

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
10/4(日)	温品福祉センター ※会場を変更しています	9:00~11:00
10/6(火)	中山集会所	9:30~15:00
10/27(火)	若草集会所	

☎①③無料、②各400円

☎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
12/4(金)	区総合福祉センター	9:00~11:00
12/14(月)	神山山荘	

☎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

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。
☎10月22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(10月8日(木)、22日(木))。食券は午前11時半から販売
☎区役所5階研修室

「東区地域支えあいリスト」を更新しました!

区では、地域団体の活動などを紹介するリストを作成しています。子育て中の人、障害者、高齢者の皆さんの中で、地域で活動したい人やボランティアに支援してほしい人はいませんか?リストを活用して、あなたにぴったりの支えあいの場を見つけましょう!
☎ページ番号でさがす 115821
☎地域支えあい課(☎568-7731、☎568-7790)

- 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。

☎10月8日(木)、22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
10/27(火)	若草集会所	9:30~11:30 13:00~15:00
10/29(木)	区総合福祉センター	9:30~11:30
11/11(水)	山根町東集会所	
11/13(金)	牛田集会所	

☎※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
10/29(木)	区総合福祉センター	胃がん 9:00~10:30
11/13(金)	牛田集会所	肺がん 9:00~11:30

☎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

期日	会場	時間
10/29(木)	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
☎568-7790

オンライン「ぽっぽでおしゃべり」ミニ講座

オンライン会議システム「Zoom」を使用し、子育て中の親子がオンライン上で気軽に交流・相談できます。詳しくは右の二次元コードで、「Zoom」アプリのインストール方法は区HPから。

日時	内容	定員
10/2(金) 14:00~14:30	心理士による子育て講座 ☎2~3歳児の親子	先着10組
10/9(金) 10:30~11:00	離乳食の進め方講座※ ☎7~12カ月児の親子	
10/16(金) 10:30~11:00	秋のミニコンサート♪ ☎0~3歳児の親子	
10/23(金) 10:30~11:00	助産師による卒乳教室※ ☎10カ月~1歳6カ月児の親子	先着15組
11/6(金) 10:30~11:00	生活習慣ミニ講座「テレビを見る時間を決めよう」 ☎0~3歳児の親子	

☎メールに参加希望日時、保護者の名前、電話番号、子どもの名前(ふりがな)、子どもの年齢、資料郵送先の住所(※のみ)を記載し、前日の正午までに同課へ

➤(ikuchan-hiroshimacity2006@docomo.ne.jp)へ

- 離乳食教室
☎4~7カ月児の保護者
☎10月23日(金)午前10時~11時半
☎区総合福祉センター
☎5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

東区図書館

☎262-5522 ☎264-2610
☎休月曜日

- おはなし会
☎幼児、小学生と保護者
☎10月17日(土)、25日(日)の午前1時から
☎絵本の読み聞かせ、手遊び
- おひざにだっこのおはなし会
☎乳幼児と保護者
☎10月14日(水)、28日(水)の午前1時から
☎絵本の読み聞かせ、手遊び、わらべうた

東区民文化センター

☎264-5551 ☎264-5774
☎休月曜日

- レクチャーコンサート
小川秀樹PRODUCE 「指揮者って必要ですか? -必要ないですよ! エッ...!?」
☎10月29日(木)の午後2時から、6時半から
☎プロデューサー、指揮者の小川秀樹氏を迎え、木管・金管・打楽器のアンサンブル演奏
☎前売り1,000(当日1,500)円

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

- 親子でチャレンジ! ベビーヨガ教室
☎生後6カ月~0歳児と保護者
☎10月31日(土)午前10時~11時
☎¥600円
☎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

地域起こし推進課

☎568-7704 ☎262-6986

- レクリエーション交流会
NPO法人えんじょいんとによる、障害のある人もない人もみんなで楽しめるダンスやゲームの集い。

「ひがし区 出会い・ふれあいフェスティバル」について

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、例年2月に開催している「ひがし区 出会い・ふれあいフェスティバル」(舞台発表・作品展やイベントを含む)は中止します。このため、出演団体・作品募集などは行いません。
☎区民文化センター(☎264-5551)、二葉公民館(☎262-4430)

