

くらしのガイド 東区版

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、今後、本紙掲載の催しなどが中止となる可能性があります。詳しい開催状況は、各催しなどの主催者にお問い合わせください。

健康

地域支えあい課

☎568-7729、568-7731、568-7735 ☎568-7790

- ①元気じゃ健診(特定健康診査)、②肺がん・大腸がん検診、③結核健診

元気じゃ健診を受けると、生活習慣病(糖尿病や脳卒中、心筋梗塞^{なご})の発症リスクがわかります。糖尿病などは、新型コロナウイルス感染症の重症化リスクが高いといわれています。今年度受診していない人は、受診券の有効期限(3月末)までに受けましょう!

※③はポイントの対象外です
 ④いずれも会社などで受診できる人を除く、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^{なご}

期日	会場	時間
2/18(木)	馬木公民館	9:30~11:30

☎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

上記の健(検)診を受診する人へ
 ●受診の際は、市役所から送付する「受診券」を持ってきてください。特定健康診査を受診する人は、健康保険証も必要です
 ●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^{なご})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

市民税・県民税の申告相談会

☎2月16日(火)~3月15日(月)の午前9時~午後4時(土・日曜日・祝日は除く) ※入場制限を行う場合があります
 ☎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^{なご})、支払証明書(国民年金保険料・生命保険料・地震保険料^{なご})、医療費控除の明細書、本人確認書類(マイナンバーカードか通知カードと運転免許証^{なご})
 ☎東部市税事務所(区役所内)(☎568-7719、☎567-6006)
 ※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、郵送による申告書の提出にご協力ください

●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16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

●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)を提供しています。
 ☎2月25日(休)正午~午後1時
 健康定食の食券は午前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25日(休)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

●被爆者健康診断

期日	会場	時間
2/18(木)	馬木公民館	9:30~11:30
3/11(木)	温品福祉センター	

※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
2/17(水)	温品集会所	9:30~11:00

☎事前に電話で同課へ

子育て

地域支えあい課

☎568-7729、568-7735 ☎568-7790

●オンライン「ぽっぽでおしゃべり」ミニ講座

オンライン会議システム「Zoom」を使用し、子育て中の親子がオンライン上で気軽に交流・相談できます。詳しくは右の二次元コードで。
 「Zoom」アプリのインストール方法は区HPから。

日時	内容	定員
2/12(金) 10:30~11:00	離乳食のすすめ方講座 ※ ☎7~12カ月児の親子	先着10組
2/19(金) 10:30~11:00	七木田先生のタッチケア教室 ☎0~2歳児の親子	先着各15組
2/26(金) 10:30~11:00	助産師による卒乳講座 ※ ☎10カ月~1歳6カ月児の親子	

☎メールに参加希望日時、保護者の氏名、電話番号、子どもの名前(ふりがな)、子どもの年齢、資料郵送先の住所(※のみ)を記載し、前日の正午までに同課(ikuchan-hiroshimacity2006@docomo.ne.jp)へ

●離乳食教室

☎4~7カ月児の保護者
 ☎2月26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。☎

冬の植え替えを行いました!

区役所にある5つの花壇を知っていますか? 区役所正面にある大きな花壇は、区の花づくり団体の皆さんに協力してもらって、年に2回、花の植え替えを行っています。
 昨年12月1日に、光町の花づくり団体「花いっぱいキャンパスinふたば・花咲会」の皆さんと区役所職員で、正面右側の花壇に約120本の花を植えました。



植え替え風景



花咲会の皆さん

花咲会の皆さんが育てて区に寄付して下さった花は、どれもとてもきれいに咲いています。ぜひご覧ください!

東区を花でいっぱいにしませんか?

