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9月2日㈪からお願いします。

健　康

地域支えあい課
☎568-7729、568-7731、568-7735、FAX568-7790

下記の健(検)診を受診する人へ
対元気じゃ健診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。各種がん検診は会社などで受診できない人
¥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)を持参した人は無料
特受診の際は、市役所から送付する「受診券」が必要。元気じゃ健診を受診する人は、健康保険証も必要
申注のついた検診は、9月2日㈪から集団検診予約専用ダイヤル(0120-489-431、平日9:00～16:30、電話でのやり取りが難しい人はFAX504-2258)へ。インターネット予約も可。先着順

●①元気じゃ健診(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 いきいき
※③はポイント対象外
対①②今年度末で40歳以上、③65歳以上。

期日	会場	時間
9/5㈭	牛田新町集会所	9:30～11:30
9/25㈬	区総合福祉センター	
10/2㈬	中山福祉センター	9:00～11:00

¥①③無料、②各400円
申当日会場で。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) いきいき
対今年度末で40歳以上

期日	会場	時間
11/1㈮	福田公民館	9:00～11:00
11/15㈮	中山福祉センター	

¥1,100円
申注

●ミニ人間ドック いきいき

元気じゃ健診とがん健診(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
日11月7日㈭9:00～11:30
場区総合福祉センター
¥①1,100円、②③各400円、④1,000円、⑤1,500円
申注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
日9月12日、26日の㈭、12:00～13:00
場区役所
内食堂で、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

●健康相談＆測定会
日9月26日㈭11:00～12:00
場区役所
内体重・体脂肪・血圧測定と、医師・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予防や食生活改善のためのアドバイスを行います。
日9月10日㈫9:30～11:00(1人30分程度)
場区総合福祉センター
申電話(☎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がある人、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。
日9月12日、26日の㈭、13:30～15:00
場区総合福祉センター
申電話(☎568-7735)で

●東区ケアメンの会-男性介護者のつどい- いきいき
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。
対男性介護者
日9月19日㈭10:00～12:00
場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 いきいき
対認知症高齢者の家族など
日9月5日、10月3日の㈭、10:00～12:00
場区総合福祉センター
内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

原爆被害対策部援護課
☎504-2195、FAX504-2257

●被爆者健康診断 いきいき

期日	会場	時間
9/5㈭	牛田新町集会所	9:30～11:30
9/25㈬	区総合福祉センター	
10/2㈬	中山福祉センター	

※肺がん検診も同時に受診可

●被爆者胃がん・肺がん健診 いきいき

期日	会場	時間
10/2㈬	中山福祉センター	9:00～10:30

申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
FAX568-7790

●離乳食教室(スタート編)
対4～6カ月児の保護者
日9月17日㈫10:00～11:30
場区総合福祉センター
内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)
申電話(☎568-7729)か、ひろしま子育て応援アプリ「母子モ」で。先着15組

●東区子育て交流広場"ぽっぽひがし"

親子で気軽に集い、一緒に遊べる広場です。個別相談もできます。
対おおむね3歳未満児と保護者
日㈪～㈮の10:00～15:00(13日㈮は除く)
【広場でのイベント】

日時	内　容
9/11㈬ 10:00～12:00	看護師による相談
9/19㈭ 13:15から	触れ合い遊び
9/27㈮ 10:30から	親子遊び
10/2㈬ 10:30～12:00	栄養士による相談
10/3㈭ 10:30から	薬学部学生による薬のお話

場区総合福祉センター

●オンラインおしゃべり広場"ぽっぽでおしゃべり"
対市内に在住の親子

日時	内　容
9/26㈭ 10:30～11:30	保育園入園に向けてのスタート講座

申区HPで

催しもの

東区民文化センター
☎264-5551、FAX264-5774
休㈪(16日、23日は除く)

●オープンプラザシアター「名曲を中心とした歌謡ポップスライブ」
日9月14日㈯14:00～15:00
内歌謡ポップスのバンド演奏

東区図書館
☎262-5522　FAX264-2610
休㈪(16日、23日は除く)、17日㈫、24日㈫、27日㈮

●おはなし会
対幼児～小学生と保護者
日9月21日、28日の㈯、11:00から
内絵本の読み聞かせ、手遊びなど

●おひざにだっこのおはなし会
対乳幼児と保護者
日9月11日、25日の㈬、11:00から
内絵本の読み聞かせ、手遊び、わらべ歌など

●防災の本 -いざという時に備えて-
日9月26日㈭まで
内9月1日の防災の日にちなみ、防災・減災や、災害の原因となる気象と、それに関する図書を展示

お知らせ

生活課
☎568-7725、FAX264-5271

●献血にご協力を
日9月10日㈫10:00～12:00、13:15～16:00
場戸坂公民館

区内公民館協力講座　地域のいいとこ再発見 -スポーツ編- いきいき

日時	場所	内　容
9/21㈯ ①10:00～12:00	二葉公民館	平和への願いを込めて、エスキーテニスの誕生と歴史や継承への思いの話
9/28㈯ ②9:00～12:00 ③13:00～16:00	牛田公民館 ※公共交通でお越しください	エスキーテニス体験会。練習後、実際にダブルスで試合

