

# 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

㊟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
12/14(火)	神田山荘	9:00~11:00
	牛田新町集会所	13:30~14:30
12/21(火)	中山台集会所	9:30~11:30

㊟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
2/3(木)	戸坂川根集会所	9:00~11:00
2/9(水)	牛田公民館	

㊟1,100円

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

### 子宮頸がん検診、②乳がん検診

㊟①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
2/14(月)	戸坂川根集会所	9:30~11:00

㊟①1,000円、②1,500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

㊟12月23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(12月9日、23日の(木))提供。食券は11:30

から販売

㊟区役所5階研修室

㊟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

### ●栄養相談日

㊟12月7日(火)9:30~11:00

㊟区総合福祉センター

㊟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個別相談(1人30分程度)

㊟前日までに電話で同課(☎568-7729)へ

### ●歩行動作解析から学ぼう!

㊟おおむね40歳以上

㊟12月10日、17日の(金)10:00~12:00。全2回

㊟マエダハウジング東区スポーツセンター

㊟動作解析機械で歩き方を測定し、正しい歩き方を学ぶウォーキング講座

㊟屋内用シューズ、動きやすい服装、マスク

㊟来所か電話で、東区スポーツセンター(☎222-1860)へ。先着30人

### ●専門医による心の健康相談

㊟12月9日、23日の(木)、13:30~15:00

㊟区総合福祉センター

㊟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

㊟電話で同課(☎568-7735)へ

### ●東区ケアメンの会

㊟12月16日(木)10:00~12:00

㊟区総合福祉センター

㊟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

### ●認知症など在宅介護者の会(ほほえみの会)のつどい

㊟認知症高齢者の家族など

㊟1月6日(木)10:00~12:00

㊟区総合福祉センター

㊟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

### 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
12/21(火)	中山台集会所	9:30~11:30
1/11(火)	東浄集会所	

※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
1/11(火)	東浄集会所	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

## 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)

㊟4~6カ月児の保護者

㊟12月24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

### ●離乳食教室(お誕生日頃編)

㊟9~12カ月児の保護者

㊟12月17日(金)10:00~11:30

㊟区総合福祉センター

㊟離乳食完了にむけてのポイント(話とレシピ紹介)

㊟電話で同課(☎568-7729)へ。先着15人

### ●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。個別相談も可

㊟未就園児と保護者

㊟(月)~(金)の10:00~12:00、12:30~15:00

日時	内容
12/21(火) 10:00~11:30	助産師による相談
12/24(金) 10:30~11:00	親子あそび
1/5(水) 10:30~12:00	栄養士による相談

㊟区総合福祉センター

㊟事前に電話で同課(☎261-0315)へ。先着各回15組程度

## 催しもの

### 東区図書館

☎262-5522 ㊟264-2610 ㊟(月)、29日(水)~1月4日(火)

### ●おはなし会

㊟幼児、小学生と保護者

㊟12月18日(土)、26日(日)の11:00から ㊟絵本の読み聞かせ、手遊びなど

㊟当日、会場。先着各4組

### ●おひざにだっこのおはなし会

㊟乳幼児と保護者

㊟12月8日、22日(水)、11:00から ㊟絵本の読み聞かせ、手遊び、わらべ歌など

㊟当日、会場。先着各4組

### ●展示「冬とサンタがやってくる」

㊟12月28日(火)まで

㊟クリスマスや、年の瀬の行事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 ㊟(火)、29日(水)~1月3日(月)

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

㊟①②④18歳以上、③小学校1~3年生

㊟①1月7日、14日、21日、28日、2月4日、18日、25日、3月4日、11日、18日(金)、14:00~15:00

㊟②1月7日、21日、2月4日、18日、3月4日、18日(金)、13:30~14:30

㊟③1月13日、27日、2月10日、24日、3月10日、17日(木)、17:45~18:45

㊟④1月17日、31日、2月7日、21日、3月7日(月)、10:30~11:30

㊟各日600円

㊟①12月2日(木)、②③12月1日(水)、④12月3日(金)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

### ●弁護士無料法律相談

㊟1月19日(水)13:00~16:00

㊟区総合福祉センター

㊟12月20日(月)から電話かファクスで。先着6人(東区に在住の人優先)

### お知らせ

### 「木曜であい市」を再開します!

東区産のおいしい新鮮野菜をお手頃価格で購入できる「木曜であい市」を12月からいよいよ再開します。ぜひお越しください!

㊟毎週木曜日(11:40~13:00) ※初回は12月2日(木)

㊟区民文化センター ㊟マイバッグ

㊟当日、直接会場へ。受け付け後の入場となり、入場制限あり

㊟東区ふれあいもてなし市協議会事務局(地域起こし推進課)(☎568-7705)



### 幼稚園が子育てを応援します(12・1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)		12/8(水)	にこにこランド 楽器遊び ㊟0~3歳児
温品	289-3758	1/19(水)	にこにこランド 正月遊び ㊟0~3歳児
		1/27(木)	ぴよぴよランド 鬼面作り ㊟2,3歳児
		12/2(木)	親子でふれあい遊びをしよう 【講師】高芳照氏 ㊟0~4歳児
福木	899-2153	12/14(火)	楽器遊びをしよう ㊟2~4歳児
		1/26(水)	人形劇を観よう(共催:福田公民館)【講師】劇団おはなしドンドン ㊟0~4歳児
矢賀	282-8483	12/8(水)	「わくわくランド」4歳児の合奏を聴こう、楽器で遊ぼう、12月誕生会 ㊟0~3歳児
		12/10(金)	「うさぎルーム」ふれあい遊び、季節の飾りを作ろう ㊟満3歳児
		12/16(木) 1/27(木)	園庭開放「なかよし広場」 ㊟0~3歳児
		1/14(金) 1/20(木)	「うさぎルーム」お正月の遊びをしよう ㊟満3歳児 「わくわくランド」干支の飾りを作ろう、1月誕生会 ㊟0~3歳児
(私立) 安芸みのる	899-2364	12/6(月) 13(月) 1/17(月)	10:00~11:30 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
あやめ	221-3106	12/8(水)	クリスマス飾りを作ろう(要予約) ㊟未就園児と保護者
		1/19(水)	お正月あそびをしよう(要予約) ㊟未就園児と保護者
比治山大学短期大学部 付属	229-5581	12/1(水)~ 1/31(月)	すくすく広場(園庭・保育室の開放) ㊟未就園児
		12/13(月) 14(火)	クリスマスの飾りをつくろう(要予約) ㊟未就園児
		12/9(木) 1/13(木)	タッチ&プレイ ㊟歩くまでの赤ちゃん
じょうほくこどもアカデミー	229-0114	12/8(水) 9(木) 1/12(水) 13(木)	10:30~11:30 未就園児親子教室(パンピ教室)「親子で一緒に遊びましょう」絵本、製作、歌など(要予約)
広島女学院ゲーンズ	228-6635	12/4(土)	9:30~11:30 園庭開放、ファミリーデー(HPより要申込)
		12/1(水) 15(水) 1/6(木)	10:00~10:30 見学会(要予約)
二葉	262-0027	12/8(水)	14:00~15:00 親子制作(要予約)
		12/10(金) 1/17(月)	9:40~10:40 たまごくらぶ(要予約)
的場	261-1802	12/3(金)	10:30~11:45 園庭のみ開放(雨天中止)

※1月1日号には、区内の保育園の1月分と2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