



## 健康

### 原爆被害対策部援護課

☎504-2195、☎504-2257

#### ●被爆者健康診断

| 日程       | 時間         | 会場        |
|----------|------------|-----------|
| 10/14(水) | 9:30～11:00 | 中山集会所     |
| 10/16(金) |            | 温品集会所     |
| 10/20(火) |            | 区総合福祉センター |

※肺がん検診を同時に受診可

#### ●被爆者胃がん・肺がん検診

| 日程       | 時間         | 会場    |
|----------|------------|-------|
| 10/14(水) | 9:00～11:00 | 中山集会所 |
| 10/16(金) |            | 温品集会所 |

### 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  
申☎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

- ①元気じゃ健診(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結核健診

- ☎①②今年度末で40歳以上
- ③65歳以上

| 日程       | 時間    | 会場    |
|----------|-------|-------|
| 10/14(水) | 9:00～ | 中山集会所 |
| 10/16(金) | 11:00 | 温品集会所 |

¥②各400円

申☎当日会場で。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

#### ●胃がん検診(バリウム)

☎今年度末で40歳以上

| 日程       | 時間         | 会場    |
|----------|------------|-------|
| 12/11(金) | 9:30～11:00 | 神田山荘  |
| 12/25(金) | 9:00～11:00 | 福田公民館 |

¥1,100円

申☎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

☎12月22日(火)9:00～11:30

☎区総合福祉センター

¥①1,100円、②③400円、④1,000円、⑤1,500円

申☎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

☎10月8日、22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から販売

#### ●ケアメンの会-男性介護者のつどい-

☎男性介護者

☎10月15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

#### ●若年性認知症の人と家族のための交流会「まると」

☎10月24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、物忘れが気になる人と家族が相談・交流する  
¥300円

#### ●家族介護教室

☎高齢者を介護する家族や近隣の援助者

☎10月26日(月)14:00～15:00

☎特別養護老人ホームあけぼの寿老園

☎家族みんなでおいしい減塩のコツ  
【講師】管理栄養士・榎本 葵氏、管理栄養士・野間弘子氏  
※感染症のまん延などにより開催を延期か中止する場合あり  
申☎電話で。介護老人福祉施設寿老園(☎263-3841)へ

#### ●専門医による心の健康相談

☎10月8日、22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  
申☎電話(568-7735)で

### 心のサポーター養成研修-こころの病気について学ぶ-

☎10月23日(金)13:30～15:30  
☎こころの不調を抱える人への関わり方についての講義  
【講師】相談支援センターオフィス風・原田葉子氏  
☎区総合福祉センター  
申☎電話で。先着50人  
☎地域支えあい課(☎568-7735、☎568-7790)、区社会福祉協議会(☎263-8443、☎264-9254)

### エキキタ・カラフルマルシェ

グルメや新鮮野菜、雑貨など約45店舗が出店。秋の爽やかな風を感じながら、買い物や散歩をお楽しみください。

☎10月24日(土)11:00～20:00、25日(日)10:00～17:00  
☎シリブカ公園と緑道(二葉の里三丁目)  
詳しくはエキキタまちづくり会議ホームページで  
☎地域起こし推進課(☎568-7704、☎262-6986)

#### ●栄養相談日

☎11月19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

☎☎電話(568-7729)で

## 子育て

### 地域支えあい課

☎568-7729、568-7735  
☎☎568-7790

#### ●東区子育て交流広場“ぽっぴひがし”

親子で気軽に集い、一緒に遊べる場です。個別相談もできます。

☎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                              |
|-------------------------|----------------------------------|
| 10/7(水)<br>10:30～12:00  | 栄養士による相談                         |
| 10/14(水)<br>13:30から     | ★医師によるミニ講座「こどもの耳と鼻の病気やアレルギーについて」 |
| 10/15(木)13:15から         | 触れ合い遊び                           |
| 10/20(火)<br>10:00～11:30 | 助産師による相談                         |
| 10/23(金)10:30から         | 親子遊び                             |
| 10/29(木)10:30から         | 薬学部学生によるミニ講座                     |

★のつく日はオンラインもあり

☎オンラインのみ

☎区HPで

## 催しもの

### マリモホールディングス 東区図書館

☎262-5522、☎264-2610  
(休)(月)(12月を除く)、13日

#### ●わくわく図書館講座「『毛利輝元上洛日記』を読む」

☎10月31日(土)10:00～12:00

☎毛利輝元が初めて京や大坂などを訪れた時の様子を読み解く

【講師】広島城学芸員:高土尚子氏  
☎区民文化センター

申☎直接か電話、ファクスで。先着40人

### 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)(12月を除く)

#### ●柳本深月×新田莉子デュオリサイタル

☎10月11日(日)18:30から

☎サクソフォンとピアノの爽やかデュオによるクラシックリサイタル  
¥1,000円

#### ●ひがし区アートファーム邦楽「きらり★邦楽 琵琶の魅力」

☎10月31日(土)14:00から

☎日本音楽の歴史を体現する楽器「琵琶」の魅力を伝える

¥前売り2,000円(当日2,500円)、学生500円

## お知らせ

### 生活課

☎568-7725、☎264-5271

#### ●献血にご協力を

☎10月4日(日)9:00～12:00、13:15～15:15

☎早稲田公民館

### 東区牛田山ぐるっとハイキング(●みんなで登山イベント)

| コース                   | 集合時間      | 集合場所        | コース(所要時間)                          |
|-----------------------|-----------|-------------|------------------------------------|
| ①らくらくファミリーコース(難易度★)   | 8:30～8:45 | 新牛田公園 多目的広場 | 新牛田公園→見立山→新牛田公園(2時間)               |
| ②わくわくエンジョイコース(難易度★★★) |           |             | 新牛田公園→見立山→神田山→牛田山→新牛田公園(4時間)       |
| ③健脚・縦走コース(難易度★★★★)    |           |             | 新牛田公園→見立山→神田山→牛田山→尾長山→山根町第三公園(4時間) |
| ④ぐるっとわせたコース(難易度★★★)   |           | 牛田東第三公園     | 牛田東第三公園→牛田山→牛田東第三公園(3時間)           |

