くらしのガイド 東区版

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
持受診の際は、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、市HPか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。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はポイントの対象外
対①②今年度末で40歳以上、③65歳以上

期日	会場	時間
11/15㈮	区総合福祉センター	9:30～11:30
11/15㈮	中山福祉センター	9:00～11:00
11/27㈬	山根町東集会所	9:30～11:30
12/4㈬	区総合福祉センター	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
来年1/6㈪	温品集会所	9:00～11:00
1/22㈬	戸坂福祉センター	

¥1,100円
申注

●①子宮頸がん検診、②乳がん検診 いきいき
対①受診時に20歳以上の女性、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
日来年1月15日㈬9:30～11:00
場区総合福祉センター(託児付き)
¥①1,000円、②1,500円
申注

●ミニ人間ドック いきいき
元気じゃ健診とがん検診(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
日来年1月28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

●栄養相談日
管理栄養士が、乳幼児から高齢者まで、世代に応じた食生活に関する相談や改善のアドバイスを行います。
日11月11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

●専門医による心の健康相談
日11月14日、28日の㈭、13:30～15:00　場区総合福祉センター
内不眠や認知症、引きこもり、アルコール問題など。秘密厳守
申電話(☎568-7735)で

●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
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。
対認知症高齢者の家族など
日11月7日、12月5日の㈭、10:00～12:00
場区総合福祉センター

●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11月21日㈭10:00～12:00
場区総合福祉センター
内優しさを伝えるケア「ユマニチュード®」について
【講師】日本ユマニチュード学会認定チーフインストラクター・森山由香(もりやまゆか)氏

●被爆者のためのゆったりのびのび交流会 いきいき
対被爆者手帳を持っている人
日11月19日㈫10:00～12:00
場区総合福祉センター
内暮らしの中で無理なく体を動かす秘訣
申電話(568-7729)で。先着20人

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
11/15㈮	中山福祉センター	9:30～11:30
11/15㈮	区総合福祉センター	
11/27㈬	山根町東集会所	

※肺がん検診も同時に受診可

子育て

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

●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(㊗、㈭、8日㈮は除く)
【ひろばのイベント】

日時	内　容
11/13㈬ 10:00～12:00	看護師による相談
11/20㈬ 10:30～11:30	助産師による卒乳教室
11/22㈮ 10:30～11:00	親子遊び
11/28㈭ 13:30～14:00	皮膚科医によるこどもの皮膚トラブルやケアの話
12/4㈬ 10:30～12:00	栄養士による相談
12/5㈭ 10:30～11:30	親と子のタッチケア教室

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
11/20㈬ 10:30～11:30	助産師による卒乳教室
11/28㈭ 13:30～14:00	皮膚科医によるこどもの皮膚のトラブルやケアの話
12/5㈭ 10:30～11:30	親と子のタッチケア教室

申区HPで

●離乳食教室(スタート編)
対4～6カ月児の保護者
日11月19日㈫10:00～11:30
場区総合福祉センター
内5カ月頃の離乳食の進め方(話と栄養士による調理実習)
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

●離乳食教室(お誕生日頃編)
対9～12カ月児の保護者
日12月3日㈫10:00～11:30
場区総合福祉センター
内離乳食完了に向けてのポイント(話とレシピ紹介)
申電話(☎568-7729)か、ひろしま子育て応援アプリ「母子モ」で。先着20組

催しもの

東区民文化センター
☎264-5551、FAX264-5774
休㈪(4日は除く)

●劇団テアトル広島劇団創立60年記念サンキュー公演
日11月9日㈯18:30～20:30、10日㈰13:30～15:30
内演劇公演　高間響作「名誉男性鈴子」
¥一般2,000円、学生1,500円(当日各500円増)。チケットは区民文化センターで

東区図書館
☎262-5522 FAX264-2610
休㈪(4日は除く)、5日㈫、26日㈫、29日㈮

●「英語であそぼう!」
対幼児(4歳以上)～小学生と保護者
日12月1日㈰10:30～11:30
場区民文化センター
内簡単なゲームや、英語で歌を歌うなど
【講師】英会話教師・ジェフ・ライカート氏
申11月1日㈮9:00から、直接か電話、ファクスで。先着30人

お知らせ

生活課
☎568-7725、FAX264-5271

●献血にご協力を

期日	会場	時間
11/9㈯	牛田新町集会所	14:00～16:30
11/16㈯	矢賀小学校中庭	9:45～13:45
11/23㈷	温品福祉センター	10:00～12:15 13:30～15:30

