

あなたの暮らしのそばに

広報

みはら

新児童館・みはら市民大学が23日
JR三原駅前にオープン

新児童館のボルダリング
コーナーで撮影

- 新型コロナウイルス感染症に関する
お知らせ.....6
- 18歳から投票できる
三原市長選挙・市議会議員補欠選挙.....9
- スポーツ教室の受講生を追加募集...16

広報みはらをスマートフォンで



無料アプリ「マチイロ」
であなたのスマートフォン
に広報みはらが届きます。



ダウンロード用の2次元コード▲

8

令和2(2020)年
第185号

新型コロナウイルス感染症の影響で、掲載しているイベントなどが中止・延期になる場合があります。事前に主催者に確認してください。市HPでも中止・延期などの情報を掲載しています。

0歳から18歳までが利用できる

8月23日(日)

新児童館 ラブラブにおいでよ

JR三原駅前のペアシティ三原西館2階に
新児童館「ラブラブ」がオープン!

前の児童館の
約4倍の広さ!

みんなで 行こうよ!



児童館が8月23日(日)、JR三原駅前のペアシティ三原西館2階に移転し、オープンします。「新児童館ティーンズ検討委員会」のメンバーと一緒に紹介します。

「新児童館ティーンズ検討委員会」とは

旧児童館で少なかった中高生(ティーンズ)の利用を増やすため立ち上がったグループ。中高生のメンバーが、新児童館の機能や運営方法などについて考えてきました。

最初に事務室にある
「来館者名簿」に名前
などを書いてね

事務室

子どもたちが安全に遊べるように先生たちが見守ります。おもちゃの貸し出しもします。

談話ホール

座っておしゃべりできるスペース。待ち合わせ場所にも最適。

わははは~



開館時間 10時~19時

休館日 毎週火曜日、年末年始

対象 0歳~18歳の子と保護者

料金 無料

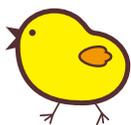
※事務室で名前などを記入するだけで利用できます。乳幼児は保護者が同伴してください。

駐車場 クラフトパーキング(キオラスクエア内)

※2時間までは無料です。手続きが必要なため、必ず駐車券を持ってきてください。

利用案内

園子育て支援課 ☎0848・67・6045
児童館 ☎☎兼用0848・67・1123



みんなでワクワクする事にチャレンジしよう

「じどうかんぎっずスタッフ」がいます

小学生のグループ「じどうかんぎっずスタッフ」は、みんなで楽しめる遊びを考えたり、お楽しみ会を企画したりしています。30秒間でペットボトルのキャップを何個積み上げることができるかを競う「じどうかんギネス キャップタワーチャレンジ」は代表作。延べ171人が挑戦し、盛り上がりました。これからもワクワクする遊びを考えます。

新しい児童館で待ってるよ!





ラブラブルーム(遊戯室)

ボルダリングや図書のコーナー、学習室などを設けました。

●ボルダリングコーナー(写真は表紙)

道具を使わずに体一つで壁をよじ登る「ボルダリング」が体験できます。三原の海をイメージし、貝やタコなどのホルド(取っ手)を設置しました。

●学習室



仕切りが付いた机で集中して勉強できます。机にはそれぞれ、電源コンセントも完備しています。グループで話し合いや勉強ができるスペースもあります。

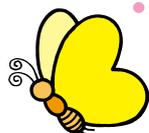
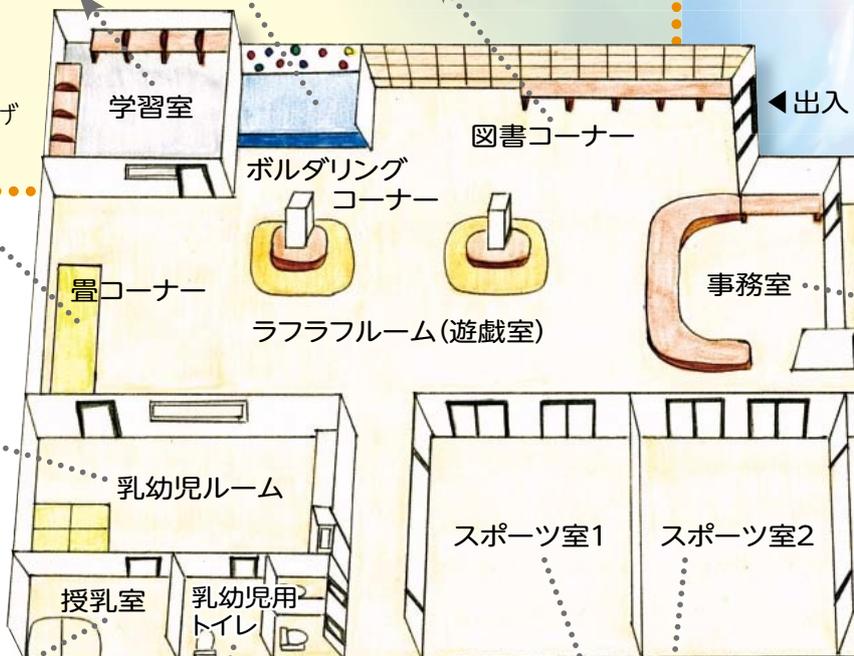
●図書コーナー

