

暮らしのガイド 東区版

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 |
|----------|---------------------|---------------------------|
| 11/24(金) | 区総合福祉センター | |
| 11/29(水) | 山根町東集会所 中山福祉センター | 9:30~11:30 |
| 12/6(水) | 区総合福祉センター | |
| 12/11(月) | 神田山荘 牛田新町集会所 | 9:30~11:00 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 |
|----------|------|-------------|-------------|
| 12/11(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

地域支援あい課

☎568-7729、568-7731、568-7735、☎568-7790

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

☎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)

胃がん検診(バリウム)

☎今年度末で40歳以上

| 期日 | 会場 | 時間 |
|----------|---------------------|------------|
| 11/24(金) | 区総合福祉センター | 9:30~11:30 |
| 11/29(水) | 山根町東集会所 中山福祉センター | 9:00~11:00 |
| 12/6(水) | 区総合福祉センター | |

☎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

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、

| 期日 | 会場 | 時間 |
|-----------|----------|------------|
| 来年1/22(月) | 温品集会所 | 9:00~11:00 |
| 1/24(水) | 戸坂福祉センター | |

☎1,100円

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

東区民文化センターサークル体験会参加者募集

| 講座名/対象 | 日程 | 申し込み先(担当者) |
|---------------------------|------------------------------------|-------------------|
| やさしいヨーガ・ストレッチ/参加者自由 | 11/5(日)15:00~17:00 | 090-8242-5013(伊藤) |
| たのしい書の教室/3歳以上 | 11/9(木)13:00~16:00 | 090-4658-4560(宮本) |
| オカリナ/参加者自由 | 11/10(金)10:30~11:40 | 090-4108-1051(沖本) |
| 篠笛を吹いてみよう/参加者自由 | 11/12(日)13:30~15:00 15:00~17:00 | 090-8716-1273(竹田) |
| 楽しい落語/高校生以上 | 11/21(火)10:30~11:30 | 090-4653-3768(中村) |
| フラ&タヒチアンダンス/参加者自由 | 11/25(土)13:00~14:30 | 090-8602-3157(瀬野) |
| いきいきアート-臨床美術を楽しむ/6歳以上 | 11/25(土)13:00~15:00 | 080-1923-8634(工藤) |
| 沖縄の三線を弾こう!/参加者自由 | 11/25(土)18:30~19:30 | 090-7130-7607(桐木) |
| びっくりぎょうてんマジックショー/小学校4年生以上 | 11/26(日)9:30~11:30 | 082-285-1300(廣瀬) |
| 竖琴・大正琴の音を出してみよう!/20歳以上 | 11/26(日)10:00~12:00 | 090-8715-2613(末信) |

☎上表の各申し込み先へ。先着順。詳しくは同センターHPで

☎☎264-5551、☎264-5774

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1/17(水) | 区総合福祉センター | 9:30~11:00 |

☎①1,000円、②1,500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
☎受診券、健康診査を受診する人は健康保険証
☎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参で無料

元気じゃけん食堂での健康相談&測定会

☎11月9(日)12:00~13:00

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

栄養相談日

☎11月14(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

被爆者のためのゆったりのびのび交流会

☎被爆者健康手帳を持っている人

☎11月10(日)10:00~12:00

☎区総合福祉センター

☎アロマで感染症予防

☎電話(☎568-7729)で。先着20人

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

☎11月16(日)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。

☎11月16(日)13:30~15:30

☎区総合福祉センター

☎学習会「家族と良好なコミュニケーションを交わすために」

【講師】精神保健福祉士・笹木博之氏

☎電話(☎568-7735)で

子育て

地域支援あい課

☎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

☎11月17(日)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

東区子育て交流ひろば「ぼっぼひがし」

(株)フリートから、授乳椅子とプチャママごと冷蔵庫の寄付がありました。授乳椅子は「ぼっぼひがし」の授乳コーナーで、プチャママごと冷蔵庫は遊びの場で活用します。

☎おむね3歳未満児と保護者

☎(月)~(金)の10:00~15:00

☎【ひろばでのイベント】

| 期日 | 時間 | 内容 |
|--------------------|-------------|----------|
| 11/1(水) 12/6(水) | 10:30~12:00 | 栄養士による相談 |
| 11/8(水) | 10:00~12:00 | 看護師による相談 |
| 11/24(金) | 10:30~11:00 | 親子あそび |
| 11/29(水) | 10:30~11:30 | 冬のコンサート |

☎区総合福祉センター

催しもの

東区図書館

☎262-5522 ☎264-2610

☎(月、7日、17日)~24(日、30日)

「英語であそぼう!」

☎幼児、小学生と保護者

☎12月3(日)10:30~11:30

☎区民文化センター

☎英語で歌を歌い、簡単なゲームを実施

☎電話かファクス、来館で。先着12組

東区社会福祉協議会

☎263-8443、☎264-9254

東区ちやいちゃいまつり

☎11月26(日)10:00~14:00

☎区総合福祉センター

☎区内の障害児(者)団体とボランティア団体が、地域交流と相互理解が深められる「笑顔輝くまつり」を目指して開催。飲食コーナーや障害を学べるコーナー、子どもが遊べるコーナーもあり

お知らせ

地域起こし推進課

☎568-7704、☎262-6986

東区青少年健全育成大会 - 子ども達の声を聴く会 -

☎11月4(日)10:00~12:00

☎区民文化センター

☎区内の小・中・高校生による意見発表など

生活課

☎568-7725、☎264-5271

献血にご協力を

| 期日 | 会場 | 時間 |
|----------|----------|---------------------------|
| 11/18(土) | 戸坂福祉センター | 9:00~12:00 13:15~15:30 |
| 11/25(土) | 矢賀小学校中庭 | 9:45~13:45 |

東区農業祭を開催します!