☎11月21日(土) ☎スタッフが引率して登頂・下山。雨天中止の場合あり。①ボランティアガイドによる植物などの解説、②～④学芸員による戸坂城跡などの遺跡解説あり

☎市HPか電話で10月19日(月)～11月2日(月)に、地域起こし推進課へ。①～④抽選各30人(小学生以下は保護者同伴)。詳しくは市HPで

☎☎地域起こし推進課(☎568-7704、☎262-6986)

市HP ページ番号 1007241

### 幼稚園が子育てを応援します(10・11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

☎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) 温品         | 289-3758 | 10/10(土)                           | 運動会 8:50から                    |
|                 |          | 10/27(火)                           | にこにこランド                       |
|                 |          | 11/10(火)                           |                               |
|                 |          | 10/15(木)                           |                               |
|                 |          | 10/22(木)                           | うさぎ組(令和4年4月2日～令和6年4月1日生まれ)    |
| 福木              | 899-2153 | 11/6(金)                            |                               |
|                 |          | 11/12(木)                           |                               |
|                 |          | 10/17(土)                           | 運動会に参加しよう(9:45から受付)           |
|                 |          | 10/22(木)                           |                               |
|                 |          | 11/4(水)                            |                               |
| 矢賀              | 282-8483 | 11/10(火)                           | 親子で人形劇を観よう(おはなしドンドン)(福田公民館共催) |
|                 |          | 11/18(水)                           |                               |
|                 |          | 11/17(火)                           |                               |
|                 |          | 10/7、21、28、11/4、18、25の(火)、11/27(金) | 秋の自然物で遊ぼう。おはなしグループキティさんのリズム遊び |
|                 |          | 10/23(金)                           |                               |
| (私立) 安芸みのる      | 899-2364 | 10/5、11/9、16の(月)                   |                               |
|                 |          | 10/6、13、20、11/10、24の(火)            | わくわくランド(幼稚園の運動会に参加しよう)        |
|                 |          | 11/14(土)                           |                               |
|                 |          | 11/11(水)                           |                               |
|                 |          | 11/17(火)                           |                               |
| あやめ             | 221-3106 | 10/7、21、28、11/4、18、25の(火)、11/27(金) | わくわくランド(幼稚園の運動会に参加しよう)        |
|                 |          | 10/6、13、20、11/10、24の(火)            |                               |
|                 |          | 11/14(土)                           |                               |
|                 |          | 11/11(水)                           | わくわくランド(11月誕生会・リズム遊び、うさぎルーム)  |
|                 |          | 11/17(火)                           |                               |
| 比治山大学短期大学部付属    | 229-5581 | 10/7、21、28、11/4、18、25の(火)、11/27(金) |                               |
|                 |          | 10/6、13、20、11/10、24の(火)            | わくわくランド(幼稚園の運動会に参加しよう)        |
|                 |          | 11/14(土)                           |                               |
|                 |          | 11/11(水)                           |                               |
|                 |          | 11/17(火)                           |                               |
| JOHOKU こどもアカデミー | 229-0114 | 10/7、21、28、11/4、18、25の(火)、11/27(金) | わくわくランド(幼稚園の運動会に参加しよう)        |
|                 |          | 10/6、13、20、11/10、24の(火)            |                               |
|                 |          | 11/14(土)                           |                               |
|                 |          | 11/11(水)                           | わくわくランド(11月誕生会・リズム遊び、うさぎルーム)  |
|                 |          | 11/17(火)                           |                               |
| 広島女学院ゲーンズ       | 228-6635 | 10/7、21、28、11/4、18、25の(火)、11/27(金) |                               |
|                 |          | 10/6、13、20、11/10、24の(火)            | わくわくランド(幼稚園の運動会に参加しよう)        |
|                 |          | 11/14(土)                           |                               |
|                 |          | 11/11(水)                           |                               |
|                 |          | 11/17(火)                           |                               |
| 二葉              | 262-0027 | 10/7、21、28、11/4、18、25の(火)、11/27(金) | わくわくランド(幼稚園の運動会に参加しよう)        |
|                 |          | 10/6、13、20、11/10、24の(火)            |                               |
|                 |          | 11/14(土)                           |                               |
|                 |          | 11/11(水)                           | わくわくランド(11月誕生会・リズム遊び、うさぎルーム)  |
|                 |          | 11/17(火)                           |                               |
| 的場              | 261-1802 | 10/7、21、28、11/4、18、25の(火)、11/27(金) |                               |
|                 |          | 10/6、13、20、11/10、24の(火)            | わくわくランド(幼稚園の運動会に参加しよう)        |
|                 |          | 11/14(土)                           |                               |
|                 |          | 11/11(水)                           |                               |
|                 |          | 11/17(火)                           |                               |

※11月1日号には、区内の保育園の11月分と12月分の記事を掲載します