

# くらしのガイド 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
12/26(火)	区総合福祉センター	9:30~11:30

※肺がん検診も同時に受診可

#### ●被爆者胃がん・肺がん検診

期日	会場	時間
12/26(火)	区総合福祉センター	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

#### ●被爆者子宮がん・乳がん検診

期日	会場	時間
12/19(火)	温品集会所	9:30~11:00

☎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

- ☎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
12/6(水)	区総合福祉センター	9:00~11:00
12/11(月)	神田山荘 牛田新町集会所	13:30~14:30

☎①③無料、②各400円

☎当日会場で

#### ●胃がん検診(バリウム)

☎今年度末で40歳以上

期日	会場	時間
2/9(金)	戸坂川根集会所	9:00~11:00
2/28(水)	牛田公民館	

☎1,100円

☎予約ダイヤル(☎0120-489-431、平日9:00~16:30、☎504-2258)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
2/5(月)	戸坂川根集会所	9:30~11:00
2/8(木)	区総合福祉センター	

☎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

#### ●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。対象者、自己負担金は左記の各健診・検診と同じ

期日	会場	時間
2/15(木)	区総合福祉センター	9:00~11:30
2/27(火)	区総合福祉センター	

☎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(健康保険証など)を持ってきた人は無料  
※大腸がん検診は事前に専用はがきで検便容器の請求を

#### ●元気じゃけん食堂

☎12月14日、28日の(木)、食券は当日11:30から販売 区役所  
☎食堂で健康定食「元気じゃけん定食」(490円)を提供

#### ●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や食生活改善のためのアドバイスをを行います。

☎12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。

☎12月14日(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、仲間づくりのできる場です。

☎男性介護者

☎12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

### 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を学ぶ場です。

☎高齢者を介護している家族や近隣の援助者

☎12月11日(月)13:30~15:30

☎場介護老人福祉施設サンヒルズ広島(中山上一丁目24-1)

☎福祉用具の選び方と正しい使い方 【講師】深川医療器・服部裕生氏

☎電話かファクスで

☎☎289-8688、☎289-8815

☎12月7日(木)10:00~12:00

☎区総合福祉センター

## 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

☎12月22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

☎12月15日(金)10:00~11:30

☎区総合福祉センター

☎離乳食完了にむけてのポイント(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。

☎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】

日時	内容
12/6(水) 10:30~12:00	栄養士による相談
12/12(火) 10:30~11:00	大学生と遊ぼう
12/19(火) 10:00~11:30	助産師による相談
12/20(水) 10:30~11:30	卒乳教室
12/22(金) 10:30~11:00	親子遊び
1/10(水) 10:00~12:00	看護師による相談

☎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)、29日(金)~1月3日(水)

#### ●ひがし区合唱フェスティバル

☎12月16日(土)14:00から

☎同センター

☎地域で活動している音楽団体による演奏会

### 東区図書館

☎262-5522、☎264-2610  
☎(月)、29日(金)~1月4日(木)

#### ●おひざにだっこのおはなし会

☎乳幼児と保護者

☎12月13日(水)11:00から

☎絵本の読み聞かせ、手遊び、わらべ歌など

#### ●クリスマスのおはなし会

☎幼児~小学生と保護者

☎12月16日(土)11:00から

☎絵本の読み聞かせ、手遊びなど

### 東区社会福祉協議会

☎263-8443、☎264-9254

#### ●東区てんこもり講座

日時	テーマ
12/14(木) 10:00~12:00	「要介護ってなに? ふくしサービスについて一緒に学んでみませんか」

☎区総合福祉センター

☎電話かファクスで。先着80人

#### ●弁護士無料法律相談

☎1月17日(水)13:00~16:00

(1人30分)

☎区総合福祉センター

☎12月14日(木)から、電話(土・日・祝は除く)かファクスで。先着6人(東区に在住の人を優先)

### 二葉公民館

☎262-4430、☎262-4451  
☎(火)、29日(金)~1月3日(水)

#### ●冬の科学教室 光のカケルを作ろう!

☎小学生(1・2年生は保護者同伴)

