

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
 ①②③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 |
|----------|-----------|------------|
| 11/26(金) | 山根町東集会所 | 9:30~11:30 |
| 11/29(月) | 中山福祉センター | 9:00~11:00 |
| 11/30(火) | 矢賀中央集会所 | 9:30~11:30 |
| 12/1(水) | 区総合福祉センター | 9:00~11:00 |

※①③無料、②各400円
 ①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)

| 期日 | 会場 | 時間 |
|-----------|----------|------------|
| 来年1/11(火) | 東浄集会所 | 9:00~11:00 |
| 1/21(金) | 戸坂福祉センター | |
| 1/24(月) | 温品集会所 | |

※1,100円
 ①予約ダイヤル(☎504-2298、☎504-2258、平日9:00~16:30)へ。先着順

- ①子宮頸がん検診、②乳がん検診
- ①②受診時に20歳以上の女性、②年度末で40歳以上の女性。いずれも受診は2年に1回

| 期日 | 会場 | 時間 |
|---------|-----------|------------|
| 1/17(月) | 温品集会所 | 9:30~11:00 |
| 1/24(月) | 区総合福祉センター | |
| 1/31(月) | センター | |

※①1,000円、②1,500円
 ①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。

- ①②③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 |
|---------|-----------|------------|
| 1/20(木) | 区総合福祉センター | 9:00~11:30 |

※①1,100円、②③400円、④1,000円、⑤1,500円
 ①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

上記の健(検)診を受診する人へ
 ●受診の際は、市役所から送付する「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

①自身や家族の健康に関する相談に医師や管理栄養士、保健師が個別に対応。体重・体脂肪・血圧測定も

②11月25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(11月11日、25日の木)提供。食券は11:30から販売

●栄養相談日

①管理栄養士による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

②11月9日(火) 9:30~11:00
 区総合福祉センター

③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

①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対応。秘密は厳守

②11月11日、25日の木、13:30~15:00
 区総合福祉センター

③電話で同課(☎568-7735)へ

●東区ケアメンの会

①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

②11月18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

①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

②12月2日(木)10:00~12:00
 区総合福祉センター

③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 |
|----------|-----------|-------------|
| 11/15(月) | 牛田公民館 | 9:30~11:30 |
| 11/26(金) | 山根町東集会所 | |
| 11/29(月) | 中山福祉センター | |
| 11/30(火) | 矢賀中央集会所 | 9:00~11:00 |
| 12/1(水) | 区総合福祉センター | |
| 12/14(火) | 神田山荘 | 9:00~11:00 |
| | 牛田新町集会所 | 13:30~14:30 |

※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 |
|----------|-----------|----------------------------------|
| 11/16(火) | 区総合福祉センター | 胃がん 9:00~10:30 肺がん 9:00~10:30 |
| 12/14(火) | 神田山荘 | 胃がん 9:00~10:30 肺がん 9:00~11:00 |

①胃がん検診は事前に電話で

子育て 地域支えあい課

☎568-7729, 568-7735 ☎568-7790

●離乳食教室(スタート編)

①4~6カ月児の保護者

②11月26日(金)10:00~11:30

区総合福祉センター

③5カ月ごろの離乳食の進め方(話と調理実演)

④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」

①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。

②未就園児と保護者

③日(月)~(金)の10:00~12:00、12:30~15:00

| 日時 | 内容 |
|----------------------|----------|
| 11/10(水) 10:00~12:00 | 看護師による相談 |
| 11/26(金) 10:30~11:00 | 親子あそび |

区総合福祉センター

④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)、4日(木)、17日(水)~24日(水)、30日(火)

●ストーリーテリングのおはなし会

①幼児、小学生と保護者

②11月28日(日)11:00から

【講師】はなしのおなべ

③当日、会場。先着4組

お知らせ 「自慢の野菜をPRしてみませんか」

東区で生産される農産物を地域の皆さんに広く紹介するため、農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。

①(審査)11月17日(水) (展示)11月18日(木)

②JA広島市温品支店(温品七丁目12-13)

③品評会のみ ※11月に予定していた農業祭は中止

④電話で同支店へ ⑤同支店(☎289-0141)

東区牛田山ぐるっとハイキング みどりと歴史を楽しみ健康になろう!

