

東区版

の

ガイド

の

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、資格確認書のいずれか
☎☎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)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

- ☎①②今年度末で40歳以上、③65歳以上

- ☎10月15日(水)13:30～14:30
- ☎二葉集会所(駐車不可)

¥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

- 胃がん検診(バリウム)

- ☎今年度末で40歳以上

期日	会場	時間
12/8(月)	神田山荘	9:30～11:00
12/24(水)	温品集会所	9:00～11:00
12/25(木)	福田公民館	9:00～11:00

¥1,100円

☎☎

- 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

- ☎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

- ☎12月23日(火)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

- ☎10月9日、23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

- ☎11月17日(月)9:30～11:00(1人30分程度)
- ☎区総合福祉センター

- ☎管理栄養士による世代に応じ

た食生活の個別相談
☎電話(568-7729)で

- 専門医による心の健康相談
- ☎10月23日(水)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

- 若年性認知症の人と家族のための交流会「まるごと」

- ☎10月18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

¥300円

- 東区ケアメンの会・男性介護者のつどい

- ☎男性介護者

- ☎10月16日(水)10:00～12:00

- ☎区総合福祉センター

- ☎「お薬出前講座」

- 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

- ☎11月6日(水)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

- 家族介護教室

- ☎高齢者を介護する家族や近隣援助者

日時	内容	会場
①10/6(月)11:00～13:00	災害時の介護力の備えと工夫	福田公民館
②10/24(金)14:00～15:00	認知症予防について	馬木公民館

【講師】①管理栄養士・鈴木歩美氏
②認知症アドバイザー・竹井克彦氏

※感染症のまん延などにより開催を延期か中止する場合あり

- ☎①特別養護老人ホームふくだの里(☎899-5088、☎899-5285)、②特別養護老人ホーム虹の里(☎508-5551、☎508-5550)

- 原爆被害対策部援護課

☎504-2195、☎504-2257

- 被爆者健康診断

期日	会場	受付時間
10/15(水)	二葉集会所	13:30～14:30
10/21(火)	区総合福祉センター	9:30～11:00

※肺がん検診を同時に受診可

子育て

地域支えあい課

☎568-7729、568-7735、☎568-7790

- 離乳食教室(スタート編)

- ☎4～6カ月児の保護者

- ☎11月18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(話と調理実演)

- ☎ひろしま子育て応援アプリ

「母子モ」か電話(568-7729)で。先着15組

- 東区子育て交流広場“ぽっぴひがし”

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。

- ☎おおむね3歳未満児と保護者

- ☎10月31日までの(月)～(金)、10:00～15:00(10日、13日は除く)

- 【広場でのイベント】

日時	内容
10/8(水)13:45から	★こどもの目の病気のお話
10/15(水)14:00～15:00	★心理士による子育てミニ講座(オンラインのみ)
10/16(木)13:15から	保育士による「ふれあい遊び」
10/21(火)10:00～11:30	助産師による相談
10/24(金)10:30から	親子遊び
10/28(火)10:30から	薬学部生によるミニ講座
10/30(木)10:30～11:30	★サクソとピアノのコンサート

- ☎区総合福祉センター

- ★の付く日はオンラインあり

- ☎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、☎264-5774
(休)(月)(13日は除く)

- 文化交流フェスティバル

- ひがし区合唱のつどい

- ☎11月3日(祝)14:00～16:30

- ☎地域の合唱団による演奏会



東区図書館

☎262-5522、☎264-2610
(休)(月)(13日は除く)、14日(火)

- わくわく図書館講座「資料で紐解く広島城下」

- ☎10月25日(土)10:00～12:00

- ☎区民文化センター

- ☎江戸時代の広島城下のにぎわいや人々の営みを伝える「こぼれ話」を紹介

- 【講師】広島城学芸員・吉田文氏

- ☎直接か電話、ファクスで。先着40人

- おはなし会

- ☎幼児～小学生と保護者

- ☎10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

- ☎10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

- 図書館で発見！

- ☎11月9日(日)まで

- ☎「ひろしま図書館まつり」のテーマに合わせた図書の展示

二葉公民館

☎262-4430、☎262-4451
(休)(火)、13日(祝)

- 平和への思いをつむぐ-和子の平和語り-

- ☎中学生以上

- ☎10月18日(土)14:00～16:00

- ☎平和に関する講話、感想共有

- 【講師】言の葉工房“和”主宰・滝和子氏

- ☎直接か電話で。先着20人

ひろしんビックウェーブ

東区スポーツセンター

☎222-1860、☎222-1861
(休)(火)