マンガや絵本、小説、育児に関する雑誌などを用意。子どもから保護者までが楽しめるコーナーです。



●畳コーナー(くつろぎスペース)

足を伸ばしてゆったりとくつろげるスペース。



乳幼児スペース

●乳幼児ルーム

主に赤ちゃんや就学前の子どもが安心して遊べる部屋。



●授乳室

授乳スペースやおむつ替えコーナーがあります。



●乳幼児用トイレ



イラストは正田 美智子さん(三原高校3年生)作

※図の右側がJR三原駅前側。



スポーツ室

すご〜い!

大型の鏡でダンスの練習ができます。Bluetoothに対応したスピーカーが使えます。



※2~4ページは新児童館ティーンズ検討委員会のメンバーと一緒に作りました。

新児童館ティーンズ検討委員会の意見を反映

———これまでできなかったことができるようになりました———



- ①開館時間が19時まで延びたため、放課後利用できる
- ②全ての部屋で無料Wi-Fiが利用できる
- ③学習室で勉強に集中できる
- ④スポーツ室でダンスや演劇の練習ができる
- ⑤乳幼児ルームで赤ちゃんと保護者がゆったりと過ごせる
- ⑥談話ホールなどで友達とゆっくりおしゃべりができる

より利用しやすく
なりました



愛称には
こんな意味を
込めました



新児童館ティーンズ検討委員会のメンバーが愛称を考えました。ラフラフとは「笑う(laughラフ)」と「気軽な」を意味するラフを合わせた造語。「笑顔が集まり、気軽に行くことができる場所になるように」という思いを込めました。

ロゴは笑顔の口がモチーフ。
一番上は乳幼児～小学生、真ん中は中高生、一番下は保護者をイメージしています。

子どもたちと一緒につくる児童館

児童館の運営には、これからも子どもたちの意見を取り入れていきます。その1つとして、三原高校の2年生が授業の中で「理想の児童館」について考えてくれています。生徒たちのアイデアが未来の児童館を作っていきます。



みんなでより魅力ある場所に

新児童館「ラフラフ」のコンセプトは、「ぶらり立ち寄り 笑顔でワクワク」。新児童館ティーンズ検討委員会のメンバーをはじめ、さまざまな人たちの思いを形にして生まれた場所です。気軽に立ち寄り笑顔になれる場所として多くの人に使ってもらい、皆さんと一緒に育てていきたいと考えています。



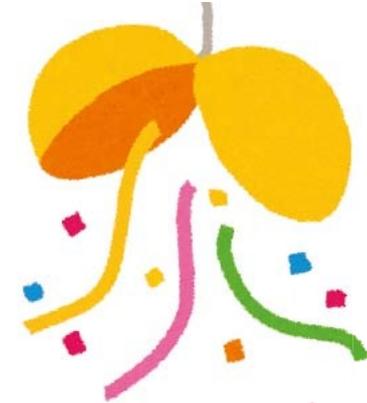
門 康樹 館長



▲三原高校の2年生が児童館について考えています

新たな学び舎へ

～学んで輝き 伝えて輝く～



8月23日(日)

みはら市民大学新校舎が ペアシテイ三原西館3階に誕生!

老人大学は8月23日(日)にJR三原駅前のペアシテイ三原西館3階に移転します。移転とともに名前が「みはら市民大学」に変わります。新しい施設を紹介します。
※生徒の募集は毎年2月に行なっています。次回の募集は来年の広報みはら2月号でお知らせします。

展示スペースを整備



学生の学習成果をより多くの人に披露できるようになりました。

学習環境を充実



窯やろくろなどの設備を新しくしました。また、これまでになかった防音室・パソコン専用室などをつくりました。

みはら市民大学では、さまざまなことが学べます



問生涯学習課 ☎0848・67・6147
大学事務局 ☎0848・64・6868



※図の右側がJR三原駅側です。

学長に聞きました



植木章弘 学長

施設などが新しくなったことで、受講生の皆さんがより快適に学ぶことのできる環境になりました。非常にうれしく思っています。新しい時代にふさわしい学びの場として、大学のテーマ「楽しみから喜びへ 学んで輝き伝えて輝く」のとおり、皆さんが輝ける場所になるよう、事務局と一緒に皆さんの学びをしっかりサポートしていきます。

