

# 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  
 ④いずれも会社などで受診できる人を除く、①②今年度末で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
9/30(金)	戸坂福祉センター	9:00~11:00

☎①③無料、②各400円  
 ④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
11/28(月)	中山福祉センター	9:00~11:00

☎1,100円  
 ④9月1日(木)から予約ダイヤル(☎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子宮がん、⑤乳がん)が同時に受診できます。

- ④⑤今年度末で40歳以上、④受診時に20歳以上の女性、⑤今年度末で40歳以上の女性

期日	会場	時間
11/10(水)	区総合福祉センター	9:00~11:30
11/15(水)	区総合福祉センター	9:00~11:30

☎①1,100円、②③400円、④1,000円、⑤1,500円

④9月1日(木)から予約ダイヤル(☎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、市が送付した「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

④9月22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(9月8日、22日の木)提供。食券は当日11:30から発売

④区役所5階研修室  
 ④体重・体脂肪・血圧測定と、医師・管理栄養士・保健師による健康相談

- 栄養相談日
- 管理栄養士が、乳幼児から高齢者まで、世代に応じた生活習慣病予防や食生活改善のためのアドバイスをいたします。

④9月13日(火)9:30~11:00  
 ④区総合福祉センター  
 ④前日までに電話で

- 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。

④9月8日、22日の(木)、13:30~15:00  
 ④区総合福祉センター  
 ④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、仲間づくりの場です。

④男性介護者  
 ④9月15日(木)10:00~12:00  
 ④区総合福祉センター

④電話で同課(☎568-7735)へ

- 原爆被害対策部援護課

☎504-2195、☎504-2257

期日	会場	時間
9/30(金)	戸坂福祉センター	9:30~11:30
10/5(水)	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・肺がん健診

期日	会場	時間
9/30(金)	戸坂福祉センター	胃がん 9:00~10:30 肺がん 9:00~11:30
10/5(水)	中山集会所	胃がん 9:00~10:30 肺がん 9:00~11:30

④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)
- ④4~6カ月児の保護者(子ども同伴可)  
 ④9月30日(金)10:00~11:30  
 ④区総合福祉センター

④5カ月ごろの離乳食の進め方を証明するもの(健康保険証など)を持ってきた人は無料です  
 ④電話で。先着10人

- 離乳食教室(お誕生日頃編)
- ④9~12カ月児の保護者(子ども同伴可)  
 ④9月9日(金)10:00~11:30

④区総合福祉センター  
 ④離乳食完了に向けてのポイント(お話とレシピ紹介)  
 ④電話で。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。個別相談もできます。



④未就園児と保護者  
 ④(月)~(金)の10:00~12:00、12:30~15:00

【ひろばのイベント】

日時	内容
9/7(水) 10:30~12:00	栄養士による相談
9/14(水) 10:00~12:00	看護師による相談
10/5(水) 10:30~12:00	栄養士による相談

④区総合福祉センター  
 ④電話で。先着各回15組

## 催しもの

### 東区民文化センター

☎264-5551、☎264-5774  
 (休)月(19日を除く)

- オープンプラザシアター Vol.261「秋風とインドネシアの竹の音色を感じて」

④9月17日(土)15:00から  
 ④オープンプラザ(中庭)  
 ※雨天中止

- ④インドネシアの民族楽器の演奏



オープンプラザシアターの様子

### 東区図書館

☎262-5522、☎264-2610  
 (休)5日(月)、12日(月)、20日(火)、26日(月)、27日(火)、30日(金)

- おはなし会

④幼児、小学生と保護者  
 ④9月17日(土)、25日(日)の11:00から

④絵本の読み聞かせ、手遊びなど



- おひざにだっこのおはなし会
- ④乳幼児と保護者  
 ④9月14日、28日の(水)、11:00から

④絵本の読み聞かせ、手遊び、わらべうたなど

- 命を守るために-備えて安心-知って安全-
- ④9月29日(木)まで

④9月1日の防災の日にならみ、防災・減災についてや、災害の原因となる気象などに関する図書



### 東区社会福祉協議会

☎263-8443、☎264-9254

- 点訳ボランティア入門講座

日時	内容
9/13(火) 13:30~15:30	視覚障害についてのお話
9/20(火) 10/4(火) 13:30~15:30	実習:点訳技術
10/11(火) 13:30~15:30	交流会・活動紹介など

④区総合福祉センター  
 【講師】点訳サークル スターシックス  
 ④9月6日(火)までに電話かファクスで。先着10人

## お知らせ

### 生活課

☎568-7725、☎264-5271

- 献血にご協力を
- ④9月11日(日)9:00~12:00、13:15~15:15  
 ④早稲田公民館

献血カード

日本赤十字社



## 成人歯科相談日をご利用ください

歯科衛生士による歯科検診、歯の汚れチェックと歯磨き指導を行います。

④20歳以上  
 ④9月22日(木)13:30~15:30

④区総合福祉センター  
 ④電話で地域支えあい課(☎568-7729、☎568-7790)へ。先着8人



市では80歳以上で20本以上の歯を保つことを目指した「8020」運動を推進しています！  
 当日は、毎年11月に行う「8020いい歯の表彰」に推薦するための健診も行います。

## 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	9/7(水) 10/13(木)	10:00~11:00 園開放「保育園で遊ぼう」
東浄	229-5032	9/10(土) 10/7(金)	10:00~11:00 サタデー広場 運動あそび
中山	289-0902	10/20(木) 10/22(土)	10:00~11:00 人形劇 ④地域の未就園児親子4組(要予約) サタデー広場 ④地域の未就園児親子4組(要予約)
温品	289-7477	9/10(土) 10/7(金)	10:00~11:00 サタデー広場(要予約) 運動あそびを楽しみましょう(要予約)
福木	899-2039	9/3(土) 10/22(土) 10/5(水)	10:00~11:00 サタデー広場(要予約) リズムあそび(要予約)
戸坂	229-0090	10/7(金) 10/22(土)	11:00~12:00 運動あそびを楽しもう サタデー広場
わかくさ	261-0929	10/5(水) 10/29(土)	10:00~11:00 運動あそびを楽しもう サタデー広場
(私立)牛田新町光明	222-3911	9/7(水) 9/21(水) 10/12(水)	10:00~11:00 しゃぼん玉で遊ぼう(要予約) 園庭であそぼう(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	9/3(土)	10:00~11:00 楽しい運動あそび
サンヒルズ	289-7688	9/1(木) 9/10(土) 10/29(土)	10:00~11:00 劇団・おはなしドンドン(要予約) 子育て広場
清水谷	289-0625	9/6(火) 10/12(水)	10:00~10:45 手形・足型アート作り ミニ運動会に参加しよう
中山いづみこども園	289-8800	9/8(木) 10/13(木)	10:00~11:00 給食試食会 (晴天)園庭あそびをしよう (雨天)ふれあいあそび
広島光明学園	228-5595	9/15(木) 9/29(木) 10/5(水) 10/28(金)	10:30~11:30 認定こども園・幼稚園などの見学会(要予約) 楽しい音楽会 親子で体力アップ体操 ハロウィンの飾り
広島修道院	261-1519	9/8(木)	10:00~11:00 音楽会に参加しよう
二葉学園	262-0027	9/1(木) 10/5(水) 9/7(水) 10/19(水)	10:00~10:30 見学会(要予約) 14:00~15:00 親子制作(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