

# 暮らしのガイド 東区版

## 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

☎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、いずれも会社などで受診できる人は除く

期日	会場	時間
9/1(金)	牛田新町集会所	9:30~11:30
9/11(月)	戸坂福祉センター	9:00~11:00
9/27(水)	区総合福祉センター	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)

☎今年度末で40歳以上

期日	会場	時間
11/29(水)	中山福祉センター	9:00~11:00

☎1,100円

☎予約ダイヤル(☎0120-489-431、平日9:00~16:30、☎504-2258)へ。先着順

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



### ●元気じゃけん食堂での健康相談&測定会

☎9月14日(木)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(9月14日、28日の木)提供。食券は11:30から発売

☎区役所

☎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行います。

☎9月12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

☎電話(☎568-7729)で、前日までに

●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。

☎9月14日、28日の(木)、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、仲間づくりができる場です。

☎男性介護者

☎9月21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、交流できる場です。

☎認知症高齢者の家族など

☎9月7日(木)10:00~12:00

☎区総合福祉センター

### ●東家族会

心の病気を持つ人の家族が集まり、困ったことを話し合い、支え合う場です。

☎9月21日(木)13:30~15:30

☎区総合福祉センター

☎テーマ「当事者の話を聞こう」

☎【講師】ピアサポーター

☎電話(☎568-7735)で

### 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
9/27(水)	区総合福祉センター	9:30~11:30
10/4(水)	中山集会所	

※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
10/4(水)	中山集会所	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

☎9月29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(話と栄養士による調理実演)

☎電話(☎568-7729)で。先着15人

### ●離乳食教室(お誕生日頃編)

☎9~12カ月児の保護者

☎9月15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

ト(話とレシピ紹介)

☎電話(☎568-7729)で。先着20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10:00~15:00

☎【ひろばでのイベント】

日時	内容
9/6(水) 10:30~12:00	栄養士による相談
9/12(火) 10:30~11:00	絵本の読み聞かせ
9/13(水) 10:00~12:00	看護師による相談
9/22(金) 10:30~11:00	親子遊び
10/4(水) 10:30~12:00	栄養士による相談

☎区総合福祉センター

## 催しもの

### 東区民文化センター

☎264-5551、☎264-5774  
☎(月)(18日は除く)

### ●オープンプラザシアター「秋の青空コンサート」

☎9月9日(土)15:30~16:30

☎同センターオープンプラザ(中庭)

☎フルート・オーボエ・パーカッション・電子ピアノによるアンサンブルコンサート



過去のコンサートの様子

### 東区図書館

☎262-5522、☎264-2610  
☎(月)(18日は除く)、19日(火)、26日(火)、29日(金)

### ●おはなし会

☎幼児~小学生と保護者

☎9月16日(土)11:00から

☎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

☎乳幼児と保護者

☎9月13日、27日の(水)、11:00から

☎絵本の読み聞かせ、手遊び、わらべ歌など

### ●災害について考えよう!

☎9月28日(木)まで

☎防災の日(9月1日)にちなみ、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の展示

### 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」

☎区に在住の18歳以上の障害者(高校生不可)

☎9月24日(日)9:30~15:30

☎【集合場所】区総合福祉センター小会議室

☎三次ワイナリーバスツアー

☎¥1,700円(昼食代など)

☎電話で、9月8日(金)までに。先着40人

### 福祉課

☎568-7733、☎568-7781

### ●ひとり親家庭と寡婦のための法律相談

☎9月13日(水)14:00~17:00

☎区総合福祉センター

☎【相談員】弁護士・秋吉理絵香氏

☎直接か電話で、同課か各地区の母子生活相談員へ。先着4人

### ひろしんビックウェーブ マエダハウジング 東区スポーツセンター

☎222-1860、☎222-1861  
☎(火)

### ●バランスボールエクササイズ

☎18歳以上

☎10月6日~12月8日の(金)、14:00~15:00(10月27日、11月3日は除く)。

☎全8回

☎バランスボールを使った体幹や酸素エクササイズ

☎¥600円

☎9月3日(日)9:00から直接か、10:00から電話で。先着18人

## お知らせ

### 温品福祉センター

☎289-2635、☎289-2635  
☎(火)、24日(日)

●温品福祉センターでお風呂に入れます!

☎市内に在住の人

☎(月)、(金)の12:00~15:00

☎休憩室(和室)あり、石鹸やシャンプー、タオルなどは備えていないため必要に応じて持参

## 成人歯科相談日をご利用ください

歯科医師による歯科健診、歯科衛生士による歯の汚れチェックと歯磨き指導を行います。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。

☎20歳以上

☎9月21日(木)13:30~15:30

☎区総合福祉センター

☎電話で地域支えあい課へ。

☎先着8人

☎☎568-7729、☎568-7790



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

## 保育園が子育てを応援します(9・10月分)

☎幼稚園・保育園に通っていない乳幼児と保護者  
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/制限(ありの場合)
(市立)あけぼの	261-3869	9/6(水) 10/5(木)	10:00~11:00 園庭開放「保育園で遊ぼう」
東浄	229-5032	9/16(土)	10:00~11:00 サタデー広場
		10/13(金)	運動遊び/地域の親子5組
中山	289-0902	10/21(土)	10:00~11:00 サタデー広場(要予約)/地域の親子4組
温品	289-7477	9/9(土)	10:00~11:00 サタデー広場
		10/12(木)	運動遊びを楽しみましょう
福木	899-2039	9/2(土)	10:00~11:00 サタデー広場
		10/17(火)	身体を動かして遊ぼう
戸坂	229-0090	9/28(木)	11:00~12:00 園庭開放(要予約)
		10/20(金)	運動遊びを楽しもう(要予約)
わかくさ	261-0929	10/6(金)	10:00~11:00 サタデー広場(要予約)
		10/21(土)	しゃぼん玉で遊ぼう
(私立)牛田新町光明	222-3911	9/6(水)	10:00~11:00 保育園・幼稚園の見学会(要予約)
		9/14(木)	サーキット遊びをしよう
		10/4(水)	
桜が丘愛育園	229-1939	9/2(土)	10:00~11:00 楽しい運動遊び
サンヒルズ	289-7688	9/9(土)	10:00~11:00 子育て広場/5組
		10/21(土)	
清水谷	289-0625	9/5(火)	10:00~10:45 手形・足形アート作り
		10/17(火)	森の広場で遊ぼう
中山いづみこども園	289-8800	9/7(木)	10:30~11:30 給食試食会
		10/19(木)	10:00~11:00 (晴天)園庭遊びをしよう(雨天)触れ合い遊び
広島光明学園	228-5595	9/15(金)	認定こども園の見学会
		9/28(木)	楽しい音楽会
		10/11(水)	親子で体力アップ体操
		10/31(火)	ハロウィンの飾り
広島修道院	261-1519	9/12(火)	手作りおもちゃで遊ぼう(要予約)
		10/10(火)	身体を動かして遊ぼう(要予約)
		10/26(木)	人形劇を楽しもう「おはなしどんどん」(要予約)
二葉学園	262-0027	9/6(水) 10/18(水)	14:00~15:00 親子制作(要予約)
		10/25(水)	10:00~10:30 見学会(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