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、マイナ保険証、資格確認書のいずれか
申注のついた検診は、集団検診予約専用ダイヤル(フリーコール 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
対①②今年度末で40歳以上、③65歳以上

期日	会場	時間
8/20(水)	温品福祉センター	9:00～11:00
8/27(水)	早稲田公民館	

¥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。お急ぎの場合、電話(568-7729)で

●ミニ人間ドック
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10月21日(火)9:00～11:30
場区総合福祉センター
¥①1,100円、②③400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。お急ぎの場合、電話(568-7729)で

●胃がん検診(バリウム)
対今年度末で40歳以上
日10月1日(水)9:00～11:00
場中山集会所
¥1,100円
申注

●元気じゃけん食堂
日8月28日(木)12:00～13:00
場区役所
内食堂は、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
日9月8日(月)9:30～11:00(1人30分程度)
場区総合福祉センター
内管理栄養士による世代に応じた食生活の個別相談
申電話(568-7729)で

●認知症など在宅介護者の会(ほほえみの会)のつどい
対認知症高齢者の家族など
日8月7日(木)10:00～12:00
場区総合福祉センター
内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

●東区ケアメンの会-男性介護者のつどい-
対男性介護者
日8月21日(木)10:00～12:00
場区総合福祉センター
内介護についてのさまざまな思いを男性同士で話せる場、仲間づくりのできる場

●若年性認知症の人と家族のための交流会「まるごと」
日8月30日(土)14:00～16:00
場介護老人福祉施設サンヒルズ広島
内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

●専門医による心の健康相談
日8月28日(木)13:30～15:00
場区総合福祉センター
内不眠や認知症、ひきこもり、アルコール問題など。秘密厳守
申電話(568-7735)で

原爆被害対策部援護課
☎504-2195、FAX504-2257

●被爆者健康診断

期日	会場	時間
8/4(月)	戸坂福祉センター	9:30～11:00
8/20(水)	温品福祉センター	
8/24(日)	虹の里ふれあいセンター	
8/27(水)	早稲田公民館	

※肺がん検診も同時に受診可

●被爆者胃がん・肺がん検診

期日	会場	時間
8/4(月)	戸坂福祉センター	9:00～11:00
8/20(水)	温品福祉センター	
8/27(水)	早稲田公民館	

子育て

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

●離乳食教室(スタート編)
対4～6カ月児の保護者
日9月16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

●離乳食教室(お誕生日頃編)
対9～12カ月児の保護者
日9月2日(火)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

●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。
対おおむね3歳未満児と保護者
日(月)～(金)の10:00～15:00(6日、8日、14日、15日、(祝)は除く)
【ひろばでのイベント】

日時	内　容
8/22(金) 10:30から	親子遊び
8/27(水) 10:30から	絵本の読み聞かせ
9/3(水) 10:30～12:00	栄養士による相談

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8月27日(水)14:00～15:00
内心理士による子育てミニ講座
申区HPで

催しもの

東区図書館
☎262-5522、FAX264-2610
休(月)(11日は除く)、12日(火)

●おはなし会
対幼児～小学生と保護者
日8月23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8月27日(水)11:00から
内絵本の読み聞かせ、手遊び、わらべ歌など

●展示「平和への願い－被爆80年－」
日8月31日(日)まで
内広島・原爆に関する本の展示

東区民文化センター
☎264-5551、FAX264-5774
休(月)(11日は除く)

●壁プロジェクションマッピングを体感する-ひばくポンプ-
日8月16日(土)、17日(日)の10:00～17:00
内絵本などを映像化したものを、繰り返し上映(17日は13:00、15:00から演劇公演あり)

二葉公民館
☎262-4430、FAX262-4451
休(火)、6日(水)、11日(祝)

●夏の科学教室-浮いたり沈んだり、不思議な「浮沈子(ふちんし)」を作ろう-
対小学生(2年生以下は保護者同伴)
日8月23日(土)10:00～12:00
内圧力と浮力の関係を使ったおもちゃで科学の面白さや楽しさを体験
【講師】東京科学大学同窓会・山田洋史(やまだひろし)氏
¥200円
申直接か電話で、8月20日(水)までに。先着15人

東区スポーツセンター
☎222-1860、FAX222-1861
休(火)

●できる！かんたんヨガ
対18歳以上
日9月17日(水)11:00～12:30
内初心者に向けた軽めのヨガ指導
¥600円
申8月1日(金)9:00から直接か、10:00から電話で。先着20人

