

# 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、今後、本紙掲載の催しなどが中止になる可能性があります。各施設の休館日は通常の休館日を記載しています。緊急事態宣言などに伴う臨時休館などについては、市HP(4頁左上二次元コード)または各施設にお問い合わせください。

## 健康

### 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
10/1(金)	中山集会所	9:30~11:30

※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
10/1(金)	中山集会所	胃がん 9:00~10:30 肺がん 9:00~11:30

胃がん検診は事前に電話で

### 地域支えあい課

☎568-7729, 568-7731, 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など)、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

④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など

期日	会場	時間
10/1(金)	中山集会所	9:00~11:00

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
11/29(月)	中山福祉センター	9:00~11:00

¥1,100円

予約ダイヤル(☎504-2298、㊟504-2258、平日9:00~16:30)へ。先着順

#### ●ミニ人間ドック

健康診査とがん検診(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年度末で40歳以上、④受診時に20歳以上の女性、⑤年度末で40歳以上の女性

期日	会場	時間
11/2(火)	区総合福祉センター	9:00~11:30
11/16(火)	区総合福祉センター	9:00~11:30

①1,100円、②③各400円、④1,000円、⑤1,500円

予約ダイヤル(☎504-2298、㊟504-2258、平日9:00~16:30)へ。先着順。大腸がん検診は事前に専用はがきで検便容器の請求を

左記の健(検)診を受診する人へ

- 受診の際は、市役所から送付した「受診券」が必要です。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(健康保険証など)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

健康定食「元気じゃけん定食」(480円)を提供。

場区役所5階食堂

9月9日(木)11:30から

#### ●栄養相談日

乳幼児から高齢者までの、世代に応じた食生活に関する相談や、生活習慣病の予防や改善のための食生活相談。管理栄養士があなたに合ったアドバイスを行います。お気軽にご相談ください。

9月7日(火)9:30~11:00

場区総合福祉センター

前日までに電話で同課(☎568-7729)へ

#### ●成人歯科相談日

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磨き指導を行います。

20歳以上

9月16日(木)13:30~15:00

場区総合福祉センター

電話で同課(☎568-7729)へ。先着8人

#### ●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9日(木)13:30~15:00

場区総合福祉センター

電話で同課(☎568-7735)へ

#### ●東区ケアメンの会

介護についての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16日(木)10:00~12:00

場区総合福祉センター

#### ●認知症など在宅介護者の会(ほほえみの会)のつどい

認知症の人の介護についてさまざまな思いを話し、交流できる場です。

10月7日(木)10:00~12:00

場区総合福祉センター

## 子育て

### 地域支えあい課

☎568-7729, 568-7735 ㊟568-7790

#### ●東区子育て交流ひろば「ぽっぽひがし」

子育て中の親子が気軽に集い、一緒に遊べる広場です。個別相談もできます。

未就園児と保護者

日(月)~日(金)

10:00~12:00, 12:30~15:00

日時	内容
9/24(金) 10:30~11:00	親子あそび
10/6(水) 10:30~12:00	栄養士による相談

場区総合福祉センター

電話で同課(☎568-7735, 261-0315)へ。先着各回15組程度

#### ●離乳食教室(スタート編)

4~6カ月児の保護者

9月24日(金)10:00~11:30

場区総合福祉センター

5カ月ごろの離乳食の進め方(話と調理実演)

電話で同課(☎568-7729)へ。先着10人

#### ●離乳食教室(お誕生日頃編)

9~12カ月児の保護者

9月17日(金)10:00~11:30

場区総合福祉センター

離乳食完了に向けてのポイント(話とレシピ紹介)

電話で同課(☎568-7729)へ。先着15人

## 催しもの

### 東区図書館

☎262-5522 ㊟264-2610  
(休月)(20日を除く)、21日(火)、24日(金)、30日(木)

#### ●おはなし会

幼児、小学生と保護者

9月18日(土)、26日(日)11:00から

絵本の読み聞かせ、手遊びなど

当日、会場。先着4組

#### ●おひざにだっこのおはなし会

乳幼児と保護者

9月22日(水)11:00から

絵本の読み聞かせ、手遊び、わらべうたなど

当日、会場。先着4組

#### ●展示「もしも」に備える

9月29日(木)まで

9月1日の防災の日になみ、防災・減災や、災害の原因となる気象などに関する図書の展示

### マエダハウジング 東区スポーツセンター

☎222-1860 ㊟222-1861  
(休火)