ウイルス感染症に関するお知らせ

支援制度などをお知らせします

※詳しくは問い合わせてください。ほかにも各種支援制度があります。
市☎などで確認してください。

個人向け支援制度の
市☎2次元コード▶



▶事業者向け支援制度の
市☎2次元コード

申請期限まで残りわずか! 8月中に申請期限を迎える支援制度

| 対象・状況 | 制度名 | 内容 | 問い合わせ先 |
|-------|--------------------|--|--|
| 全ての人 | 特別定額給付金 | 国 1人当たり 10万円 (世帯主が申請) ・4月27日時点で、市に住民登録している人 ※市から送付している封筒(ピンク色)を確認してください。 | 特別定額給付金受付係 ☎0848・67・6400 |
| 市内事業者 | 事業継続支援給付金(一律5万円給付) | 市独自 1事業者当たり 5万円 ・市内に本店を有する法人 ・市内に住所を有する個人事業主で三原税務署で営業所得の確定申告をしている人 | 商工振興課 ☎0848・67・6072 商工会議所 ☎0848・62・6155 臨空商工会 ☎0848・86・2238 |

ひとり親世帯が対象 NEW

| 対象・状況 | 制度名 | 内容 | 問い合わせ先 |
|--------|---------------|---|-------------------------|
| ひとり親世帯 | ひとり親世帯臨時特別給付金 | 国 【基本給付】1人目 5万円 、2人目以降 3万円 ①令和2年6月分の児童扶養手当を受給した人(申請不要) ②公的年金などを受給していることにより、令和2年6月分の児童扶養手当を受給していない人(要申請) ③新型コロナウイルス感染症の影響で家計が急変するなど、収入が児童扶養手当を受給している人と同じ水準となっている人(要申請) 【追加給付】1世帯 5万円 ・基本給付の①または②に該当する人のうち、新型コロナウイルス感染症の影響で収入が減少した人(要申請) | 子育て支援課 ☎0848・67・6045 |

農林漁業者が対象

| 対象・状況 | 制度名 | 内容 | 問い合わせ先 |
|--|---------------|--|--|
| 高収益作物(野菜・花き・果樹・茶)の売り上げが減少した | 高収益作物次期作支援交付金 | 国 取り組み面積10アール当たり 5万円 ・令和2年2月~4月に高収益作物の出荷実績があった、または廃棄のため出荷できなかった生産者 | 農林水産課 ☎0848・67・6077 |
| 感染拡大防止策を行いながら、販路の開拓、生産・販売方法の転換などをする農林漁業者 | 経営継続補助金 | 国 【感染拡大防止のための取り組み】 補助率 定額、補助上限額 50万円 【経営維持のための取り組み】 補助率 3/4、補助上限額 100万円 ・常時、従業員が20人以下の農林漁業者 | 三原農業協同組合 ☎0848・63・3438 広島中央農業協同組合 ☎082・423・5913 |

※電話などでの問い合わせが難しい場合は、市代表☎0848・64・7101へ。

新型コロナウイルスの感染が疑われる場合は 広島県新型コロナウイルス相談窓口(県保健所)へ相談してください

次の症状がある人は医療機関を受診する前に右記の窓口にご相談ください。

- 息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱などの強い症状のいずれかがある
- 重症化しやすい人(※)で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある
(※)高齢者、糖尿病・心不全・呼吸器疾患(COPDなど)などの基礎疾患がある人や透析を受けている人、免疫抑制剤や抗がん剤などを使用している人
- 上記以外で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く

広島県新型コロナウイルス
相談窓口 【24時間対応】

☎082・513・2567

※電話での相談が難しい場合は県障害者
支援課 FAX 082・223・3611へ。

次の病院・クリニックには発熱、咳など風邪の症状に対応する 外来があります(7月21日時点) 事前に電話で予約または相談してください

次の医療機関では、発熱、咳など風邪の症状に対応する外来を設けています。風邪の症状の人とそのほかの人の診察室を分けるなど、感染症予防策に努め、地域の皆さんが安心して医療を受けられる診療体制を確保しています。来院する場合は必ず事前に電話で予約または相談

をしてください。詳しくは各医療機関の☎などで確認してください。

※PCR検査を行う機関ではありません。

※かかりつけ医がいる人は、まずかかりつけ医に電話で相談してください。 県保健福祉課(☎0848・67・6053)

