くらしのガイド 東区版

健　康

原爆被害対策部援護課
☎504-2195、FAX504-2257

●被爆者健康診断

日程	時間	会場
10/14(水)	9:30～11:00	中山集会所
10/16(金)		温品集会所
10/20(火)		区総合福祉センター

※肺がん検診を同時に受診可

●被爆者胃がん・肺がん検診

日程	時間	会場
10/14(水)	9:00～11:00	中山集会所
10/16(金)		温品集会所

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

日程	時間	会場
10/14(水)	9:00～11:00	中山集会所
10/16(金)		温品集会所

¥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

日程	時間	会場
12/11(金)	9:30～11:00	神田山荘
12/25(金)	9:00～11:00	福田公民館

¥1,100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12月22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

●元気じゃけん食堂
日10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から販売

●ケアメンの会-男性介護者のつどい-
対男性介護者
日10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、交流する

●若年性認知症の人と家族のための交流会「まるごと」
日10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・交流する
¥300円

●家族介護教室
対高齢者を介護する家族や近隣の援助者
日10月26日(月)14:00～15:00
場特別養護老人ホームあけぼの寿老園
内家族みんなでおいしい減塩のコツ
【講師】管理栄養士・樫本葵（かしもとあおい）氏、管理栄養士・野間弘子（のまひろこ）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
申電話で。介護老人福祉施設寿老園（☎263-3841）へ

●専門医による心の健康相談
日10月8日、22日の(木)、13:30～15:00
場区総合福祉センター
内不眠や認知症、引きこもり、アルコール問題など。秘密厳守
申電話（568-7735）で

心のサポーター養成研修 -こころの病気について学ぶ-
日10月23日(金)13:30～15:30
内こころの不調を抱える人への関わり方についての講義
【講師】相談支援センターオフィス風・原田葉子（はらだようこ）氏
場区総合福祉センター
申電話で。先着50人
問地域支えあい課（☎568-7735、FAX568-7790）、区社会福祉協議会（☎263-8443、FAX264-9254）

●栄養相談日
日11月19日(木)9:00～11:00（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

子育て

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

●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)、10:00～15:00（(祝)、(休)、第2(金)は除く）
場区総合福祉センター
【広場でのイベント】

日時	内　容
10/7(水) 10:30～12:00	栄養士による相談
10/14(水) 13:30から	★医師によるミニ講座「こどもの耳と鼻の病気やアレルギーについて」
10/15(木)13:15から	触れ合い遊び
10/20(火) 10:00～11:30	助産師による相談
10/23(金)10:30から	親子遊び
10/29(木)10:30から	薬学部学生によるミニ講座

★のつく日はオンラインもあり
申オンラインのみ区HPで

催しもの

マリモホールディングス東区図書館
☎262-5522、FAX264-2610
休(月)（12日を除く）、13日

●わくわく図書館講座「『毛利輝元上洛日記』を読む」
日10月31日(土)10:00～12:00
内毛利輝元が初めて京や大坂などを訪れた時の様子を読み解く
【講師】広島城学芸員：高土尚子（たかつちしょうこ）氏
場区民文化センター
申直接か電話、ファクスで。先着40人

マリモホールディングス東区民文化センター
☎264-5551、FAX264-5774
休(月)（12日を除く）

●柳本深月（やなもとみづき）×新田莉子（にったりこ）デュオリサイタル
日10月11日(日)18:30から
内サクソフォンとピアノの爽やかデュオによるクラシックリサイタル
¥1,000円

●ひがし区アートファーム邦楽「きらり★邦楽　琵琶の魅力」
日10月31日(土)14:00から
内日本音楽の歴史を体現する楽器「琵琶」の魅力を伝える
¥前売り2,000円（当日2,500円）、学生500円

お知らせ

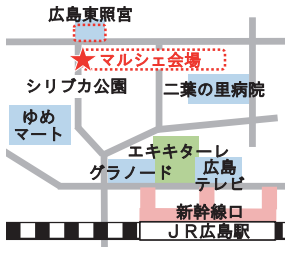
生活課
☎568-7725、FAX264-5271

●献血にご協力を
日10月4日(日)9:00～12:00、13:15～15:15
場早稲田公民館

エキキタ・カラフルマルシェ
グルメや新鮮野菜、雑貨など約45店舗が出店。秋の爽やかな風を感じながら、買い物や散歩をお楽しみください。



日10月24日(土)11:00～20:00、25日(日)10:00～17:00
場シリブカ公園と緑道（二葉の里三丁目）
詳しくはエキキタまちづくり会議ホームページで
問地域起こし推進課（☎568-7704、FAX262-6986）



