

# くらしのガイド 東区版

## 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
3/18(月)	早稲田公民館	9:30~11:30
3/25(月)	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結核健診

※③はポイントの対象外


- ☎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
3/18(月)	早稲田公民館	9:30~11:30
3/25(月)	温品福祉センター	9:00~11:00

☎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できます



#### ●元気じゃけん食堂

☎3月14日、28日の(木)、11:30~13:30

☎区役所

☎食堂で健康定食「元気じゃけん定食」(490円)を提供。食券は当日11:30から販売

#### ●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12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

#### ●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6日(水)13:30~15:00

☎区総合福祉センター

☎電話(☎568-7735)で

#### ●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など

☎3月7日(木)10:00~12:00

☎区総合福祉センター

#### ●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交流できる場です。

☎男性介護者

☎3月21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)

☎4~6カ月児の保護者

☎3月22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

#### ●離乳食教室(お誕生日頃編)

☎9~12カ月児の保護者

☎3月15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)

☎電話(☎568-7729)で。先着20人

#### ●東区子育て交流ひろば「ぼっぴがし」

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
3/6(水) 10:30~12:00	栄養士による相談
3/22(金) 10:30~11:00	親子遊び

☎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 (休)月

#### ●広島室内楽「室内楽の祭典」

☎3月2日(土)15:00~16:45

☎広島島の演奏家たちによるコンサート

☎一般3,000円、大学生2,000円、高校生\*1,000円、中学生500円(当日各500円増)。チケットは同センター、チケットぴあなどで

### 東区図書館

☎262-5522、☎264-2610 (休)月、21日(木)、29日(金)

#### ●おはなし会

☎幼児~小学生と保護者

☎3月16日、23日の(土)、11:00から

☎絵本の読み聞かせ、手遊びなど

#### ●おひざにだっこのおはなし会

☎乳幼児と保護者

☎3月13日、27日の(水)、11:00から

☎絵本の読み聞かせ、手遊び、わらべ歌など

#### ●展示「一歩前へ! -自分を応援してくれる本-」

☎3月31日(日)まで

☎中学生・高校生が主人公の本や、自立を応援する図書の展示(10代を対象にした本)

### 社会福祉協議会

☎263-8443、☎264-9254

#### ●東区障がい児親子教室「ちゃいちゃいくらぶ」

☎区内に在住の18歳以下の障害児と家族(原則親子参加)

☎3月28日(木)10:00~13:00

☎区総合福祉センター

☎カレーとデザートを作ってみんなで食べる

☎電話かファクスで、3月8日(金)~15日(金)に。先着12人

### ひろしま遊学の森

☎899-2811、☎899-2843 (休)月(25日は除く)

#### ●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本の桜が楽しめます。期間中はさまざまなイベントを実施します。

☎3月16日(土)~4月14日(日)

#### ●ひろしま遊学の森スタンプラリー春

☎3月9日(土)~5月19日(日)

☎県緑化センターと市森林公園で1つずつスタンプを押してその場でくじ引きにチャレンジ。県内特産品などの賞品を40人に進呈

#### ●針葉樹の見分け方

☎3月3日(日)10:00~12:00

☎室内で実物の枝葉を使い、樹木の特徴や見分け方を学ぶ

【講師】森林植物研究家・埴田宏氏 ☎ルーペ

#### ●早春の自然探勝

☎3月25日(月)10:00~12:00

☎樹木の冬芽と早春の草花を観察

【講師】森林インストラクター・駄賀恒男氏

#### ●裸子植物と被子植物、どこが違うの?

☎3月25日(月)13:30~15:00

☎裸子植物と種子植物の違いについて学ぶ

【講師】森林インストラクター・駄賀恒男氏

### ひろしんビックウェーブ マエダハウジング 東区スポーツセンター

☎222-1860、☎222-1861 (休)火

#### ●スケートフェスティバル

☎小学生以上(幼児は1人につき保護者1人の同伴で参加可)

☎3月3日(日)9:00~17:00(滑走は16:45まで)

☎通常よりも安価にスケート滑走が可能。スケート教室などのイベントも実施

☎大人(18歳以上)1,000円、小学生~高校生\*500円、貸靴(15~30cm)400円

☎手袋、丈の長い靴下

#### ●プールで脂肪燃焼! 水中エクササイズ

☎18歳以上

☎4月15日、5月20日、6月3日、17日の(月)、13:30~14:30。全4回

☎膝や腰に負担の少ないエクササイズ

☎各日600円

☎3月18日(月)9:00から直接か、10:00から電話で。先着20人

## お知らせ

### 生活課

☎568-7725、☎264-5271

#### ●献血にご協力を

☎3月9日(土)10:00~12:15、13:30~15:30

☎温品福祉センター

献血カード

日本赤十字社

## 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(月)~3日(水)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3頁をご覧ください。

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・休)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4日(月)、11日(月)、15日(金)、18日(月)、21日(木)~31日(日)  
4月1日(月)、2日(火)、3日(水)

☎市民課(☎568-7707、7708、☎263-1795)

## お知らせ

### 「あったか豚汁」のおもてなし

東区産の新鮮でおいしい野菜をお手頃価格で購入できる「木曜であい市」を毎週木曜日に開催しています。850回の開催を記念して、農家さん手作りの「あったか豚汁」を先着100人に振る舞います。

☎3月7日(木)11:30~13:00

☎区民文化センター オープンプラザ  
☎東区ふれあいもてなし市協議会事務局(地域起こし推進課内 ☎568-7704、☎262-6986)

## 保育園が子育てを応援します(3・4月分)

☎保育園・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、全ての保育園で実施しています

園名	電話番号	日時	内容
(市立)わかさ	261-0929	3/2(土) 10:00~11:00	サタデー広場(要予約)
(私立)牛田新町光明	222-3911	3/6(水) 10:00~11:00	園庭で遊ぼう
桜が丘愛育園	229-1939	4/12(金) 10:00~11:00	みんな仲よし顔合わせ会
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	3/27(水) 10:30~11:30	リフレッシュ親子体操
二葉学園	262-0027	3/6(水) 14:00~15:00	親子制作(要予約)
		3/27(水) 10:00~10:30	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・幼稚園などの子育て支援情報はこちら→



保育園などの一覧はこちら→

