

東区版

暮らしのガイド

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、マイナ保険証、健康保険証、資格確認書のいずれか ※8月以降は健康保険証は不可

☎☎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)で。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)、い②肺がん・大腸がん検診、い③結核健診
- ☎①②今年度末で40歳以上、③65歳以上

期日	会場	時間
7/14(月)	牛田新町集会所(駐車不可)	9:30～11:30
7/25(金)	戸坂川根集会所(駐車不可)	
7/30(水)	東地域交流センター	
7/31(木)	山根町東集会所	9:30～11:00
	神田山荘	
8/4(月)	戸坂福祉センター	9:00～11:00

¥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。お急ぎの場合、電話(568-7729)で

●ミニ人間ドックい

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。

☎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

☎9月28日(日)9:00～11:30

☎☎区総合福祉センター

¥①1,100円、②③400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。お急ぎの場合、電話(568-7729)で

●元気じゃけん食堂

☎7月10日、24日の(木)、12:00～13:00

☎☎区役所

☎食堂で、健康定食「元気じゃけん定食」(560円)を提供。食券は

当日11:30から発売

●栄養相談日

管理栄養士による世代に応じた食生活の個別相談。

☎8月4日(月)9:30～11:00(1人30分程度)

☎☎区総合福祉センター

☎☎電話(568-7729)で

●ケアメンの会-男性介護者のつどい-い

☎男性介護者

☎7月17日(木)10:00～12:00

☎☎区総合福祉センター

☎☎介護について話し、交流できる場

●若年性認知症の人と家族のための交流会「まるごと」

☎7月26日(土)14:00～16:00

☎☎介護老人福祉施設サンヒルズ広島

☎☎65歳未満で認知症と言われた人や、物忘れが気になる人と、家族が相談できる場

¥100円

●認知症など在宅介護者の会(ほほえみの会)のつどいい

☎認知症高齢者の家族など

☎8月7日(木)10:00～12:00

☎☎区総合福祉センター

☎☎認知症の人などの介護についてさまざまな思いを話し、交流できる場

●専門医による心の健康相談

☎7月10日、24日の(木)、13:30～15:00

☎☎区総合福祉センター

☎☎不眠や認知症、ひきこもり、アルコール問題など。秘密厳守

☎☎電話(568-7735)で

原爆被害対策部援護課

☎504-2195、☎504-2257

期日	会場	時間
7/9(水) 7/25(金)	戸坂川根集会所	9:30～11:00
7/14(月)	牛田新町集会所	
7/30(水)	東地域交流センター	
7/31(木)	山根町東集会所 神田山荘	

※肺がん検診を同時に受診可

●被爆者胃がん・肺がん検診い

☎7月31日(木)9:30～11:00

☎☎神田山荘

●被爆者子宮がん・乳がん検診い

☎7月30日(水)9:30～11:00

☎☎中山福祉センター

☎☎事前に電話で

子育て

地域支えあい課

☎568-7729、568-7735、☎568-7790

●東区子育て交流ひろば“ぽっぽひがし”

親子が気軽に集い、一緒に遊べる広場です。個別相談もでき

ます。

☎☎本紙8㉩参照

☎(月)～(金)の10:00～15:00(11日と21日は除く)

【ひろばでのイベント】

日時	内 容
7/24(木)	10:30から 薬学部学生によるミニ講座
7/25(金)	
7/25(金)	親子遊び
7/31(木)	10:30～11:30 親子ヨガ教室

●オンラインおしゃべり広場“ぽっぽでおしゃべり”

☎☎本紙8㉩参照

日時	内 容
7/30(水)	14:00～15:00 心理士による子育てミニ講座
7/31(木)	10:30～11:30 親子ヨガ教室

●離乳食教室(スタート編)

☎4～6カ月児の保護者

☎8月5日(火)10:00～11:30

☎☎区総合福祉センター

☎☎5カ月ごろの離乳食の進め方(話と調理実習)

☎☎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

催しもの

福祉課

☎568-7733、☎568-7781

●ひとり親家庭と寡婦のための法律相談

☎7月9日(水)14:00～17:00

☎☎区総合福祉センター

☎☎弁護士による養育費、親権などの無料法律相談

☎☎直接か電話で。先着4人

東区図書館

☎262-5522、☎264-2610

(休)(月)(21日は除く)、11日(金)～17日(木)、22日(火)、31日(木)

