

くらしのガイド

東区版

区役所各課へのお問い合わせ、申し込みは2月3日(月)からお願いします。

健康

地域支えあい課

☎568-7729、568-7731、568-7735、☎568-7790

●**栄養相談日**  
管理栄養士が乳幼児から高齢者まで、世代に応じた食生活に関する相談や改善のためのアドバイスをを行います。

📅2月10日(月)9:30～11:00(1人30分程度)

📍区総合福祉センター

☎電話(☎568-7729)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。

📅2月13日、27日(木)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**

📍認知症高齢者の家族など

📅2月6日(木)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

●**東区ケアメンの会-男性介護者のつどい-**

📍男性介護者

📅2月20日(木)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し、仲間づくりのできる場

●**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栄養士、保健師が個別に応じます。体重・体脂肪・血圧測定もできます。

📅2月27日(木)11:00～12:00

📍区役所

下記の健(検)診を受診する人へ  
📍元気じゃ健診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。各種がん検診は会社などで受診できない人  
📍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)を持参した人は無料  
📍受診の際は、市役所から送付する「受診券」が必要。元気じゃ健診を受診する人は、健康保険証も必要

●①元気じゃ健診(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

| 期日      | 会場      | 時間         |
|---------|---------|------------|
| 2/7(金)  | 戸坂川根集会所 | 9:00～11:00 |
| 2/26(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

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         |
|---------|---------|------------|
| 2/7(金)  | 戸坂川根集会所 | 9:30～11:30 |
| 2/26(水) | 牛田公民館   |            |

※肺がん検診も同時に受診可

市民税・県民税の申告相談

📅2月17日(月)～3月17日(月)9:00～16:00 ※(土)、(日)、(祝)、(休)は除く

📍区役所

📍令和6年中の収入が分かるもの(給与・年金の源泉徴収票など)、社会保険料の領収書、国民年金保険料・生命保険料・地震保険料の支払証明書、医療費控除の明細書、マイナンバーカードか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  
📍岡東部市税事務所(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。

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について学ぶ場です。

📍高齢者を介護している家族や近隣の援助者

| 日時                    | 会場    | 内容                                                                 |
|-----------------------|-------|--------------------------------------------------------------------|
| 2/6(木)<br>11:00～14:00 | 福田公民館 | 風邪予防の食事について-免疫力を上げる食事とは-<br>【講師】特別養護老人ホームふくだの里管理栄養士・大久保徹(おおくぼとある)氏 |

※感染症のまん延などにより開催を延期・中止する場合あり

📍特別養護老人ホームふくだの里(☎899-5088、☎899-5285)

●**被爆者胃がん・肺がん検診**

| 期日      | 会場      | 時間         |
|---------|---------|------------|
| 2/7(金)  | 戸坂川根集会所 | 9:00～10:30 |
| 2/26(水) | 牛田公民館   |            |

📍胃がん検診は事前に電話で

●**被爆者子宮がん・乳がん検診**

📅2月6日(木)9:30～11:00

📍区総合福祉センター

📍事前に電話で

子育て

地域支えあい課

☎568-7729、568-7735  
☎568-7790

●**区子育て交流広場“ぽっぽひがし”**

親子で気軽に集まり、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(11日(祝)、14日(金)、24日(休)は除く)

【ひろばのイベント】

| 日時                     | 内容       |
|------------------------|----------|
| 2/18(火)<br>10:00～11:30 | 助産師による相談 |
| 2/20(木)<br>13:15から     | ふれあい遊び   |
| 2/26(水)<br>10:30～11:30 | 親子ヨガ教室   |
| 2/28(金)<br>10:30から     | 親子遊び     |
| 3/5(水)<br>10:30～12:00  | 栄養士による相談 |

📍区総合福祉センター

●**オンラインおしゃべり広場“ぽっぽでおしゃべり”**

📍市内に在住の親子

📅2月26日(水)10:30～11:30

📍親子ヨガ教室

📍区HPで

●**離乳食教室(スタート編)**

📍4～6カ月児の保護者

📅2月12日(水)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)

📍2月3日(月)から、電話(☎568-7729)かひろしま子育て応援アプリ「母子モ」で。先着15組

●**離乳食教室(お誕生日頃編)**

📍9～12カ月児の保護者

📅2月3日(月)から、電話(☎568-7729)かひろしま子育て応援アプリ「母子モ」で。先着15組

📍区総合福祉センター

📍離乳食完了にむけてのポイント(話とレシピ紹介)

