

くらしのガイド

東区版

健康

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(健康保険証など)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、健康保険証、資格確認書のいずれか
☎☎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)で。先着順

●胃がん検診(バリウム) 
☎今年度末で40歳以上

日程	時間	会場
11/11(水)	9:00～11:00	中山福祉センター
11/16(月)		戸坂川根集会所(駐車場なし)

¥1,100円
☎☎
●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

日程	時間	会場
11/4(水)	9:30～11:00	温品集会所

¥①1,000円、②1,500円
☎☎

●ミニ人間ドック 
元気じゃ健診とがん検診(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

日程	時間	会場
11/12(木)	9:00～11:30	区総合福祉センター
11/29(日)		

¥①1,100円、②③400円、④1,000円、⑤1,500円
☎☎ 大腸がん検診は事前に専用はがきで検便容器の請求を。お急ぎの場合は電話で(568-7729)
●元気じゃけん食堂
☎9月10日、24日の(木)、12:00～13:00
☎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

●ケアメンの会-男性介護者のつどい- 
☎男性介護者
☎9月17日(木)10:00～12:00
☎区総合福祉センター
☎介護について話し、交流する
●若年性認知症のひとと家族のための交流会「まるごと」
☎9月19日(土)14:00～16:00
☎介護老人福祉施設サンヒルズ広島
☎65歳未満で認知症と言われた人や、物忘れが気になるひとと家族が相談・交流する
¥100円
●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
☎10月1日(木)10:00～12:00
☎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、交流する
●専門医による心の健康相談
☎9月10日、24日の(木)、13:30～15:00
☎区総合福祉センター
☎不眠や認知症、引きこもり、アルコール問題など。秘密厳守
☎☎電話(568-7735)で
●栄養相談日
☎10月15日(木)9:00～11:00(1人30分程度)
☎区総合福祉センター
☎管理栄養士による世代に応じた食生活の個別相談

催しもの

マリモホールディングス 東区民文化センター

☎264-5551、☎264-5774
(休)(月)(21日を除く)

●音楽集団「フェルマータ」オリジナルミュージカル「時は永遠に-愛せぬならば-」
☎9月21日(木)17:30から、22日(火)①11:00から②15:30から

マリモホールディングス 東区図書館

☎262-5522、☎264-2610
(休)(月)(21日を除く)、24日、30日

●おひざにだっこのおはなし会
☎乳幼児と保護者
☎9月9日、23日の(水)、11:00から
☎絵本の読み聞かせ、手遊び、わらべ歌など
●おはなし会
☎幼児～小学生と保護者
☎9月19日、26日の(土)、11:00から
☎絵本の読み聞かせ、手遊びなど
●「英語であそぼう！」
☎4歳以上の子と保護者
☎10月4日(日)10:30～11:30
☎区民文化センター
☎英語の歌、英語の本の読み聞かせなど。

さつまいもの収穫体験

☎10月3日(土)10:00～12:00
☎馬木八幡神社駐車場 ¥500円(未就学児300円)
☎区HPで、9月15日(火)までに。抽選54人
☎地域起こし推進課(☎568-7704、☎262-6986)

講師:ジェフ・ライカート氏
☎9月1日(火)9:00から、直接か電話、ファクスで。先着30人

マエダハウジング 東区スポーツセンター

☎222-1860、☎222-1861
(休)(火)(22日を除く)

●チャレンジ!親子でベビーヨガ
☎首が据わった0歳～1歳6カ月の乳幼児と保護者
☎10月3日、10日の(土)、10:30～11:30
☎育児などで疲れた体のリフレッシュ
¥各800円
☎9月16日(水)9:00から直接か、10:00から電話で。先着12組
●チャレンジ!かんたんヨガ 
☎18歳以上
☎10月14日(水)11:00～12:00
¥700円
☎9月16日(水)9:00から直接か、10:00から電話で。先着20人

子育て

地域支えあい課

☎568-7729、568-7735
☎568-7790

●食育講座
☎4～10カ月児の保護者
☎10月9日(金)10:00～11:30
☎区総合福祉センター
☎取り分け離乳食の紹介(栄養士による調理実演と試食)
¥200円程度
☎☎電話(568-7729)か、アプリ「母子モ」で。先着12人
●離乳食教室(スタート編)
☎4～6カ月児の保護者
☎10月6日(火)10:00～11:30
☎区総合福祉センター
☎5カ月ごろの離乳食の進め方(話と調理実習)
☎☎電話(568-7729)か、アプリ「母子モ」で。先着15組
●東区子育て交流ひろば“ぽっぽひがし”

親子が気軽に集い、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
☎(月)～(金)、10:00～15:00(祝、休、第2(金)は除く)
☎区総合福祉センター
【広場でのイベント】

日時		内 容
9/7(月)	10:30～11:30	心理士によるミニ講座「子どもの成長に添った上手な関わり方」
	9/9(水)	看護師による相談「まちの保健室」
9/17(木)	10:30～11:30	★保育園入園に向けてのスタート講座(オンライン実施のみ)
9/25(金)	10:30から	親子遊び
9/30(水)	13:30から	★医師によるミニ講座「子どもの皮膚トラブルについて」(オンライン実施あり)

