くらしのガイド 東区版



区役所各課などへの問い合わせ、申し込みは11月2日㈪からお願いします。

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
11/11㈬	9:30～11:00	中山福祉センター
11/12㈭		区総合福祉センター
11/16㈪		戸坂川根集会所

※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
11/11㈬	9:00～11:00	中山福祉センター
11/16㈪		戸坂川根集会所

●被爆者子宮がん・乳がん検診
日11月4日㈬9:30～11:00
場温品集会所
申電話で

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(◎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
11/11㈬	9:00～11:00	中山福祉センター
11/16㈪		戸坂川根集会所(駐車不可)

¥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1月8日㈮9:00～11:00
場戸坂福祉センター
¥1,100円
申注

●①子宮頸がん検診②乳がん検診
対①受診時に20歳以上の女性②年度末に40歳以上の女性。いずれも受診は2年に1回
日1月13日㈬9:30～11:00※託児あり
場区総合福祉センター
¥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1月26日㈫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11月12日、26日の㈭、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12月17日㈭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

●被爆者のためのゆったりのびのび交流会(①栄養編、②運動編)
対被爆者健康手帳を持つ人と家族
日11月①18日、②25日の㈬、10:00～12:00
場区総合福祉センター
内日常で骨粗しょう症予防に取り組むポイント
¥100円(11月18日のみ)
申電話(568-7729)で。先着20人

●専門医による心の健康相談
日11月11日㈬、26日㈭、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11月28日㈯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
¥100円

●ケアメンの会-男性介護者のつどい-
対男性介護者
日11月19日㈭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

●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11月5日、12月3日の㈭、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、交流する

子育て

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

●離乳食教室(①スタート編、②お誕生日頃編)
対①4～6カ月児の保護者、②9～12カ月児の保護者
日12月①8日㈫、②1日㈫の10:00～11:30　場区総合福祉センター
内①5カ月頃の離乳食の進め方(話と調理実演)、②離乳食完了に向けてのポイント(話とレシピ紹介)
申電話(568-7729)か、アプリ「母子モ」で。①先着15組、②先着20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㈪～㈮、10:00～15:00(㈱、㈷、第2㈮は除く)
【広場でのイベント】

日時	内　容
11/4、12/2の㈬、10:30～12:00	栄養士による相談
11/5㈭10:30から	大学生と遊ぼう
11/11㈫10:00～12:00	看護師による相談「まちの保健室」
11/18㈫10:30～11:30	★助産師による卒乳教室
11/27㈮10:30から	親子遊び
12/3㈭10:30～11:30	タッチケア教室(要予約)

場区総合福祉センター
★はオンラインあり
申タッチケア教室は、11月2日㈪9:00から直接か電話(261-0315)で。先着8組。
★(オンライン)は区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㈪(23日を除く)、4日、24日、27日

●わくわく図書館講座「捨てるから始めない片づけ」
日11月28日㈯10:00～12:00
場区民文化センター
内タイプ別に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・秋山陽子氏
申11月1日㈰9:00から、直接か電話、ファクスで。先着40人

●ストーリーテリングのおはなし会
対幼児～小学生と保護者
日11月21日㈯11:00から
内語り手が話を覚えて語る(絵本の読み聞かせはありません)

●おはなし会
対幼児～小学生と保護者
日11月28日㈯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11月11日、25日の㈬、11:00から
内絵本の読み聞かせ、手遊び、わらべ歌など

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㈪(23日を除く)

●ひがし区アートファーム ジャズA TOUCH OF JAZZ
日11月11日、25日の㈬、18:30から
内ジャズを題材にしたコンサートとレクチャー
¥各回前売り2,000(当日2,500)円

お知らせ

生活課
☎568-7725、FAX264-5271

●献血にご協力を

日程	時間	会場
11/14㈯	14:00～16:30	牛田新町集会所
11/21㈯	9:45～13:45	矢賀小学校中庭

温品福祉センター
☎289-2635、FAX289-2635
休㈫、4日

●姿勢測定会
日11月29日㈰9:00～12:00、13:00～16:00(1人20分)
内AIで姿勢を測定し、運動トレーナーが改善方法を指導
¥700円
申直接か電話で

