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
対①②今年度末で40歳以上、③65歳以上

期日	会場	時間
9/24(水)	区総合福祉センター	9:30～11:30
10/1(水)	中山集会所	9:00～11:00

¥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

●胃がん検診(バリウム)
対今年度末で40歳以上
日11月28日(金)9:00～11:00
場中山福祉センター
¥1,100円
申注

●①子宮頸(けい)がん検診、②乳がん検診
対①受診時に20歳以上の女性、②今年度末で40歳以上の女性(いずれも受診は2年に一度)
日11月28日(金)9:30～11:00
場温品集会所
¥①1,000円、②1,500円
申注

●ミニ人間ドック
元気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)
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11月13日(木)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

●元気じゃけん食堂
日9月11日、25日の(木)、12:00～13:00
場区役所
内食堂で、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
日10月7日(火)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

●専門医による心の健康相談
日9月11日、25日の(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

●若年性認知症の人と家族のための交流会「まるごと」
日9月20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

●東区ケアメンの会-男性介護者のつどい-
対男性介護者
日9月18日(木)10:00～12:00
場区総合福祉センター
内介護について話し、交流できる場

●認知症など在宅介護者の会(ほほえみの会)のつどい
対認知症高齢者の家族など

日時	内容
9/4(木) 10:00～12:00	介護用おむつの選び方・使い方について
10/2(木) 10:00～12:00	座談会

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

●家族介護教室
対高齢者を介護する家族や近隣援助者
日9月17日(水)13:30～14:30(感染症拡大により延期・中止の可能性あり)
場ケアハウス東山
内薬の正しい管理方法と服用の仕方
【講師】薬剤師・石見峻(いしみ りょう)氏
問ケアハウス東山(☎264-6888)
FAX264-7666

原爆被害対策部援護課
☎504-2195、FAX504-2257

●被爆者健康診断
日10月1日(水)9:30～11:00
場中山集会所

●被爆者胃がん・肺がん健診
日10月1日(水)9:00～11:00
場中山集会所

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10月14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(栄養士による話と調理実演)
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

●食育講座
対0歳児頃の保護者
日10月10日(金)10:00～11:30
場区総合福祉センター
内取り分け離乳食の紹介(栄養士による調理実演と試食)
¥200円程度
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

●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9月30日までの(月)～(金)、10:00～15:00(12日、15日、23日は除く)
【広場でのイベント】

日時	内　容
9/4(木) 10:30～11:30	★親と子のタッチケア教室
9/10(水) 10:00～12:00	看護師による相談
9/25(木) 10:30～11:30	★保育園入園に向けてのスタート講座
9/26(金) 10:30から	親子遊び
10/1(水) 10:30～12:00	栄養士による相談

場区総合福祉センター
★の付く日はオンラインのみ
申オンラインのみ、区HPで

催しもの

東区民文化センター
☎264-5551、FAX264-5774
休(月)(15日は除く)

●オープンプラザシアター「サンバ&ボサノバガーデン」
日9月23日(祝)13:30～14:30
内サンバ、ボサノバなどの演奏

東区図書館
☎262-5522 FAX264-2610
休(月)(15日は除く)、16日(火)、24日(水)、30日(火)

●わくわく図書館講座「片付け講座」
日9月27日(土)10:00～12:00
場区民文化センター
内「利き脳の4タイプ診断」や「行動チェック」を行い、自分に合った片付け方法を学ぶ
【講師】ライフオーガナイザー・秋山陽子(あきやま ようこ)氏
申9月2日(火)から、直接か電話、ファクスで。40人程度

●おはなし会
対幼児～小学生と保護者
日9月20日、27日の(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9月10日(水)11:00から
内絵本の読み聞かせ、手遊び、わらべ歌など

●「もしも」に備える-防災について考えよう-
日9月2日(火)～28日(日)
内9月1日の防災の日にちなみ、防災・減災や、災害の原因となる気象と、それに関する図書を展示

東区スポーツセンター
☎222-1860、FAX222-1861
休(火)

