

# 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
12/ 2(金)	区総合福祉センター	9:00~11:00
12/12(月)	神山山荘	13:30~14:30
	牛田新町集会所	
12/27(火)	東浄集会所	9:30~11:30
	中山台集会所	

☎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)

☎今年度末で40歳以上

期日	会場	時間
2/ 3(金)	戸坂川根集会所	9:00~11:00
2/22(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

- 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/ 7(火)	戸坂川根集会所	9:30~11:00
2/ 8(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

- 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。

☎①~③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
2/28(火)	区総合福祉センター	9:00~11:30

☎①1,100円、②③400円、④1,000円、⑤1,500円

☎予約ダイヤル(☎504-2298、☎

504-2298、平日9:00~16:30)へ。先着順。大腸がん健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

☎12月22日(休)12:00~13:00。食堂では健康定食「元気じゃけん定食」(490円)を月2回(12月8日、22日の(休))提供。食券は当日11:30から販売

☎区役所5階研修室  
☎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

乳幼児から高齢者まで、世代に応じた生活習慣病や食生活改善のためのアドバイスを、管理栄養士が行います。

☎12月13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。  
☎12月8日、22日の(休)、13:30~15:00

☎区総合福祉センター  
☎電話(☎568-7735)で

- 東区ケアメンの会-男性介護者のつどい-

介護についてのさまざまな思いを男性同士で話せる場、仲間づくりのできる場です。

☎男性介護者  
☎12月15日(休)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
12/27(火)	東浄集会所	9:30~11:00
	中山台集会所	13:30~14:30

※肺がん検診も同時に受診可

- 被爆者子宮がん・乳がん検診

期日	会場	時間
1/ 6(金)	温品集会所	9:30~11:00

☎子宮がん・乳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

- 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

### 【ひろばでのイベント】

日時	内容
12/ 7(水) 10:30~12:00	栄養士による相談
12/20(火) 10:00~11:30	助産師による相談
12/23(金) 10:30~11:00	親子遊び
1/11(水) 10:00~12:00	看護師による相談

☎区総合福祉センター

☎電話で。先着各日15組

- 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)

☎12月23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

- 離乳食教室(お誕生日頃編)

☎9~12カ月児の保護者

☎12月16日(金)10:00~11:30

☎区総合福祉センター

☎離乳食完了に向けてのポイント(お話とレシピ紹介)

☎電話で。先着15人

## 催しもの

### 東区民文化センター

☎264-5551、☎264-5774

(休)月、29日(木)~1月3日(火)

- オープンプラザシアター

vol.263「カメラオブスクラ16」

☎12月8日(休)~11日(日)

☎スタジオ2・オープンプラザ(中庭)

☎音響と映像のコラボレーションイベント



過去のカメラオブスクラの様子

### 東区図書館

☎262-5522、☎264-2610

(休)月、29日(木)~1月4日(火)

- クリスマスのおはなし会

☎幼児、小学生と保護者

☎12月17日(土)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

- おはなし会

☎幼児、小学生と保護者

☎12月25日(日)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

☎12月14日、28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「クリスマス・お正月を楽しく過ごそう！」

☎12月28日(水)まで

☎クリスマスや年末年始に役立つ図書の展示

### 地域起こし推進課

☎568-7705、☎262-6986

- 木曜であい市

☎12月1日、8日、15日、22日の(木)、11:30~13:00

☎区民文化センター・オープンプラザ

☎東区産野菜・生花の新鮮で買い得な直売市

### マイバッグ

☎当日、直接会場。受け付け後に入場(入場制限あり)

### 東区社会福祉協議会

☎263-8443、☎264-9254

- 弁護士無料法律相談

☎1月18日(水)13:00~16:00

(1人30分)

☎区総合福祉センター

☎12月19日(月)8:30から電話(土(祝)は除く)かファクスで。先着6人(東区在住者優先)

## お知らせ

### 生活課

☎568-7725、☎264-5271

- 献血にご協力を

☎12月3日(土)9:30~12:00、13:15~16:30

☎広島銀行福田支店駐車場

## 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その保護者が対象です。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)	289-3758	12/ 7(水)	「にこにこランド」楽器遊びをしよう ☎未就園児
温品		1/17(火)	「にこにこランド」正月遊びをしよう ☎未就園児
		1/26(木)	「ぴよんぴよんランド」節分制作をしよう ☎平成30.4.2~令和2.4.1生まれ
福木	899-2153	12/ 1(木)	わらべ歌遊びをしよう 【講師】藤井幸子氏 ☎未就園児
		12/14(水)	楽器遊びをしよう・クリスマスの飾りを作ろう ☎満2歳児から
		12/21(水)	お楽しみ会に参加しよう ☎満2歳児から
		1/17(火)	とんどに参加しよう ☎満2歳児から
		1/27(金)	親子で人形劇を見よう(おはなしドンドン:福田公民館共催) ☎未就園児
矢賀	282-8483	12/ 7(水)	「わくわくランド」楽器で遊ぼう、12月誕生会 ☎未就園児親子
		12/15(木)	「なかよし広場」園庭開放 ☎未就園児親子
		12/16(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
		1/17(火)	「わくわくランド」干支の飾りを作ろう、1月誕生会 ☎未就園児親子
		1/20(金)	「なかよし広場」園庭開放 ☎未就園児親子
		1/21(土)	「わくわくランド」矢賀ようちえんフェスタに参加しよう ☎未就園児親子
	1/27(金)	「うさぎルーム」身近な素材で作って遊ぼう! ☎満3歳児	
(私立)安芸みのる	899-2364	12/ 5(月) 12/12(月) 1/16(月)	リトミック、紙芝居、絵本の読み聞かせ、ドリンクタイムなど
あやめ	221-3106	12/ 7(水)	クリスマス飾りを作ろう(2日前までに要予約) ☎未就園児と保護者
		1/18(水)	お正月あそびをしよう(2日前までに要予約) ☎未就園児と保護者
比治山大学短期大学部付属	229-5581	12/ 5(月)~ 1/31(火)	すくすく広場(園庭・保育室の開放) ☎未就園児
		12/12(月)、 12/14(水)	クリスマスの飾りをつくろう(要予約) ☎未就園児
		12/ 8(木) 1/12(木)	タッチ&プレイ ☎歩くまでの赤ちゃん
じょうほく JOHOKU こどもアカデミー	229-0114	12/12(月) 12/14(水) 1/11(水) 1/12(木)	未就園児親子教室(パンビ教室)「親子で一緒に遊びましょう」絵本、制作、歌など(要予約)
		1/26(木)	オープンスペース「英語遊び、ふれあい遊びなど」(HPで要予約) ☎未就園児と保護者
広島女学院ゲーンズ	228-6635	12/10(土)	園庭開放「たき火を囲んであたたまるう!」(HPで要予約) ☎未就園児と保護者
二葉	262-0027	12/ 2(金) 1/ 6(金)	見学会(要予約)
		12/ 7(水)	親子制作(要予約)
ゆうき	229-4525	12/20(火) 1/17(火)	たまごくらぶ(要予約)
的場	261-1802	12/ 2(金)	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月分の催しを掲載します