●グループ登山イベント

| コース | 受付時間 | コース(所要時間) |
|----------------------|-------------|--------------------------------------|
| ①らくらくファミリーコース(定員30人) | 10:00~10:15 | 新牛田公園→見立山→新牛田公園(1.5時間) |
| ②わくわくエンジョイコース(定員30人) | 9:30~9:45 | 新牛田公園→見立山→神田山→牛田山→新牛田公園(3.5時間) |
| ③健脚・縦走コース(定員30人) | 8:30~8:45 | 新牛田公園→見立山→神田山→牛田山→尾長山→山根町第三公園(4.0時間) |

④11月28日(日) ⑤スタッフが引率して登頂・下山。雨天中止の可能性あり。①コースはボランティアガイドによる植物などの解説、②、③コースは学芸員による戸坂城跡の遺跡解説あり

⑥電話で、11月19日(金)までに地域起こし推進課へ
 ※小学生以下は保護者同伴。6~10人のグループを編成するため、同じグループを希望する場合は同時に申し込みを

●いつでも登山ウィーク

①対象期間中に見立山、神田山、牛田山、尾長山、二葉山のいずれかに登ると、地域起こし推進課または東区スポーツセンター窓口で参加賞をお渡しします。登る時間、人数、コースは自由です。

②11月29日(月)~12月12日(日) ※参加賞の受け取りは12月24日(金)まで。登頂したことが分かる写真の提示が必要

③地域起こし推進課(☎568-7704、☎262-6986) ④詳しくは市HPで 市HP ページ番号 18988

福祉課

☎568-7733 ☎568-7781

●ひとり親家庭と寡婦のための法律相談

①11月17日(水)14:00~17:00

区総合福祉センター

【相談員】弁護士・北村理美氏

②直接か電話で、同課(☎568-7733)

③直接か電話で、同課(☎568-7733)か各地区の母子生活相談員へ

お知らせ

生活課

☎568-7725 ☎264-5271

●献血にご協力を

①400mlのみ受け付け。

②11月20日(土)10:00~12:00、13:15~16:00

区矢賀小学校中庭

保育園が子育てを応援します(11・12月分)

①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 | 11/6(土) 12/1(水) | 10:00~11:00 サタデー広場 園開放「保育園で遊ぼう」 |
| 東浄 | 229-5032 | 11/6(土) 12/11(土) | 10:00~11:00 サタデー広場(要予約) |
| 中山 | 289-0902 | 11/5(金) 12/8(水) 12/11(土) | 10:00~11:00 絵本を一緒に見よう(要予約) 親子ふれあいあそび(要予約) サタデー広場(要予約) |
| 温品 | 289-7477 | 11/5(金) 11/13(土) 12/1(水) | 10:00~11:00 秋の自然物で遊びましょう(要予約) サタデー広場(要予約) クリスマス飾りを作しましょう(要予約) |
| 福木 | 899-2039 | 11/20(土) 12/18(土) 12/8(水) | 10:00~11:00 サタデー広場(要予約) 音楽鑑賞会(要予約) |
| 戸坂 | 229-0090 | 11/13(土) 12/11(土) | 10:00~11:00 サタデー広場(要予約) |
| わかかさ | 261-0929 | 11/30(火) | 10:00~11:00 秋を楽しもう(要予約) |
| (私立) 牛田新町光明 | 222-3911 | 11/10(水) 12/1(水) 11/24(水) 12/15(水) | 10:00~11:00 園庭で遊ぼう(要予約) 色水遊びをしよう(要予約) サーキットあそびをしよう(要予約) |
| 桜が丘愛育園 | 229-1939 | 11/5(金) 12/10(金) 12/24(金) | 10:00~11:00 作って楽しく遊ぼう べったんこ!おもちゃの会 サンタがやってくる!クリスマス会 |
| サンヒルズ | 289-7688 | 11/13(土) 12/24(金) | 10:00~11:00 子育て広場 園児と一緒に遊ばせよう クリスマス会 園児と一緒にクリスマス会を楽しみましょう |
| 清水谷 | 289-0625 | 11/9(火) 12/7(火) | 10:00~10:45 園内探索(どんぐり拾い) マジックショーを楽しもう |
| 中山いづみこども園 | 289-8800 | 11/16(火) 12/23(木) 11/2(火) | 10:00~11:00 3組 給食試食会(受付11/2(火)) 4組 クリスマス会(受付12/2(木)) 絵本読み聞かせ |
| 広島光明学園 | 228-5595 | 11/26(金) 12/8(水) | 10:30~11:30 ペーパーマッサージ クリスマス飾りを作ろう |
| 広島修道院保育園 | 261-1519 | 11/9(火) 11/20(土) 11/30(火) 12/21(火) | 10:00~11:00 リズム運動を楽しもう♪ 子育て講座「わらべうた遊び」 園庭開放 クリスマス制作をしよう |
| 二葉学園 | 262-0027 | 11/1(月) 12/1(水) 11/10(水) 12/8(水) | 10:00~10:30 見学会(要予約) 14:00~15:00 親子制作(要予約) |

※12月1日号には、区内の幼稚園の12月分と1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