●親子でチャレンジ！ベビーヨガ
対首が据わった0歳児と保護者
日10月2日、16日、11月6日、20日の(木)、11:00～12:00
¥600円
申9月1日(月)9:00から直接か、10:00から電話で。各日先着12組

●できる！かんたんヨガ
対18歳以上
日10月15日(水)11:00～12:30
¥600円
申9月1日(月)9:00から直接か、10:00から電話で。先着20人

●親子でチャレンジ！パラスポーツ
対年中～小学生と保護者
日10月5日(日)9:30～11:00
内親子でパラスポーツを体験
¥600円
申9月1日(月)9:00から直接か、10:00から電話で。先着20組

ひろしま遊学の森 県緑化センター
☎899-2811
休(月)(15日は除く)、16日(火)

●野の花水彩画展
日9月10日(水)～10月17日(金)
内水彩画家・新川直行(しんかわ なおゆき)氏による植物を題材とした作品展示

お知らせ

生活課
☎568-7725、FAX264-5271

●献血にご協力を
日9月21日(日)10:00～12:00、13:15～16:00
場スパーク中山店駐車場

さつまいもの収穫体験
日10月4日(土)10:00～12:00
場馬木八幡神社駐車場
¥500円。未就学児300円
申市HPで、9月15日(祝)までに。抽選20人
問地域起こし推進課(☎568-7704、FAX262-6986)

保育園が子育てを応援します(9・10月分)

対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しています。

園名	電話番号	日時		内容
(市立)あけぼの	261-3869	9/17(水)	10:00～11:00	おはなしを楽しもう
		10/4(土)		サタデー広場
東浄	229-5032	9/4(木)	10:00～11:00	おはなしを楽しもう
		10/10(金)		運動遊び
		9/13、10/18の(土)		サタデー広場
中山	289-0902	10/16(木)	10:00～11:00	人形劇をみよう(要予約)
		9/20、10/25の(土)		サタデー広場
温品	289-7477	10/10(金)	10:00～11:00	触れ合い遊びを楽しもう
		9/13、10/25の(土)		サタデー広場
福木	899-2039	9/6(土)	10:00～11:00	サタデー広場
		9/24(水)		音楽鑑賞会
戸坂	229-0090	9/26(金)	10:00～11:00	絵本を楽しもう
		10/9(木)		体を動かして遊ぼう
わかくさ	261-0929	9/13、20、27、10/18の(土)	10:00～11:00	サタデー広場
		10/10(金)		運動遊びを楽しもう
(私立)牛田新町光明	222-3911	10/8(水)	10:00～11:00	触れ合い遊びを楽しもう
		10/22(水)		ハロウィン飾りを作ろう(定員あり、要予約)
		10/29(水)		園庭で遊ぼう
桜が丘愛育園	229-1939	9/6(土)	10:00～11:00	楽しい運動遊び
		10/18(土)	9:00～12:00	みんなで楽しく親子運動会
サンヒルズ	289-7688	9/20、10/18の(土)	10:00～11:00	子育て広場
		10/31(金)		ハロウィン
清水谷	289-0625	9/9(火)	10:00～11:00	手形・足形アート作り(要予約)
		10/7(火)		森の広場で遊ぼう
中山いづみこども園	289-8800	9/18(木)	10:30～11:30	給食試食会
		10/23(木)	10:00～11:00	園庭遊びをしよう(雨天時、ふれあい遊び)
広島光明学園	228-5595	9/18(木)	10:00～11:30	認定こども園・幼稚園の見学会
		9/22、10/27の(月)	10:30～11:30	絵本読み聞かせ
		10/7(火)		ハロウィン制作・プレママパパ相談
広島修道院	261-1519	9/9(火)	9:45～10:45	保育園の友達と遊ぼう
		10/3(金)		体を動かして遊ぼう
		9/30(火)	10:00～11:00	園庭開放
二葉学園	262-0027	10/22(水)	14:00～15:00	親子制作(HPより要予約)
		10/29(水)	10:00から	見学会(HPより要予約)

※10月1日号には、区内の幼稚園の10月分と11月分の記事を掲載します