#### ●エンジョイ! シニアスポーツデー(敬老の日)

9月20日(祝)8:30~21:30

シニア(65歳以上)施設利用料無料。シニア対象の水中運動、健康体操など

※年齢の証明が必要

#### ●エンジョイ! シニアスポーツデー(敬老の日)

9月20日(祝)8:30~21:30

シニア(65歳以上)施設利用料無料。シニア対象の水中運動、健康体操など

※年齢の証明が必要

#### ●エンジョイ! シニアスポーツデー(敬老の日)

9月20日(祝)8:30~21:30

シニア(65歳以上)施設利用料無料。シニア対象の水中運動、健康体操など

- ①プールで脂肪燃焼! 水中エクササイズ教室、②ひきしめよう体幹! 代謝UPエクササイズ教室、③スタイルUP(姿勢改善)教室、④キッズできるよ! 跳び箱教室

①~③18歳以上、④小学校1~3年生

①10月1日、15日、11月5日、19日、12月3日、17日(金)、13:30~14:30

②10月4日、18日、11月1日、15日、12月6日、20日(月)、10:30~11:30

③10月8日、15日、22日、29日、11月5日、12日、26日、12月3日、10日、17日(金)、14:00~15:00

④10月14日、28日、11月4日、25日、12月2日、23日(木)、17:45~18:45

各日600円

①④9月1日(水)、②9月3日(金)、③9月2日(木)9:00から窓口、10:00から電話で。先着順

### 東区社会福祉協議会

☎263-8443 ㊟264-9254

#### ●要約筆記ボランティア入門講座

10月5日、12日、19日(火)、10:00~12:00(全3回)

場区総合福祉センター

中途失聴・難聴の人に向け

要約筆記技術の習得など  
9月30日(木)までに電話かファクスかメール(higashi@shakyohiroshima-city.or.jp)で。先着20人

### ひろしま遊学の森県緑化センター

☎899-2811 (休月)

#### ●秋のきのこ入門観察会

9月26日(日)10:00~12:00

園内で自生しているきのこの解説を聞きながら、散策(雨天中止)

【講師】きのこアドバイザー 川上嘉章氏

電話で。先着15人



園内散策の様子

## お知らせ

### 生活課

☎568-7725 ㊟264-5271

#### ●献血にご協力を

9月25日(土)10:00~12:00, 13:00~16:00

場フォレオ広島東

(温品一丁目3-2)



## 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	10/13(水) 10:00~11:00	園開放「保育園で遊ぼう」
東浄	229-5032	10/8(金) 10:00~11:00	運動あそび(要予約)
中山	289-0902	10/9(土)	サタデー広場 園庭であそびましょう(要予約)
		10/13(水)	運動あそび(要予約)
		10/21(木)	人形劇(要予約)
温品	289-7477	10/8(金)	運動あそびを楽しみましょう(要予約)
		10/16(土)	サタデー広場(要予約)
福木	899-2039	10/16(土)	サタデー広場(要予約)
		10/22(金)	リズムあそび(要予約)
戸坂	229-0090	9/28(火)	運動あそびを楽しもう(要予約)
		10/23(土)	サタデー広場(要予約)
わかかさ	261-0929	10/8(金)	運動あそびを楽しもう(要予約)
(私立) 牛田新町 光明	222-3911	10/13(水)	サーキットあそびをしよう(要予約)
		10/27(水)	園庭であそぼう(要予約)
桜が丘 愛保育園	229-1939	9/4(土)	楽しい運動あそび
サンヒルズ	289-7688	9/18(土)	子育て広場
		10/8(金)	ミニミニ運動会
		10/23(土)	子育て広場
清水谷	289-0625	9/14(火)	森の広場であそぼう
		10/5(火)	ミニ運動会
中山いづみ こども園	289-8800	10/14(木)	(晴天)園庭あそび(4組) (雨天)ふれあいあそび(4組)
広島光明 学園	228-5595	10/18(月)	親子体力アップ体操ダンス!
		10/29(金)	ハロウィンの飾り
広島修道院 保育園	261-1519	9/21(火)	運動あそびを楽しもう
		10/21(木)	リズム運動を楽しもう
二葉学園	262-0027	9/1(水)	見学会(要予約)
		10/6(水)	親子制作(要予約)
		10/20(水)	見学会(要予約)

※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

東区以外の区の「くらしのガイド」は、市ホームページの「広報」→「広報紙「ひろしま市民と市政」」でご覧になれます