

くらしのガイド 東区版

区役所各課などへの問い合わせ、申し込みは3月2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

下記の健(検)診を受診する人へ
①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
②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を持参した人は無料
③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、マイナ保険証、資格確認書のいずれか
④⑤のついた検診は、集団検診予約専用ダイヤル(☎0120-489-431、平日9:00~16:30、電話でのやり取りが難しい人は☎504-2258)へ。先着順

- 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
- ④⑤今年度末で40歳以上、⑥65歳以上

期日	会場	時間
3/16(月)	早稲田公民館	9:30~11:30
3/23(月)	温品福祉センター	9:00~11:00

●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。お急ぎの場合、電話(568-7729)で

●元気じゃけん食堂
①3月12日、26日(木)、12:00~13:00
②区役所
③食堂で、健康定食「元気じゃけん定食」(560円)を提供。食券は当日11:30から発売

●栄養相談日
①4月16日(木)9:00~11:00(1人30分程度)
②区総合福祉センター
③管理栄養士による世代に応じた食生活の個別相談
④☎電話(568-7729)で

●専門医による心の健康相談
①3月11日(水)13:30~15:00
②区総合福祉センター
③不眠や認知症、ひきこもり、アルコール問題など。秘密厳守
④☎電話(568-7735)で

●若年性認知症の人と家族のための交流会「まるごと」
①3月28日(土)14:00~16:00、4月4日(土)11:00~13:00
②介護老人福祉施設サンヒルズ広島
③65歳未満で認知症と言われた人や物忘れが気になる人と家族が相談できる場
④☎電話(568-7731)で、開催日の10日前までに

●東区ケアメンの会-男性介護者のつどい
①男性介護者
②3月19日(木)10:00~12:00
③区総合福祉センター
④介護について話し、交流できる場

●認知症など在宅介護者の会(ほほえみの会)のつどい
①認知症高齢者の家族など
②3月5日(木)10:00~12:00
③区総合福祉センター
④認知症の人などの介護についてさまざまな思いを話し、交流できる場

●ひとり親家庭と寡婦のための法律相談
①3月11日(水)14:00~17:00
②区総合福祉センター
③弁護士による養育費などの無料相談
④☎直接か電話で。先着4人

●原爆被害対策部援護課
☎504-2195、☎504-2257

●被爆者健康診断
①期日 ②会場 ③時間

期日	会場	時間
3/8(日)	虹の里ふれあいセンター	9:30~11:00
3/16(月)	早稲田公民館	
3/23(月)	温品福祉センター	
4/3(金)	区総合福祉センター	

※肺がん検診を同時に受診可
●被爆者胃がん・肺がん検診
①3月8日(日)9:00~11:00
②虹の里ふれあいセンター

●被爆者子宮がん・乳がん検診
①3月8日(日)9:30~11:00
②虹の里ふれあいセンター
③☎電話で

●子育て
①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
②4月7日(火)10:00~11:30
③区総合福祉センター
④5カ月頃の離乳食の進め方(話と調理実演)
⑤ひろしま子育て応援アプリ「母子モ」か電話(568-7729)で。先着15組

●東区子育て交流広場「ぼっぴひがし」
親子で気軽に集い、一緒に遊べる広場です。個別相談もできます。
①おおむね3歳未満児と保護者
②3月2日~31日(月)~(金)、10:00~15:00(13日、20日、31日は除く)
③【広場でのイベント】

日時	内容
3/4(水) 10:30~12:00	栄養士による相談
3/12(木) 10:30から	親子でフラダンス
3/27(金) 10:30から	親子遊び

④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

●演芸会
①3月7日(土)14:00開演
②広島にゆかりのある演芸家による漫才や落語などの鑑賞会
③【出演】介護芸人・鹿見勇輔、三浦マイルドほか
④☎前売り2,000円、当日2,500円
⑤※全席自由
⑥☎予約フォームか電話、窓口で

●東区図書館
☎262-5522、☎264-2610
(休)月、3月24日、31日

●おはなし会
①幼児~小学生と保護者
②3月21日、28日(土)、11:00から
③絵本の読み聞かせ、手遊びなど
④●おひざにだっこのおはなし会
⑤乳幼児と保護者
⑥3月11日、25日(水)、11:00から
⑦絵本の読み聞かせ、手遊び、わらべ歌など
⑧●みんなで考えようSDGs
⑨3月3日(火)~29日(日)
⑩☎SDGsに関連する本の展示

●マエダハウジング 東区スポーツセンター
☎222-1860、☎222-1861
(休)火

●水泳 & 水中運動ワンポイントレッスン
①小学生以上
②3月12日、26日(木)、14:30~15:30
③各レベルに合わせたアドバイスが受けられる(1人5分程度)
④⑤3月1日(日)9:00から直接か、10:00から電話で。先着各10人
⑥●チャレンジ!パラスポーツ
⑦小学生以上
⑧3月15日(日)9:30~11:00
⑨パラリンピックの正式種目「ボッチャ」の体験会
⑩☎600円
⑪☎直接か電話で。先着20人

●ひろしま遊学の森 県緑化センター
☎899-2811、☎899-2843
(休)月※4月は無休

●さくら祭り
①3月20日(祝)~4月19日(日)9:00~16:00
②約60品種800本の桜が次々に咲き誇る。クイズラリーやスタンプリラリーなどのイベントも開催