東区牛田山ぐるっとハイキング（●みんなで登山イベント）

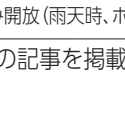
コース	集合時間	集合場所	コース（所要時間）
①らくらくファミリーコース（難易度★）	8:30～8:45	新牛田公園多目的広場	新牛田公園→見立山→新牛田公園（2時間）
②わくわくエンジョイコース（難易度★★★）			新牛田公園→見立山→神田山→牛田山→新牛田公園（4時間）
③健脚・縦走コース（難易度★★★★）			新牛田公園→見立山→神田山→牛田山→尾長山→山根町第三公園（4時間）
④ぐるっとわせだコース（難易度★★★）		牛田東第三公園	牛田東第三公園→牛田山→牛田東第三公園（3時間）

日11月21日(土)　内スタッフが引率して登頂・下山。雨天中止の場合あり。①ボランティアガイドによる植物などの解説、②～④学芸員による戸坂城跡などの遺跡解説あり
申市HPか電話で10月19日(月)～11月2日(月)に、地域起こし推進課へ。①～④抽選各30人（小学生以下は保護者同伴）。詳しくは市HPで
問地域起こし推進課（☎568-7704、FAX262-6986）

市HP　ページ番号 1007241

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

問各園※は要予約・要登録
その他の行事は市ＨＰで



園名	電話番号	日時		内容／対象		
（市立）温品	289-3758	10/10(土)	運動会 8:50から	にこにこランド		運動会の体操・かけっこ（プログラム4番）
		10/27(火)	9:30～11:00			10月誕生会／こども出前シアター
		11/10(火)				11月誕生会／人形劇（おはなしドンドン）
		10/15(木)		うさぎ組（令和4年4月2日～令和6年4月1日生まれ）	好きな遊び	体を動かして遊ぼう
		10/22(木)				エプロンシアターを観よう
		11/6(金)				運動遊び 講師：永松和美
		11/12(木)				作って遊ぼう
福木	899-2153	10/17(土)	9:30～11:30	運動会に参加しよう（9:45から受付）		
		10/22(木)	9:30～11:30	親子で人形劇を観よう〈おはなしドンドン〉（福田公民館共催）		
		11/4(水)		秋の自然物で遊ぼう、おはなしグループキティさんのリズム遊び		
		11/10(火)		わらべ歌遊びをしよう		
		11/18(水)		焼き芋会に参加しよう		
矢賀	282-8483	10/7、21、28、11/4、18、25の(水)、11/27(金)	9:30～11:30	なかよし広場（園庭開放）		
		10/17(土)		わくわくランド（幼稚園の運動会に参加しよう♪）		
		10/23(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）（持参物：弁当・飲み物）		
		11/11(水)		わくわくランド（11月誕生会・リズム遊び）、うさぎルーム		
		11/17(火)		わくわくランド（園児と一緒に人形劇を観よう♪）（Have a ball さん来園）		
（私立）安芸みのる	899-2364	10/5、11/9、16の(月)	10:00～11:30	リトミック、紙芝居、絵本読み聞かせ、ドリンクタイムなど		
あやめ	221-3106	10/6、13、20、11/10、24の(火)	9:30～11:00	園庭・保育室開放、季節を題材にした親子制作		
		11/14(土)	10:00～13:00	幼稚園バザー		
比治山大学短期大学部付属	229-5581	11/30(月)までHP要確認	10:00～11:30	すくすく広場（園庭・保育室の開放）／未就園児		
		10/8、11/12の(木)		赤ちゃんルーム（タッチケア＆遊び）／歩くまでの赤ちゃん		
JOHOKUこどもアカデミー	229-0114	11/11(水)、12(木)	10:30～11:30	親子教室（バンビ教室）「親子で一緒に遊びましょう」絵本、制作、歌など※		
広島女学院ゲーンス	228-6635	10/7(水)、22(木)、11/2(月)、20(金)	10:00～11:30	おさんぽ幼稚園（親子園庭開放）※HPで		
		11/21(土)		オープンガーデン（親子園庭開放）※HPで		
		11/24(火)	①10:40から ②11:20から どちらかの時間	お楽しみ会（保護者によるコーラス・人形劇鑑賞）		
二葉	262-0027	10/7(水)	14:00～15:00	親子制作※HPで		
		10/21(水)	10:00から	見学会※HPで		
的場	261-1802	10/16、11/13の(金)	10:30～11:45	ホール・園庭の開放、ベビーマッサージ		
		10/30、11/27の(金)		園庭のみ開放（雨天時、ホール開放）		

※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