| 医療機関名(ところ) | 診療時間 | 問い合わせ・予約先 |
|----------------------------|--|---------------------------------|
| 興生総合病院 (円一町二丁目5番1号) | 月～金曜日 9時～11時、14時～16時 | ☎0848・63・5500 |
| 須波宗斉会病院 (須波ハイツ二丁目3番10号) | 月～金曜日 14時～16時 | ☎0848・69・1888 |
| 松尾内科病院 (城町三丁目7番1号) | 月・水・金曜日 14時～16時 | ☎0848・63・5088 |
| 三菱三原病院 (糸崎三丁目3番1号) | 月～金曜日 9時～11時30分、16時～17時 第2・4土曜日 9時～11時30分 | ☎0848・62・7331 |
| 三原市医師会病院 (宮浦一丁目15番1号) | 木曜日を除く月～金曜日 15時～16時 | ☎090・3889・5600 ※平日13時～16時のみ。 |
| 三原城町病院 (城町一丁目14番14号) | 月～金曜日 9時～12時、13時30分～17時 土曜日 9時～12時 | ☎0848・64・1212 |
| 三原赤十字病院 (東町二丁目7番1号) | 月～金曜日、第1・3土曜日 8時40分～11時30分 ※小児科は月～金曜日の15時～16時も診察。 | ☎0848・64・8111 |
| 武井胃腸科内科 (宮沖五丁目8番20号) | 木曜日を除く月～土曜日 12時～12時30分、17時～17時30分 | ☎0848・62・3844 |
| 本郷中央病院 (下北方一丁目7番30号) | 木曜日を除く月～土曜日 13時30分～16時 | ☎0848・86・6780 |
| 大和診療所 (大和町和木1538番地1) | 月～金曜日 8時30分～12時、15時～17時 | ☎0847・34・0034 |
| 田原クリニック (大和町下徳良1901番地8) | 木曜日を除く月～金曜日 15時～17時 | ☎0847・33・0480 |

※来院時はマスクを着用してください。※できる限り公共交通機関を利用せず、自家用車などで来てください。

※車内で問診をする場合があります。※表の医療機関名は各地域別・50音順です。

まちのわだい

さなだ 眞田家住宅と酔心山根本店 国の登録有形文化財(建造物)に



◀ 格子窓や黒しつくい塗り壁が特徴的な酔心山根本店事務所

国の文化審議会は7月17日、地域の歴史的な景観づくりに貢献しているものとして眞田家住宅と酔心山根本店(いずれも東町一丁目)を国の登録有形文化財に登録するよう、文部科学大臣に答申しました。眞田家住宅は大正前期に建てられた主屋や昭和3年に増築された奥座敷など6件。寄木張りの床や三連窓を用いた客間があるなど、当時としては珍しい和洋折衷の建物です。酔心山根本店は明治35年に建築された事務所と土蔵の2件。旧山陽道沿いの景観を今に伝える建築物として評価されました。秋ごろまでに答申通り告示される見通しで、市内の登録有形文化財は12件となる予定です。 閩文化課(☎0848・64・9234)



▲眞田家住宅の主屋と表門



▲三連窓を用いた眞田家住宅の客間

復興などへの願いを込めて 三原港に七夕飾り

7月6日～14日、平成30年7月豪雨からの復興や新型コロナウイルス感染症の終息を願い、三原港に七夕飾りが設置されました。飾り付けはNPO法人みはらまちづくり兎っ兎のスタッフや地元の子どもたちが行いました。期間中には多くの人を訪れ、それぞれの願いを込めた短冊をササに結び付けました。

閩港湾課(☎0848・67・6107)



関係団体や市民と協働し 文化財などを清掃

市教育委員会は関係団体や市民の皆さんと一緒に文化財などを清掃しました。三原城跡の堀は「広島経済同友会三原支部」と、名誉市民・新藤兼人監督の映画「裸の島」の舞台となった宿禰島は「裸の島《宿禰島》を愛する会」と、国指定天然記念物の久井・矢野の岩海は「NPO法人宇根山」や地元住民の皆さんと清掃しました。今後も関係団体や市民の皆さんと協働して、文化財などを守っていきます。

閩文化課(☎0848・64・9234)



▲堀の藻をすくう広島経済同友会三原支部の会員



▲頂上付近の草を刈る裸の島《宿禰島》を愛する会の皆さん



今回の選挙では

●選挙公報を発行します

候補者の名前や経歴、政見などを記載した選挙公報を初めて発行します。新聞折り込みで配布するほか、市にも掲載します。



●投票所で新型コロナウイルス感染症対策を行います

- ・手指の消毒用アルコールを用意しています
- ・自分で持ってきた筆記用具を使用することができます
- ・投票管理者や立会人、事務従事者はマスクとフェイスシールド(写真右)を着用します



投票所へ来るときはマスクの着用をお願いします

三原市長選挙・市議会議員補欠選挙 18歳から投票できる 9日(日)が投票日

三原市長選挙・三原市議会議員補欠選挙を、8月2日(日)告示・8月9日(日)投票の日程で行います。この選挙は、私たちに最も関わりのある、市政を託す代表を選ぶ大切な選挙です。一人ひとりが一票を大切に、責任を持って投票しましょう。

●投票できる人

平成14年8月10日までに生まれた日本国民で、令和2年5月1日までに三原市の住民票に記載され、引き続き居住している人

●投票所の変更

次の投票区は前回の選挙から投票所を変更します。

- ▼須波投票区⇨須波コミュニティセンター
- ▼船木中筋投票区⇨船木コミュニティセンター
- ▼上中投票区⇨大草公民館

●投票所入場券

投票所入場券は世帯でまとめて送付します。5人以上の世帯には2通以上を送付します。届かない、紛失したなどの場合、身分証明書を持って投票所で申し出てください。

●忘れずに投票しましょう

より多くの人に投票してもらうために三原テレビ放送やFMみはらと連携し、投票を呼び掛けます。

●期日前投票

仕事などで投票日に投票できない人は、期日前投票ができます。

時3日(月)～8日(土)8時30分～20時

所市役所本庁1階 正面玄関ロビー、本郷支所別館、久井保健福祉センター、大和支所1階、小佐木公民館
※小佐木公民館は4日(火)10時～12時のみ。

※どの期日前投票所でも投票できます。

用投票所入場券、期日前投票宣誓書(入場券裏面)

