

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
3/16(水)	温品福祉センター	9:30~11:30

※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

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ど

期日	会場	時間
3/14(月)	早稲田公民館	9:30~11:30
3/16(水)	温品福祉センター	9:00~11:00

☎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。

☎3月24日(木)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(3月10日、24日の木)提供。食券は11:30から販売 園区役所5階研修室

栄養相談日

☎3月8日(火)9:30~11:00

園区総合福祉センター

☎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。先着3人

●専門医による心の健康相談

☎3月10日、24日の(木)、13:30~15:00

園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。先着各日3人



子育て

地域支えあい課

☎568-7729、568-7735 ☎568-7790

●離乳食教室(お誕生日頃編)

☎9~12カ月児の保護者

☎3月18日(金)10:00~11:30

園区総合福祉センター

☎離乳食完了に向けてのポイント(話とレシピ紹介)

☎電話で同課(☎568-7729)へ。先着15人

●離乳食教室(スタート編)

☎4~6カ月児の保護者

☎3月25日(金)10:00~11:30

園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「ぼっぼひがし」

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

園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

日時	内容
3/2(水) 10:30~12:00	栄養士による相談
3/25(金) 10:30~11:00	親子あそび

園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

☎当日、会場で。先着各4組

☎おひざにだっこのおはなし会

☎乳幼児と保護者

☎3月9日、23日(水)の11:00から

☎絵本の読み聞かせ、手遊び、わらべ歌など

☎当日、会場で。先着各4組

☎おはなし会

☎幼児、小学生と保護者

☎3月19日(土)、27日(日)の11:00から

☎絵本の読み聞かせ、手遊び、わらべ歌など

☎当日、会場で。先着各4組

☎おひざにだっこのおはなし会

☎乳幼児と保護者

☎3月9日、23日(水)の11:00から

☎絵本の読み聞かせ、手遊び、わらべ歌など

☎当日、会場で。先着各4組

●展示「お花がわらった」

☎3月30日(木)まで

☎花の育て方やフラワーアレンジメントなど、花に関する図書の展示

東区社会福祉協議会

☎263-8443、☎264-9254

●東区障害児親子教室「ちやいちやいくらぶ」春休み教室

☎区内に在住で障害のある18歳以下の子どもと家族(原則親子で参加)

☎3月26日(土)10:00~12:00

園区総合福祉センター

☎オカリナ、アコーディオン演奏ほか

【出演】アコーディオン&オカリナ奏者・野口美紀氏(広島市出身)

☎3月7日(月)17:00までに電話かファクスで。先着30人

福祉課

☎568-7733、☎568-7781

●ひとり親家庭と寡婦のための法律相談

☎3月15日(火)14:00~17:00

園区総合福祉センター

【相談員】弁護士・秋吉理絵香氏

☎直接か電話で、同課か各地区の母子生活相談員へ。先着4人

地域起こし推進課

☎568-7704、☎262-6986

●「みんなでポッチャ」-NPO法人えんじょいんによるポッチャを楽しむ会-

ポッチャのルールやプレー方法を習い、楽しみましょう。

☎3月6日(日)9:30~11:30

園心身障害者福祉センター

☎前日までに電話かファクスで同法人(☎262-2444、☎262-2444)へ。先着10人

ひろしま遊学の森県緑化センター

☎899-2811、☎899-2843

(休)月(21、28日を除く)、22日(火)

●ひろしま遊学の森スタンプラリー

県緑化センターと市森林公園の2園を巡り、スタンプを押すと、その場で県内特産品などが当たるクジ引きにチャレンジ! ハズレでも景品があります。

☎3月12日(土)~5月22日(日)

●3月の自然探勝-早春の息吹、樹木の冬芽と草花の観察-

☎3月18日(金)10:00~12:00

☎散策路を歩きながら植物を観察

【講師】森林インストラクター・駄賀恒男氏

●シダの学習会-園内のシダ植物を観察しよう!

☎3月18日(金)13:30~15:00

☎散策路を歩きながらシダ植物を観察

【講師】森林インストラクター・駄賀恒男氏

☎当日、会場で。先着各4組

☎おひざにだっこのおはなし会

☎乳幼児と保護者

☎3月9日、23日(水)の11:00から

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、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。

郵送など来庁せずにできる手続きや、事前に市HPからダウンロードできる届出書などの利用をご検討ください。

▶来庁せずにできる手続きなどについて **市HP** ページ番号 134780

住民票の写しなどの各種証明書は、マイナンバーカードによるコンビニでの交付もご利用ください。詳しくは右の二次元コードで。



また、市役所サービスコーナー(土・日曜日、祝・休日も開所。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7日(月)、14日(月)、18日(金)、22日(火)~31日(木)
4月1日(金)、4日(月)

園市民課(☎568-7707、568-7708、☎262-6986)

●園ルーペ

●早春のバードウォッチング

☎3月19日(土)10:00~12:00

☎散策路を歩きながら野鳥を観察

【講師】日本

鳥類保護

連盟会員・

吉見良一氏

☎双眼鏡

●さくら祭り

☎3月19日(土)~4月17日(日)

☎桜に関するクイズラリーや県内特産品や豪華商品が当たるスタンプラリーなどのイベントを開催



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。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
(私立) 牛田新町光明	222-3911	3/2(水) 10:00~11:00	園庭で遊ぼう(要予約)
桜が丘愛育園	229-1939	3/3(木)	楽しいひな祭りの会
		3/8(火)	思い出いっぱいお別れ会
		4/15(金)	みんな仲よし顔合わせ会
サンヒルズ	289-7688	3/5(土) 10:00~11:00	ミニコンサート
清水谷	289-0625	3/3(木)	ひな祭り会に参加しよう
		4/12(火)	森の広場で遊ぼう
中山いづみこども園	289-8800	3月4月 随時受付	育児相談、施設見学
広島光明学園	228-5595	3/17(木)	アンパンマンと遊ぼう(塗り絵、音楽)
		3/30(水)	手形をして遊ぼう
		4/6(水)	免疫アップ親子体操
		4/19(火)	こいのぼりの制作
広島修道院	261-1519	3/15(火) 10:00~11:00	体を動かして遊ぶことを楽しもう
二葉学園	262-0027	3/2(水)	親子制作(要予約)
		3/22(火)	見学会(要予約)
(市立) あけぼの	261-3869		
東浄	229-5032		
中山	289-0902		
温品	289-7477		
福木	899-2039		
戸坂	229-0090		
わかさ	261-0929		

行事予定はありません

※4月1日号には、区内の幼稚園の4月分と5月分の記事を掲載予定です

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