

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         |
|----------|-----------|------------|
| 10/16(水) | 二葉集会所     | 9:30～11:30 |
| 10/22(火) | 区総合福祉センター |            |
| 11/1(金)  | 福田公民館     |            |

※肺がん検診も同時に受診可

地域支えあい課

☎568-7729、568-7731、568-7735、☎568-7790

下記の健（検）診を受診する人へ

☎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

☎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

☎☎のついた検診は、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☎504-2258）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

※③はポイントの対象外

- ☎①②今年度末で40歳以上、③65歳以上

| 期日       | 会場       | 時間         |
|----------|----------|------------|
| 10/2(水)  | 中山福祉センター | 9:00～11:00 |
| 10/16(水) | 二葉集会所    | 9:30～11:30 |
| 11/1(金)  | 福田公民館    | 9:00～11:00 |

☎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

| 期日      | 会場        | 時間         |
|---------|-----------|------------|
| 12/4(水) | 区総合福祉センター | 9:00～11:00 |
| 12/9(月) | 神田山荘      |            |

☎1,100円

☎☎

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について学ぶ場です。

☎高齢者を介護している家族や近隣の援助者

| 日時                   | 内容                                                             | 会場                |
|----------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------|
| 10/23(水) 13:30～14:30 | ①「いつまでも元気に過ごしましょう-体にとって大切な空気、水、食べ物との再認識-」<br>【講師】のぶもと 歯科・延本充弘氏 | あけぼの寿老園（曙一丁目1-28） |
| 10/25(金) 14:00～15:00 | ②「より良い睡眠をとるためのコツ」<br>【講師】フランスベッド・豊田恭平氏                         | 馬木公民館             |

☎①特別養護老人ホームあけぼの寿老園（☎568-6541、☎568-6542）、②特別養護老人ホーム虹の里（☎508-5551、☎508-5550）  
※感染症のまん延などにより開催を延期・中止する場合あり

☎講演「ストレスと上手につきあう」（講演後食事付き）  
【講師】比治山大学教授・堀内聡氏  
☎1,000円  
☎☎電話（☎228-5621）で、10月31日（木）までに、介護支援センター 光明へ。先着30人

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
- ☎10月15日（火）10:00～11:30
- ☎☎区総合福祉センター
- ☎5カ月頃の離乳食の進め方（話と栄養士による調理実習）
- ☎☎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
- 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。

☎おむね3歳未満児と保護者

☎☎（月）～（金）の10:00～15:00（祝、10月11日（金）は除く）

【ひろばのイベント】

| 日時                   | 内 容          |
|----------------------|--------------|
| 10/8(火) 13:30から      | こどもの目に関する講演会 |
| 10/15(火) 10:00～11:30 | 助産師による相談     |
| 10/25(金) 10:30から     | 親子遊び         |
| 10/31(木) 10:30～11:30 | サクセスとピアノの演奏会 |
| 11/6(水) 10:30～12:00  | 栄養士による相談     |

☎☎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”

☎市内に在住の親子

| 日時                   | 内 容           |
|----------------------|---------------|
| 10/30(水) 14:00～15:00 | 心理士による子育てミニ講座 |
| 10/31(木) 10:30～11:30 | サクセスとピアノの演奏会  |

☎☎区HPで



催しもの

東区図書館

☎262-5522、☎264-2610  
（休）（月）（14日は除く）、15日（火）

- 読書普及事業「子どもと本をつなぐには-松岡享子さんからの贈りもの-」
- ☎11月8日（金）10:00～12:00
- ☎☎区民文化センター
- ☎さまざまな功績を遺された松岡享子さんとの親交の中で学んだこと、感じたこと、松の実文庫での思い出などについての話
- 【講師】安田女子大学非常勤講師・小林いづみ氏
- ☎10月1日（火）9:00から、直接か電話、ファクスで。先着40人

東区社会福祉協議会

☎263-8443、☎264-9254

- 区障がい青年のつどい“さんSunくらぶ”
- ☎原則区内に在住の18歳以上の障がい者（高校生は除く）

- ☎10月27日（日）10:00～14:00
- 【行き先】広島駅OKŌSTA他
- ☎お好み焼き体験と交流会

☎1,500円（お好み焼き体験をしない場合は并当代600円）

☎☎電話で、10月11日（金）までに。先着40人

募集

ひがし区民文化祭「舞台発表」参加団体「東区民作品展」作品

①舞台発表

☎音楽や踊りなど区内で活動している団体（1団体5人以上）

☎来年2月15日（土）、16日（日）の10:00開演予定

☎☎区民文化センター ☎3,000円／団体

②東区民作品展

☎区内に在住か通勤・通学、区で活動している人や団体

☎来年2月12日（水）～16日（日）

☎☎区民文化センター ☎☎絵画・書・写真・手工芸などの作品

☎☎所定の申込用紙で、①10月31日（木）、②12月27日（金）（いずれも必着）までに。申込用紙は、東区役所、区内の公民館、同センター、区図書館で。①抽選各日25団体、②先着100点