●不在者投票

投票日や期日前投票期間中に市内にいない人は、滞在先で不在者投票ができます。希望する人は選挙管理委員会へ問い合わせてください。

不在者投票施設(指定病院や老人ホームなど)に入院・入所している人は、その施設で不在者投票ができます。

●郵便投票

身体に重度の障害がある人や、介護保険の要介護5の認定を受けている人で、郵便投票証明書を持っている人が、郵便による投票を希望するときは5日(水)(必着)までに投票用紙などの交付を申請してください。

●開票

9日(日)の21時10分から中央公民館で行います(即日開票)。

選挙管理委員会事務局

☎0848・67・6140
☎0848・67・6196

●投票時間

7時～20時

※久井・大和地域は全投票所とも7時～19時です。投票時間が異なる投票区は次の表のとおりです。

【三原地域】

| 投票区 | 開始時刻 | 閉鎖時刻 |
|-----|------|-------|
| 登町 | 7:00 | 18:00 |
| 向田 | | |
| 須ノ上 | | |
| 佐木 | | |

【本郷地域】

| 投票区 | 開始時刻 | 閉鎖時刻 |
|-------|------|-------|
| 本郷第一 | 7:00 | 19:00 |
| 本郷第二 | | 18:00 |
| 船木河内谷 | | 19:00 |
| 船木中筋 | 8:00 | 16:00 |
| 船木平坂 | | |
| 船木芋堀 | 7:00 | 19:00 |
| 下北方 | | |
| 上北方 | | |
| 善入寺 | | |
| 南方第一 | | |
| 南方第二 | | |
| 南方第三 | | |
| 南方日名内 | | |



マイナンバーカードで最大5,000円分のマイナポイントをもらおう

マイナンバーカードの普及促進などのため、9月から国による「マイナポイント事業」が始まります。マイナポイントはキャッシュレス決済事業者を通じて国から付与され、買い物などに利用できます。マイナポイントをもらうには、次の手続きが必要です。



手続き

① マイナンバーカードを取得

マイナンバーカード交付申請書を使って郵送やインターネットで申し込みます。

- 市民課に備え付けているタブレットで顔写真を撮って、カードの申請ができます。操作は職員が補助します。

時 8月11日(火)～12月28日(月)
9時～12時、13時～16時

- 用 本人確認ができる物(※1)とマイナンバーカード交付申請書(持っている人)

※1 官公庁が発行した顔写真付き証明書の場合は1点、健康保険証、年金手帳、母子健康手帳などはこれらのうち2点が必要です。



▲カードの取得方法

◀マイナンバーカード交付申請書

② 自分のスマホなどでマイナポイントを予約

自分のスマートフォンなどでマイナポイントを予約します。

- 市民課に備え付けているタブレットでもマイナポイントの予約手続きができます。操作は職員が補助します。

時 8月11日(火)～12月28日(月)
9時～12時、13時～16時

- 用 マイナンバーカード、カード取得時に登録した4桁の暗証番号(利用者証明用電子証明書)



▲ポイントの予約・申し込み方法

③ マイナポイントを申し込み

自分のスマートフォンなどでマイナポイントの申し込み手続きをします。利用するキャッシュレス決済サービスを選択し、9月～来年3月までにチャージまたは買い物をすると利用額の25% (最大5,000円分)のポイントがもらえます。

問 マイナポイントについて
マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120・95・0178
カードの申請・取得について
市民課(市役所本庁1階) ☎0848・67・6047

市職員(任期付職員)を募集します

任用期間 3年未満

採用予定日 10月1日以降

試験日・場所 8月30日(日)・市役所本庁

時 8月20日(木)までに申込書(職員課、各支所、市HPに用意)を申し込み先へ

※詳しくは試験要項(職員課、各支所、市HPに用意)で確認してください。

| 職種(試験区分) | 採用予定数 | 受験資格(年齢不問) | 申し込み・問い合わせ先 |
|-----------------|-------|-----------------------------|---------------------------------|
| 任期付養護教諭職 | 1人程度 | 養護教諭、保健師、看護師の資格のいずれかを持っている人 | 三原市試験委員会 (職員課内☎0848・67・6025) |
| 任期付保育士職(育児休業代替) | 2人程度 | 保育士資格を持っている人 | |

