

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結核健診
- ※③はポイントの対象外です
- ☎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

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

☎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)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。
☎3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。
☎3月25日(木)正午~午後1時
☎食堂では、健康定食「元気じゃけん定食」(480円)を月2回提供(3月11日(木)、25日(木))。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。
☎3月11日(木)、25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

●認知症など在宅介護者の会

(ほほえみの会)の集い

認知症の人の介護についてさまざまな思いを話し、交流できる場です。

☎認知症高齢者の家族

☎3月4日(木)午前10時~正午

☎区総合福祉センター

●東区ケアメンの会

介護についてのさまざまな思いを男性同士で話せる場、仲間づくりのできる場です。

☎3月18日(木)午前10時~正午

☎区総合福祉センター

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
3/24(水)	早稲田公民館	9:30~11:30

※肺がん検診も同時に受診可

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
3/5(金) 10:30~11:00	卒乳後の子どもの食事講座 ☎10カ月~1歳6カ月児の親子	先着各10組
3/12(金) 10:30~11:00	離乳食のすすめ方講座 ☎4~6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、住所を記入し、前日の

➤正午までに同課(ikuchan-hiroshimacity2006@docomo.ne.jp)へ

●離乳食教室

☎9~12カ月児の保護者

☎3月19日(金)午前10時~11時半

☎区総合福祉センター

☎9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10人

催しもの

東区図書館

☎262-5522 ☎264-2610
☎休月曜日、23日(火)、31日(水)

●おはなし会

☎幼児、小学生と保護者

☎3月20日(祝)、28日(日)の午前11時から

☎絵本の読み聞かせ、手遊び

☎当日、直接同館へ。先着4組

●おひざにだっこのおはなし会

☎乳幼児と保護者

☎3月10日(水)、24日(水)の午前11時から

☎絵本の読み聞かせ、手遊び、わらべうた

☎当日、直接同館へ。先着4組

●展示「若者の「心」と「生き方」

☎3月2日(火)~30日(火)

☎若者の将来の生き方や職業などに関する図書の展示

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

●スタイルUP(姿勢改善)教室

☎18歳以上

☎4月9日~6月25日の金曜日、午後2時~3時

☎各日600円

☎3月3日(水)午前9時から窓口で、午前10時から電話で同センターへ。先着順

●ひきしめよう体幹! 代謝UPエクササイズ教室

☎18歳以上

☎4月5日、19日、5月17日、31日、6月7日、21日の月曜日、午前10時半~11時半

☎各日600円

☎3月4日(木)午前9時から窓



➤☎で、午前10時から電話で同センターへ。先着順

●プールで脂肪燃焼! 水中エクササイズ教室

☎18歳以上

☎4月2日、16日、5月7日、21日、6月4日、18日の金曜日、午後1時半~2時半

☎各日600円

☎午前9時から窓口で、午前10時から電話で同センターへ。先着順

●キッズできるよ! 鉄棒教室

☎小学校1~3年生

☎4月8日、22日、5月6日、27日、6月10日、24日の木曜日、午後5時45分~6時45分

☎各日600円

☎午前9時から窓口で、午前10時から電話で同センターへ。➤

➤先着順

ひろしま遊学の森 県緑化センター

☎899-2811 ☎899-2843
☎休月曜日(29日を除く)

●コケの観察会

☎3月10日(水)午前10時~正午

☎コケ類の基本学習、屋外での観察

☎ルーペ

●3月の自然探勝

☎3月19日(金)午前10時~正午

☎園内を散策しながら早春の植物を観察

●早春のバードウォッチング

☎3月20日(祝)午前10時~正午

☎散策路を歩きながら野鳥を観察

☎双眼鏡

新型コロナウイルス感染症に関連した 人権への配慮をお願いします

新型コロナウイルス感染症に関連して、感染した人や家族、濃厚接触者、治療にあっている医療スタッフ、海外から帰国された人、在留外国人などに対し、誹謗中傷、誤解や偏見に基づく差別や、こうした人々のプライバシーをネット上で公表するような行動が問題になっています。

不確かな情報や誤った認識から人権侵害につながることを防ぐよう、公的機関の提供する正確な情報を入手するよう努めていただき、冷静な行動をお願いします。

誹謗中傷などによりお困りの人は、下記の人権相談窓口にご相談ください。

- 電話による人権相談窓口(お近くの法務局につながります)

相談窓口	電話番号	利用時間
みんなの人権110番	0570-003-110	平日8:30~17:15
子どもの人権110番	0120-007-110	
女性の人権ホットライン	0570-070-810	平日9:00~17:00
外国語人権相談ダイヤル	0570-090-911	

- インターネットによる相談窓口
法務省インターネット人権相談受付窓口(<https://www.jinken.go.jp/>)

インターネット人権相談 **検索**

☎個人啓発課(☎504-2165、☎504-2609)



保育園が子育てを応援します(3・4月分)

保育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、全ての保育園で実施しています。



園名	電話番号	日時	内容
(市立)あけぼの	261-3869		行事予定はありません
東浄	229-5032		行事予定はありません
中山	289-0902		行事予定はありません
温品	289-7477		行事予定はありません
福木	899-2039	4/24(土)	10:00~11:00 サタデー広場(要予約)
戸坂	229-0090		行事予定はありません
わかくさ	261-0929		行事予定はありません
(私立)牛田新町光明	222-3911	3/2(火)	10:00~11:00 園庭で遊ぼう(要予約)
桜が丘愛育園	229-1939	3/3(水)	10:00~11:00 楽しいひな祭りの会 思い出いっぱいお別れ会 みんな仲良く顔合わせ会
		3/9(火)	
		4/16(金)	
サンヒルズ	289-7688	3/6(土)	10:00~11:00 ふれあいミニコンサート
清水谷	289-0625	3/3(水)	10:00~10:45 ひな祭りに参加しよう 森の広場で遊ぼう
		4/13(火)	
中山いづみこども園	289-8800		行事予定はありません
広島光明学園	228-5595	3/26(金)	10:30~11:30 防災食☆米粉クレープ作り
広島修道院保育園	261-1519	3/16(火)	10:00~11:00 体を動かして遊ぼう 園庭開放
		3/23(火)	
二葉学園	262-0027	3/3(水)	14:00~15:00 親子製作

※サタデー広場とは土曜日に行う園庭開放のことです
※4月1日号には、区内の幼稚園の4月分と5月分の記事を掲載します

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日は待ち時間が非常に長くなります。時間に余裕を持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頁をご覧ください。

なお、土・日曜日、祝・休日での各種証明書は、市役所サービスコーナー(中区基町9-32、☎225-3161)で取得できます。

☆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1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)~31日(水)、
4月1日(木)、2日(金)、5日(月)

☎市民課(☎568-7707、568-7708、☎263-1795)