

# くらしのガイド 東区版

市役所・区役所各課への申し込み、お問い合わせは3月2日(月)からお願いします。

## 健康

### 地域支えあい課

☎568-7729, 568-7735  
☎568-7781

●健康診査(特定健康診査、後期高齢者の健康診査など)  
☎いずれも会社などで検診を受けられる人を除く、年度末で40歳以上。国民健康保険被保険者と後期高齢者医療被保険者など

期日	会場	時間
3/12(木)	温品福祉センター	9:00~11:00

☎当日会場にて

上記の健診を受診する人へ

●受診の際は、市役所から通知する「受診券」を持参してください。特定健康診査を受診する人は、保険証も必要です

●右の二次元コードからネット予約も可能です



### ●エイズ検診

無料・匿名でエイズ(HIV抗原・抗体)の検査、相談を行います。

☎毎週月曜日午前9時~11時  
※祝・休日を除く

☎区総合福祉センター  
☎電話で同課(☎568-7729)へ

### ●栄養相談日

管理栄養士による、1人当たり約30分の個別栄養相談です。

☎3月17日(火)午前9時半~11時  
☎区総合福祉センター

☎前日までに電話で同課(☎568-7729)へ

### ●区役所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管理栄養士、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。食堂では、健康定食「元気じゃけん定食」(480円)を月2回提供しています。

☎3月26日(木)正午~午後1時  
健康定食の食券は、3月12日(木)、26日(木)の午前11時半から販売

☎区役所5階研修室

### ●東区ケアメンの会 男性介護者の集い

介護についての思いを男性同士で話せる場です。

☎男性介護者  
☎3月19日(木)午前10時~正午  
☎区総合福祉センター

### ●認知症在宅介護者の会(ほほえみの会)のつどい

認知症の介護についてさまざまな思いを話せる場、仲間づくりのできる場です。半日の参加もできます。

☎認知症高齢者の家族など  
☎3月5日(木)午前10時~午後2時  
☎区総合福祉センター

●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12日(木)、26日(木)の午後1時半~3時  
☎区総合福祉センター

☎電話で同課(☎568-7735)へ

### 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
3/16(月)	早稲田公民館	9:30~11:30

※肺がん検診も同時に受診可

## 子育て

### 地域支えあい課

☎568-7729, 568-7735  
☎568-7781

### ●東区子育て交流ひろば「ぼっぴひがし」

子どもたちを自由に遊ばせながら、親同士が子育ての情報を交換できる場です。

☎乳幼児とその保護者、妊婦  
☎区総合福祉センター

☎ステージ発表、模擬店、福祉体験など

☎3月4日(水) 10:30~12:00 栄養士による相談

☎3月8日(日) 10:30~11:30 造形あそび「トコ先生と作って遊ぼう」

☎3月9日(月) 10:30~11:00 親子あそび

☎3月12日(木) 10:30~11:30 タッチケア教室 3~6カ月児とその保護者 持参品:バスケット、☎電話で同課(☎568-7735)へ。先着25組

☎3月23日(月) 10:30~11:00 親子あそび

### ●離乳食教室

☎9~12カ月児の保護者  
☎3月13日(金)午前10時~11時半  
☎区総合福祉センター

☎9カ月頃の離乳食の進め方(お話と調理実演)

☎電話で同課(☎568-7729)へ。先着20人

## 催しもの

### 地域起こし推進課

☎568-7704 ☎262-6986

### ●笑いヨガとランチ会

NPO法人えんじょいんによる笑いヨガ体験とランチ会をします。

☎3月7日(土)午前11時~午後2時  
☎心身障害者福祉センター(光町二丁目1-5)

☎¥800円(昼食、レクリエーション保険料含む)

☎飲み物、タオル、エプロン、マスク、三角巾

☎電話かファクスで同団体(☎☎262-2444)へ。先着30人

### 東区社会福祉協議会

☎263-8443 ☎264-9254

### ●東区ちやいちゃいまつり「きんちやい! みんちやい! あそびんちやい!」

区内の障害児・者団体とボランティア団体が、「笑顔輝くまつり」を目指して開催します。

☎3月8日(日)午前10時~午後3時  
☎区総合福祉センター

☎ステージ発表、模擬店、福祉体験など

### 東区図書館

☎262-5522 ☎264-2610  
☎月曜日、24日(火)、31日(火)

### ●おはなし会

☎幼児、小学生とその保護者  
☎3月21日(土)、22日(日)の午前1時から

☎絵本の読み聞かせ、手あそびなど

### ●おひざにだっこのおはなし会

☎乳幼児とその保護者  
☎3月11日(水)、25日(火)の午前11時から

☎絵本の読み聞かせ、手あそび、わらべうたなど

### ●お花がわらった

育て方や生け花、フラワーアレンジメントなど、花について幅広い内容の図書を展示します。

☎3月1日(日)~29日(日)