あいあいプラザまつり
あいあいプラザで活動している皆さんの日頃の学習成果を発表する場や地域の皆さんとの交流の場です。
日11月3日㈷10:00～14:00
場同プラザ(尾長東一丁目14-10)
内舞台発表、作品展示、バザーなど
問同まつり実行委員会事務局(☎261-1036、FAX263-9666)
休㈫、11月4日、23日

保育園が子育てを応援します(11・12月分)

対幼稚園・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	11/2㈯	10:00～11:00	サタデー広場(5組・要予約)
		12/4㈬		園庭開放「保育園で遊ぼう」(5組・要予約)
東浄	229-5032	11/7㈭	10:00～11:00	秋の自然で遊ぼう
		12/7㈯		サタデー広場
		12/12㈭		一緒に遊ぼう
中山	289-0902	11/14㈭	10:00～11:00	絵本を一緒に見よう(要予約)
		12/12㈭		リースを作ろう(要予約)
		12/21㈯		サタデー広場(要予約)
温品	289-7477	11/6㈬	10:00～11:00	秋の自然物で遊びましょう
		12/6㈮		クリスマス飾りを作りましょう
福木	899-2039	11/9㈯	10:00～11:00	サタデー広場
		12/4㈬		音楽鑑賞会
戸坂	229-0090	11/16㈯	11:00～12:00	サタデー広場
		12/7㈯		
わかくさ	261-0929	11/6㈬	10:00～11:00	秋を楽しもう
		12/4㈬		園庭開放
		12/21㈯		サタデー広場
(私立)牛田新町光明	222-3911	11/6㈬	10:00～11:00	運動遊びをしよう
		11/13㈬		砂場で遊ぼう
		12/4㈬		クリスマス飾りを作ろう(要予約)
桜が丘愛育園	229-1939	12/13㈮	10:00～11:00	ぺったんこ！おもちつきの会
		12/25㈬		サンタがやってくる!クリスマス会
サンヒルズ	289-7688	11/6㈬	10:00～11:00	絵本の読み聞かせ(10組)
		12/25㈬		クリスマス会(10組)
清水谷	289-0625	11/8㈮	10:00～10:45	人形劇「おはなしドンドン」をみよう
		12/10㈫		ミニマジックショー(要予約)
中山いづみこども園	289-8800	11/14㈭	10:00～11:00	絵本の世界を楽しもう
		12/19㈭		クリスマス会
広島光明学園	228-5595	11/6㈬	10:00～11:30	カープ体操
		11/25㈪	10:30～11:30	絵本読み聞かせ
		12/10㈫		お正月飾りの制作
		12/18㈬		クリスマス会
広島修道院	261-1519	11/12㈫	10:00～11:00	リズム運動を楽しもう
		11/28㈭		園庭開放
		12/18㈬		音楽会に参加しよう
二葉学園	262-0027	11/20㈬	14:00～15:00	親子制作(要予約)
		11/27㈬ 12/18㈬	10:00～10:30	見学会(要予約)
		12/4㈬	14:00～15:00	クリスマス制作(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。

東区牛田山ぐるっとハイキング
-みどりと歴史を楽しみ健康になろう-

●グループ登山イベント いきいき 体

コース	集合時間	集合場所	コース(所要時間)
①らくらくファミリー(難易度★)	8:30～8:45	新牛田公園多目的広場	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(難易度★★★)			新牛田公園→見立山→神田山→牛田山→新牛田公園(4.0時間)
③健脚・縦走(難易度★★★★)			新牛田公園→見立山→神田山→牛田山→尾長山→山根町第三公園(4.0時間)
④ぐるっとわせだ(難易度★★★)		早稲田公民館前	早稲田公民館前→牛田山→牛田東第三公園(3.0時間)

日11月24日㈰　※雨天中止の場合あり。内スタッフが引率して登頂・下山。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
申電話で、11月15日㈮までに、地域起こし推進課へ。先着各30人。(小学生以下は保護者同伴)

●いつでも登山ウィーク
見立山、神田山、牛田山、尾長山、二葉山のいずれかに登ると、地域起こし推進課か区スポーツセンター窓口で参加賞をお渡しします。登る時間、人数、コースは自由です。
日11月25日㈪～12月8日㈰　※参加賞(数に限りあり)の受け取りは12月20日㈮まで。登頂したことが分かる写真の提示が必要

詳しくは区HPで　区HP ページ番号 18988
問地域起こし推進課(☎568-7704、FAX262-6986)