

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3月3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、☎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(健康保険証など)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、健康保険証も必要

- 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
- ※③はポイント対象外
☑①②今年度末で40歳以上、③65歳以上

期日	会場	時間
3/17(月)	早稲田公民館	9:30～11:30
3/24(月)	温品福祉センター	9:00～11:00

¥①③無料、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

●専門医による心の健康相談
夜眠れないなどの症状がある人、認知症や引きこもり、アルコール問題などに悩んでいる人や周りの人の相談に専門医が応じます。秘密は厳守します。



☑3月12日(水)13:30～15:00
☑区総合福祉センター
☑電話(568-7735)で

●東区ケアメンの会-男性介護者のつどい-
☑男性介護者
☑3月27日(木)10:00～12:00

☑区総合福祉センター
☑介護についての思いを男性同士で話し、仲間づくりのできる場

●認知症など在宅介護者の会(ほほえみの会)のつどい
☑認知症高齢者の家族など
☑3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

●元気じゃけん食堂
☑3月13日、27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」を提供。食券は当日11:30から発売

●栄養相談日
管理栄養士が乳幼児から高齢者まで、世代に応じた生活習慣病や食生活改善のためのアドバイスをを行います。

☑3月10日(月)9:30～11:00(1人30分程度)
☑区総合福祉センター
☑電話(568-7729)で

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
3/9(日)	虹の里ふれあいセンター(馬木二丁目548-1)	9:30～11:30
3/17(月)	早稲田公民館	
3/24(月)	温品福祉センター	

※肺がん検診も同時に受診可

●被爆者胃がん・肺がん健診

期日	会場	時間
3/9(日)	虹の里ふれあいセンター	9:00～10:30

☑胃がん検診は事前に電話で

●被爆者子宮がん・乳がん健診

期日	会場	時間
3/9(日)	虹の里ふれあいセンター	9:30～11:00

☑電話で

子育て

地域支えあい課
☎568-7729、568-7735
☎568-7790

●東区子育て交流広場“ぽっぴひがし”

親子で気軽に集まり、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
☑日(月)～(金)の10:00～15:00(3月14日(金)、20日(水)、31日(月)、4月1日(火)は除く)

【広場でのイベント】

日時	内容
3/28(金)10:30から	親子遊び
4/2(水)10:30～12:00	栄養士による相談

☑区総合福祉センター
●離乳食教室(スタート編)
☑4～6カ月児の保護者
☑3月11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)
☑電話(568-7729)で、先着15人

催しもの

地域起こし推進課
☎568-7704、☎262-6986

●二葉の里で花めぐり
二葉の里歴史の散歩道の五つ

のコースを社寺の歴史解説とともに、その周辺に咲く花も楽しみながら巡ります。春の花と社寺の歴史に親しむひとときを満喫しませんか。

☑3月28日(金)10:00～12:30
【集合場所】9:50までにJR広島駅新幹線口2階ペDESTロリアンデッキ中央へ

東区民文化センター
☎264-5551、☎264-5774
(休月)

●レクチャーコンサートクラシック「芥川×〇〇」

☑3月14日(金)18:30～20:30
☑芥川龍之介の名著を音楽で綴るコンサート

¥前売り2,000円・当日2,500円(全席自由)
☑直接か電話、同センターHPで



魚住りえ(朗読・写真左)、魚住恵(ピアノ・同右)

東区図書館
☎262-5522、☎264-2610
(休月、21日(金)、28日(金))

●おはなし会

☑幼児～小学生と保護者

☑3月15日、22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

☑3月12日、26日の(水)、11:00から
☑絵本の読み聞かせ、手遊び、わらべ歌など

●展示「駅へゴー！」

☑3月30日(日)まで

☑3月24日(月)に開業予定の広島駅ビルにちなんで、駅・電車に関連する図書の展示

温品福祉センター
☎☎289-2635
(休4日(火)、11日(火))

●姿勢測定会

☑自分の姿勢が気になる人、姿勢を改善したい人

☑3月16日(日)9:00～16:00
☑温品福祉センター

☑最新AIで姿勢測定を行い、国家資格者が体をチェック。さらに、家でできる姿勢改善のための運動プログラムも指導

¥700円
☑直接か電話で、3月16日(日)までに

県緑化センター
☎899-2811、☎899-2843
(休月(31日(月)は除く)、4月は無休)

●さくら祭り

早咲きの寒桜から遅咲きの八重桜までおよそ60品種800本の桜がその時々を楽しめます。期間中は「さくらクイズラリー」や「スタンプラリー」、研修会などを開催予定です。



☑3月22日(土)～4月20日(日)の9:00～16:00



●早春の自然探勝

☑3月14日(金)10:00～12:00

☑園内を歩きながら植物の観察
【講師】森林インストラクター・

駄賀恒男氏 園ルーペ



●県内のスミレの見分け方

☑3月14日(金)13:30～15:00

☑県内で咲くスミレの種類とその違いを知る

【講師】森林インストラクター・駄賀恒男氏 園ルーペ

お知らせ

「あったか豚汁」のおもてなし

新鮮でおいしい東区産の野菜をお手頃価格で購入できる「木曜であい市」を毎週木曜日に開催しています。900回目の開催を記念して、農家さん手作りの「あったか豚汁」を先着100人に振る舞います。

☑3月6日(木)11:30～13:00
☑区民文化センター
☑東区ふれあいもてなし市協議会事務局(地域起こし推進課内☎568-7704、☎262-6986)



ご協力を

3・4月は窓口が混み合います！

転入、転出など異動が多いこの時期は、市民課の窓口が大変混み合い、特に3月最終週と4月1日～3日は待ち時間が非常に長くなります。時間に余裕をもってお越しください。

土日開庁、平日時間延長については、本紙3ページをご覧ください。

なお、住民票の写し、印鑑登録証明書などの各種証明書は、市役所サービスコーナー(土、日、祝も開所。中区基町9-32、☎225-3161)でも取得できます。



☆市民課の窓口混雑予想日
(大きな混雑が予想される日)

3月3日(月)、10日(月)、14日(金)、17日(月)、21日(金)～31日(月)
4月1日(火)～3日(休)

☑市民課(☎568-7707、7708、☎262-6986)

保育園が子育てを応援します(3・4月分)

☑幼稚園・保育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
(市立)わかくさ	261-0929	3/5(水) 10:00～11:00	園庭開放
(私立)牛田新町光明	222-3911	3/5(水) 10:00～11:00	園庭で遊ぶ
桜が丘愛育園	229-1939	3/3(月) 15:20から	楽しいひな祭りの会
		4/11(金) 10:00～11:00	みーんな仲良し！顔合わせ会
中山いづみこども園	289-8800	随時	育児相談、施設内見学
広島光明学園	228-5595	3/3(月) 10:30～11:30	ひな祭りを楽しもう
		3/24(月)	絵本読み聞かせ
二葉学園	262-0027	3/5(水) 14:00～15:00	作って遊ぼう(要予約)
		3/26(水) 10:00から	見学会(要予約)

※4月1日号には、区内の幼稚園の4・5月分の記事を掲載します