

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、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

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
11/18(金)	区総合福祉センター	9:30~11:30
11/28(月)	山根町東集会所 中山福祉センター	
12/ 2(金)	区総合福祉センター	9:30~11:00
12/12(月)	神田山荘 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・肺がん健診

期日	会場	胃がん 受付時間	肺がん 受付時間
11/15(火)	区総合福祉センター	9:00~10:30	9:00~10:30
12/12(月)	神田山荘	9:00~10:30	9:00~11:00

☎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はポイント対象外
☎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
11/18(金)	区総合福祉センター	9:30~11:30
11/28(月)	中山福祉センター 山根町東集会所	9:00~11:00 9:30~11:30
12/ 2(金)	区総合福祉センター	9:00~11:00

☎①③無料、②各400円

☎当日会場で。大腸がん検診は事前に専用はがきで、検便容器の請求を

募集 「ひがし区出会い・ふれあいフェスティバル」・「東区民作品展」参加者募集

来年開催する「ひがし区出会い・ふれあいフェスティバル」舞台発表の出場団体、「東区民作品展」展示作品を募集します。

●舞台発表
☎音楽や踊りなど区内で活動している団体(1団体5人以上)
☎来年2月18日(土)、19日(日)の10:00開演予定
☎東区民文化センター・ホール 【参加費】1団体3,000円
【募集团体数】各日25団体
【募集締切】11月30日(水)(必着)

●作品展
☎区内に居住・通勤・通学、または区内で活動している人・団体
☎来年2月15日(水)~19日(日)
☎区民文化センター・ロビーギャラリー
☎絵画・書・写真・手工芸などの作品 【募集締切】12月27日(火)(必着)
☎申込用紙を持またはファクス・郵送で、同文化センター(〒732-0055 東区東蟹屋町10-31)へ。申込用紙は東区役所・区内の公民館・同文化センター・東区図書館で配布。同文化センターHPよりダウンロードも可(応募多数の場合は抽選になります)
☎東区民文化センター(☎264-5551、☎264-5774)

●胃がん検診(バリウム)

☎今年度末で40歳以上

期日	会場	時間
来年 1/23(月)	戸坂福祉センター	9:00~11:00
1/24(火)	温品集会所	

¥1,100円

☎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

☎①受診時に20歳以上の女性、②今年度末に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
来年 1/ 6(金)	温品集会所	9:30~11:00
1/25(水)	区総合福祉センター	

¥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、「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を持ってきた人は無料です

●右の二次元コードからも予約可能です

●元気じゃけん食堂

☎11月10日、24日(木)
☎区役所5階食堂

☎食堂で、健康定食「元気じゃけん定食」(490円)を提供。食券は当日11:30から発売

●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。

☎11月8日(火)9:30~11:00(1人30分程度の個別相談)
☎区総合福祉センター

☎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。

☎11月10日、24日(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、仲間づくりの場です。

☎男性介護者

☎11月17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

認知症高齢者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。

☎認知症高齢者の家族など

☎11月10日、12月1日(木)、10:00~12:00 ☎区総合福祉センター

●家族介護教室

介護に関する知識や技術、介護者の健康管理などについて学んでみませんか。

☎高齢者を介護している家族や近隣の援助者など

☎11月7日(月)10:00~11:00

【テーマ】フレイルを予防するための食事を知ろう

☎特別養護老人ホームあけぼの寿老園・地域交流センター

☎電話で同センター(☎568-6541)へ

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(子どもも同伴可)

☎11月25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(お話と栄養士による調理実演)

☎電話で。先着10人

●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

☎(月)~(金)の10:00~12:00、12:30~15:00

【ひろばでのイベント】

日時	内容
11/2(水) 10:30~12:00	栄養士による相談
11/9(水) 10:00~12:00	看護師による相談
11/16(水) 10:30~11:00	絵本の読みきかせ
11/25(金) 10:30~11:00	親子あそび
11/30(水) 10:30~11:00	大学生による遊び
12/7(水) 10:30~12:00	栄養士による相談

☎区総合福祉センター

☎電話で。先着各15組

催しもの

東区図書館

☎262-5522、☎264-2610
(休)月、4日(金)、17日(木)~24日(水)、30日(水)