- ☎10月11日(日)午後2時~4時
☎区総合福祉センター
【インストラクター】オオツカヒロシ氏
☎¥300円(保険料を含む)
☎タオル、飲み物
☎電話かファクスで同法人(☎☎262-2444)へ。先着60人

お知らせ

生活課

☎568-7725 ☎264-5271

- 献血にご協力を
☎10月10日(土)の午前9時半~午後0時半、午後1時半~4時半
☎広島銀行福田支店駐車場(福田一丁目741-1)

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
10/6(火) 14:00~16:00	「福祉住環境整備と福祉用具の活用 -安全安心な生活導線-」	へさか福寿苑	へさか福寿苑 ☎220-2110
10/12(月) 14:00~16:00	「薬剤師による感染対策方法」	ケアハウス東山	ケアハウス東山 ☎264-6888
10/13(火) 14:00~16:00	「いざという時の災害の備え -自然災害時、感染症への備え、対応・対策について-」	第2光明	介護支援センター光明 ☎228-5621

幼稚園が子育てを応援します(10・11月分)

幼稚園に通っていない乳幼児と保護者が対象です。新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、イベントの内容が変更、または中止となる場合があります。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しています。

園名	電話番号	日時	内容
(市立)		10/12(月)	にこにこランド(運動遊び) ☎0~3歳児 【講師】高芳照氏
温品	289-3758	10/27(火) 11/11(水)	にこにこランド(人形劇) ☎0~3歳児 【講師】おはなしドンドン にこにこランド(おたのしみ製作) ☎0~3歳児
福木	899-2153	10/10(土) 11/2(月) 11/11(水)	運動会に参加しよう(プログラムの3番) ☎0~4歳児 ☎かけっこ、体操 秋の自然に触れよう ☎0~4歳児 おもいパーティーに参加しよう ☎満2~4歳児
矢賀	282-8483	10/1(木) 10/2(金) 10/10(土) 10/19(月) 10/27(火) 11/5(木) 11/18(水) 11/30(月)	体操、かけっこをしよう ☎満3歳児 園庭開放「なかよし広場」 ☎0~3歳児 幼稚園の運動会に参加しよう ☎0~3歳児 体を動かして遊ぼう ☎0~3歳児 【講師】高芳照氏 10月生まれ誕生日会 ☎0~3歳児 園庭開放「なかよし広場」 ☎0~3歳児 人形劇を観よう ☎0~3歳児 【講師】おはなしドンドン 11月生まれ誕生日会 ☎0~3歳児 季節のものを使って秋の製作をしよう ☎満3歳児 園庭開放「なかよし広場」 ☎0~3歳児
(私立)		10/5(月) 10/12(月) 10/19(月) 11/9(月) 11/16(月)	リトミック(音楽に合わせた運動)、紙しばい、絵本読み聞かせ、ドリンクタイム
安芸みのる	899-2364	10/14(水) 11/4(水)	いっぱい遊ぼう! ☎未就園児と保護者 ☎帽子、水筒 ※大人はマスク着用
あやめ	221-3106	10/6(火)~11/30(月) 10/8(木) 10/9(金) 10/13(火) 11/12(木)	すくすくまなびの広場(園庭・保育室の開放) タッチ&プレイ ☎歩くまでの赤ちゃん クレパスで遊ぼう(要予約) ☎未就園児 タッチ&プレイ ☎歩くまでの赤ちゃん
比治山大学短期大学部付属	229-5581	10/22(木) 11/5(木) 11/11(水)~11/13(金) 11/24(火)~11/26(木)	園庭開放(雨天中止) 未就園児親子教室(パンビ教室) 「親子で一緒に遊ぼう」 絵本、製作、歌(要予約)
広島女学院ゲーンズ	228-6635	11/21(土)・11/28(土)	園庭開放(要予約)
二葉	262-0027	10/21(水) 11/11(水)	親子製作
的場	261-1802	10/2(金) 11/13(金) 11/27(金)	園庭のみの開放(雨天中止) ※保護者のマスク着用、自宅での検温必須
ゆうき	229-4525		行事予定はありません

※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