

くらしのガイド 東区版

市役所・区役所各課への申し込み、お問い合わせは2月3日(月)からお願いします。

健康

地域支えあい課

☎568-7729、568-7735
☎568-7781

- ①健康診査(特定健康診査、後期高齢者の健康診査)、②肺がん・大腸がん検診、③結核健康診断


※③はポイントの対象外です
 ①②③いずれも会社などで検診を受けられる人を除く、①②年度末で40歳以上、③65歳以上。①は国民健康保険被保険者と後期高齢者医療被保険者

期日	会場	時間
2/5(水)	戸坂川根集会所	9:00~11:00
2/10(月)	牛田公民館	

①③無料、②各400円
 当日会場。大腸がん検診は事前に専用はがきで、検便容器のご請求を

上記の検診を受診する人へ

- 受診の際は、市役所から通知する「受診券」を持ってください。特定健康診査を受診する人は、保険証も必要です
- 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)を持ってきた人は無料です
- 右の二次元コードからネット予約も可能です



●栄養相談日
 管理栄養士による、1人当たり約30分の個別栄養相談です。
 2月18日(火)午前9時半~11時
 区総合福祉センター
 前日までに電話で同課(☎568-7729)へ

区役所元気じゃけん食堂での健康相談&測定会

自身や家族の健康に関する相談に医師や管理栄養士、保健師が個別に応じます。体重・体脂肪・血圧測定もできます。食堂では、健康定食「元気じゃけん定食」(480円)を月2回提供しています。

2月27日(木)正午~午後1時
 健康定食の食券は2月13日(木)、27日(木)の午前11時半から販売
 区役所5階研修室

●専門医による心の健康相談
 夜眠れないなどの症状のある人、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。

2月13日(木)、27日(木)の午後1時半~3時
 区総合福祉センター
 電話で同課(☎568-7735)へ

原爆被害対策部援護課

☎504-2195 ☎504-2257

期日	会場	時間
3/12(木)	温品福祉センター	9:30~11:30

※肺がん検診も同時に受診可

被爆者子宮がん・乳がん検診

期日	会場	時間
2/19(水)	温品集会所	9:30~11:00
2/27(木)	戸坂川根集会所	

事前に電話で同課へ

子育て

地域支えあい課

☎568-7729、568-7735
 ☎568-7781

●育児講座「卒乳&幼児食」
 10カ月~1歳6カ月未満の乳幼児の保護者
 2月17日(月)午前10時~11時45分
 区総合福祉センター

東区地域支えあいフォーラム

活き・生き・元気に暮らすために必要なことは？
 さまざまな人たちの垣根を越えた交流や取り組みを通じて一緒に考えてみませんか。

3月11日(水)午後1時半~3時半(午後1時開場)
 区総合福祉センター3階大会議室
 【講演】つながる喜び つなげる喜び
 -誰もが住み慣れた地域で安心して暮らしていくために-
 【講師】ご近所福祉クリエーター
 酒井保氏(右写真)



【紹介地区/テーマ】
 福田地区/地域の支え合いではぐくむ大和台子育てオープンスペース-子どもの笑顔が呼び込む地域の力-
 戸坂地区/地域共生社会の実現に向けた戸坂ともいきネットの取組-戸坂に住んで良かった!と云われるまちづくり-
 申し込みはがきかメール、ファクス、電話で、氏名・住所・連絡先を地域支えあい課(〒732-8510 東区東蟹屋町9-34)へ。先着150人
 ※定員を超えた場合のみ、落選者へ連絡します
 ※手話通訳・要約筆記もあります
 同課(☎568-7731、☎568-7781、Eメール hi-sasaai@city.hiroshima.lg.jp)

➤助産師と栄養士による講座
 電話で同課(☎568-7735)へ。先着20人

●東区子育て交流ひろば「ぼっぼひがし」
 子どもたちを自由に遊ばせながら、親同士が子育ての情報を交換できる場です。

日時	内容
2/5(水) 10:30~12:00	栄養士による相談
2/10(月) 10:30~11:00	親子あそび
2/12(水) 10:30~11:30	大学生と交流しよう-パネルシアターと手あそび-
2/13(木) 10:00~12:00	※受け付けは午前11時まで 手型・足型づくり 1歳以上の幼児とその保護者 400円 タオル 同課(☎568-7735)へ。先着20人
2/18(火) 10:00~11:30	助産師による相談
2/19(水) 10:30~11:00	子育て交流イベント「いないいない☆ばあ」
2/20(木) 13:15~13:40	ふれあいあそび

●離乳食教室
 4~7カ月児の保護者
 2月21日(金)午前10時~11時半
 区総合福祉センター
 5カ月頃の離乳食の進め方(お話と調理実演)
 電話で同課(☎568-7729)へ。先着20人

催しもの

地域起こし推進課

☎568-7705 ☎262-6986

●木曜であい市「750回記念イベント」
 2月6日(木)午前11時40分~午後1時
 区民文化センター
 先着100人に、区内の新鮮野菜を使った「あったか豚汁」でおもてなし

●広島東地区 安全・安心フェスタ
 2月15日(土)午前11時~午後3時
 区民文化センター
 交通安全クイズや、アンジュヴィオレ広島の選手のトークショー

東区図書館

☎262-5522 ☎264-2610
 休月曜日(24日を除く)、12日(水)、25日(火)

