

くらしのガイド 東区版



市役所・区役所各課への申し込み、お問い合わせは1月6日(月)からお願いします。

健康

地域支えあい課

☎568-7729, 568-7735
☎568-7781

●①健康診査(特定健康診査、後期高齢者の健康診査^い)、②肺がん・大腸がん検診、③結核健康診断^い
※③はポイントの対象外です
☎いずれも会社などで検診を受けられる人を除く、①②年度末で40歳以上、③65歳以上。①は国民健康保険被保険者と後期高齢者医療被保険者^い

期日	会場	時間
1/24(金)	戸坂川根集会所	9:30~11:30、13:00~15:00
1/29(水)	戸坂福祉センター	9:00~11:00
1/30(木)	温品集会所	

☎①無料、②各400円、③無料
☎当日会場。大腸がん検診は事前に専用はがきで、検便容器のご請求を

●胃がん検診(バリウム)^い
☎年度末で40歳以上

期日	会場	時間
3/12(木)	温品福祉センター	9:00~11:00

☎1,100円
☎予約ダイヤル(☎504-2298、平日午前9時~午後4時半)へ。先着順

上記の検診を受診する人へ

- 受診の際は、市役所から通知する「受診券」を持ってください。特定健康診査を受診する人は、保険証も必要です
- 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^い)を持ってきた人は無料です
- 右の二次元コードからネット予約も可能です

●エイズ検査
無料、匿名でエイズ(HIV抗原・抗体)の検査、相談を行います。
☎毎週月曜日午前9時~11時
※祝・休日を除く
☎区総合福祉センター
☎電話で同課(568-7729)へ

●認知症在宅介護者の会(ほほえみの会)^いのつどい
認知症の介護についてさまざま
な思いを話せる場、仲間づくり
のできる場です。半日の参加も
できます。

☎認知症高齢者の家族^い
☎1月9日(休)午前10時~午後2時
☎区総合福祉センター

●東区ケアメンの会^い
介護についてのさまざまな思
いを男性同士で話せる場、仲間
づくりのできる場です。
☎1月16日(休)午前10時~正午

☎区総合福祉センター

●栄養相談日
管理栄養士による、1人当たり約30分の個別栄養相談です。
☎1月21日(火)午前9時半~11時
☎区総合福祉センター
☎前日までに電話で同課(☎568-7729)へ

●区役所元気じゃけん食堂での健康相談&測定会
自身や家族の健康に関する相談に医師や管理栄養士、保健師が個別に応じます。体重・体脂肪・血圧測定もできます。食堂では、健康定食「元気じゃけん定食」(480円)を月2回提供します。
☎1月23日(休)正午~午後1時
健康定食の食券は1月9日(休)、23日(休)の午前11時半から販売
☎区役所5階研修室

●専門医による心の健康相談
夜眠れないなどの症状のある人、認知症や引きこもり、アルコール依存などに悩んでいる人や周りの人の相談に、専門医が応じます。秘密は厳守します。
☎1月9日(休)、23日(木)の午後1時半~3時
☎区総合福祉センター
☎電話で同課(☎568-7735)へ

●被爆者健康診断^い
期日 会場 時間
1/22(水) 矢賀新町集会所 9:30~11:30
1/24(金) 戸坂川根集会所 9:30~11:30、13:00~15:00
1/27(月) 二葉集会所 9:30~11:30
1/29(水) 戸坂福祉センター 9:30~11:30、13:00~15:00
1/30(木) 温品集会所
2/ 5(水) 戸坂川根集会所
2/10(月) 福田公民館 9:30~11:30
牛田公民館
2/12(水) 牛田新町集会所

☎肺がん検診も同時に受診可
●被爆者胃がん・肺がん検診^い
期日 会場 時間
1/29(水) 戸坂福祉センター 胃がん 9:00~10:30
肺がん 9:00~11:30、13:00~15:00
1/30(木) 温品集会所
2/ 5(水) 戸坂川根集会所 胃がん 9:00~10:30
肺がん 9:00~11:30
2/10(月) 牛田公民館

☎胃がん検診は事前に電話で同課へ

●被爆者子宮がん・乳がん検診^い
期日 会場 時間
1/24(金) 区総合福祉センター 9:30~11:00
☎事前に電話で同課へ

子育て

地域支えあい課

☎568-7729, 568-7735
☎568-7781

●離乳食教室
☎4~7カ月児の保護者
☎1月17日(金)午前10時~11時半
☎区総合福祉センター
☎5カ月頃の離乳食の進め方(お話と調理実演)
☎電話で同課(☎568-7729)へ。先着20人

●東区子育て交流ひろば「ぽっぽひがし」
子どもたちを自由に遊ばせながら、親同士が子育ての情報を交換できる場です。
☎乳幼児とその保護者、妊婦

日時	内容
1/ 8(水) 10:00~12:00	まちの保健室
1/15(水) 10:30~11:30	子育て応援隊「ねこの手」と遊ぼうデー折り紙で遊ぼう
1/16(木) 13:15~13:40	ふれあいあそび
1/27(月) 10:30~11:00	親子あそび

催しもの

福祉課

☎568-7733 ☎568-7781

●ひとり親家庭と寡婦のための法律相談
☎1月21日(火)午後2時~5時
☎区総合福祉センター
【相談員】弁護士・秋吉理絵香氏
☎直接か電話で同課、または直接各地区の母子生活相談員へ

東区図書館

☎262-5522 ☎264-2610
☎休月曜日(13日を除く)、1日(祝)~4日(土)、14日(火)、31日(金)

●初心者のための写真基礎講座
これから写真を始めようと思っている人、カメラは持っているものの使い方がよく分からない人向けに、写真の基礎を解説します。

☎カメラ初心者
☎2月2日(日)午後1時~3時
【講師】二科会会員・宗岡泰昭氏
☎カメラ(なんでも可)
☎1月5日(日)から直接か電話、ファクスで同館へ。先着30人

●おはなし会
☎幼児、小学生とその保護者
☎1月18日(土)、26日(日)の午前11時から

「イズミメイプルレッズ」の試合を応援に行こう!

