

「元気じゃ健診」を受けましょう

市が実施する健康診査「元気じゃ健診」は、生活習慣病の早期発見に役立つ大切な健診です。生活習慣病を予防するためにも、定期的な受診しましょう。

☎健康推進課(☎504-2290、☎504-2258)

年に1回必ず受診を

市は、以下の対象者に、元気じゃ健診を行っています。

■対象 40歳以上の市国民健康保険加入者、県後期高齢者医療被保険者 など

※医療機関に通院中の人も対象です
※上記以外でも、加入している健康保険で健康診査を実施している場合があります。詳しくは、勤務先や加入している健康保険にお問い合わせを

■健診内容 身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査 など

詳しくは市ホームページで
市HP ページ番号 1012090



生活習慣を改善して、健康寿命を延ばしましょう!



元気じゃけんひろしま21
マスコットキャラクター「そらママ」

■受診の流れ

①受診券が届く



4月中旬ごろに受診券が届きます。必ず開封し、内容を確認してください

②受診場所を選ぶ

最寄りの医療機関、集団健診、市健康づくりセンターの中から選んで受診することができます。日曜日や夜間の集団健診も実施しています

③健診を受診する

所要時間は約1時間で、自己負担はありません(個人負担で受けると約9,700円かかる検査を、無料で受診することができます)

こどもの育ちと子育てを応援します

保育所や幼稚園などに通っていない6カ月から3歳までのこどもが、誰でも月10時間以内で保育所などに通園できる制度を紹介します。
☎幼保給付課(☎504-2154、☎504-2254)

こども誰でも通園制度

働いていてもいなくても利用できる

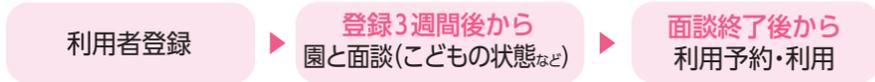
「こども誰でも通園制度」は、親が働いていなくても、こどもを時間単位

で保育所などに通園させることができる制度です。受け入れ施設や日時、利用枠などについて、詳しくは市ホームページで。

市HP ページ番号 1023624



■利用までの流れと概要



対 市内に在住で、保育所、幼稚園、認定こども園、地域型保育事業所、企業主導型保育事業所に通っていない6カ月から3歳までのこども
利用時間 月10時間以内

¥ 300円/時間(世帯状況によって減免あり)
申し込み 上記二次元コードから



利用者の声

▶こどもにとって

- こどもがとても喜んで、良い刺激になり、成長を感じられる
- 集団生活の環境の中で学ぶことが多い
- こどもが楽しそうだった
- 家では見られないこどもの姿に出会えた
- 利用後、こどもが以前より家で落ち着いて過ごせている

▶保護者にとって

- 保育所・幼稚園の先生といった子育てのプロに見てもらえて安心
- 月に3回程度でも、保育士さんがこどもを見てくれることで、子育ての味方が増えた気持ちになりとても勇気づけられる
- 少しでもこどもと離れる時間ができることで心の余裕が生まれる
- 預かってもらっている園に入園したいため、利用した

紙屋町シャレオでイベントしませんか



紙屋町シャレオは、周辺に商業・文化・スポーツ・イベント施設、オフィス、行政機関が集まり、アストラムラインや市内電車などの公共交通の結節点に位置している商業

施設。1日約13万人の人が行き交います。シャレオ内には、中央広場とその他二つのイベントスペースがあり、用途・人数に合わせて利用することができます。

◆利用例

- 新商品PR ●キャンペーン ●特産品販売イベント ●式典 ●音楽ステージ ●ナイトシアター など

【料金】 13万2000円(平日)から
ポップアップエリア(中央広場の一部5.5坪): 3万8500円(平日)から

シャレオ中央広場(120坪)



グループだけでなく個人でも

◆利用例

- 絵画、写真、書道、陶芸などの個展
- 企業・観光PRイベント ●大学サークル ●ハンドメイド販売 など

【料金】 1万4300円(平日)から

紙屋町ベース(15坪)



KS 紙屋町スウィング(60坪・60席)



二つのシェアキッチンと大型プロジェクター設置(西広場)の新しい形のコミュニティスペース

◆利用例

- 飲食店の開業を目指す人のお試し出店
- 週末カフェ ●地域産品やハンドメイドの展示販売 ●ワークショップ など

【料金】 客席展示スペース:1万1000円(平日)から。ガス厨房・電気厨房:各1万1000円(全日)

◆MAP



自由な発想で皆さんの情報発信スペースに!

詳しくは、紙屋町シャレオホームページをご覧ください



■問い合わせは、広島地下街開発(☎546-3200、☎546-3201)へ

ひろしまそだちkitchen

こまつなトースト

ポイント

「広島近郊7大葉物野菜」の一つであるこまつなは、ビタミンや鉄分、カルシウムが豊富!



材料1人分

- こまつな 1株(40g)
- 食パン(4枚切り) 1枚
- ウインナー 1本
- マヨネーズ 10g
- チューブわさび* 1cm程度
- ピザ用チーズ 10g

(レシピ提供:ひろしまそだち野菜アドバイザー 山口ジンヤさん)

- 1 こまつなはよく洗い、水気を取ってみじん切り、ウインナーは薄く輪切りにする
- 2 ボウルに1のこまつなと④を入れてまぜ、食パンの上のにせる *わさびはお好みで
- 3 1のウインナーを2の上に重ねないようにのせ、ピザ用チーズをかける
- 4 トースターかオーブン(220度で5分程度)で焼いたら、完成

市HP ページ番号 1017660



毎月第3日曜日は「ひろしま地産地消の日」(ひろしま産day)