☎1月7日(日)10:00~11:30

☎偏光板万華鏡やカラーランタンを作り、LEDの発光原理・省エ

ネ効果や光の3原色を学ぶ

【講師】東京工業大学同窓会・山田洋史氏

☎500円 ☎筆記用具、飲み物

☎直接か電話で、1月4日(木)までに。先着15人

## お知らせ

### 生活課

☎568-7725、☎264-5271

#### ●献血にご協力を

☎12月16日(土)10:00~12:00、13:15~16:00 ☎フォレオ広島東(温品一丁目3-2)

### 東区コミュニティ交流協議会東区民大会

地域コミュニティの活性化につながる東区の先駆的な取り組みや、地域で頑張っている団体などの活動を紹介します。

☎12月2日(土)10:00~12:00(開場9:30) ☎区民文化センター

☎東区地域活動賞表彰状授与式

市立広島商業高等学校「広島市商ピースデパート」

矢賀学区社会福祉協議会「忍者屋敷からの脱出」

広島中央特別支援学校・坊田惣祐さんのクラシックギター演奏(ヘレン・ケラー記念音楽コンクール器楽部門弦楽器の部第1位とヘレン・ケラー賞受賞)

☎地域起こし推進課(☎568-7704、☎262-6986)

### 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、全ての幼稚園で実施しています。

園名	電話番号	日時	内容/制限(ある場合)		
(市立)		12/6(水)	「にこにこランド」楽器遊びをしよう/未就園児		
温品	289-3758	1/16(火)	「にこにこランド」ミニ人形劇をみよう【講師】山野井敏子氏(やまのいとこ)/未就園児		
		1/29(月)	「ぴよんぴよんランド」鬼面作りをしよう/平成31.4.2~令和3.4.1生まれ		
		12/13(水)	楽器遊びをしよう・季節(クリスマス)の飾りを作ろう/未就園児		
福木	899-2153	12/20(水)	お楽しみ会に参加しよう/満2歳から		
		1/16(火)	とんどに参加しよう/満2歳から		
		1/25(木)	親子ヨガを楽しもう【講師】鉄増千夏氏(てつます ちなつ)(公民館共催)/未就園児		
矢賀	282-8483	12/13(水)	「わくわくランド」4歳児の合奏を聴いて楽器で遊ぼう、12月誕生会		
		12/14(木) 1/11(木) 18(木) 24(水)	「なかよし広場」園庭開放		
		12/20(水)	「うさぎルーム」季節の飾りを作ろう/満3歳児		
		1/16(火)	「わくわくランド」干支の飾りを作ろう、1月誕生会		
		1/20(土)	「わくわくランド」「やがようちえんフェスタ」に参加しよう		
		1/26(金) 1/30(火)	「うさぎルーム」身近な素材で作って遊ぼう/満3歳児 「わくわくランド」鬼のお面を作ろう、豆まき遊びをしよう		
(私立)	安芸みのる	899-2364	12/4(月) 11(月) 1/15(月) 29(月)	10:00~11:30	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	12/5(火) 1/16(火) 30(火)	10:00~11:15	園庭・保育室開放、親子制作	
比治山大学短期大学部付属	229-5581	12/4(月)~ 1/31(水)	すくすく広場(園庭・保育室の開放)/未就園児		
		12/11(月) 12(火)	クリスマスの飾りを作ろう(要予約)/未就園児		
		12/14(木) 1/11(木)	タッチ&プレイ/歩くまでの赤ちゃん		
JOHOKU(じょうほく)こどもアカデミー	229-0114	12/6(水) 7(木) 1/10(水) 11(木)	親子教室(パンピ教室)(要予約、保険料100円)/未就園児		
		1/25(木)	オープンスペース・園庭開放(要予約、保険料100円)		
広島女学院ゲーンズ	228-6635	12/2(土) 1/27(土)	10:00~11:30	オープンガーデン(園庭開放)、HPより要申込み/未就園児	
二葉	262-0027	12/13(水) 1/5(金)	10:00~10:30	見学会(要予約)/未就園児	
		12/6(水)	14:00~15:00	親子制作(要予約)/未就園児	
ゆうき	229-4525	12/5(火) 1/16(火)	9:30~10:30	園庭開放(要予約)	
的場	261-1802	行事予定はありません			

※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