※4月中の(土)、(日)、(祝)は交通規制あり(多目的広場~西ゲートは車両通行止め)
●早春のコケ観察会
①3月6日(金)10:00~12:00
②☎コケ類の基本を学び、屋外で観察

【講師】広島大学名誉教授・山口富美夫氏
①☎ルーペ
②●早春のバードウォッチング
③3月7日(土)10:00~12:00
④☎散策路を歩きながら、野鳥を観察する
⑤【講師】日本鳥類保護連盟三次地方分会事務局長・衛藤慎也氏
⑥☎双眼鏡
⑦●針葉樹の見分け方
⑧3月17日(火)10:00~12:00
⑨☎屋内で実物の枝葉を用いて見分け方を学ぶ
⑩【講師】森林植物研究家・埴田宏氏
⑪☎ルーペ

●二葉公民館
☎262-4430
(休)火、(祝)

●春の科学教室-手投げグライダーを作って飛ばそう!-
①小学生(小学校2年生以下は保護者同伴)
②3月14日(土)10:00~12:00
③【講師】東京科学大学同窓会・山田洋史氏
④☎グライダーの部位を切り出し、組み立て、飛ばす。飛行の原理と各翼の役割を学び、科学の面白さ、楽しさを体験
⑤☎300円
⑥☎直接か電話で、3月12日(休)までに。先着15人

●3月・4月は窓口が混み合います!
この時期は市民課の窓口が混み合い、待ち時間が非常に長くなります。時間に余裕を持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ページをご覧ください。住民票の写しや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。
【市民課の混雑予想日】
3月 2日(月)、9日(月)、13日(金)、16日(月)、23日(月)~31日(火)
4月 1日(火)~3日(金)
☎市民課(☎568-7707、7708、☎262-6986)

●行政の困りごとを相談しませんか
役所の仕事や手続き(道路、河川、社会福祉、公共施設など)に関する困りごと・要望に、行政相談委員が対応します。

期日	会場	時間
3/13(金)	牛田公民館	13:00~15:00
3/18(水)	上温品集会所	10:00~11:00

☎総務省中国四国管区行政評価局(☎228-6173、☎228-4955)

●二葉の里で花めぐり
二葉の里歴史の散歩道の五つのコースを、歴史解説とともに、周辺に咲く花を楽しみながら巡ります。春の花とコースに点する社寺の歴史に触れ、心とむひとときを過ごしてみませんか。
①3月28日(土)10:00~12:30
②☎当日9:50までに、広島駅新幹線口2階エキキタテラス中央へ
③☎園地起こし推進課(☎568-7704、☎262-6986)

●終活、今やらないでいつやるの?
①3月29日(日)13:30~15:50 ②区民文化センター
③☎「エンディングノート」の書き方と認知症に備える話
④☎申し込みフォームか電話、ファクスで、3月26日(休)までに。先着10人
⑤☎AID行政書士事務所(☎258-4651、☎258-4652)

●保育園が子育てを応援します(3・4月分)
幼稚園・保育園・こども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

園名	電話番号	日時	内容/対象
(市立)あけぼの	261-3869	3/7(土) 10:00~11:00	サタデー広場(要予約)
わかくさ	261-0929	3/7(土) 10:00~11:00	サタデー広場 園庭開放
		4/24(金)	
(私立)牛田新町光明	222-3911	3/11(水) 10:00~11:00	園庭で遊ぼう
桜が丘愛育園	229-1939	3/17(火) 10:00~11:00	思い出いっぱい!お別れ会 みんな仲よし!顔合わせ会
		4/10(金)	
中山いづみこども園	289-8800	随時	育児相談、施設内見学を電話にて受付
広島光明学園	228-5595	3/23(月) 10:30~11:30	絵本読み聞かせ
広島修道院	261-1519	3/24(火) 10:00~11:00	園庭開放
		3/4(水) 14:00~15:00	
二葉学園	262-0027	3/25(水) 10:00から	

※4月1日号には、区内の幼稚園の4月分と5月分の記事を掲載します



☎262-4430 (休)火、(祝)

☎300円

☎直接か電話で、3月12日(休)までに。先着15人

☎市民課(☎568-7707、7708、☎262-6986)

☎総務省中国四国管区行政評価局(☎228-6173、☎228-4955)

☎AID行政書士事務所(☎258-4651、☎258-4652)

☎園地起こし推進課(☎568-7704、☎262-6986)

☎「エンディングノート」の書き方と認知症に備える話

☎申し込みフォームか電話、ファクスで、3月26日(休)までに。先着10人

☎AID行政書士事務所(☎258-4651、☎258-4652)

☎園地起こし推進課(☎568-7704、☎262-6986)

☎園庭開放

☎親子制作(HPより要予約)

☎見学会(HPより要予約)

☎親子遊び

☎親子でフラダンス

☎栄養士による相談

☎直接か電話で。先着20人

☎SDGsに関連する本の展示

☎3月15日(日)9:30~11:00

☎パラリンピックの正式種目「ボッチャ」の体験会

☎600円

☎直接か電話で。先着20人

☎SDGsに関連する本の展示