

# 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。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

### 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
3/15(水)	早稲田公民館	9:30~11:30
3/17(金)	温品福祉センター	

※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結核健康診査 ※③はポイントの対象外  
 ①②③いずれも会社などで受診できる人を除く、①②今年度末で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
3/15(水)	早稲田公民館	9:30~11:30
3/17(金)	温品福祉センター	9:00~11:00

☎①③無料、②各400円  
 ①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、市役所が送付した「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

☎3月23日(木)12:00~13:00。食堂では健康定食「元気じゃけん定食」(490円)を月2回(3月9日、23日の木)提供。食券は当日11:30から販売 区役所5階研修室  
 ①体重・体脂肪・血圧測定と、医師・管理栄養士・保健師による健康相談

#### ●栄養相談日

乳幼児から高齢者まで、世代に応じた生活習慣病や食生活改善のためのアドバイスを、管理栄養士が行います。  
 ☎3月14日(火)9:30~11:00(1人30分程度) 区総合福祉センター  
 ①前日までに電話で

#### ●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9日、23日の木、13:30~15:00 区総合福祉センター  
 ①電話で同課(☎568-7735)へ

#### ●東区ケアメンの会-男性介護者のつどい-

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。  
 ①男性介護者  
 ☎3月16日(木)10:00~12:00 区総合福祉センター

## 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)

①4~6カ月児の保護者  
 ☎3月24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

(話と栄養士による調理実演)  
 ①電話で。先着10人

#### ●離乳食教室(お誕生日頃編)

①9~12カ月児の保護者  
 ☎3月17日(金)10:00~11:30 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)  
 ①電話で。先着15人

#### ●東区子育て交流ひろば

“ぽっぽひがし”

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。  
 ①未就園児と保護者  
 ☎(月)~(金)の10:00~12:00、12:30~15:00

【ひろばでのイベント】

日時	内容
3/24(金)10:30~11:00	親子あそび

#### ●事前電話で同課(☎261-0315、568-7735)へ。先着各回15組程度

## 催しもの

### 東区図書館

☎262-5522、☎264-2610 (休月曜日、22日(水)、31日(金))

#### ●おはなし会

①幼児・小学生と保護者  
 ☎3月18日(土)、26日(日)の11:00から  
 ①絵本の読み聞かせ、手遊びなど  
 ①当日、会場。先着4組

#### ●おひざにだっこのおはなし会

①乳幼児と保護者  
 ☎3月8日(水)11:00から  
 ①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「扉を開けて…」

☎3月30日(木)まで  
 ①将来の自分探しや旅立ちなどに関する本の展示

### 地域起こし推進課

☎568-7705、☎262-6986

#### ●木曜であい市800回記念

-「あったか豚汁」のおもてなし-

☎3月9日(木)11:30~13:00

※木曜であい市は毎週(休)開催

区民文化センター・オープンプラザ  
 ①開催800回を記念し、東区産新鮮野菜を使った豚汁を来場者に提供(先着100人)

#### ●開催800回を記念し、東区産新鮮野菜を使った豚汁を来場者に提供(先着100人)

①当日、直接会場へ。受け付け後の入場(入場制限あり)



### ひろしま遊学の森 県緑化センター

☎899-2811 (休月曜日(27日を除く))

#### ●さくら祭り

早咲きから遅咲きの品種まで、およそ60品種800本の桜が次々と開花し、見頃を迎えます。  
 ☎3月18日(土)~4月16日(日)

#### ●「さくらクイズラリー」や「ひろしま遊学の森スタンプラリー」など参加型のイベントもあり。4月2日(日)はレストハウス前をメイン会場に「さくら祭りお楽しみイベント」を開催

①「さくらクイズラリー」や「ひろしま遊学の森スタンプラリー」など参加型のイベントもあり。4月2日(日)はレストハウス前をメイン会場に「さくら祭りお楽しみイベント」を開催



さくら祭りの様子

#### ●コケの観察会

☎3月8日(水)10:00~12:00

①コケ類の基本を学び、屋外で観察 ①ルーペ

#### ●早春のバードウォッチング

☎3月4日(土)10:00~12:00

①園内を歩きながら、野鳥観察 ①双眼鏡



バードウォッチングの様子

#### ●早春の自然探勝

☎3月28日(火)10:00~12:00

①散策路を歩きながら、植物を観察



自然探勝の様子

### ひろしんビッグウェーブ 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)

#### ●スケートフェスティバル

①小学生以上(幼児は1人につき、保護者1人同伴可)  
 ☎3月19日(日)9:00~17:00(最終滑走16:45)

#### ●大人・シニア800円、子ども500円、貸靴代300円

①手袋

#### ●チャレンジ! ヒップホップダンス

①年長以上

☎3月19日(日)9:30~11:00

☎600円

①3月1日(水)から窓口(9:00から)か

電話(10:00から)で。先着20人

## お知らせ

### 生活課

☎568-7725、☎264-5271

#### ●献血にご協力を

☎3月10日(金)9:30~12:30、13:45~16:30  
 ①マックスバリュ広島駅北口店北側



## 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~3日は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2~3ページをご覧ください。

なお、住民票の写し、印鑑登録証明書などの各種証明書は、市役所サービスコーナー(土(日)祝も開所。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6日(月)、13日(月)、17日(金)、20日(月)、22日(水)~31日(金)  
 4月1日(土)、2日(日)、3日(月)

☎市民課(☎568-7707、7708 ☎262-6986)

## 広島市の昆虫たち-衰亡の現状-

#### ●小学校3年生以上

☎3月11日(土)9:30~11:30

①区総合福祉センター

②市の昆虫相の移り変わりについての講演

※どなたにも興味を持っていただける内容

【講師】森林公園こんちゅう館元職員・坂本充氏

☎3月8日(水)までに電話で。先着30人

①地域起こし推進課(☎568-7704、☎262-6986)



## フェイスブック 東区役所のFacebookをチェック!

東区役所の公式フェイスブックを見たことがありますか? イベントや地域活動、新型コロナウイルス感染症の対応などの情報を随時掲載しています。ぜひチェックしてみてください!



★このアイコンが目印です

## 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
桜が丘愛育園	229-1939	3/ 3(金)	楽しいひな祭りの会
		3/ 7(火)	思い出いっぱいお別れ会
		4/14(金)	みんな仲良し顔合わせ会
清水谷	289-0625	3/14(火)	森の広場で遊ぼう
中山いづみこども園	289-8800	随時電話で受け付け	育児相談、施設内見学
広島光明学園	228-5595	3/ 3(金)	ひな祭りの遊び
		3/29(水)	リフレッシュ親子体操
		4/ 5(水)	免疫アップ親子体操
		4/14(金)	こいのぼりの製作
広島修道院	261-1519	3/14(火)	保育園の友達と一緒に遊ぼう(要予約)
二葉学園	262-0027	3/27(月)	見学会(要予約)

※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  
 保育園・幼稚園などでの子育て支援情報はこちら→  保育園などの一覧はこちら→ 