区では、多くの花づくり団体の活動を支援しています。公園や集会所などの公共施設を、花で飾る活動に興味がある皆さんは、ぜひご連絡ください!
 ☎3人以上で下記①~③の全てに当てはまるグループ(新規の団体も可)
 ①公園などの公共施設で活動する
 ②同時期に市から別の支援を受けていない
 ③施設管理者の許可を得て活動する(管理者への申請も区が支援)
 ☎地域起こし推進課(☎568-7704、☎262-6986)

☎先着10人

催しもの

東区図書館

☎262-5522 ☎264-2610
 ☎休月曜日、2日(火)~7日(日)、12日(金)、24日(水)

●わくわく図書館講座「近代以降の街の発展 -東区を中心として-」
 ☎3月5日(金)午前10時~正午
 ☎区民文化センター
 ☎広島市の近代以降の街の発展について、東区を中心に解説
 【講師】牛黄著豊氏
 ☎2月9日(火)午前9時から電話かファクスか直接同館へ。先着40人

●ストーリーテリングのおはなし会
 ☎幼児、小学生と保護者
 ☎2月28日(日)午前11時から
 ☎ストーリーテリングによる語り聞かせ(絵本の読み聞かせはなし)
 ☎当日、同館へ。先着4組

●読書普及事業「こども映画会」
 ☎幼児、小学生と保護者☎

☎2月27日(土)午前10時半から

☎映画の上映と絵本の読み聞かせ

☎当日、同館へ。先着10組

●おはなし会

☎幼児、小学生と保護者

☎2月20日(土)午前11時から

☎絵本の読み聞かせ、手遊び^{なご}

☎当日、同館へ。先着4組

●展示「のりもの 大集合!」

☎2月9日(火)~28日(日)

☎現在・過去・未来のさまざまな

のりものに関する図書の展示

「ひがし区 出会い・ふれあいフェスティバル」の中止について

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、例年2月に開催している「ひがし区 出会い・ふれあいフェスティバル」(舞台発表・作品展やイベントを含む)は中止します。
 ☎区民文化センター(☎264-5551)

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保護者が対象です。新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、イベントの内容が変更、または中止となる場合があります。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/ 9(火) 18(木) 25(木)	9:00~10:30 園庭開放	
温品	289-3758	2/16(火)	9:30~11:30 にこにこランド(乳幼児期の体づくりについて) 【講師】藤本和史氏 ☎0~3歳児	
		2/17(水)	9:00~10:00 なかよしデー	
		2/24(水)	9:30~11:30 にこにこランド(ひな人形製作) ☎0~3歳児	
福木	899-2153	2/ 8(月)	9:30~11:30 作って遊ぼう ☎満2~4歳児	
		2/17(水)	わらべ歌遊びをしよう、ひな人形を作ろう ☎0~4歳児	
矢賀	282-8483	2/10(水)	9:30~11:30 園庭開放「なかよし広場」 ☎0~3歳児	
		2/17(水)	おひな様を作ろう、3月生まれ誕生日会(わくわくランドお別れ会) ☎0~3歳児	
		2/25(木)	10:00~12:30 うさぎルームお別れ会、お弁当会 ☎満3歳児	
		3/ 2(火)	9:30~11:30 園庭開放「なかよし広場」 ☎0~3歳児	
(私立)	安芸みのる	899-2364	2/ 8(月) 15(月) 3/ 1(月) 8(月)	10:00~11:30 リトミック、紙しばい、絵本読み聞かせ、ドリンクタイム ^{なご}
あやめ	221-3106	2/10(水) 3/10(水)	13:30~15:00 いっぱいあそぼう	
比治山大学短期大学部付属	229-5581	2/1(月)~3/19(金)	10:00~12:50 すくすくまなびの広場(園庭・保育室の開放) ☎未就園児	
		3/ 1(月) 3(水)	おひなさまを作ろう ☎未就園児	
		3/ 4(木)	10:00~11:30 タッチ&プレイ ☎歩くまでの赤ちゃん	
じょうほく JOHOKU こどもアカデミー	229-0114	2/25(木) 3/18(木)	10:30~12:00 園庭開放(雨天中止)	
		2/17(水) 18(木)	10:20~11:20 未就園児親子教室(パンビ教室)「親子で一緒に遊ぼう」(要予約)	
広島女学院ゲーンズ	228-6635	行事予定はありません		
二葉	262-0027	2/17(水)	14:00~15:00 親子製作	
		3/ 3(水)		
的場	261-1802	行事予定はありません		
ゆうき	229-4525	2/24(水) 3/24(水)	9:40~10:40 たまごくらぶ(要予約)	

※3月1日号には、区内の保育園の3月分と4月分の記事を掲載します