

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になる可能性があります。各施設の休館日を記載しています。臨時休館などについては、市HP(49左)上二次元コードまたは各施設にお問い合わせください。

健康

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
2/21(月)	馬木公民館	9:30~11:30
3/14(月)	早稲田公民館	

※肺がん検診も同時に受診可

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など)、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
- ※①②はポイントの対象外
- ※③はポイントの対象外
- ※①②はポイントの対象外


期日	会場	時間
2/9(水)	牛田公民館	9:00~11:00
2/21(月)	馬木公民館	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」が必要です。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(健康保険証など)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



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、保健師が個別に対応します。自身の体重・体脂肪・血圧測定もできます。

☎2月24日(水)12:00~13:00

食堂では、健康定食「元気じゃけん定食」(480円)を月2回(2月10日、24日の水)提供。食券は11:30から販売

栄養相談日

☎2月8日(火)9:30~11:00

管理栄養士による乳幼児から高齢者まで、世代に応じた食生活に関する相談や、生活習慣病の予

防や改善のための食生活相談

☎前日までに電話で同課(☎568-7729)へ

●専門医による心の健康相談

☎2月10日、24日の水、13:30~15:00

☎区総合福祉センター

☎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対応。秘密は厳守

☎電話で同課(☎568-7735)へ

●東区ケアメンの会

☎男性の介護者

☎2月17日(水)10:00~12:00

☎区総合福祉センター

☎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

●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3日(水)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

●家族介護教室

☎高齢者を介護している家族や近隣の援助者など

☎2月9日(水)14:00~15:30

☎ケアハウスラポーレひろしま(福田1丁目753)

☎老人性難聴と老人性嚥下機能低下への対応

☎電話でケアハウスラポーレひろしま(☎899-0888)へ

子育て

地域支えあい課

☎568-7729, 568-7735 ☎568-7790

離乳食教室(スタート編)

☎4~6カ月児の保護者

☎2月25日(金)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)

☎電話で同課(☎568-7729)へ。先着10人

●東区子育て交流ひろば「ぼっぴひがし」

子育て中の親子が気軽に集い、一緒に遊べる広場です。個別相談もできます。

☎未就園児と保護者

☎(月)~(金) 10:00~12:00, 12:30~15:00

日時	内容
2/15(水) 10:00~11:30	助産師による相談
2/17(木) 13:15~13:40	ふれあいあそび
2/25(金) 10:30~11:00	親子あそび
3/2(水) 10:30~12:00	栄養士による相談

☎区総合福祉センター

☎事前に電話で同課(☎261-0315, 568-7735)へ。先着各回15組程度

催しもの

東区社会福祉協議会

☎263-8443 ☎264-9254

●弁護士無料法律相談

☎3月16日(水)13:00~16:00(1人あたり30分)

☎区総合福祉センター

☎2月16日(水)から電話かファクスで。先着6人(東区に在住の人優先)

東区図書館

☎262-5522 ☎264-2610 (休月、15日(火)、24日(水))

●わくわく図書館講座「翻訳絵本の楽しみ」

☎3月6日(日)10:00~12:00

☎東区民文化センター

☎翻訳絵本の魅力と楽しみ方について、広島で翻訳絵本を出版する会社を立ち上げた経験をもとに語る講座

【講師】きじとら出版代表・小島明子氏

☎2月1日(火)9:00から電話、ファクスか来館で。先着30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27日(日)の11:00から

☎ストーリーテリングによる語り聞かせ

☎当日、会場。先着4組

●おはなし会

☎幼児、小学生と保護者

☎2月19日(土)の11:00から

☎絵本の読み聞かせ、手遊び、わらべ歌など

☎当日、会場。先着4組

●展示「地球のためにできること-SDGsの輪をひろげよう!-」

☎2月1日(火)~27日(日)

☎省エネルギー月間の2月にちなみ、SDGsの考え方を中心にした地球環境や省エネなどに関する図書の展示

地域起こし推進課

☎568-7704 ☎262-6986

●ふたばの日を開催します

期日	時間	内容
2/28(月)	集合9:50、 巡り 10:00~ 12:30	二葉の里歴史の散歩道の神社仏閣などをボランティアガイドの歴史解説付きで巡る定期コース 1.七福神 2.国宝探訪健脚 3.見晴らし満喫 4.合格祈願 5.西国街道
3/28(月)		