☎★(オンライン)は 
区HPで 

区ウオーキング講座 

☎区在住でウオーキング活動や健康づくりに関心がある人

日時		場所	内 容
10/22(木)	10:00～12:00	ひろしんビッグウェーブ	・健康運動指導士による講義「正しい姿勢と靴の選び方」 ・健康相談(希望者のみ)
10/29(木)			・牛田地区を歩こう!ウオーキングの実践 ・ウオーキング活動などの情報交換

☎10月16日(金)までに電話で。先着30人
☎地域支えあい課(☎568-7729)

区ちやいちゃいまつり 

区の障害児・者団体とボランティアグループが、地域交流と相互理解を深める「笑顔輝くまつり」を開催します。ステージ発表、飲食コーナー、気軽に学べる福祉体験コーナーなどがあります!家族・友人と一緒にどうぞ!
☎9月26日(土)10:00～14:00 ☎区総合福祉センター
☎区社会福祉協議会(☎263-8443、☎264-9254)

ひがし区民文化祭「舞台発表」参加団体&「東区民作品展」作品募集

①ひがし区民文化祭舞台発表		②東区民作品展	
対象	対象音楽や踊りなど、区内で活動している団体(1団体5人以上)	対象	区内に在住・通勤・通学、区で活動している人か団体
日時	来年2月20日(土)、21日(日)10:00開演	日時	来年2月17日(水)～21日(日)
料金	3,000円/団体		

☎所定の申込用紙で、①11月1日(日)、②12月26日(土)(いずれも必着)までに。申込用紙は、区役所、区内の公民館、区民文化センター、区図書館で。①抽選各日25団体。②先着110点
☎同センター(☎264-5551、☎264-5774) (休)(月)(9月21日は除く)

車いすの人も楽しめるラウンドフィットネス

☎18歳以上
☎10月10日(土)10:00～11:00 ☎温品福祉センター ¥500円
☎足腰に不安のある人もできる、座ったまま音楽に合わせて行うダンスフィットネス
☎☎直接か電話で。先着30人
☎☎☎289-2635、☎289-2635 (休)(火)、23日(水)、24日(木)

保育園が子育てを応援します(9・10月分)

保育園・幼稚園・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、全ての保育園で実施しています。
☎各園※は要予約・要登録 その他の行事は市HPで 

園名	電話番号	日時		内容/対象
(市立)あけぼの	261-3869	9/11(金) 10/3(土)	10:00～11:00	おはなしを楽しもう サタデー広場
東 浄	229-5032	9/4(金)	10:00～11:00	お話をしよう
		9/12(土)、 10/17の(土)		サタデー広場
		10/6(火)		運動遊び
中 山	289-0902	9/4(金)	10:00～11:00	お話を一緒に観よう
		9/19、 10/10の(土)		サタデー広場
		10/1(木)		人形劇を観よう
温 品	289-7477	9/12、 10/24の(土)	10:00～11:00	サタデー広場
福 木	899-2039	10/9(金)	10:00～11:00	一緒に遊ぼう -秋-
戸 坂	229-0090	9/5(土)		サタデー広場
		9/30(水) 10/16(金)	10:00～11:00	体を動かして楽しもう(体操教室) 園庭で遊ぼう
わかくさ	261-0929	9/12、19、 26、10/17の(土)	10:00～11:00	サタデー広場
		10/2(金)		運動遊びを楽しもう
(私立)牛田新町光明	222-3911	10/7(水)	10:00～11:00	ハロウィン飾りを作ろう(定員あり)
桜が丘愛育園	229-1939	10/28(水)		園庭で遊ぼう
サンヒルズ	289-7688	9/5(土)	10:00～11:00	楽しい運動遊び
		10/17(土)	9:00～12:00	みんなで楽しく親子運動会
清水谷	289-0625	9/12、 10/17の(土)	10:00～11:00	子育て広場
		10/28(水)		秋の遊びを楽しもう
中山いづみこども園	289-8800	9/8(火) 10/6(火)	10:00～11:00	手形・足形アート作り 森の広場で遊ぼう
		9/16(水)	10:30～11:30	給食試食会※定員4組
広島光明学園	228-5595	10/22(木)	10:00～11:00	園庭遊びをしよう(雨天時は触れ合い遊び)
		9/28(月)	10:30～11:30	絵本読み聞かせ
広島修道院	261-1519	10/6(火)	10:30～11:30	ハロウィン制作/プレママパパ育児相談
		10/26(月)	10:30～11:30	絵本読み聞かせ
二葉学園	262-0027	9/15(火) 9/16(水)	10:00～11:00	同年齢の子どもたちと遊ぶ体験
		10/9(金)	15:45から	太鼓演奏と太鼓で遊ぼう!
		9/9、10/7の(水)	10:00～11:00	様々な運動遊びの体験
		9/30、 10/21の(水)	14:00～15:00	親子制作※(HPで)
		9/30、 10/21の(水)	10:00から	見学会※(HPで)

※10月1日号には、区内の幼稚園の10月分と11月分の記事を掲載予定です