

# くらしの 東区版 ガイド

区役所各課などへのお問い合わせ、申し込みは1月5日(月)からお願いします。

## 健康

### 地域支えあい課

☎568-7729、568-7731、  
568-7735、Fax 568-7790

下記の健(検)診を受診する人へ  
**内**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  
**外**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

**内**受診の際は、市役所から交付する「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(☎0120-489-431、平日9:00~16:30、電話でのやり取りが難しい人はFax 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

結核健診

**内**①②今年度末で40歳以上、③65歳以上

期日	会場	時間
1/21(水)	戸坂福祉センター	9:00~11:00
1/28(水)	東浄集会所(駐車不可)	9:30~11:30
	中山台集会所(駐車不可)	13:30~14:30
2/2(月)	戸坂川根集会所(駐車不可)	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)

**内**今年度末で40歳以上

日3月23日(月)9:00~11:00

場温品福祉センター

¥1,100円

**申注**

●ミ二人間ドック

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

**内**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

期日	会場	受付時間
3/8(日)	虹の里ふれあいセンター	9:00~11:30
3/17(火)	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1月8日、22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2月9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

●専門医による心の健康相談

日1月22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

●若年性認知症の人と家族のための交流会「まるごと」

日1月24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

¥300円

●東区ケアメンの会-男性介護者のつどい-

申男性介護者

日1月15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

申認知症高齢者の家族など

日1月8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

●家族介護教室

申高齢者を介護する家族や近隣援助者

日1月28日(水)10:30~12:00

場牛田新町集会所

**内**高血圧予防について-管理栄養士が教える!効果的な減塩法-

【講師】県栄養士会会長・木村ようこ氏

※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

圓特別養護老人ホーム神田山長生園(☎228-9231、Fax 228-9232)

原爆被害対策部援護課

☎504-2195、Fax 504-2257

●被爆者健康診断

期日 会場 時間

期日	会場	時間
1/21(水)	東浄集会所	
1/28(水)	中山台集会所	13:30~14:30

2/2(月) 戸坂川根集会所 9:30~11:00

※肺がん検診を同時に受診可

●被爆者胃がん・肺がん検診

期日 会場 時間

期日	会場	時間
2/2(月)	戸坂川根集会所	

1/21(水) 戸坂福祉センター 9:00~11:00

2/2(月) 戸坂川根集会所

## 子育て

### 地域支えあい課

☎568-7729、568-7735

Fax 568-7790

●離乳食教室(スタート編)

対4~6ヶ月児の保護者

日2月10日(火)10:00~11:30

場区総合福祉センター

**内**5ヶ月頃の離乳食の進め方(話と調理実演)

申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“ぱっぽひがし”

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。

申おおむね3歳未満児と保護者

日1月5日~30日の(月)~(金)、10:00~15:00(9日、12日は除く)

【広場でのイベント】

日時	内 容
1/7(水) 10:30~12:00	栄養士による相談
1/14(水) 10:00~12:00	看護師による相談
1/16(金)10:30から	絵本の読み聞かせ
1/22(木) 10:30~11:30	★歯科衛生士によるミニ講座
1/23(金)10:30から	親子遊び
1/28(水) 10:30~11:30	★朝ごはん講座

場区総合福祉センター

★はオンラインあり

申オンラインのみ、区HPで