●本の交換市
 不要になった本の交換市です。持ち帰りだけでも参加できます。
 2月16日(日)午前11時から
 ※本がなくなり次第終了。1人10冊まで

●翻訳絵本の楽しみ
 海外の絵本の魅力や楽しみ方を、自身の翻訳経験などを交

市・県民税の申告相談会

2月17日(月)~3月16日(月)の午前9時~午後4時(土・日曜日、祝・休日は除く)
 区役所3階第5会議室
 印鑑、昨年1年間の収入が分かるもの(給与・年金の源泉徴収票や給与明細書)、支払証明書(国民年金保険料・生命保険料)、医療費控除の明細書、マイナンバーが分かるもの
 東部市税事務所(東区役所内)(☎568-7719、☎567-6006)

➤えて大人の読者に伝えます。
 2月28日(金)午前10時~正午
 【講師】きじとら出版代表・小島明子氏
 直接か電話、ファクスで同館へ。先着40人

東区民文化センター

☎264-5551 ☎264-5774
 休月曜日(24日を除く)

●ひがし区 出会い・ふれあいフェスティバル
 区内で活躍する皆さんの舞台発表、作品展示・遺跡展やイベントなどを開催します。
 【舞台発表】2月15日(土)の午前10時半、16日(日)の午前10時から
 【区民作品展・遺跡展】2月8日(土)~16日(日)の午前10時から
 【イベント】2月15日(土)はふれあいてなし市、16日(日)は本の交換市やバザー
 ●文化芸術促進事業、公演作品の募集
 音楽、演劇、舞踏などの鑑賞を目的とする自主企画の公演を募集。
 【公演期間】6月2日(火)~来年

➤3月10日(水)
 2月29日(土)(必着)までに所定の申込用紙を同館へ。申込用紙は同館で

東区社会福祉協議会

☎263-8443 ☎264-9254

●東区障がい青年のつどい「さん Sun くらぶ」
 区内在住で18歳以上の障害者(高校生不可)
 2月23日(祝)午前10時半~午後2時半 ¥1,000円(飲食代)
 区総合福祉センター
 運動やレクリエーション
 7日(金)までに電話で同会へ。先着40人

マエダハウジング 東区スポーツセンター

☎222-1860 ☎222-1861
 休火曜日(11日を除く)

●エンジョイ! アクアビクス
 18歳以上
 2月7日(金)、21日(金)の午後1時半~2時半 ¥各600円
 直接か電話で同センターへ。先着20人

女性の健康づくり教室☆乳幼児託児付き☆

乳幼児の保護者

課程	日時	内容	講師
1	2月20日(木) 10:00~12:00	★休養編(講義・実技) 「アロマの力でリフレッシュ-バスソルトを作りましょう-」 300円(教材費)	アロマセラピスト 砂川沙央里氏
2	2月27日(木) 10:00~12:00	★運動編(講義・実技) 「日頃の生活でこり固まっていませんか?肩こり・腰痛を和らげましょう」 動きやすい服装、飲み物	健康運動指導士 横山有里氏
3	3月5日(木) 10:00~12:00	★栄養編(調理実演・試食) 「子どもにも取り分けられるママのためのほっこりおやつ」 300円(食材費)、手拭き	すこやか食生活推進リーダー 佐々井代志子氏

区総合福祉センター
 電話で地域支えあい課へ。先着25人。託児は先着15人
 同課(☎568-7729、☎568-7781)

幼稚園が子育てを応援します(2・3月分)
 幼稚園に通っていない乳幼児とその保護者が対象です。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しています。

園名	電話番号	日時	内容
(市立)		2/14(金) 9:30~11:30	ひな人形製作
温品	289-3758	2/19(水) 9:30~12:30	ペンダント製作 在園児とお弁当を食べよう 3歳児
福木	899-2153	2/7(金) 9:30~11:30 2/19(水)	動くおもちゃをつくろう 3~4歳 わらべ歌遊びをしたり、作ったりして遊ぼう 【講師】藤井幸子氏
矢賀	282-8483	2/5(水) 9:30~11:30 2/25(火) 10:00~12:00	ふれあい遊び 楽しかったねの会、弁当会食 3歳児
(私立)		2/3(月) 10:00~11:30 2/17(月) 3/2(月) 3/9(月)	リトミック、絵本読み聞かせ、紙芝居
安芸みのる	899-2364		
あやめ	221-3106	2/12(水) 13:30~15:00	園庭開放「いっぴいあそぼう!」
比治山大学短期大学部付属	229-5581	2/3(月)~3/13(金) 10:00~12:50 2/26(水) 3/2(月) 3/5(木)	園庭・保育室の開放 おひなさまを作ろう タッチ&プレイ 歩くまでの乳児
広島城北	229-0114	2/6(木) 2/27(木) 3/12(木) 2/20(木)	園庭開放(雨天中止) オープンスペース たこ作り&英語遊び
広島女学院ゲーンズ	228-6635	2/1(土) 3/7(土) 2/19(水)	園庭開放 おひなさまをつくろう(要予約) 手作りおもちゃであそぼう(要予約)
二葉学園	262-0027	3/4(水) 14:00~15:00	
的場	261-1802		行事予定はありません
ゆうき	229-4525	2/12(水) 3/2(月) 9:40~10:40	たまごくらぶ(要予約)

※3月1日号には、東区内の保育園の3月分と4月分の記事を掲載予定です