

東区版

くらしのガイド

区役所各課へのお問い合わせ、申し込みは1月6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、☎568-7790

下記の健(検)診を受診する人へ

☎元氣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。元氣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、1月6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☎504-2258)へ。先着順



- ①元氣じゃ健診(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はポイント対象外
- ☎①②今年度末で40歳以上、③65歳以上

期日	会場	時間
1/6(月)	温品集会所	9:00～11:00
1/21(火)	東浄集会所	9:30～11:30
	中山台集会所	13:30～14:30
1/22(水)	戸坂福祉センター	9:00～11:00

¥①③無料、②各400円

☎当日会場。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24日(月)9:00～11:00

☎温品福祉センター

¥1,100円

☎☎

●ミニ人間ドック

元氣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。

☎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9日(日)9:00～11:30

☎虹の里ふれあいセンター(馬木二丁目548-1)

¥①1,100円、②③各400円、④1,000円、⑤1,500円

☎☎大腸がん検診は事前に専用はがきで検便容器の請求を

●健康ウォーキング教室「歩行動作解析から学ぼう！」

☎2月14日(金)9:30～11:30

☎マエダハウジング東区スポー

ツセンター

☎歩き方の動作解析の測定を行い、無理のない正しい歩き方や家庭でできるトレーニング方法を学ぶ

☎1月15日(水)から、電話かファクスで、マエダハウジング東区スポーツセンター(☎222-1860、☎222-1861)へ。先着30人

●専門医による心の健康相談

☎1月9日(木)13:30～15:00

☎区総合福祉センター

☎不眠や認知症、引きこもり、アルコール問題など。秘密厳守

☎☎電話(☎568-7735)で

●東区ケアメンの会-男性介護者のつどい-

☎男性介護者

☎1月16日(木)10:00～12:00

☎区総合福祉センター

☎介護についての思いを男性同士で話し、仲間づくりのできる場

●認知症など在宅介護者の会(ほほえみの会)のつどい

☎認知症高齢者の家族など

☎1月9日(木)10:00～12:00

☎区総合福祉センター

☎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、☎504-2257

期日	会場	時間
1/6(月)	温品集会所	9:30～11:30
1/21(火)	東浄集会所	9:30～11:00
	中山台集会所	13:30～14:30
1/22(水)	戸坂福祉センター	9:30～11:30

※肺がん検診も同時に受診可

期日	会場	時間
1/6(月)	温品集会所	9:00～10:30
1/22(水)	戸坂福祉センター	

☎胃がん検診は事前に電話で

●被爆者子宮がん・乳がん健診

期日	会場	時間
2/3(月)	戸坂川根集会所	9:30～11:00

子育て

地域支えあい課

☎568-7729、568-7735、☎568-7790

●東区子育て交流広場“ぽっぽひがし”

親子で気軽に集い、一緒に遊ぶ

オープンプラザシアター出演企画募集

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19日、5月24日、31日、6月21日、28日、9月23日、10月11日(土、祝)

☎区民文化センター

☎1月18日(土)10:00から、所定の申込書で。申込書は、同センターHPか区役所、区内の公民館、同センターで。先着順。詳しくはお問い合わせを

☎☎264-5551、☎264-5774 (休月)(1月13日(祝)は除く)、1月1日(祝)～3日(金)

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(1日(祝)～3日(金)、10日(金)、13日(祝)は除く)

【広場でのイベント】

日時	内容
1/8(水) 10:00～12:00	看護師による相談
1/17(金) 10:30から	絵本の読み聞かせ
1/23(水) 10:30～11:30	歯科衛生士による話
1/24(金) 10:30から	親子遊び
1/29(水) 10:30～11:30	朝ごはん講座
2/5(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”

日時	内容
1/23(水) 10:30～11:30	歯科衛生士による話
1/29(水) 10:30～11:30	朝ごはん講座

☎区HPで

催しもの

東区民文化センター

☎264-5551、☎264-5774

※2月9日(日)まで改修工事を行っているため利用できません。窓口業務は行っています

(休月)(13日は除く)、1日(祝)～3日(金)

●こども体験教室

☎小学生(1～3年生は保護者同伴)

☎2月11日(祝)【午前の部】10:30～12:00、【午後の部】13:00～14:30

☎バルーンアートを作ろう

☎1月11日(土)10:00から、所定の申込書で。申込書は区民文化センターなどで。各回先着10人

東区図書館

☎262-5522、☎264-2610

(休月)(13日は除く)、1月1日(祝)～4日(土)、14日(火)、31日(金)