📍2月3日(月)から、電話(☎568-7729)かひろしま子育て応援アプリ「母子モ」で。先着15組

催しもの

東区民文化センター

☎264-5551、☎264-5774  
※2月9日(日)まで改修工事を行っているため利用できません。窓口業務は行っています(休(月)(24日(休)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団体の舞台発表や作品を展示します。



【舞台発表】

📅2月15日(土)、16日(日)の10:00から



【区民作品展】

📅2月12日(水)～16日(日)の10:00～18:00(最終日は16:00まで)

東区図書館

☎262-5522、☎264-2610  
(休(月)(24日(休)は除く)、12日(水)、25日(火))

●**本の譲渡会・ブックカフェ**

市民からいただいた本を希望者に提供します。当日は、ブックカフェを設けます(本の譲渡・ブックカフェ共に、なくなり次第終了)。

📅2月15日(土)10:00～14:00

📍区民文化センター

幼稚園が子育てを応援します(2・3月分)

📍幼稚園・保育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

| 園名             | 電話番号     | 日時                                           | 内容/制限(ありの場合)                                                       |
|----------------|----------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| (市立)           | 289-3758 | 2/14(金)                                      | 9:30～12:30<br>ぴょんぴょんランド「ひな人形づくり、弁当会食」📍弁当、お茶など／令和2年4月2日～令和4年4月1日生まれ |
|                |          | 2/21(金)                                      | 9:30～11:30<br>にこにこランド「ペンダント作り、終わりの会に参加しよう」／未就園児                    |
|                |          | 3/17(月)まで(2/5(水)、7(金)、26(水)～28(金)、3/3(月)は除く) | 9:00～10:30<br>園庭開放                                                 |
| 福木             | 899-2153 | 2/5(水)                                       | 9:30～12:00<br>体を動かして遊ぼう、お弁当を食べよう／未就園児                              |
|                |          | 2/18(火)                                      | 9:30～11:30<br>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 | 2/5(水)                                       | 9:30～11:30<br>園庭開放「なかよし広場」                                         |
|                |          | 2/28(金)                                      |                                                                    |
|                |          | 3/5(水)                                       |                                                                    |
|                |          | 3/7(金)                                       |                                                                    |
| (私立)安芸みのる      | 899-2364 | 2/3(月)                                       | 10:00～11:30<br>リトミック、絵本読み聞かせ、紙芝居、ドリンクタイムなど                         |
|                |          | 2/10(月)                                      |                                                                    |
|                |          | 3/3(月)                                       |                                                                    |
| あやめ            | 221-3106 | 2/4(火)                                       | 9:30～11:00<br>園庭・保育室開放、親子制作                                        |
|                |          | 2/25(火)                                      |                                                                    |
| 比治山大学短期大学部附属   | 229-5581 | 2/7(金)～3/13(木)                               | 10:00～11:30<br>すくすく広場(園庭・保育室の開放)／未就園児                              |
|                |          | 2/26(水)                                      |                                                                    |
|                |          | 2/27(木)                                      |                                                                    |
| JOHOKUこどもアカデミー | 229-0114 | 2/12(水)                                      | 10:30～11:30<br>親子教室(パンビ教室)「親子で遊びましょう&英語遊び」(HPより要予約)／未就園児           |
|                |          | 2/13(木)                                      |                                                                    |
|                |          | 2/25(火)                                      | 10:30～11:10<br>11:20～11:50<br>どちらかの時間<br>お楽しみ会(保護者によるコーラス、人形劇鑑賞)   |
| 広島女学院ゲーンズ      | 228-6635 | 2/28(金)                                      | 10:00～11:30<br>おさんぽ幼稚園(未就園児親子園庭開放)HPより要申込み                         |
|                |          | 3/8(土)                                       | 9:30～11:30<br>ファミリーデイ(園庭開放)HPより要申込                                 |
|                |          | 2/12(水)                                      | 10:00から<br>見学会(要予約)                                                |
| 二葉             | 262-0027 | 2/12(水)                                      | 14:00～15:00<br>リズム遊びをしよう(要予約)                                      |
|                |          | 3/5(水)                                       | 作って遊ぼう(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。