●ストーリーテリングのおはなし会

☎幼児、小学生と保護者

☎11月27日(日)11:00から

☎ストーリーテリングによる語り聞かせ

☎当日、会場で。先着4組

東区社会福祉協議会

☎263-8443、☎264-9254

●東区障がい青年のつどい「さんSunくらぶ」

☎11月27日(日)10:00~12:00

☎体操やストレッチなどのレクリエーション、トークタイム

☎区総合福祉センター

☎区在住で18歳以上の障害のある

人(高校生不可)

☎11月11日(金)までに電話またはファクスで(先着50人)

お知らせ

生活課

☎568-7725、☎264-5271

●献血にご協力を

☎11月19日(土)9:45~13:15

☎矢賀小学校グラウンド

☎献血カード
日本赤十字社

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

コース名(定員)	集合場所	集合時間	コース(所要時間)
①らくらくファミリーコース(30人)	新牛田公園 多目的広場	10:00	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(30人)		9:30	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(30人)	牛田東第三公園	8:30	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時間)
④ぐるっとわせたコース(30人)			牛田東第三公園→牛田山→牛田東第三公園(2時間)

☎11月27日(日) ☎スタッフが引率して登頂・下山。雨天中止の可能性あり。①コースは自然観察ガイドあり。イズミメイプルレッズ選手がゲスト参加。②、③、④コースは学芸員による戸坂城跡の遺跡解説あり

☎11月18日(金)までに電話で地域起こし推進課へ

※小学生以下は保護者同伴。6~10人の小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

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。

☎11月28日(月)~12月11日(日) ※参加賞の受け取りは12月23日(金)まで。登頂したことが分かる写真の提示が必要

☎地域起こし推進課(☎568-7704、☎262-6986)

詳細は市HPで

市HP ページ番号 18988

保育園が子育てを応援します(11・12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	11/ 5(土) 12/ 7(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	11/10(木) 12/10(土)	10:00~11:00 秋の自然物で遊ぼう(要予約) サタデー広場(要予約)
中山	289-0902	11/ 9(水) 12/ 8(木) 12/17(土)	10:00~11:00 絵本と一緒に見よう リースと一緒に作ろう サタデー広場 ☎地域の未就園児親子4組(要予約)
温品	289-7477	11/ 8(火) 12/ 5(月)	10:00~11:00 秋の自然物で遊ぼう(要予約) クリスマス飾りを作ろう(要予約)
福木	899-2039	11/ 5(土) 12/ 7(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	11/12(土) 12/10(土)	11:00~12:00 サタデー広場
わかくさ	261-0929	11/ 2(水) 12/10(土) 12/24(土)	10:00~11:00 秋を楽しもう(要予約) サタデー広場(要予約)
(私立)牛田新町光明	222-3911	11/ 2(水) 11/16(水) 12/ 7(水) 12/14(水)	10:00~11:00 親子製作(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) 親子制作(クリスマス)(要予約)
桜が丘愛育園	229-1939	11/ 4(金) 12/23(金)	10:00~11:00 作って楽しく遊ぼう サンタがやって来る!クリスマス会
サンヒルズ	289-7688	11/ 8(火) 12/23(金)	10:00~11:00 秋あそびを楽しもう クリスマス会
清水谷	289-0625	11/ 8(火) 12/ 6(水)	10:00~10:45 おはなしドンドン マジックショーを楽しもう
中山いづみこども園	289-8800	11/10(木) 12/22(木)	10:00~11:00 絵本の世界を楽しもう クリスマス会
広島光明学園	228-5595	11/ 9(水) 11/17(水) 12/ 2(金) 12/13(火)	10:30~11:30 絵本読み聞かせと簡単体操 オンライン季節の音楽会 クリスマス制作 お正月飾り
広島修道院	261-1519	11/15(火) 12/20(火)	10:00~11:00 リズム運動を楽しもう クリスマス制作をしよう
二葉学園	262-0027	11/16(水) 12/ 7(水) 12/ 2(金)	14:00~15:00 親子制作(要予約) 10:00~10:30 見学会(要予約)

※12月1日号には、区内の幼稚園の12月分と1月分の催しを掲載予定です