

くらしのガイド

東区版

区役所各課へのお問い合わせ、申し込みは11月4日(火)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、マイナ保険証、資格確認書のいずれか
📌📌のついた検診は、11月4日(火)から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📌
📌①②今年度末で40歳以上、③65歳以上

期日	会場	時間
11/14(金)	山根町東集会所	9:30～11:30
11/28(金)	中山福祉センター	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
●胃がん検診(バリウム)📌
📌今年度末で40歳以上
📌来年1月21日(水)9:00～11:00

📌戸坂福祉センター 💰1,100円

- ①子宮頸がん検診、②乳がん検診📌
📌①受診時に20歳以上の女性、②今年度末に40歳以上の女性。いずれも受診は2年に1回
📌来年1月14日(水)9:30～11:00
📌区総合福祉センター(託児付き)
💰①1,000円、②1,500円
📌📌

- ミニ人間ドック📌
元氣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
📌来年1月27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
●元氣じゃけん食堂
📌11月13日、27日の(木)、12:00～13:00
📌区役所

- 📌食堂で、健康定食「元氣じゃけん定食」(560円)を提供。食券は当日11:30から発売
●栄養相談日
📌12月8日(月)9:30～11:00
📌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
📌11月12日(水)、27日(木)の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

- 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(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

- 東区ケアメンの会-男性介護者のつどい-📌
📌11月20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
●被爆者のためのゆったりのびのび交流会📌
📌被爆者健康手帳を持っている人
📌11月4日、18日の(火)、10:00～11:00
📌区総合福祉センター
📌暮らしの中で無理なく体を動かす秘訣を学ぶ
📌電話(568-7729)で。先着20人

- 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	時間
11/13(木)	区総合福祉センター	9:30～11:00
11/14(金)	山根町東集会所	
11/28(金)	中山福祉センター	

- ※肺がん検診も同時に受診可
●被爆者胃がん・肺がん検診📌
📌11月28日(金)9:00～11:00
📌中山福祉センター
●被爆者子宮がん・乳がん検診📌
📌11月28日(金)9:30～11:00
📌温品集会所
📌事前に電話で

子育て

地域支えあい課

☎568-7729、568-7735、📠568-7790

- 区子育て交流広場“ぼっぼひがし”
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
📌(月)～(金)の10:00～15:00(祝、14日(金)は除く)

【ひろばのイベント】

日時	内容
11/5(水) 10:30～12:00	栄養士による相談
11/12(水) 10:00～12:00	看護師による相談
11/19(水) 10:30～11:30	★助産師による卒乳講座
11/27(木) 14:00から	★こどもの耳と鼻の病気の話
11/28(金) 10:30から	親子遊び
12/3(水) 10:30～12:00	栄養士による相談

- 📌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
●離乳食教室(①スタート編、②お誕生日頃編)
📌①4～6カ月児の保護者、②9～12カ月児の保護者
📌12月①9日(火)、②2日(火)10:00～11:30

- 📌区総合福祉センター
📌①5カ月頃の離乳食の進め方(話と栄養士による調理実習)、②離乳食完了に向けてのポイント(話とレシピ紹介)
📌電話(568-7729)か、ひろしま子育て応援アプリ「母子モ」で。
①先着15組、②先着20組

福祉課

☎568-7733、📠568-7781

- ひとり親家庭と寡婦のための法律相談
📌11月12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

催しもの

東区民文化センター

☎264-5551、📠264-5774
(休)月(3日、24日は除く)

- 劇団テアトル広島創立60周年記念公演
📌11月8日(土)18:30～20:30、9日(日)13:30～15:30
📌演劇公演 五十嵐美佐子脚色・演出「アナザーかぐや」

- 💰一般2,500円、学生2,000円
📌応募フォームか、
当日会場で

東区図書館

☎262-5522、📠264-2610
(休)月(3日、24日は除く)4日(火)、25日(火)、28日(金)

- 毛糸で作ろう！ポンポンのクリスマスリース📌
📌11月29日(土)10:00～12:00
📌区民文化センター
📌好きな色の毛糸でポンポンを作り、クリスマスリースを作成【講師】河田ひろみ氏
📌11月1日(土)9:00から、直接か電話、ファクスで。先着12人

お知らせ

生活課

☎568-7725、📠264-5271

●献血にご協力を		
期日	会場	時間
11/8(土)	牛田新町集会所	14:00～16:00
11/15(土)	矢賀小学校中庭	9:45～13:45

あいあいプラザまつり

あいあいプラザで活動している皆さんの日頃の学習成果を発表する場や地域の皆さんとの交流の場です。
📌11月3日(祝)10:00～14:00
📌同プラザ(尾長東一丁目14-10)
📌舞台発表、作品展示、バザーなど
📌同まつり実行委員会事務局(☎261-1036、📠263-9666)
(休)火、24日(休)

- 保育園が子育てを応援します(11・12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 ※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／制限(ありの場合)
(市立)あけぼの	261-3869	11/18(火) 12/4(木)	10:00～11:00 自然物で遊ぼう(要予約) クリスマスの飾りを作ろう(要予約)
東浄	229-5032	11/6(木) 12/6(土) 12/10(水)	10:00～11:00 秋の自然で遊ぼう サタデー広場 一緒に遊ぼう
中山	289-0902	11/8(土) 12/20(土) 11/14(金) 12/9(火)	10:00～11:00 サタデー広場 絵本と一緒にみよう クリスマス飾りを作ろう(10組・要予約)
温品	289-7477	11/5(水) 12/9(火)	10:00～11:00 秋の自然物で遊ぼう クリスマス飾りを作ろう
福木	899-2039	11/8(土) 12/13(土)	10:00～11:00 サタデー広場
戸坂	229-0090	11/22(土) 11/5(水) 12/4(木) 12/12(金) 12/20(土)	10:00～11:00 サタデー広場 秋の遊びを楽しもう 園庭開放 サタデー広場
わかくさ	261-0929	11/5(水) 12/4(木) 12/12(金) 12/20(土)	10:00～11:00 運動遊びをしよう サーキット遊びをしよう クリスマスの飾りを作ろう(要予約)
(私立)牛田新町光明	222-3911	11/5(水) 11/26(水) 12/3(水)	10:00～11:00 クリスマスの飾りを作ろう(要予約)
桜が丘愛育園	229-1939	12/12(金) 12/25(木)	10:00～11:00 ぺったんこ！おもちゃつきの会 サンタがやってくる！クリスマス会
サンヒルズ	289-7688	12/24(水)	10:00～11:00 クリスマス会
清水谷	289-0625	11/7(金) 12/9(火)	10:00～11:00 人形劇「おはなしドンドン」をみよう マジックショーを楽しもう
中山いづみこども園	289-8800	11/20(水) 12/18(木)	10:00～11:00 絵本の世界を楽しもう クリスマス会
広島光明学園	228-5595	11/10(月) 11/25(火) 12/2(火) 12/17(水)	10:00～11:30 親子体操・高齢者交流 絵本読み聞かせ お正月制作・プレマパパ相談 クリスマス会
広島修道院	261-1519	11/11(火) 11/25(火) 12/16(火)	9:45から 10:00～11:00 10:00～11:00 保育園のおもちゃで遊ぼう 園庭開放 保育園の友だちと遊ぼう
二葉学園	262-0027	11/19(水) 12/17(水) 12/3(水)	10:00から 14:00～15:00 14:00～15:00 親子制作(HPより要予約) 見学会(HPより要予約) クリスマス制作(HPより要予約)

※12月1日号には、区内の幼稚園の12月分と1月分の催しを掲載予定です