ひとり親家庭・障害のある子に手当を支給します

児童扶養手当

対 次の①～⑤のいずれかに該当する平成14年4月2日以降に生まれた子(障害のある場合は19歳までの子)を養育しているひとり親、または養育している人

- ① 父母が離婚している
- ② 父または母が死亡している、父または母に重度の障害がある
- ③ 父または母が未婚である
- ④ 父または母が配偶者からの暴力(DV)で「裁判所から保護命令」が出されている。
- ⑤ 上記の①～③に準ずる状態にある

支給月額 第1子=10,180円～43,160円、第2子=5,100円～10,190円を加算、第3子以降=1人につき3,060円～6,110円を加算

※支給には所得制限があり、支給額は前年の所得に応じて決まります。

☎子育て支援課 ☎0848・67・6045
☎0848・64・2130

特別児童扶養手当

対 施設に入所していない、障害のある19歳までの子を養育している人

支給月額 手当等級1級=52,500円、手当等級2級=34,970円

重症心身障害児福祉年金

対 市内に3か月以上住み、重度の障害のある19歳までの子(施設に入所している子を含む)を養育している人

支給月額 2,250円

手続きが必要です！現況届

現在、児童扶養手当や特別児童扶養手当を受けている人は、8月31日(月)までに現況届の手続きをしてください。手続きをしないと8月以降の手当を受け取ることができません。手続きをしないまま2年を経過すると受給資格を失います。

※該当する人には別途、通知します。

9月9日(水)は救急の日

救急車が到着するまでに、皆さんの応急手当で助かる命があります。救命講習を受講し、正しい応急手当の知識と技術を身に付け、一人でも多くの命を救いましょう。

また、本当に緊急を要する人のため、救急車の適正利用にご理解とご協力をお願いします。



上級救命講習を開催

時 9月6日(日) 8時30分～17時30分

所 消防署(宮浦一丁目)

内 心肺蘇生法(AED講習を含む)や止血法などの講習

定 20人程度(要申し込み)

料 500円(教材費)

申 9月4日(金)までに消防署消防課(☎0848・64・5928)へ

10月から 家庭ごみの収集日と 分別方法が変わります

不燃物処理工場の更新に先立って10月から家庭ごみの収集日と分別方法が変わります。

詳しくは9月中旬に配布する「かんきょうカレンダー」と「分別ガイド」で確認してください。また9月中旬に市HPにも掲載します。

※分別ガイドは毎年発行されるものではありません。大切に保管してください。



☎環境施設課 ☎0848・63・1210



自分の身体を健康診査で知ろう

市では、職場などで健康診査(健診)を受ける機会のない人を対象に、基本健診やがん検診を実施しています。生活改善や早期治療につなげましょう。

新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐため、次のことに協力してください。
・受診時はマスクを着用してください。
・体調不良のときは受診を控え、日程変更の連絡をしてください。

健診の受け方

①地域集団健診(バスで受ける健診)

| とき | ところ | 定員 |
|------------------|--------------|-------|
| 10月6日(火)～9日(金) | 本郷生涯学習センター | 各200人 |
| 10月13日(火) | 鷺浦コミュニティセンター | 60人 |
| 10月14日(水) | 幸崎コミュニティセンター | 120人 |
| 10月15日(木) | 糸崎コミュニティセンター | 120人 |
| 10月16日(金) | 人権文化センター | 120人 |
| 10月20日(火)～23日(金) | リージョンプラザ | 各200人 |
| 11月2日(月)・4日(水) | 久井保健福祉センター | 各200人 |
| 11月5日(木) | 大和保健福祉センター | 200人 |
| 11月6日(金) | 神田公民館 | 200人 |

受付時間 8時30分～10時30分

※鷺浦コミュニティセンターは9時～10時30分。

健診項目・料金 表1のとおり

■8月31日(月)(消印有効)までに、郵送または電子申請(市HP)で。郵送の場合は申込書(13・14ページ)を保健福祉課へ

※栄養士による食生活相談、歯科衛生士による歯科相談を実施します。

※鷺浦コミュニティセンターでは乳がん・子宮頸がん検診を実施しません。

※11月4日・5日は託児を行なっています(要予約)。

※11月5日は歯科医師による歯科健診を実施します。

②医療機関での個別健診

■来年3月31日(水)まで

健診項目・料金など 表1のとおり

実施医療機関 市内外45カ所

※詳しくは市HPなどで確認してください。

■受診希望日の7日前までに各実施医療機関へ

③休日健診

■次の日曜日

8月23日・10月25日・12月13日・2月21日

■三原市医師会病院(宮浦一丁目)

受付時間 8時30分～9時

健診項目・料金など 表1のとおり

※胃カメラ(胃がん検診)、低線量CT(肺がん検診)、子宮頸がん検診は実施しません。

■各30人(要申し込み)

■三原市医師会病院(☎0848・67・7030)