●歩行動作解析から学ぼう！-歩き方を解析します-
対おおむね40歳以上
日9月5日(金)9:30～11:30
場二葉公民館
内歩き方を撮影し、パソコンで「見える化(数値化)」する。歩き方の特徴を知り、自分に合ったトレーニング方法を学ぶ
申8月1日(金)9:00から、直接か電話で。先着30人

社会福祉協議会
☎263-8443、FAX264-9254

●障がい児親子教室「ちゃいちゃいくらぶ」-遊びは無限大、今日は特別！やっちゃえ大作戦-
対区内に在住の18歳以下の障がい児と家族(原則親子参加)
日8月23日(土)10:00～11:30
場区総合福祉センター
内レクリエーション
申応募フォームか電話で、8月8日(金)までに。先着30組

ひろしま遊学の森県緑化センター
☎899-2811
休(月)(11日は除く)、12日(火)

●夏休み自由工作塾
日8月17日、24日の(日)、10:00～15:00
場レストハウス裏庭
内木の実など、自然素材を使って自由に作品作り

¥100円/作品

幼稚園が子育てを応援します(8・9月分)

幼稚園・保育園・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、全ての幼稚園で実施

園名	電話番号	日時		内容／対象	
(市立)温品	289-3758	8/5、26の(火)、8/8、22の(金)	9:00～10:30	園庭開放	
		9/9(火)	9:30～11:00	にこにこランド／未就園児	お楽しみ製作をしよう
		9/24(水)			体操、かけっこ、旗作りをしよう
		10/1(水)			親子ヨガをしよう
		9/4～10/3の(木)(金)(9/25は除く)	9:00～11:30	うさぎ組(令和3年4月2日～令和4年4月1日生まれ)「幼稚園で遊ぼう」	
福木	899-2153	9/9(火)	9:30～11:30	作って遊ぼう、おはなしグループ キティさんの読み聞かせやリズム遊び／未就園児	
		9/25(木)		運動会の旗(万国旗)を作ろう、人形劇を観よう【講師：山野井敏子先生】／未就園児	
矢賀	282-8483	9/5(金)	9:30～11:30	わくわくランド	8・9月誕生会
		9/12(金)			好きな遊びをしよう・うさぎルーム
		9/19(金)			万国旗を作ろう
		9/3～17の(水)		なかよし広場「園庭開放」	
(私立)安芸みのる	899-2364	9/1、8、29の(月)	10:00～11:30	リトミック、絵本読み聞かせ、紙しばい、ドリンクタイムなど	
あやめ	221-3106	9/9、16、30の(火)	9:30～11:00	園庭・保育室開放、オープンスペース、親子制作	
比治山大学短期大学部付属	229-5581	9/3(水)～9/30(火)	10:00～11:30	すくすく広場(園庭・保育室の開放)／未就園児	
		9/5(金) 9/9(火)		こりすぐみ(要登録)／2歳児親子	
		9/8(月) 9/12(金)		敬老の日プレゼントを作ろう(要予約)／未就園児	
		9/11(木)		赤ちゃんルーム／歩くまでの赤ちゃん	
JOHOKUこどもアカデミー	229-0114	8/27(水)	10:30～11:30	オープンスペース、園庭開放「親子で遊ぼう&英語遊び」「おやつ試食会」(HPより要予約)	
		9/25(木)		オープンスペース、園庭開放「親子で遊ぼう&英語遊び」(HPより要予約)	
		9/11(木) 9/12(金)	10:00～11:00	見学会(HPより要予約)	
広島女学院ゲーンス	228-6635	8/22(金)	16:30～19:00	なつまつり(おまつりステージ、ゲームコーナー、おばけやしきなど)	
		9/5(金)	10:00～11:00	見学会(HPより要予約)	
		9/8(月)～9/10(水)	10:00～11:30	たんぽぽ広場(登録制親子園庭開放)(HPより要申込)	
		9/18(木) 9/26(金)		おさんぽ幼稚園(未就園児親子園庭開放)(HPより要申込)	
		9/20(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	8/27(水)	10:00から	見学会(HPより要予約)	
		9/3(水)	14:00～15:00	親子制作(HPより要予約)	
的場	261-1802	9/5(金) 9/26(金)	10:30～11:45	園庭のみ開放(雨天時、ホール開放)	
		9/19(金)		ホール・園庭開放、ベビーマッサージ	

※9月1日号には、区内の保育園の9月分と10月分の記事を掲載します