

# 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。詳しい開催状況は、各催しなどの主催者にお問い合わせください。

## 健康

### 地域支援あい課

☎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

㊚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
10/18(月)	若草集会所	9:30~11:30
10/22(金)	福田公民館	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
12/1(水)	区総合福祉センター	9:00~11:00
12/14(火)	神田山荘	

㊚1,100円

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

### 上記の健(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28日(木)12:00~13:00 食堂では、健康定食「元気じゃけん定食」(480円)を月2回(10月14日、28日の(木))提供。食券は11:30から販売

㊚区役所5階研修室

### ●栄養相談日

乳幼児から高齢者まで、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。

㊚10月5日(火)9:30~11:00

㊚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。

㊚10月14日、28日の(木)、13:30~15:00

㊚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。

㊚10月21日(木)10:00~12:00

㊚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。

㊚11月4日(木)10:00~12:00

㊚区総合福祉センター

### 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
10/18(月)	若草集会所	9:30~11:30
10/22(金)	福田公民館	
11/2(火)	区総合福祉センター	

※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
10/22(金)	福田公民館	胃がん 9:00~10:30
11/2(火)	区総合福祉センター	肺がん 9:00~11:30

㊚胃がん検診は事前に電話で

### ●被爆者子宮がん・乳がん

期日	会場	時間
11/2(火)	区総合福祉センター	9:30~11:00

㊚事前に電話で

## 子育て

### 地域支援あい課

☎568-7729、568-7735 ㊚568-7790

### ●離乳食教室(スタート編)

㊚4~6カ月児の保護者

㊚10月22日(金)10:00~11:30

㊚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

### ●東区子育て交流ひろば

“ぼっぼひがし”

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

㊚(月)~(金)の

10:00~12:00、

12:30~15:00



日時	内容
10/6(水) 10:30~12:00	栄養士による相談
10/19(火) 10:00~11:30	助産師による相談
10/21(木) 13:15~13:40	ふれあいあそび
10/29(金) 10:30~11:00	親子あそび

㊚区総合福祉センター

㊚事前に電話で同課(☎261-0315、568-7735)へ。先着各回15組程度

## 催しもの

### 東区図書館

☎262-5522 ㊚264-2610 (休)月

### ●おはなし会

㊚幼児、小学生と保護者

㊚10月16日(土)、24日(日)の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

㊚10月13日、27日の(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「中高生が主人公」

㊚10月15日(金)まで

㊚中・高校生世代が登場する図書などの展示

### ●展示「図書館員のおすすめ本」

㊚10月16日(土)~11月16日(火)

㊚図書館員が選んだお薦め本の展示

### マエダハウジング 東区スポーツセンター

☎222-1860 ㊚222-1861 (休)火

### ●①シニアのためのストレッチ・ヨガ教室

### ②女性のためのコア・ヨガ教室

㊚①おおむね60歳以上、②18歳以上の女性

㊚10月11日、25日、11月8日、22日、12月13日、27日の(月)、①9:15~10:15、②10:30~11:30

㊚各回600円

㊚9:00から窓口、10:00から電話で。先着各18人

### 東区民文化センター

☎264-5551 ㊚264-5774 (休)月

### ●オープンプラザシアター

vol.255「李海波二胡演奏団 二胡コンサート」

㊚10月9日(土)14:30から

㊚場オープンプラザ中庭(雨天の場合はスタジオ2)

㊚二胡による、日本や中国の曲をはじめとしたさまざまなジャンルの曲の演奏



## お知らせ

### ●高齢者配食サービスに新しい事業者が加わります

(株)ニックス(配食のふれ愛広島東店)による高齢者配食サービスの提供が10月から始まります。

㊚おおむね65歳以上の人のみの世帯かこれに準ずる世帯に属し、虚弱で食事の調理が困難な人

㊚1食514円ほか

㊚福祉課高齢介護係(☎568-7730 ㊚568-7781)へ

## 生活課

☎568-7725 ㊚264-5271

### ●献血にご協力を

㊚11月9日(火)10:00~12:00、13:00~16:00

㊚戸坂公民館駐車場

## 「東区地域支援あいリスト」を更新しました!

東区では、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、障害のある人、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合いの場を見つけましょう!

市HP ページ番号 115821



㊚地域支援あい課(☎568-7731、㊚568-7790)

## 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。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) 温品	289-3758	10/8(金) 9:30~11:30	にこにこランド 親子ヨガ 【講師】鉄増千夏氏 ㊚0~3歳児 ぴよぴよランド お楽しみ製作 ㊚2,3歳児
		10/21(木) 11/18(木)	にこにこランド 運動会で体操、かけっこをしよう(雨天の場合は10/24日)
		10/23(土) 9:00~11:00	にこにこランド 人形劇 【講師】おはなしドンドン ㊚0~3歳児
福木	899-2153	10/9(土) 9:10~9:40	運動会に参加しよう ㊚0~4歳児
		10/19(火) 9:30~11:30	わらべ歌遊びをしよう 【講師】藤井幸子氏 ㊚0~4歳児
		11/25(木)	親子ヨガに参加しよう 【講師】鉄増千夏氏 ㊚0~4歳児
矢賀	282-8483	10/5(火) 9:30~11:30	「うさぎルーム」体操、かけっこをしよう ㊚満3歳児
		10/9(土) 9:00~11:30	幼稚園の運動会に参加しよう ㊚0~3歳児
		10/19(火) 9:30~11:30	「わくわくランド」季節の製作あそび、8~10月誕生会 ㊚0~3歳児
		10/25(月) 10:00~12:30	「うさぎルーム」幼稚園でお弁当を食べよう ㊚満3歳児
		11/8(月) 9:30~11:30	「わくわくランド」親子ふれあい遊びをしよう 【講師】高芳照氏 ㊚0~3歳児
		11/10(水) 9:30~11:30	「うさぎルーム」季節の飾り作り ㊚満3歳児
(私立) 安芸みのる	899-2364	10/4(月) 11(月) 18(月) 11/8(月) 15(月)	リトミック、紙しばい、絵本の読み聞かせ、ドリンクタイムなど
		10/13(水) 11/10(水)	園庭開放「いっぱい遊ぼう!」 ㊚未就園児と保護者
比治山大学短期大学部付属	229-5581	10/4(月)~ 11/30(火)	すくすくまなびの広場(園庭・保育室の開放) ㊚未就園児
		10/8(金) 12(火)	クレパスで遊ぼう(要予約) ㊚未就園児
しょうほく JOHOKU こどもアカデミー	229-0114	10/7(木) 11/11(木)	タッチ&プレイ ㊚歩くまでの赤ちゃん
		11/5(金)	園庭開放(要予約)(雨天中止)
広島学院ゲーンズ	228-6635	11/17(水) 18(木)	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、歌など(要予約)
		11/20(土) 27(土)	園庭開放(HPより要申込)
二葉	262-0027	10/6(水) 11/1(月)	見学会(要予約)
		10/20(水) 11/10(水)	親子制作(要予約)
ゆうき	229-4525	10/25(月) 11/15(月)	9:40~10:40 たまごくらぶ(要予約)
的場	261-1802	10/1(金) 11/12(金) 26(金)	10:30~11:45 園庭のみ開放(雨天中止)

※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

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