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12月2日(月)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
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、12月2日(月)から市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
12/4(水)	区総合福祉センター	9:00～11:00
12/9(月)	神田山荘	9:00～11:00
	牛田新町集会所	13:30～14:30
1/6(月)	温品集会所	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
2/7(金)	戸坂川根集会所	9:00～11:00
2/26(水)	牛田公民館	

¥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検診(①胃がん、②肺がん、③大腸がん、④子宮頸(けい)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2月25日(火)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

●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

期日	会場	時間
2/3(月)	戸坂川根集会所	9:30～11:00
2/6(木)	区総合福祉センター	

¥①1,000円、②1,500円
申注

●専門医による心の健康相談
日12月11日(水)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、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12月5日(木)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12月19日(木)10:00～12:00
場区総合福祉センター

原爆被害対策部援護課
☎504-2195、FAX504-2257

●被爆者子宮がん・乳がん検診 いきいき
日12月17日(火)9:30～11:00
場温品集会所
申事前に電話で

●被爆者健康診断 いきいき

期日	会場	時間
12/4(水)	区総合福祉センター	9:30～11:30
12/9(月)	神田山荘	9:30～11:00
	牛田新町集会所	13:30～14:30
12/24(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 いきいき

期日	会場	時間
12/9(月)	神田山荘	9:00～10:30
12/24(火)	区総合福祉センター	

申胃がん検診は事前に電話で

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ぶ場です。
対高齢者を介護している家族や近隣の援助者
日12月12日(木)14:00～15:00
場介護老人福祉施設サンヒルズ広島(中山上一丁目24-1)
内食欲不振への対応方法
【講師】森永乳業クリニコ・清水康平(しみずこうへい)氏
申☎289-8688、FAX289-8815
※感染症のまん延などにより開催を延期・中止する場合有

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(月)～(金)の10:00～15:00(12月13日(金)、27日(金)～1月3日(金)は除く)
【ひろばのイベント】

日時	内　容
12/11(水) 10:30～11:30	管理栄養士による卒乳後のこどもの食事
12/17(火) 10:00～11:30	助産師による相談
12/20(金) 10:30から	親子遊び

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12月11日(水)10:30～11:30
内管理栄養士による卒乳後のこどもの食事
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12月17日(火)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

催しもの

福祉課
☎568-7733、FAX568-7781

●ひとり親家庭と寡婦のための法律相談
日12月11日(水)14:00～17:00
場区総合福祉センター
内弁護士による養育費、親権などの無料法律相談
申直接か電話で。先着4人

東区図書館
☎262-5522　FAX264-2610
休(月)、10日(火)～15日(日)、29日(日)～1月4日(土)

●クリスマスのおはなし会
対幼児～小学生と保護者
日12月21日(土)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12月25日(水)11:00から
内絵本の読み聞かせ、手遊び、わらべ歌など

東区社会福祉協議会
☎263-8443、FAX264-9254

●弁護士無料法律相談
日1月15日(水)13:00～16:00(1人30分)
場区総合福祉センター
問12月11日(水)から、電話かファクスで。先着6人(区民優先)

お知らせ

生活課
☎568-7725、FAX264-5271

●献血にご協力を
日12月8日(日)9:00～12:00、13:15～15:15　場早稲田公民館

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。
日12月7日(土)10:00～12:00(開場9:30)　場区民文化センター
内①東区地域活動賞表彰状授与式、②地域コミュニティの活性化につながる発表
●地域が変わる!　ひろしまLMO(エルモ)の取り組み(上温品まちづくり協議会)
●高校が変わる!　学校改革の取り組み(広島桜が丘高等学校)
●テレビ局が変わる!　地域連携・社会貢献の取り組み(広島テレビ放送)
問地域起こし推進課(☎568-7704、FAX262-6986)

人権教育講座「憲法講座」 いきいき
憲法で定めている平和主義は世界的にみるとどのような違いがあるのか一緒に考えましょう。
対18歳以上
日12月21日(土)14:00～16:00　場二葉公民館
内世界の平和構想と日本国憲法の平和主義「戦争違法化・軍備撤廃・人権としての平和の視点から」
【講師】市立大学広島平和研究所教授・河上暁弘(かわかみあきひろ)氏
問☎262-4430、FAX262-4451　休(火)、12月29日～1月3日

幼稚園が子育てを応援します(12・1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)温品	289-3758	12/10(火)	9:30～11:30	にこにこランド「楽器遊びをしよう」／未就園児
		1/17(金)		にこにこランド「ミニ人形劇を観よう」　講師:山野井敏子(やまのいとしこ)氏／未就園児
		1/29(水)		ぴょんぴょんランド「鬼面作りをしよう」／令和2年4月2日～令和4年4月1日生まれ
福木	899-2153	12/11(水)	9:30～11:30	多世代ふれあいコンサート(要予約)、季節(クリスマス)の飾りを作ろう／未就園児
		12/19(木)		お楽しみ会に参加しよう／未就園児
		1/10(金)		とんどに参加しよう／未就園児
		1/29(水)		親子ヨガを楽しもう(公民館共催)　講師:鉄増千夏(てつますちなつ)氏／未就園児
矢賀	282-8483	12/4(水)	9:30～11:30	わくわくランド「4歳児の合奏を聴いて楽器で遊ぼう♪11・12月誕生会」
		12/10(火)		わくわくランド「季節の飾り作り」
		12/12(木) 1/10(金)		園庭開放「なかよし広場」
		12/18(水)		うさぎルーム「季節の飾りを作ろう♪」／3歳児
		1/15(水)		わくわくランド「干支の飾りを作ろう♪1月誕生会」
		1/22(水)		うさぎルーム「身近な素材で作って遊ぼう」／3歳児
		1/25(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♪
		1/29(水)		わくわくランド「鬼のお面をつくろう♪」「豆まき遊びをしよう♪」
(私立)安芸みのる	899-2364	12/2(月) 12/9(月)	10:00～11:30	リトミック、絵本読み聞かせ、紙芝居、ドリンクタイムなど
		1/20(月) 1/27(月)		
あやめ	221-3106	12/3(火)	9:30～11:00	園庭・保育室開放、親子制作「クリスマス飾りを作ろう」
		1/21(火)		園庭・保育室開放、親子遊び「こまを回そう」
比治山大学短期大学部附属	229-5581	12/2(月) 12/13(金)	10:00～11:30	すくすく広場(園庭・保育室の開放)／未就園児
		1/9(木)～31(金)		
		12/5(木) 12/9(月)		クリスマスの飾りを作ろう(要予約)／未就園児
		12/12(木) 1/9(木)		あかちゃんルーム(タッチケア＆遊び)／歩くまでの赤ちゃん
JOHOKUこどもアカデミー	229-0114	12/4(水) 12/5(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)
		1/15(水) 1/16(木)		
		1/23(木)		オープンスペース・園庭開放(HPより要予約)「親子で遊びましょう＆英語遊び」
広島女学院ゲーンス	228-6635	12/5(木)	10:00～11:30	おさんぽ幼稚園(未就園児親子園庭開放)(HPより要申込)
		12/7(土) 1/11(土)		オープンガーデン(未就園児親子園庭開放)(HPより要申込)
二葉	262-0027	12/4(水)	14:00～15:00	クリスマス制作(要予約)
		12/18(水)	10:00から	見学会(要予約)
		1/7(火)		
的場	261-1802	12/6(金)	10:30～11:45	園庭のみの開放(雨天中止)
		12/20(金)	14:00～15:00	クリスマス会(12/6(金)までに要予約)

※1月1日号には、区内の保育園の1月分と2月分の催しを掲載予定です。