

# くらしのガイド 東区版

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のためのお知らせがあります。詳しくは4頁左上部をご覧ください。

## 健康

### 地域支えあい課

☎568-7729、568-7735  
☎568-7790

- ①健康診査(特定健康診査、後期高齢者の健康診査)、②肺がん・大腸がん検診、③結核健診
- ※③はポイントの対象外です
- ☎いずれも会社などで受診できる人を除く、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

期日	会場	時間
9/8(火)	二葉集会所	9:30~11:30

☎①③無料、②各400円  
☎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

- 胃がん検診(バリウム)
- ☎年度末で40歳以上

期日	会場	時間
11/13(金)	牛田集会所	9:00~11:00
11/27(金)	中山福祉センター	

☎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」を持ってきてください。特定健康診査を受診する人は、健康保険証も必要です
- 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)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



### 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。  
☎9月24日(木)正午~午後1時。食堂では、健康定食「元気じゃけん定食」(480円)を月2回提供(9月10日(木)、24日(木))。食券は午前11時半から販売  
☎区役所5階研修室

- 東区ケアメンの会
- ☎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。
- ☎9月17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人当り

あたり約30分の個別栄養相談です。

☎9月8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

- 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、アルコール問題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。
- ☎9月10日(休)、24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

### 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	時間
10/4(日)	温品福祉センター	9:30~11:30
10/6(火)	中山集会所	

☎肺がん検診も同時に受診可

- 被爆者胃がん・肺がん検診

期日	会場	時間
10/4(日)	温品福祉センター	胃がん 9:00~10:30 肺がん 9:00~11:30
10/6(火)	中山集会所	胃がん 9:00~11:30 肺がん 9:00~11:30

☎胃がん検診は事前に電話で同課へ

## 子育て

### 地域支えあい課

☎568-7729、568-7735  
☎568-7790

- 離乳食教室
- ☎9~12カ月児の保護者
- ☎9月18日(金)午前10時~11時半  
☎区総合福祉センター
- ☎9カ月からの離乳食の進め方(お話と調理実演)
- ☎電話で同課(☎568-7729)へ。先着10人

### 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
- ☎9月15日(火)午後2時~5時  
☎区総合福祉センター
- ☎【相談員】弁護士・寺西環江氏
- ☎直接か電話で同課か地区の母子生活相談員へ

### マエダハウジング 東区スポーツセンター

☎222-1860 ☎222-1861  
☎休火曜日

- スタイルUP(姿勢改善)教室
- ☎18歳以上
- ☎10月2日、9日、16日、30日、11月6日、13日、27日、12月4日、11日、18日の金曜日、午後2時~3時
- ☎各日600円
- ☎9月3日(休)午前9時から窓

ノ口で、午前10時から電話で同センターへ。先着順

- ヒップUP教室
- ☎18歳以上
- ☎10月5日、19日、11月2日、16日、12月7日、21日の月曜日、午前10時半~11時半
- ☎各日600円
- ☎9月4日(金)午前9時から窓口で、午前10時から電話で同センターへ。先着順

- アクアビクス教室
- ☎18歳以上
- ☎10月2日、16日、11月6日、20日、12月4日、18日の金曜日、午後1時半~2時半
- ☎各日600円
- ☎9月2日(水)午前9時から窓口で、午前10時から電話で同センターへ。先着順

- キッズできるよ! 跳び箱教室
- ☎小学校1~3年生
- ☎10月8日、22日、11月5日、26日、12月10日、17日の木曜日、午後5時45分~6時45分
- ☎各日600円
- ☎9月2日(水)午前9時から窓口で、午前10時から電話で同センターへ。先着順

- キッズできるよ! 跳び箱教室
- ☎小学校1~3年生
- ☎10月8日、22日、11月5日、26日、12月10日、17日の木曜日、午後5時45分~6時45分
- ☎各日600円
- ☎9月2日(水)午前9時から窓口で、午前10時から電話で同センターへ。先着順

- キッズできるよ! 跳び箱教室
- ☎小学校1~3年生
- ☎10月8日、22日、11月5日、26日、12月10日、17日の木曜日、午後5時45分~6時45分
- ☎各日600円
- ☎9月2日(水)午前9時から窓口で、午前10時から電話で同センターへ。先着順

- キッズできるよ! 跳び箱教室
- ☎小学校1~3年生
- ☎10月8日、22日、11月5日、26日、12月10日、17日の木曜日、午後5時45分~6時45分
- ☎各日600円
- ☎9月2日(水)午前9時から窓口で、午前10時から電話で同センターへ。先着順

### 東区図書館

☎262-5522 ☎264-2610  
☎休月曜日(21日、28日を除く)、23日(水)~30日(水)