■保健福祉課

☎0848・67・6053

☎0848・67・5934

表1 健診項目・料金など

| 健診項目 | 対象 (年齢は受診月の月末時点) ★は来年3月末時点) | 回数 | 料金 | |
|------------------------|-----------------------------------|-------|--|------------------|
| | | | ①地域集団健診 | ②医療機関での個別健診③休日健診 |
| 基本健診 (血液検査・内科診察など) | 20歳～★39歳の人 | 年度に1回 | 700円 | |
| | 20歳以上の生活保護世帯の人 | | 無料 (事前の手続きが必要) | |
| | 後期高齢者医療被保険者の人 | | 無料 | |
| 特定健診 (血液検査・内科診察など) | ★40歳～74歳の人 | 年度に1回 | 国保加入者=無料 (国保以外に加入している人は、各保険者からのお知らせを確認してください) | |
| B型・C型肝炎ウイルス検診 | 40歳以上でこれまで受けたことのない人 | 生涯に1回 | 700円 | 1,100円または1,700円 |
| 胃がん検診 | バリウム 胃カメラ | 年度に1回 | 1,000円 | 1,700円 |
| | | | 実施なし | ②3,000円 |
| 大腸がん検診 | 40歳以上の人 | 年度に1回 | 500円 | |
| 肺がん検診 | | | 200円 | |
| | | | 実施なし | ②3,000円 |
| 前立腺がん検診 | 50歳以上の男性 | 年度に1回 | 800円 | |
| 乳がん検診 (マンモグラフィ) | 40歳以上の女性 | 年度に1回 | 400円 | |
| 子宮頸がん検診 (視診・内診・細胞診) | 20歳以上の女性 | 年度に1回 | ①②400円 (経膈エコー検査などは、別途料金がかかります) | |

※70歳以上(受診月の月末時点)の人は、胃カメラ・低線量CTを除く各種がん検診と肝炎ウイルス検診が無料です。

※市民税非課税世帯の人と生活保護世帯の人は胃カメラ・低線量CTを除くがん検診が無料です。事前に印鑑と住所・名前が分かる物を用意し、保健福祉課または本郷・久井・大和保健福祉センターで健康診査受診券(無料券)の交付を受けてください。

地域集団健診 専用申込書

- この申込書は、10・11月に実施する各会場の集団健診の申込書です。
- 集団健診は予約制です。当日の受け付けはできません。各会場とも定員になり次第、受け付けを締め切ります。受け付けできなかった場合は連絡します。
- 受診時間は市が指定します。必ず指定の時間内に来場してください。
- 申し込みをした人には、問診票など受診に必要な物を、受診日の1週間前に送付します。

新型コロナウイルス感染症の影響で、健診の日程などが変更
または中止になる場合があります

〈電子申請の2次元コード〉
下の2次元コードを読み込めば、
申請画面を呼び出せます。



▲スマートフォン用の
2次元コード

裏面の申込書に必要事項を記入し、封筒にして投函してください

切り取り線 ✂

723-8790
024

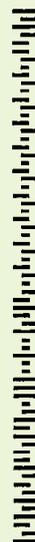
三原市保健福祉課健康増進係 行

三原市保健福祉課健康増進係 行

料金受取人払郵便



差出有効期間
2020年8月31日
まで(切手不要)



切り取り線 ✂

▲ 山折り線

締め切り

8月31日(月)消印有効

地域集団健診 10・11月実施 専用申込書

のりしろ

のりしろ

記入例

| | | | | | | | | | | | | |
|------|------------------------------|--|------------------------|------|------------------------------------|-----------|------|------------|-------|----------|-------|-----------------------------|
| 住所 | 三原市 港町三丁目5番1号 | 受診希望日 場所 | 11月5日 大和保健福祉センター 会場 | | 託児希望 (11月4日 11月5日) のみ | | | | | | | |
| 電話 | 0848-67-6053 | ※受けたい項目に○、受けたくない(受けられない)項目に×を記入してください。 | | | | | | | | | | |
| ふりがな | ほけん ふくこ | 男 女 | 基本健診 | 特定健診 | 肝炎ウイルス | 胃がん(バリウム) | 大腸がん | 肺がん(レントゲン) | 前立腺がん | 乳がん(マンモ) | 子宮頸がん | 2人 (0才10カ月 3才5カ月) |
| 名前 | 保健 フクコ | | | | | | | | | | | |
| 生年月日 | 大正 昭和 52年5月1日 平成 (43歳) | | | | | | | | | | | |

申込書 (記入面)

地域集団健診 専用申込書

※希望日・希望会場を必ず記入してください。
※いずれの会場も申し込み先着順です。

【1人目】

健診・精密検査の結果を市が管理することに同意し、次のとおり申し込みます。

| | | | | | | | | | | | | |
|------|---------------------------|--|-----------|------|------------------------------------|-----------|------|------------|-------|----------|-------|--------------|
| 住所 | 三原市 | 受診希望日 場所 | 月 日 会場 | | 託児希望 (11月4日 11月5日) のみ | | | | | | | |
| 電話 | - | ※受けたい項目に○、受けたくない(受けられない)項目に×を記入してください。 | | | | | | | | | | |
| ふりがな | | 男 女 | 基本健診 | 特定健診 | 肝炎ウイルス | 胃がん(バリウム) | 大腸がん | 肺がん(レントゲン) | 前立腺がん | 乳がん(マンモ) | 子宮頸がん | 人 () |
| 名前 | | | | | | | | | | | | |
| 生年月日 | 大正 昭和 年 月 日 平成 (歳) | | | | | | | | | | | |