行政困りごと相談
役所の仕事や手続き(道路、河川、社会福祉、公共施設など)に関する困りごと・要望に、行政相談委員が対応します。
日11月18日㈬10:00～11:00
場上温品集会所
問総務省中国四国管区行政評価局(☎228-6173、FAX228-4955)

視覚障がい者「茜とんぼの会」
対視覚障害者
日11月11日㈫10:00～12:00
内当事者同士で思いや悩みを共有し、交流する
場区総合福祉センター
申直接か電話で
問区社会福祉協議会(☎263-8443、FAX264-9254)

家族介護教室
介護の知識や技術、介護者の健康管理などを学べる場です。

日時	内　容	会場
①11/13㈮10:00～11:15	脱水ってな～に!?【講師:大塚製薬メディカルフーズ事業部・山本晴代氏】	特別養護老人ホーム第二光明
②11/25㈫14:00～15:00	身近な福祉器具について【講師:日本基準寝具エコール事業部・友村勇樹氏】	ケアハウス東山

※感染症のまん延などにより開催を延期または中止する場合あり
申電話で。①介護支援センター光明(☎228-5621)、②特別養護老人ホーム蓬莱園(☎264-0808)
問地域支えあい課(☎568-7731、FAX568-7790)

東区牛田山ぐるっとハイキング(いつでも登山ウィーク)
見立山、神田山、牛田山、尾長山、二葉山のいずれかの山頂で、参加者全員の顔が写った写真を撮影し、地域起こし推進課か区スポーツセンター窓口に提示すると、参加賞を進呈します。事前申込不要。期間中であれば登山の日時、人数、コースは自由です。詳しくは市HPで。
日11月22日㈰～12月21日㈪
問同課(☎568-7704、FAX262-6986)

保育園が子育てを応援します(11・12月分)

保育園・幼稚園・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、全ての保育園で実施しています。
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)あけぼの	261-3869	11/10㈫	10:00～11:00	自然物で遊ぼう
		12/4㈮		クリスマスの飾りを作ろう
東浄	229-5032	11/6㈮	10:00～11:00	秋の自然で遊ぼう
		12/5㈯		サタデー広場
		12/10㈭		一緒に遊ぼう
中山	289-0902	11/14、12/5の㈯	10:00～11:00	サタデー広場
		12/14㈪		一緒に遊ぼう
温品	289-7477	11/4㈬	10:00～11:00	秋の自然物で遊ぼう
		12/8㈫		クリスマス飾りを作ろう
		12/19㈯		サタデー広場
福木	899-2039	11/7、12/12の㈯	10:00～11:00	サタデー広場
戸坂	229-0090	11/28㈯	10:00～11:00	サタデー広場
		12/9㈬		絵本を楽しもう
わかくさ	261-0929	11/5㈭	10:00～11:00	秋の遊びを楽しもう
		11/7、12/19の㈯		サタデー広場
		12/3㈭、11㈮		園庭開放
(私立)牛田新町光明	222-3911	11/11㈬	10:00～11:00	お絵描き遊びをしよう
		11/25㈬		園庭で遊ぼう
		12/3㈬		クリスマス飾りを作ろう(定員あり)
桜が丘愛育園	229-1939	12/11㈮	10:00～11:00	ぺったんこ！もちつきの会
		12/25㈮		サンタがやってくる！クリスマス会
サンヒルズ	289-7688	11/14㈯	10:00～11:00	子育て広場
		12/24㈭		クリスマス会
清水谷	289-0625	11/6㈮	10:00から	人形劇「おはなしドンドン」を見よう
		12/8㈫		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㈮	10:00～11:00	絵本の世界を楽しもう(要予約)
		12/17㈭		クリスマス会(要予約、定員6組)
広島光明学園	228-5595	11/10㈫	10:30～11:30	プレママパパ育児相談
		11/24㈫		絵本読み聞かせ
		12/16㈬		クリスマス会
		12/22㈫		正月製作、プレママパパ育児相談
広島修道院	261-1519	11/6㈮	10:00～11:00	年齢に合った玩具で遊ぶ体験
		12/8㈫		同年齢のこどもたちと遊ぶ体験
二葉学園	262-0027	12/16㈬	10:00から	見学会※(HPで)
			14:00～15:00	親子制作※(HPで)

※12月1日号には、区内の幼稚園の12月分と1月分の記事を掲載予定です