- おはなし会
- ☎幼児、小学生とその保護者
- ☎9月19日(土)午前11時から
- ☎絵本の読み聞かせ、手遊び
- ☎当日先着4組

- おひざにだっこのおはなし会
- ☎乳幼児とその保護者
- ☎9月9日(水)午前11時から
- ☎絵本の読み聞かせ、手遊び、わらべうた
- ☎当日先着4組

- おひざにだっこのおはなし会
- ☎乳幼児とその保護者
- ☎9月9日(水)午前11時から
- ☎絵本の読み聞かせ、手遊び、わらべうた
- ☎当日先着4組

### 東区民文化センター

☎264-5551 ☎264-5774  
☎休月曜日(21日を除く)

- オープンプラザシアター vol.246 「POP!STEP!JAZZ2」
- ☎9月19日(土)午後2時から
- ☎スウィングジャズやJ-POPをビッグバンドで演奏

## お知らせ 「自慢の野菜をPRしてみませんか」

区内で生産される農林産物を地域に広く紹介するため、「農林産物品評会」を開催します。丹精こめて栽培した自慢の野菜を出品してみませんか。

- ☎(審査)11月18日(水)
- ☎(展示)11月19日(木)
- ☎JA広島市温品支店(温品7丁目12-13)
- ☎品評会のみ
- ☎※11月に予定していた農業祭は中止
- ☎同支店(☎289-0141)



## 成人歯科相談日をご利用下さい

歯科医師による歯科健診、歯科衛生士による歯の汚れチェックと歯みがき指導を行います。

- ☎20歳以上
- ☎9月16日(水)午後1時半~3時
- ☎区総合福祉センター
- ☎東保健センター(☎568-7729、☎568-7790)へ。
- 先着8人
- ☎※市では、80歳で20本以上の歯を保つことを目指した「8020」運動を推進しています!
- ☎当日は、毎年11月に行う「8020いい歯の表彰」で推薦するための健診も行います



## 家族介護教室

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

開催日時	テーマ	開催場所	申込先
9/18(金) 14:00~16:00	「免疫力を高める食事」	ケアハウス 東山	特別養護老人ホーム 蓬萊園(ほうらいえん) ☎264-0808
9/24(木) 11:00~13:00	「便秘予防の食事 -きちんと食べておなかスッキリ-」	福田公民館	特別養護老人ホーム ふくだの里 ☎899-5088

## 保育園が子育てを応援します(9・10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	9/5(土) 10:00~11:00	サタデー広場 おはなし会 園庭開放「一緒に遊びましょう」
東浄	229-5032	9/12(土) 10:00~11:00	サタデー広場 一緒に遊ぼう「おもちゃ作り」
中山	289-0902	9/25(金) 10:00~11:00	ふれあい遊び サタデー広場
温品	289-7477	9/12(土) 10:00~11:00	サタデー広場 運動遊びを楽しみましょう
福木	899-2039	9/5(土) 10:00~11:00	サタデー広場 リズムあそび
戸坂	229-0090	9/30(水) 10:00~11:00	運動あそびを楽しもう(要予約) サタデー広場(要予約)
わかかさ	261-0929	10/7(水) 10:00~11:00	運動会ごっこを楽しもう(要予約)
(私立) 牛田新町 光明	222-3911	9/2(水) 10:00~11:00	しゃぼん玉であそぼう(要予約) サークットであそぼう(要予約) 運動ごっこをしよう(要予約)
桜が丘 愛育園	229-1939	9/5(土) 10:00~11:00	楽しい運動あそび
		10/18(日) 9:30~15:00	親子運動会
サンヒルズ	289-7688	9/11(金) 10:00~11:30	(劇団)おはなしドンドン
		9/19(土) 10:00~11:00	子育て広場・ルーキーパパママ
		10/8(木) 10:00~11:00	ミニミニうんどう会
		10/14(水) 10:00~11:00	ルーキーパパママ
		10/24(土) 10:00~11:00	子育て広場
清水谷	289-0625	9/8(火) 10:00~10:45	園内探索
		10/6(火) 10:00~10:45	ミニ運動会
中山いづみ こども園	289-8800	9/11(金) 10:30~11:30	給食試食会(先着6組)
		10/22(木) 10:00~11:00	園庭あそび(先着12組)
広島光明 学園	228-5595	9/1(火) 10:30~11:30	写真立てを作ろう
		9/15(火) 10:30~11:30	見学会
		10/2(金) 10:30~11:30	防災食☆豆腐団子作り
		10/19(月) 10:30~11:30	畑に行こう!
広島修道院 保育園	261-1519	9/11(金) 10:00~11:00	「音楽会に参加しよう」
		10/20(火) 10:00~11:00	「リズム運動を楽しもう」
		10/27(火) 10:00~11:00	園庭開放
二葉学園	262-0027	9/2(水) 10:00~11:00	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  
※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