- できる！かんたんヨガ

- ☎18歳以上

- ☎11月19日(水)11:00～12:30

- ☎初心者向けのヨガ指導

¥600円

- ☎10月1日(火)9:00から直接か、10:00から電話で。先着20人

- チャレンジ!スピードスケート

- ☎小学生以上

- ☎11月29日(土)14:00～16:00

- ☎滑れない人も参加可

¥1,100円(貸靴代別途要)

- ☎10月15日(水)9:00から直接か、10:00から電話で。先着30人

- 親子でチャレンジ！スケートレッスン

- ☎年中・年長の幼児と保護者

- ☎12月6日(土)9:30～11:30

¥2,000円(貸靴代別途要)

- ☎10月15日(水)9:00から直接か、10:00から電話で。先着20組

お知らせ

生活課

☎568-7725、☎264-5271

- 献血にご協力を

期日	会場	時間
10/11(土)	戸坂福祉センター	9:00～12:00 13:15～15:30
10/26(日)	特別養護老人ホーム虹の里駐車場	9:30～12:00 13:15～16:30

舞台発表参加団体&展示作品を募集します

①ひがし区民文化祭舞台発表	②東区民作品展
対象 音楽や踊りなど、区内で活動している団体(1団体5名以上)	対象 区内に在住・通勤・通学、区で活動している人が団体
日時 来年2月14日(土)、15日(日)10:00開演	日時 来年2月11日(祝)～15日(日)
料金 3,000円/団体	

☎所定の申込用紙で、①11月2日(日)、②12月27日(土)(いずれも必着)までに。申込用紙は、区役所、区内の公民館、区民文化センター、区図書館で。①抽選各日25団体、②先着100点
☎同センター(☎264-5551、☎264-5774) (休)(月)(10月13日は除く)

幼稚園が子育てを応援します(10・11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	10/11(土) 8:50～11:20	にこにこランド／未就園児 運動会の体操・かけっこをしよう 体を動かして遊ぼう 人形劇をみよう
		11/4(火) 9:30～11:00	
		11/19(水) 9:00～11:30	
福木	899-2153	10/16、23、30、11/6、20の(木) 10/3、17、31、11/7の(金)	幼稚園で遊ぼう／うさぎ組(令和3年4月2日～令和4年4月1日生まれ)
		10/11(土) 9:30～10:00	運動会に参加しよう／未就園児
		10/27(月) 9:30～11:30	親子で人形劇を観よう／未就園児 焼き芋会に参加しよう／未就園児 親子ヨガを楽しもう【講師：銃増千夏氏】／未就園児
矢賀	282-8483	10/4(土)	わくわくランド「幼稚園の運動会に参加しよう」
		10/10(金)	わくわくランド「体を使って遊ぼう・うさぎルーム『お弁当会』」(参加者は弁当持参)
		10/17(金)	わくわくランド「作って遊ぼう・10月誕生会」
		10/31(金) 11/7(金)	わくわくランド「在園児と遊ぼう」
		11/14(金)	わくわくランド「体を使って遊ぼう」
		11/21(金)	わくわくランド「園児と一緒に楽しいお話を聞こう・うさぎルーム」【講師：おはなしグループキティ】
		10・11月の(火)	わくわくランド「季節の自然物を使ってみよう・11月誕生会」
(私立) 安芸みのる	899-2364	10/6、11/10、17の(月)	なかよし広場「園庭開放」
あやめ	221-3106	10/14、21、28、11/11、18の(火)	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
		11/15(土)	園庭・保育室開放、オープンスペース、親子制作「好きな遊びを見つけよう」
比治山大学短期大学部付属	229-5581	11/28(金)まで	幼稚園バザー
		10/9、11/13の(水)	すくすく広場(園庭・保育室の開放)／未就園児
JOHOKU こどもアカデミー	229-0114	10/12(水)、13(木)	赤ちゃんルーム(タッチケア&遊び)／歩くまでの赤ちゃん
		10/30～11:30	未就園児親子教室(パンピ教室)「親子で一緒に遊びましょう」絵本、製作、歌など(HPより要申込)
		10/22(水) 11/10(月)	おさんぽ幼稚園(未就園児親子園庭開放)(HPより要申込)
広島女学院ゲーンズ	228-6635	11/22(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)
		11/25(火)	お楽しみ会(保護者によるコーラス、人形劇鑑賞)
二葉	262-0027	10/22、11/19の(水)	お楽しみ会(保護者によるコーラス、人形劇鑑賞)
		10/29、11/19の(水)	親子制作(HPより要予約)
的場	261-1802	10/31、11/28の(金)	見学会(HPより要予約)
		10/17、11/14の(金)	園庭のみ開放(雨天時、ホール開放) ホール・園庭開放、ベビーマッサージ

※11月1日号には、区内の保育園の11月分と12月分の記事を掲載します