●おはなし会

☎幼児～小学生と保護者

☎1月18日、25日の(土)、11:00から

☎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

☎乳幼児と保護者

☎1月8日、22日の(水)、11:00から

☎絵本の読み聞かせ、手遊び、わらべ歌など

●展示「江戸時代を知る」

☎1月5日(日)～30日(休)

☎2025年のNHK大河ドラマ「べらぼう」にちなんで、江戸時代に関する図書を展示

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

☎1月22日(水)10:30～11:30 ※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

☎牛田新町集会所

☎「血液検査のこれってなあに？」

【講師】無印良品ゆめテラス祇園薬剤師・大山鷹志氏

☎特別養護老人ホーム神田山長生園(☎228-9231、☎228-9232)

健康教室「骨粗しょう症」
-今からでも折れない骨は作れる-

☎2月13日(木)14:00～16:00

☎場区総合福祉センター

☎医師・管理栄養士・理学療法士・薬剤師による講演会と相談会

☎☎電話かファクスで、地域支えあい課へ。先着100人

☎☎568-7729、☎568-7790

JR 広島病院・東保健センター共催の健康教室です



観戦無料 東区応援隊大募集

「イズミメイプルレッズ広島」の試合を見に行こう！

地元チームである「イズミメイプルレッズ広島」を区民一丸となって応援しましょう。

☎2月11日(祝)14:00から(13:30から受け付け)

【対戦相手】ザ・テラスホテルズ ラティエダ琉球(沖縄)

☎マエダハウジング東区スポーツセンター

☎☎電話かファクスで、1月31日(金)までに、地域起こし推進課へ。

☎☎568-7704、☎262-6986

音訳ボランティア入門講座

期日(全5回)	時間	内容
1/29(水)	10:00～12:00	視覚障害、音訳ボランティアについて
2/5(水)、12(水)、19(水)		音訳技術について
2/26(水)		交流会など

☎区内に在住か通勤の人

☎場区総合福祉センター

☎☎電話で、1月22日(水)までに、区社会福祉協議会へ。先着20人

☎☎263-8443、☎264-9254

保育園が子育てを応援します(1・2月分)

☎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
(市立)あけぼの	261-3869	1/15(水) 2/1(土) 2/18(火)	10:00～11:00 園庭開放「保育園で遊ぼう」(要予約) サタデー広場 リズムで体を動かそう
東浄	229-5032	1/11(土) 2/6(木)	10:00～11:00 サタデー広場 リズム遊び
中山	289-0902	1/18(土) 2/8(土)	10:00～11:00 サタデー広場(要予約)
温品	289-7477	1/18(土) 2/8(土)	10:00～11:00 サタデー広場
福木	899-2039	1/25(土) 2/15(土)	10:00～11:00 サタデー広場
戸坂	229-0090	2/18(火)	11:00～12:00 園庭開放
わかくさ	261-0929	1/18(土) 2/15(土)	10:00～11:00 サタデー広場
(私立)牛田新町光明	222-3911	1/15(水) 1/22(水) 2/5(水) 2/19(水)	10:00～11:00 ふれあい遊び 鬼のお面作り サーキット遊び おひなさまの飾りを作ろう
桜が丘愛育園	229-1939	1/10(金) 2/3(月)	10:00～11:00 風に乘って風あげ大会 鬼は外！豆まきの会
サンヒルズ	289-7688	2/15(土)	10:00～15:00 みんな来てね！展示会バザー
清水谷	289-0625	1/18(土)	10:00～11:00 ミニコンサート
中山いづみこども園	289-8800	1/14(火) 2/12(水)	10:00から わらべ歌遊び 絵本・紙芝居の読み聞かせ
広島光明学園	228-5595	1/23(木) 2/13(木)	10:00～11:00 こども園を探索してみよう お楽しみ会
広島修道院	261-1519	1/8(水)	10:00～11:30 親子体操
二葉学園	262-0027	1/27(月) 2/25(火) 2/3(月)	10:30～11:30 絵本読み聞かせ 節分を楽しもう
		1/14(火) 2/18(火)	9:45から 紙芝居や絵本を楽しもう 雛飾り作りをしよう
		1/7(火) 2/12(水)	10:00から 見学会(要予約)
		2/12(水)	14:00～15:00 制作(要予約)

※2月1日号には、区内の幼稚園の2月分と3月分の記事を掲載します。