

# くらしのガイド 東区版

区役所各課へのお問い合わせ、申し込みは1月4日(木)からお願いします。

## 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                        |
|---------|-----------------|---------------------------|
| 1/19(金) | 区総合福祉センター       | 9:30~11:30                |
| 1/22(月) | 温品集会所           | 9:30~11:00                |
| 1/23(火) | 東浄集会所<br>中山台集会所 | 9:30~11:00<br>13:30~14:30 |
| 1/24(水) | 戸坂福祉センター        | 9:30~11:30                |
| 1/26(金) | 牛田公民館           |                           |
| 2/2(金)  | 馬木公民館           |                           |
| 2/9(金)  | 戸坂川根集会所         |                           |

※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       | 受付時間                                   |
|---------|----------|--|
| 1/22(月) | 温品集会所    | 胃がん<br>9:00~10:30<br>肺がん<br>9:00~11:30 |
| 1/24(水) | 戸坂福祉センター |  |
| 2/9(金)  | 戸坂川根集会所  |  |

☎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         |
|--------|-----------|------------|
| 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 |            |

☎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)

| 期日      | 会場              | 時間                        |
|---------|-----------------|---------------------------|
| 1/22(月) | 温品集会所           | 9:00~11:00                |
| 1/23(火) | 東浄集会所<br>中山台集会所 | 9:30~11:30<br>13:30~14:30 |
| 1/24(水) | 戸坂福祉センター        | 9:00~11:00                |
| 2/2(金)  | 馬木公民館           | 9:30~11:30                |

☎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

#### ●胃がん検診(バリウム)

☎今年度末で40歳以上

☎3月25日(月)9:00~11:00

☎温品福祉センター

¥1,100円

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

#### ●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

☎3月14日(木)9:00~11:30

☎区総合福祉センター

☎①1,100円、②③400円、④1,000円、⑤1,500円

☎予約ダイヤル(☎0120-489-431、平日9:00~16:30、☎504-2258)へ。先着順。大腸がん検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できます



#### ●元気じゃけん食堂

☎1月11日、25日(木)

☎区役所

☎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

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。

☎1月9日(火)9:30~11:00(1人30分程度)

☎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。



### 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

☎1月24日(水)10:30~12:00 ☎牛田新町集会所

☎健康寿命を延ばそう! -体力測定と筋力トレーニング-

【講師】原爆看護ホーム神田山やすらぎ園理学療法士・水口公親氏

☎電話かファクスで

☎特別養護老人ホーム神田山長生園(☎228-9231、☎228-9232)

☎1月11日、25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

介護についての思いを男性同士で話し、交流できる場です。

☎男性介護者

☎1月18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

☎1月11日、2月1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

☎1月26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

#### ●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。

☎おおむね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         |
|------------------------|------------|
| 1/10(水)<br>10:00~12:00 | 看護師による相談   |
| 1/17(水)<br>10:30~11:30 | 卒乳後の子どもの食事 |
| 1/26(金)<br>10:30~11:00 | 親子遊び       |
| 1/30(火)<br>10:30~11:00 | 絵本の読み聞かせ   |
| 2/7(水)<br>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

### 東区図書館

☎262-5522、☎264-2610  
☎(月)(8日は除く)、1日(祝)~4日(木)、9日(火)、31日(水)

#### ●おはなし会

☎幼児~小学生と保護者

☎1月20日、27日(土)11:00から

☎絵本の読み聞かせ、手遊びなど

#### ●おびざにだっこのおはなし会

☎乳幼児と保護者

☎1月10日、24日(水)11:00から

☎絵本の読み聞かせ、手遊び、わらべ歌など

#### ●展示「スポーツを応援しよう！」

☎1月5日(金)~30日(火)

☎駅伝や各種スポーツに関する図書を展示



## 福祉課

☎568-7733、☎568-7781

#### ●ひとり親家庭と寡婦のための法律相談

☎1月23日(火)14:00~17:00

☎区総合福祉センター

【相談員】弁護士・北村理美氏

☎直接か電話で、同課へ。先着4人

## お知らせ

### 生活課

☎568-7725、☎264-5271

#### ●献血にご協力を

☎1月23日(火)

