

くらしのガイド 東区版

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など)、②肺がん・大腸がん検診、③結核健診

※③はポイント対象外

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、いずれも会社などで受診できる人は除く

期日	会場	時間
2/2(金)	馬木公民館	9:30~11:30
2/9(金)	戸坂川根集会所	9:00~11:00
2/28(水)	牛田公民館	

※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
 受診券、健康診査を受診する人は健康保険証
 ※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

●元気じゃけん食堂での健康相談&測定会

☎2月22日(木)12:00~13:00

☎区役所

☎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。食堂で、健康定食「元気じゃけん定食」(490円)を月2回(2月8日、22日の(木))提供。食券は11:30から発売

●栄養相談日

管理栄養士が、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行います。

☎2月13日(火)9:30~11:00(1人30分程度) ☎区総合福祉センター

☎電話(☎568-7729)で、前日までに

家族介護教室

介護に関する知識や技術、介護者の健康管理などを学ぶ場です。

☎高齢者を介護している家族や援助者

☎2月15日(木)13:30~14:30

☎特別養護老人ホームへさか福寿苑(戸坂大上一丁目5-1-8)

☎口腔ケアのいろは-お口の健康を維持する三つのコツ-

【講師】八谷歯科・矯正歯科クリニック院長・八谷文貴氏

☎電話かファクスで、同施設へ

☎☎220-2110、☎220-2128

市民税・県民税の申告相談会

☎2月16日(金)~3月15日(金)の9:00~16:00 ※(土)・(日)・(祝)は除く

☎区役所

☎①昨年1年間の収入が分かるもの(給与・年金の源泉徴収票など)、②社会保険料の領収書、③国民年金保険料・生命保険料・地震保険料の支払証明書、④医療費控除の明細書、⑤マイナンバーカードがマイナンバーが確認できる書類と運転免許証などの本人確認書類

☎東部市税事務所(区役所内)(☎568-7719、☎567-6006) ※郵送による申告書の提出にご協力ください。混雑状況によっては入場制限を行う場合があります

●専門医による心の健康相談
☎2月8日、22日の(木)、3月6日(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の相談。秘密厳守
☎電話(☎568-7735)で

●東家族会

心の病気を持つ人の家族が集まり、困ったことを話し合い、支え合う場です。心の病気を理解し、治療や家族の関わりについて一緒に学んでいくために、学習会を開催しています。

☎2月15日(木)13:30~15:30

☎区総合福祉センター

【テーマ】学習会「大人の発達障害について」

【講師】市発達障害者支援センター職員・石川朋子氏

☎電話(☎568-7735)で

●東区ケアメンの会-男性介護者のつどい

介護についての思いを男性同士で話し、交流できる場です。

☎男性の介護者

☎2月15日(木)10:00~12:00

☎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	受付時間
2/28(水)	牛田公民館	9:30~11:30

※肺がん検診も同時に受診可

●被爆者胃がん・肺がん検診

期日	会場	受付時間
2/28(水)	牛田公民館	胃がん 9:00~10:30
		肺がん 9:00~11:30

☎胃がん検診は事前に電話で

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16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)

☎電話(☎568-7729)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。

☎おむね3歳未満児と保護者

☎(月)~(金)の10:00~15:00

【ひろばでのイベント】

日時	内容
2/7(水) 10:30~12:00	栄養士による相談
2/15(木) 13:15~13:40	触れ合い遊び
2/16(金) 10:30~11:00	親子遊び
2/20(火) 10:00~11:30	助産師による相談
2/22(木) 10:30~11:30	歯科衛生士によるミニ講座
3/6(水) 10:30~11:30	栄養士による相談

☎区総合福祉センター

催しもの

東区民文化センター

☎264-5551、☎264-5774
☎(月)(12日は除く)

●ひがし区出会い・ふれあい

フェスティバル ひがし区民文化祭・東区民作品展

☎区を中心に活動する皆さんの

舞台発表や作品展

【舞台発表】

☎2月17日(土)、18日(日)の10:00から



前回の様子

【区民作品展】

☎2月14日(水)

~18日(日)の

10:00~18:00

(最終日は16:00まで)



前回の様子

東区図書館

☎262-5522、☎264-2610
☎(月)(12日は除く)
13日(火)、27日(火)

●おはなし会

☎幼児~小学生と保護者

☎2月17日(土)11:00から

☎絵本の読み聞かせ、手遊びなど

●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24日(土)11:00から

☎語り手がお話を覚えて語り聞かせ(絵本の読み聞かせはなし)

