	10:30～11:45	園庭のみ開放(雨天時、ホール開放)
		5/29(金)		ホール・園庭の開放、ベビーマッサージ

※5月1日号には、区内の保育園の5月分と6月分の記事を掲載します