## 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・日曜日、祝・休日も開所。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2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)~31日(火)  
4月1日(水)、2日(木)

☎市民課(☎568-7707, 568-7708, ☎262-6986)

### 東区民文化センター

☎264-5551 ☎264-5774  
☎月曜日

### ●演劇公演「烏丸ストローク ロック まほろばの景2020」

☎3月6日(金)午後7時半から、7日(土)、8日(日)の午後1時から

☎一般3,000(当日3,500)円、25歳以下2,000(当日2,500)円

### マエダハウジング 東区スポーツセンター

☎222-1860 ☎222-1861  
☎火曜日

### ●①スタイルUP(姿勢改善)教室、②ヒップUP教室

☎18歳以上  
☎①4月の第2~4金曜日、5月の第2~5金曜日、6月の毎週金曜日の午後2時~3時

☎②4月6日、20日、5月18日、6月1日、15日、29日の月曜日、午前10時半~11時半

☎各600円  
☎3月①2日(月)、②4日(水)の午前9時から窓口で、午前10時から電話で同センターへ。先着順

## お知らせ

### 生活課

☎568-7725 ☎264-5271

### ●献血にご協力を

400mlのみ受け付けます。  
☎3月14日(土)午前9時半~午後0時半、午後1時半~4時半

☎特別養護老人ホーム虹の里駐車場(馬木二丁目1398-1)



## ボランティアを募集します

### ①緑の案内人 東区緑のボランティアの会

区内の美しい自然に親しみ、大切にすることを一緒に考え行動する人を募集します。クラフト作りに興味がある人も歓迎。

#### 【主な活動内容】

①市民対象の自然観察会の開催(クラフト体験を含む)

②ハイキングコースの案内板・樹木名板の設置や保守活動

③毎月第1水曜日午後6時半からの定例会



▲牛田山で自然観察会

### ②歴史の案内人 二葉の里歴史の散歩ボランティアガイド

二葉の里歴史の散歩道の神社や仏閣に興味があり、来訪者に対しておもてなしの気持ちで行動する人を募集します。

#### 【主な活動内容】

①毎月28日の「ふたばの日」定期ガイドの実施

②月に1~3回程度の散歩道ガイドの実施

③毎月第3木曜日午後1時半からの定例会・研修会



▲広島東照宮で「ふたばの日」定期ガイド

【①②の☎】いずれも①~③に参加できる人(交通費などの活動費用は全て自己負担)

【①②の☎】いずれも、住所・氏名・電話(ファクス)番号・希望するボランティア名を記入して、郵送かファクスで地域起こし推進課(〒732-8510 東蟹屋町9-38)へ

☎同課(☎568-7704, ☎262-6986)

## 保育園が子育てを応援します(3・4月分)



保育園に通っていない乳幼児とその保護者が対象です。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しています。

園名	電話番号	日時	内容
(市立) あけぼの	261-3869		行事予定はありません
東浄	229-5032		行事予定はありません
中山	289-0902	3/7(土)	10:00~11:00 サタデー広場
温品	289-7477	4/25(土)	10:00~11:00 サタデー広場
福木	899-2039	3/7(土) 4/25(土)	10:00~11:00 サタデー広場
戸坂	229-0090		行事予定はありません
わかさ	261-0929		行事予定はありません
(私立) 新町光明	222-3911	3/4(水)	10:00~11:00 園庭で遊ぼう
桜が丘愛育園	229-1939	3/3(火)	15:00~16:00 楽しいひな祭りの会
		3/10(火)	10:00~11:00 思い出いっぱいお別れ会
		4/17(金)	10:00~11:00 みーんな仲よし顔合わせ会
サンヒルズ	289-7688	3/7(土)	10:00~11:30 ふれあいミニコンサート
清水谷	289-0625	3/3(火) 4/14(火)	10:00~10:50 ひな祭りに参加しよう 音楽会を楽しもう
中山いづみこども園	289-8800		行事予定はありません
広島光明学園	228-5595	3/10(火)	園庭で遊ぼう
		4/3(金)	ベビーマッサージ
		4/20(月)	ストレッチ親子ダンス
広島修道院保育園	261-1519	3/17(火)	10:00~11:00 紙芝居や絵本を楽しもう
		3/24(火)	園庭で遊ぼう
二葉学園	262-0027	3/4(水)	10:00~11:00 園内見学(要予約)

※サタデー広場とは土曜日に行う園庭開放のことです  
※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