●おひざにだっこのおはなし会

☎乳幼児と保護者

☎2月14日、28日(水)、11:00から

☎絵本の読み聞かせ、手遊び、わらべ歌など

●本の譲渡会・ブックカフェ

☎2月17日(土)11:00~15:00

☎区民文化センターオープンプラザ(中庭)

☎市民から提供された本を希望

者に譲渡。当日10:00から整理券を配布。ブックカフェも併設(本の譲渡・ブックカフェ共になくなり次第終了)

温品福祉センター

☎289-2635、☎289-2635
☎6日(火)、12日(木)、13日(火)

●姿勢測定会

☎自分の姿勢が気になる人、姿勢を改善したい人

☎2月18日(日)9:00~16:00(毎時00分、20分、40分開始で、所要時間20分)

☎専用のカメラで姿

勢測定を行い、国家資格者が体をチェック。自宅のできる姿勢改善のための運動プログラムも指導

☎700円
☎2月1日(木)9:00から、直接か電話で

お知らせ

生活課

☎568-7725、☎264-5271

●献血にご協力を

☎2月3日(土)9:00~12:00、13:15~16:00 ☎牛田集会所

募集

まちづくり活動を応援します!

地域の皆さんが行うまちづくり活動に補助金を交付します。

補助金の名称	補助対象
① 区の魅力と活力向上推進事業補助金	区役所が設定したテーマに基づき、3人以上で構成される団体が主体的・継続的に取り組む活動 ☎市HP ページ番号 365114
② “まるごと元気”地域コミュニティ活性化補助金	町内会・自治会、子ども会、地区社会福祉協議会、広島型地域運営組織「ひろしまLMO(エルモ)」が地域コミュニティ活性化を図るため、新たに、主体的・継続的に取り組む活動 ☎市HP ページ番号 118713

☎所定の申込書を、2月①20日(火)、②29日(木)(いずれも必着)までに、地域起こし推進課へ。申込書や応募の手引きは、区HPか同課、区内公民館で ※3月中に審査し、4月以降に補助金を交付
☎☎568-7704、☎262-6986

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 ※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/制限(有的場合)
(市立)	289-3758	2/13(火) 9:30~11:30	ぴよんぴよんランド「ひな人形作りをしよう」/平成31年4月2日~令和3年4月1日生まれ
		2/21(水)	にこにこランド「ペンダント作り、終わりの会をしよう」/未就園児
温品	289-3758	毎日 ※ 2/6(火)、7(水)、28(水)、3/18(月)、3/20(祝)~3/31(日)は除く 9:00~10:30	園庭開放/未就園児
福木	899-2153	2/6(火) 9:30~12:00	体を動かして遊ぼう、お弁当を食べよう/満2歳児から
		2/15(木) 9:30~11:30	ひな人形を作ろう、おわりの会をしよう/未就園児
矢賀	282-8483	2/14(水) 10:00~12:30	うさぎルーム「お弁当会」/満3歳児
		2/26(月) 9:30~11:30	わくわくランド「おひなさまを作ろう、2・3月誕生会」 なかよし広場「園庭開放」
(私立) 安芸みのる	899-2364	2/5(月) 19(土) 3/4(月) 10:00~11:30	リトミック、紙芝居、絵本の読み聞かせ、ドリンクタイムなど
あやめ	221-3106	2/20(火) 10:00~11:15	園庭・保育室開放 親子制作「ゆきだるまを作ろう」
		3/19(火) 10:00~11:15	園庭・保育室開放 親子制作「もう春ですよ」
比治山大学短期大学部付属	229-5581	2/1(木)~3/13(水) 10:00~11:30	すくすく広場(園庭・保育室の開放)/未就園児
		2/26(月) 28(水) 10:00~11:30	おひなさまを作ろう/未就園児
		3/7(木) 10:00~11:30	タッチ&プレイ/歩くまでの赤ちゃん
JOHOKU(じょうほく)こどもアカデミー	229-0114	2/14(水) 15(木) 10:30~11:30	未就園児教室(パンビ教室)(要予約、保険料100円)
広島女学院ゲーンズ	228-6635	2/17(土) 3/2(土) 9:30~11:30	ファミリーデー 園庭開放(HPより要申込)
二葉	262-0027	2/21(火) 3/27(水) 10:00~10:30	見学会(要予約)
		2/14(水) 3/6(火) 14:00~15:00	親子制作(要予約)
ゆうき	229-4525	2/20(火) 3/12(火) 9:30~10:30	園庭開放(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月分の催しを掲載予定です