【講師】日本エスキーテニス連盟・八剣学(やつるぎまなぶ)氏、宇野本翼(うのもとつばさ)氏
申直接か電話で、9月18日㈬までに、二葉公民館へ。先着①30人、②③各24人
問☎262-4430、FAX262-4451　休㈫、16日㈷、23日㈱

家族介護教室 いきいき
介護に関する知識や技術、介護者の健康管理などについて学べる場です。
対高齢者を介護している家族や近隣の援助者
日9月11日㈬10:00～11:15
場特別養護老人ホーム第二光明(東区牛田本町六丁目1-1)
内学習会「あなたのお口だいじょうぶ？？-命の入口、笑顔の出口-」
【講師】陽だまりの会・阿川眞澄(あがわますみ)氏
申電話で、介護支援センター光明へ
問☎228-5621、FAX228-2022
※感染症のまん延などにより開催を延期、または中止する場合があります

Let's(レッツ) エンジョイ ホテルマンになってみよう！
東区PTA連合会が楽しみながら社会の仕組みを学べる、職場体験を開催します。
対各学校PTA会員の保護者と小学校4年生～中学校3年生の子ども
日12月1日㈰10:00～12:00(受付は9:00～9:30)
場ホテルグランヴィア広島(南区松原町1-5)
申9月9日㈪～30日㈪20:00に、応募フォームへ。抽選30組。子ども1人と20歳以上の保護者1人で1組。詳しくはPTA会員宛ての案内チラシで
問地域起こし推進課(☎568-7704、FAX262-6986)

保育園が子育てを応援します(9・10月分)

対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		内容など
(市立)あけぼの	261-3869	9/4㈬	10:00～11:00	園庭開放「保育園で遊ぼう」(要予約)
		9/19㈭		お話を楽しもう(要予約)
		10/31㈭		秋の自然で遊ぼう(要予約)
東浄	229-5032	9/14㈯ 10/19㈯	10:00～11:00	サタデー広場
		10/11㈮		運動遊び
中山	289-0902	9/7㈯ 10/19㈯	10:00～11:00	サタデー広場(要予約)
		10/29㈫		運動遊びを楽しもう(要予約)
温品	289-7477	9/14㈯ 10/26㈯	10:00～11:00	サタデー広場
		10/10㈭		触れ合い遊びを楽しみましょう
福木	899-2039	9/7㈯	10:00～11:00	サタデー広場
		10/10㈭		触れ合い遊び
戸坂	229-0090	9/26㈭ 10/17㈭	11:00～12:00	園庭開放
わかくさ	261-0929	9/11㈬	10:00～11:00	園庭開放
		9/21㈯ 10/19㈯		サタデー広場
		10/3㈭		運動遊びを楽しもう
(私立)牛田新町光明	222-3911	9/4㈬	10:00～11:00	アート展の作品を作ろう(要予約)
		10/2㈬		触れ合い遊びを楽しもう
		10/16㈬		ハロウィンの飾りを作ろう(要予約)
桜が丘愛育園	229-1939	9/7㈯	10:00～11:00	楽しい運動遊び
		10/19㈯	9:00～13:00	みんなで楽しく親子運動会
サンヒルズ	289-7688	9/14㈯ 10/19㈯	10:00～11:00	子育て広場
清水谷	289-0625	9/10㈫	10:00～10:45	手形・足形アート作り
		10/9㈬		森の広場で遊ぼう
中山いづみこども園	289-8800	9/12㈭	10:30～11:30	給食試食会
		10/17㈭	10:00～11:00	園庭遊びをしよう
広島光明学園	228-5595	9/13㈮	10:00～11:30	認定こども園・幼稚園の見学会
		9/24㈫ 10/28㈪	10:30～11:30	絵本読み聞かせ
		10/8㈫		ハロウィン制作
広島修道院	261-1519	9/17㈫	10:00～11:00	手作りおもちゃで遊ぼう
		10/29㈫		運動遊びを楽しもう
二葉学園	262-0027	9/4㈬	14:00～15:00	親子制作
		10/23㈬		体操遊びをしよう
		10/30㈬	10:00～10:30	見学会

※10月1日号には、区内の幼稚園の10・11月分の記事を掲載予定です。