東区を拠点に活躍する女子ハンドボールチーム「イズミメイプルレッズ」のリーグ戦が始まります。みんなでホーム開幕戦の応援に駆け付け、熱い声援をおくりましょう!
☎1月11日(土)午後2時から試合開始(V.S.大阪ラヴィッツ)
☎区スポーツセンター
☎¥一般1,000(当日1,500)円、高校生400(当日700)円、中学生以下無料。チケットはチケットぴあなどで
☎地域起こし推進課(☎568-7704)

☎絵本の読み聞かせ、手遊び^い
●おひざにだっこのおはなし会
☎乳幼児とその保護者
☎1月8日(水)、22日(水)の午前11時から
☎絵本の読み聞かせ、わらべうた^い
●色のイロイロ
☎1月5日(日)~30日(木)
☎1月6日の「色の日」にちなみ、色を題材にした図書を展示



東区社会福祉協議会

☎263-8443 ☎264-9254

●ボランティア イントロ講座
ボランティア活動をしたい人、している人たちで、自身の健康づくりを始めませんか。
☎ボランティアに関心がある人^い
☎1月20日(月)午前10時~正午
☎区総合福祉センター
【講師】特定非営利活動法人コーチズ・兒玉尚氏
☎ガンバルーン体操(介護予防体操)
☎電話かファクスで同会へ。先着40人

募集 オープンプラザシアター出演企画

空が照明となる、区民文化センターのオープンプラザ(下写真)を生かしたイベントを企画・実施してみませんか?コンサート、演劇、ダンスなど、ジャンルは問いません。
☎4月~7月、9月の第3土曜日、5月23日(土)、8月8日(土)、10月10日(土)
※8月は夜の開演での企画募集
☎1月7日(火)から、出演を希望する日の3カ月前までに、所定の申し込み用紙を同センターへ。先着各日1団体
☎同センター(☎264-5551、☎264-5774)
☎休月曜日(13日を除く)、1日(祝)~3日(金)

家族介護教室^い

介護に関する知識や技術、介護者の健康管理などについて学んでみませんか。
☎高齢者を介護している家族や近隣の援助者^い

開催日時	テーマ	講師	開催場所	申込先
1/22(水) 10:30~12:30	体を温める温活メニュークッキング	角谷有梨榮氏	牛田公民館	神山山長生園 ☎228-9231

保育園が子育てを応援します(1・2月分)
保育園に通っていない乳幼児とその保護者が対象です。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。



園名	電話番号	日時	内容
(市立)			
あけぼの	261-3869	1/11(土) 1/22(水) 2/ 8(土) 2/19(水)	10:00~11:00 サタデー広場 園開放「一緒に遊びましょう」 サタデー広場 おひな様作り
東浄	229-5032	1/10(金) 2/ 7(金)	10:00~11:00 お正月あそび おはなし会
中山	289-0902	1/18(土) 2/15(土)	10:00~11:00 サタデー広場
温品	289-7477	2/ 7(金)	10:00~11:00 育児講座「わらべうたあそび」
福木	899-2039	1/18(土) 2/ 8(土)	10:00~11:00 サタデー広場
戸坂	229-0090	1/18(土) 2/15(土)	10:00~11:00 サタデー広場(要予約)
わかくさ	261-0929	1/22(水) 2/ 1(土)	10:00~11:00 リズム遊び(要予約) サタデー広場(要予約)
(私立)			
牛田新町光明保育園	222-3911	1/15(水) 2/12(水) 2/19(水)	10:00~11:00 お正月あそびをしよう 大型積み木であそぼう おひな様を作ろう
桜が丘愛育園	229-1939	1/10(金) 2/ 3(月) 2/16(日)	10:00~11:00 風に乗って風(たこ)あげ! 鬼は外!豆まきの会 みんな来てね!展示会パザール
サンヒルズ	289-7688	1/18(土)	10:00~11:00 ルーキーパパママ
清水谷	289-0625	1/21(火) 2/18(火)	10:00~10:45 節分に備えて(豆まき練習) 絵本・紙芝居に親しもう
中山いづみこども園	289-8800	1/10(金) 2/ 6(木)	10:00~11:00 絵本の読み聞かせ会 お楽しみ会
広島光明学園	228-5595	1/14(火) 1/28(火) 2/18(火) 2/25(火)	10:30~11:30 たこあげをしよう キッズエクササイズをしよう リトミックをしよう ひなまつりの飾りを作ろう
広島修道院保育園	261-1519	1/14(火) 1/28(火) 2/25(火) 2/18(火)	10:00~11:00 園庭開放 ふれあい遊びを楽しもう リズム運動をしよう
二葉学園	262-0027	2/29(土)	9:30~11:00 子育て応援講座「心と体はななかよし」 園見学(要予約)

※サタデー広場とは土曜日に行う園庭開放のことです
※2月1日号には、区内の幼稚園の2月分と3月分の記事を掲載予定です