☎☎区民文化センター（☎264-5551、☎264-5774）  
（休）（月）（10月14日（月）は除く）

幼稚園が子育てを応援します（10・11月分）

☎幼稚園・保育園に通っていない乳幼児とその保護者 ※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

| 園名                    | 電話番号     | 日時                                                      |                            | 内容など／制限（ある場合）                                                  |
|-----------------------|----------|---------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------------------------------------|
| （市立）<br><br>温品        | 289-3758 | 10/4(金)                                                 | 9:30～11:30                 | にこにこランド「運動遊び」<br>講師：高芳 照氏／未就園児                                 |
|                       |          | 10/12(土)                                                | 8:50～11:20                 | にこにこランド「運動会の体操・かけっこをしよう」／未就園児                                  |
|                       |          | 11/6(水)                                                 | 9:30～11:30                 | ぴよんぴよんランド「運動遊びをしよう」／令和2年4月2日～令和4年4月1日生まれ                       |
|                       |          | 11/19(火)                                                |                            | にこにこランド「人形劇を観よう」<br>講師：おはなしドンドンのみなさん／未就園児                      |
| 福木                    | 899-2153 | 10/2(水)                                                 | 9:30～11:30                 | 運動会ごっこをしよう／未就園児                                                |
|                       |          | 10/12(土)                                                | 9:10～ 9:40                 | 運動会に参加しよう／未就園児                                                 |
|                       |          | 10/24(木)                                                | 9:30～11:30                 | 親子で人形劇を観よう 講師：おはなしドンドンのみなさん（公民館共催）／未就園児                        |
|                       |          | 11/8(金)                                                 | 9:30～12:00                 | 秋の自然物で遊ぼう、お弁当を食べよう／未就園児                                        |
|                       |          | 11/12(火)                                                | 9:30～11:30                 | 焼き芋会に参加しよう／未就園児                                                |
|                       |          | 11/27(水)                                                |                            | リズム遊びをしよう<br>講師：高芳 照氏／未就園児                                     |
| 矢賀                    | 282-8483 | 10/5(土)                                                 | 9:30～11:30                 | わくわくランド「幼稚園の運動会に参加しよう！」                                        |
|                       |          | 10/18(金)                                                |                            | わくわくランド（季節の制作遊び、10月誕生会）                                        |
|                       |          | 10/25(金)                                                | 10:00～12:00                | うさぎルーム「お弁当会」 ☎お弁当／満3歳児                                         |
|                       |          | 10/11(金)<br>10/17(木)<br>11/6(水)<br>11/20(水)<br>11/22(金) | 9:30～11:30                 | 園庭開放「なかよし広場」                                                   |
|                       |          | 11/12(火)                                                |                            | うさぎルーム「季節の自然物で作って遊ぼう」／満3歳児                                     |
|                       |          | 11/15(金)                                                |                            | わくわくランド「園児と一緒に人形劇を観よう！」 講師：はぽぼーる                               |
| （私立）<br>安芸みのる         | 899-2364 | 10/7(月)<br>11/11(月)<br>11/18(月)                         | 10:00～11:30                | リトミック、絵本読み聞かせ、紙芝居、ドリンクタイム                                      |
| あやめ                   | 221-3106 | 10/15(火)                                                | 9:30～11:00                 | 園庭・保育室開放、親子制作「折り紙で作ろう」                                         |
|                       |          | 10/29(火)<br>11/12(火)                                    |                            | 園庭・保育室開放、親子制作「秋の自然を感じるおもちゃを作ろう」<br>園庭・保育室開放、親子制作「木の実でおもちゃを作ろう」 |
| 比治山大学短期大学部付属          | 229-5581 | 10/2(水)～11/29(金)<br>10/10(木)<br>11/14(木)                | 10:00～11:30<br>10:00～11:30 | すくすく広場（園庭・保育室の開放）／未就園児<br>赤ちゃんルーム（タッチケア＆遊び）／歩くまでの赤ちゃん          |
| じょうほく JOHOKU こどもアカデミー | 229-0114 | 11/13(水)<br>11/14(木)                                    | 10:30～11:30                | 未就園児親子教室（バンビ教室）「親子で一緒に遊びましょう！」（HPより要予約） ☎100円                  |
| 広島女学院ゲーンズ             | 228-6635 | 10/22(火)<br>10/31(木)<br>11/13(水)<br>11/21(木)            | 10:00～11:30                | おさんぽ幼稚園（未就園児親子園庭開放）、（おさんぽ企画：ゲーンズ農園など）、（HPより要申込）                |
| 二葉                    | 262-0027 | 10/23(水)<br>11/20(水)                                    | 14:00～15:00                | 体操遊びをしよう（要予約）<br>親子制作（要予約）                                     |
|                       |          | 10/30(水)<br>11/27(水)                                    | 10:00から                    | 見学会（要予約）                                                       |
| 的場                    | 261-1802 | 10/4(金)<br>11/1(金)<br>11/29(金)                          | 10:30～11:45                | 園庭のみの開放（雨天中止）                                                  |
|                       |          | 11/15(金)                                                |                            | ホール・園庭の開放、ベビー・マッサージ                                            |

※11月1日号には、区内の保育園の11月分と12月分の記事を掲載します。