10:00~12:00、

13:15~16:00

☎戸坂公民館



### 多様性は誰の中にも-セクシュアリティをめぐる-

| 日時                     | テーマ                                  | 講師                               |
|------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|
| 2/10(土)<br>14:00~16:00 | 性的少数者(LGBTQ+)への寛容度は社会の幸福度-正しい知識を学ぼう- | 広島修道大学教授・河口和也(かわぐちかずや)氏          |
| 3/2(土)<br>14:00~16:00  | 「自分らしく生きる」-こころもからだもいろいろ、彩り豊かでええじゃん-  | ここいろhiroshima共同代表・當山敦己(とうやまあつき)氏 |

☎二葉公民館

☎電話かファクスで、各開催日の前日までに、同館へ。先着各日20人

☎☎262-4430、☎262-4451

☎(火)、1日(祝)~3日(水)、8日(祝)



河口和也氏

當山敦己氏

## 募集

### オープンプラザシアター出演企画

空が照明となるオープンプラザ(中庭)を生かしたイベントを企画・実施してみませんか? コンサート、演劇、ダンスなどジャンルは問いません。

☎4月20日、5月18日、6月8日、7月13日、8月10日、9月14日、10月12日の(土)(ただし8月10日のみ、夜の開催での企画募集)

☎区民文化センター

☎参加料は無料。出演料・交通費の支給はなし

☎1月11日(火)9:00から、所定の申込用紙で、同センターへ。先着順。申込用紙は、同センターHP、区役所、区内の公民館、同センターで。

詳しくはお問い合わせを

☎☎264-5551、☎264-5774

☎(月)(8日は除く)、1日(祝)~3日(水)



## 保育園が子育てを応援します(1・2月分)

☎保育園・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、全ての保育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)あけぼの   | 261-3869 | 1/17(水)<br>2/3(土)                       | 10:00~11:00<br>園庭開放「保育園で遊ぼう」<br>サタデー広場                                 |
| 東浄         | 229-5032 | 1/13(土)<br>2/9(金)                       | 10:00~11:00<br>サタデー広場<br>リズム遊び   |
| 中山         | 289-0902 | 1/13(土)<br>1/18(木)                      | 10:00~11:00<br>サタデー広場(要予約)/4組<br>親子触れ合い遊び(要予約)/4組                      |
| 温品         | 289-7477 | 1/20(土)                                 | 10:00~11:00<br>サタデー広場  |
| 福木         | 899-2039 | 1/27(土)<br>2/17(土)<br>2/1(木)            | 10:00~11:00<br>サタデー広場<br>音楽鑑賞会   |
| 戸坂         | 229-0090 | 2/20(火)                                 | 11:00~12:00<br>園庭開放(要予約)   |
| わかくさ       | 261-0929 | 1/20(土)<br>2/17(土)                      | 10:00~11:00<br>サタデー広場(要予約)   |
| (私立)牛田新町光明 | 222-3911 | 1/10(水)<br>2/7(水)<br>1/24(水)<br>2/21(水) | 10:00~11:00<br>園庭で遊ぼう<br>親子制作(鬼のお面)(要予約)<br>親子制作(おひなさま)(要予約)           |
| 桜が丘愛育園     | 229-1939 | 1/12(金)<br>2/2(金)<br>2/18(日)            | 10:00~11:00<br>10:00~15:00<br>風に乗ったこあげ大会<br>鬼は外!豆まきの会<br>みんな来てね!展示会バザー |
| サンヒルズ      | 289-7688 | 1/20(土)                                 | 10:00~11:00<br>ミニコンサート   |
| 清水谷        | 289-0625 | 1/16(火)<br>2/20(火)                      | 10:00~10:45<br>わらべ歌遊び<br>絵本・紙芝居の読み聞かせ                                  |
| 中山いづみこども園  | 289-8800 | 1/25(木)<br>2/15(木)                      | 10:00~11:00<br>手作りおもちゃで遊ぼう<br>お楽しみ会                                    |
| 広島光明学園     | 228-5595 | 1/17(水)<br>1/25(木)<br>2/2(金)<br>2/14(水) | 10:30~11:30<br>親子体操<br>季節の音楽会<br>節分を楽しもう<br>元気もりもり親子体操                 |
| 広島修道院      | 261-1519 | 1/16(火)<br>2/20(火)                      | 10:00~11:00<br>紙芝居や絵本を楽しもう(要予約)<br>ひな飾り作り(要予約)                         |
| 二葉学園       | 262-0027 | 1/5(金)<br>2/21(水)<br>2/14(水)            | 10:00~10:30<br>14:00~15:00<br>見学会(要予約)<br>親子制作(要予約)                    |

※2月1日号には、区内の幼稚園の2月分と3月分の催しを掲載予定です