【集合場所】JR広島駅新幹線口2階ペDESTリアンデッキ

☎マスク、水筒、帽子、歩きやすい服装と靴

※当日まん延防止等重点措置適用などの場合は中止

※当日配布する「新型コロナウイルス感染症対策チェックリスト」に同意が必要

東区民文化センター

☎264-5551 ☎264-5774 (休月)

●朗読会「さがしています」今、私たちは何を…

☎2月20日(日)10:30~12:00, 14:00~15:30

☎東区民文化センターで公演や活動を行っている演劇・声優団体による朗読会

☎前売各500円、当日各800円

マエダハウジング 東区スポーツセンター

☎222-1860 ☎222-1861 (休火)

●トレーニングミニレッスン

【対象年齢】13才以上

☎通年毎週(月、木)の14:15~14:35、毎週(水、金)の10:00~10:20

●簡単な筋力トレーニングの方法を指導

☎当日会場。先着18人

●モーニングストレッチ

【対象年齢】6才以上

☎通年毎週(月、木)の10:00~10:10

☎短時間でできるストレッチ体操の指導

☎当日会場。先着20人

お知らせ

生活課

☎568-7725 ☎264-5271

●献血にご協力を

☎2月6日(日)9:00~12:00, 13:15~15:15

☎早稲田公民館



市民税・県民税の申告相談会

☎2月16日(水)~3月15日(火)の9:00~16:00(土・日曜日・祝日は除く)

☎区役所3階第5会議室

☎令和3年中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ど)、領収書(国民健康保険料など)、支払証明書(国民年金保険料・生命保険料・地震保険料など)、医療費控除の明細書、マイナンバーカードなどの本人確認書類など

☎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

※入場制限を行う場合があります

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。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) 温品	289-3758	2/10(水)	ここにこランド ひな人形製作 ☎0~3歳児	
		9:30~11:30	ぴよんぴよんランド ペンダント製作 ☎H29.4.2~H31.4.1生まれの人	
		3/10(木)までの毎週(火、水、木) ※3/9(水)は休み	9:00~10:30	園庭開放 ☎0~3歳児
福木	899-2153	2/2(水)	鬼のお面を作ろう ☎満2~4歳児	
		2/9(水)	体を動かして遊ぼう ☎満2~4歳児	
		2/15(水)	ひな人形を作ろう。おわりの会をしよう ☎0~4歳児	
矢賀	282-8483	2/2(水)	「わくわくランド」豆まき遊びをしよう、1・2月誕生会 ☎0~3歳児	
		2/9(水) 17(水) 3/2(水)	9:30~11:30	園庭開放「なかよし広場」 ☎0~3歳児
		2/24(水)	「わくわくランド」おひなさまを作ろう、3月誕生会 ☎0~3歳児	
		2/25(金)	10:00~12:30	「うさぎルーム」お弁当と一緒に食べよう ☎満3歳児
(私立) 安芸みのる	899-2364	2/7(月) 14(月) 21(月) 3/7(月)	10:00~11:30	リトミック、紙しばい、絵本の読み聞かせ、ドリンクタイムなど
あやめ	221-3106	2/9(水) 3/9(水)	13:30~15:00	園庭開放「いっぱい遊ぼう」 ☎未就園児と保護者
比治山大学短期大学部 付属	229-5581	2/7(月)~ 3/15(火)	10:00~11:30	すくすく広場(園庭・保育室の開放) ☎未就園児
		2/28(月) 3/2(水)	おひなさまを作ろう ☎未就園児	
		3/10(木)	タッチ&プレイ ☎歩くまでの赤ちゃん	
JOHOKU こだもアカデミー	229-0114	2/17(水) 18(金)	10:30~11:30	未就園児親子教室(パンピ教室)「親子で一緒に遊ぼう」(要予約)
広島女学院ゲーンズ	228-6635	2/26(土) 3/5(土) 12(土)	9:30~11:30	園庭開放、ファミリーデー(HPより要申込)
		3/2(水) 3/22(火)	14:00~15:00	親子制作(要予約)
二葉	262-0027	3/22(火)	10:00~10:30	見学会(要予約)
ゆうき	229-4525	2/28(月) 3/23(水)	9:40~10:40	たまごくらぶ(要予約)
的場	261-1802			行事予定はありません

※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

東区以外の区の「くらしのガイド」は、市ホームページの「広報」→「広報紙「ひろしま市民と市政」」でご覧になれます