地域農業の振興を図り、区で生産される農作物を地域の人々に広く紹介するため、農業祭を開催します。

☎11月19(日)9:00~15:00(小雨決行)

☎JA広島市温品支店(温品七丁目12-13)

☎東区産の新鮮野菜即売会や農林産物品評会など

☎☎289-0891、☎289-7010

「東区地域支援あいリスト」を更新しました!

東区では、地域団体の活動などを紹介するリストを作成しています。子育て中の人、障害がある人、高齢者の皆さんの中で、地域で活動したい人やボランティアに支援してほしい人はいませんか? リストを活用して、あなたにぴったりの支え合いの場を見つけましょう!

☎市HP ページ番号 115821

☎地域支援あい課(☎568-7731、☎568-7790)

東区牛田山ぐるっとハイキング

グループ登山イベント

| コース名 | 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(難易度★) | 新牛田公園 多目的広場 | 8:30~8:45 | 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(難易度★★★) | | | 新牛田公園→見立山→神田山→牛田山→新牛田公園(4時間) |
| ③健脚・縦走コース(難易度★★★★) | 牛田東第三公園 | 8:30~8:45 | 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(難易度★★) | | | 牛田東第三公園→牛田山→牛田東第三公園(2.5時間) |

☎11月26(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ボランティアガイドによる植物などの解説、②~④学芸員による戸坂城跡などの遺跡解説あり

☎11月17(日)までに地域起こし推進課へ。先着①~④各30人。小学生以下は保護者同伴

いつでも登山ウィーク

☎11月27(月)~12月10(日) ☎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、地域起こし推進課が東区スポーツセンター窓口で参加賞を進呈。登る時間、人数、コースは自由 ※参加賞(数に限りあり)の受け取りは12月22(日)まで。登頂したことが分かる写真の提示が必要

☎詳しくは市HPで

☎市HP ページ番号 18988

☎地域起こし推進課(☎568-7704、☎262-6986)

保育園が子育てを応援します(11・12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

| 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 | 11/4(土) 12/6(水) | 10:00~11:00 サタデー広場 園庭開放「保育園で遊ぼう」 |
| 東浄 | 229-5032 | 11/9(木) 12/14(木) | 10:00~11:00 秋の自然物で遊ぼう 一緒に遊ぼう(室内遊び) |
| 中山 | 289-0902 | 11/9(木) 12/8(金) 12/16(土) | 10:00~11:00 絵本を一緒に見よう リースを一緒に作ろう サタデー広場 (先着各4組(要予約)) |
| 温品 | 289-7477 | 11/7(火) 12/5(火) | 10:00~11:00 秋の自然物で遊ぼう クリスマス飾りを作ろう |
| 福木 | 899-2039 | 11/11(土) 12/6(水) | 10:00~11:00 サタデー広場 音楽鑑賞会 |
| 戸坂 | 229-0090 | 11/18(土) 12/9(土) | 11:00~12:00 サタデー広場(要予約) |
| わかくさ | 261-0929 | 11/2(木) 12/2(土) 12/23(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 | 11/29(水) 12/6(水) 12/20(水) | 10:00~11:00 園庭で遊ぼう 親子制作(クリスマス)(要予約) サーキット遊びをしよう |
| 桜が丘愛育園 | 229-1939 | 12/8(金) 12/25(月) | 10:00~11:00 べったんこ!おもちゃの会 サンタがやって来る!クリスマス会 |
| サンヒルズ | 289-7688 | 11/8(水) 12/22(金) | 10:00~11:00 秋の遊びを楽しもう クリスマス会 |
| 清水谷 | 289-0625 | 11/7(火) 12/5(火) | 10:00~10:15 10:00~10:45 人形劇「おはなしドンドン」(要予約) マジックショーを楽しもう/幼児対象(要予約) |
| 中山いづみこども園 | 289-8800 | 11/9(木) 12/21(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 | 11/8(水) 11/30(木) 12/5(火) 12/12(火) | 10:30~11:30 カープ体操 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 | 11/14(火) 12/16(土) | 10:00~11:00 10:00~11:30 リズム運動を楽しもう(要予約) 創立25周年記念 神楽を楽しもう(要予約) |
| 二葉学園 | 262-0027 | 11/22(水) 12/6(水) 11/29(水) 12/13(水) | 14:00~15:00 10:00~10:30 親子制作(要予約) 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