●わくわく図書館講座「麻ひもでコースターを作ってみよう！-古代布づくり体験-」

☎小学生(3年生以下は保護者同伴)

☎8月2日(土)10:00～12:00

☎☎区民文化センター

☎☎麻ひもと簡易な機械を使い、10㉩角の麻のコースターを作成。古代服試着体験あり

☎☎7月1日(火)9:00から、直接か電話、ファクスで。先着15人

●おはなし会

☎幼児～小学生と保護者

☎7月26日(土)11:00から

☎☎絵本の読み聞かせ、手遊びなど

●ストーリーテリングのおはなし会

☎幼児～小学生と保護者

☎7月19日(土)11:00から

☎☎語り手が話を覚えて語る(絵本の読み聞かせはありません)

●おひざにだっこのおはなし会

☎乳幼児と保護者

☎7月9日、23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「アクティブな夏にしよう」

☎7月30日(水)まで

☎☎夏休みの過ごし方について提案する本を展示

温品福祉センター

☎289-2635、☎289-2635

(休)(火)

●姿勢測定会

☎☎自分の姿勢が気になる人、姿勢を改善したい人

☎8月3日(日)9:30～15:30(1人15分)

☎☎温品福祉センター

☎☎最新AIで姿勢測定を行い、姿勢カルテを作成

¥500円

☎☎7月2日(水)から、直接か電話で。先着20人

追加募集

区の魅力と活力向上推進事業

まちづくり活動に補助金を交付します

仲間と一緒に、自分たちのまちの魅力アップ活動をしてみませんか。区が設定したテーマに沿って行く、3人以上で構成する団体の主体的で継続的な地域活動に対して、補助金を交付します。

【補助内容】

補助年度	補助対象経費に対する補助率	補助限度額
初年度	3分の2以内	100万円
2年度目	2分の1以内	70万円
3年度目	3分の1以内	35万円

☎所定の申請書で、7月18日(金)までに、地域起こし推進課へ。応募の手引き・申請書は、区HP、区役所、区内公民館で

☎☎☎568-7704、☎262-6986

保育園が子育てを応援します(7・8月分)

保育園・幼稚園・こども園に通っていない乳幼児と保護者が対象です。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しています。

園名	電話番号	日時	内容／対象
(市立)あけぼの	261-3869	7/9(水)	夏の遊びを楽しもう(要予約)
		8/2(土)	サタデー広場(要予約)
東浄	229-5032	7/15(火)	夏の遊びを楽しもう
中山	289-0902	7/12(土)	サタデー広場
温品	289-7477	7/26(土)	サタデー広場
		8/22(金)	夏の遊びを楽しもう
福木	899-2039	7/12(土)	サタデー広場
		8/19(火)	夏の遊びを楽しもう
戸坂	229-0090	7/16(水)	夏の遊びを楽しもう
わかくさ	261-0929	7/16(水)	絵本に親しもう
		7/25(金)、8/19(火)、28(木)	夏の遊びを楽しもう
(私立)牛田新町光明	222-3911	7/23(水)	感触遊びをしよう(要予約、定員あり)
		8/6(水)	水遊びをしよう(要予約、定員あり)
		8/20(水)	プール遊びをしよう(要予約、定員あり)
桜が丘愛育園	229-1939	7/7(月)	夜空に星を！七夕の会
		8/23(土)	夏祭り
サンヒルズ	289-7688	7/26(土) 8/1(金)	子育て広場 夏の遊びを楽しもう
清水谷	289-0625	7/8(火) 8/5(火)	親子で製作をしよう エプロンシアター
中山いづみこども園	289-8800	7/24(木) 8/7(木)	水遊びを楽しもう 音楽コンサート
		7/16(水) 8/7(木)	こども広場 夏のオンライン音楽祭、高齢者交流 絵本読み聞かせ
広島光明学園	228-5595	7/16(水) 8/25(月)	こども広場 夏のオンライン音楽祭、高齢者交流 絵本読み聞かせ
広島修道院	261-1519	7/5(土)	子育て応援講座「お口から考えるこどもたちの健康」
		7/15(火)	夏の遊びを楽しもう
二葉学園	262-0027	7/16(水)	見学会(HPより要予約)
		8/27(水)	一緒に遊ぼう(HPより要予約)
		10:00から	見学会(HPより要予約)
		10:00～11:00	見学会(HPより要予約)

※8月1日号には、区内の幼稚園の8月分と9月分の記事を掲載予定です