【2人目】

健診・精密検査の結果を市が管理することに同意し、次のとおり申し込みます。

| | | | | | | | | | | | | |
|------|---------------------------|--|-----------|------|------------------------------------|-----------|------|------------|-------|----------|-------|--------------|
| 住所 | 三原市 | 受診希望日 場所 | 月 日 会場 | | 託児希望 (11月4日 11月5日) のみ | | | | | | | |
| 電話 | - | ※受けたい項目に○、受けたくない(受けられない)項目に×を記入してください。 | | | | | | | | | | |
| ふりがな | | 男 女 | 基本健診 | 特定健診 | 肝炎ウイルス | 胃がん(バリウム) | 大腸がん | 肺がん(レントゲン) | 前立腺がん | 乳がん(マンモ) | 子宮頸がん | 人 () |
| 名前 | | | | | | | | | | | | |
| 生年月日 | 大正 昭和 年 月 日 平成 (歳) | | | | | | | | | | | |



国保だより

国民健康保険に 加入している皆さんへ

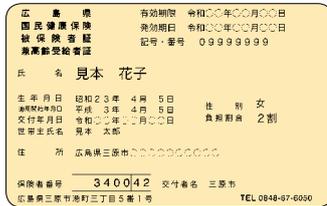
問 保険医療課

☎ 0848・67・6050

国民健康保険は職場の健康保険などに加入していない74歳までの人が、病気やけがをしたときに安心して医療などを受けるための制度です。

● 8月からは 新しい保険証の使用を

8月から保険証が新しくなります。医療機関などを受診するときは、必ず新しい保険証(オレンジ色)を提示してください。
70歳以上の人には、保険証と高齢受給者証が一体となった保険証兼高齢受給者証を交付しています。



▲70歳以上の人の保険証兼
高齢受給者証

表1 保険証の有効期限

| 対象 | 有効期限 | 有効期限前に |
|---------|-----------------------------------|-----------------------------|
| 70歳になる人 | 対象被保険者の誕生月の末日 (1日が誕生日の人は前月の末日) | 新しく保険証兼 高齢受給者証が 届きます。 |
| 75歳になる人 | 対象被保険者の誕生日の前日 | 後期高齢者医療 被保険者証が届 きます。 |

● 資格に異動があったときは は手続きを

他の健康保険に加入したときや名前・住所が変わるときは手続きが必要です。

国保の保険証、新しい保険証(他の保険に加入したとき)、印鑑を用意して手続きしてください。

他の健康保険をやめて国保に加入するときは、保険をやめた証明書(資格喪失証明書)と印鑑、マイナンバーが確認できる書類と顔写真付きの身分証明書を用意して手続きしてください。

所 市民課(市役所本庁1階)、各支所

ジェネリック医薬品 希望シールの利用を

医療費削減のため、新しい保険証には「ジェネリック医薬品希望シール」を同封して送付しています。保険証やお薬手帳の余白部分に貼って利用してください。

●ジェネリック医薬品とは
最初に開発された薬の特許が切れた後に作られ、同じ有効成分・品質・効き目・安全性であると国が認めた薬です。開発費を抑えられるため安く購入できます。

ジェネリック医薬品
を希望します



▲ジェネリック医薬品
希望シール

国勢調査2020に協力を

国勢調査は今年で開始から100年を迎えます。国・県・市の政策に大きく影響し、日本の未来や私たちの生活に関わる最も重要な統計調査です。ご協力をお願いします。

時 9月中旬～10月中旬

内 調査員が全世帯を訪問し調査票を配布

※郵送やインターネットなどで回答できます。



▲市HPの2次元コード



問 総務課 ☎0848・67・6022

スポーツ教室の受講生を追加募集

記入例

所 リージョンプラザ

保険料 高校生以上65歳未満1,850円、
65歳以上1,200円、中学生以下800円
※今年度、既にスポーツ教室を受講している人は不要です。



申 8月25日(火)(必着)までに、往復はがき(1枚1教室)に記入例のとおり記入し、リージョンプラザ(☎0848・64・7555)へ

※用具などの購入が必要な場合があります。

※日時を変更する場合があります。

| 往信(表) | 返信(裏) | 返信(表) | 往信(裏) |
|--|-------|------------------------|--|
| 63 723300015 三原リージョン プラザ受付行 三原市西町一丁目一番一号 | | 63 応募者の名前 応募者の住所 | ①教室番号・教室名・曜日 ②名前(ふりがな) ③性別・生年月日 ④郵便番号・住所 ⑤電話番号 ⑥緊急連絡先 ⑦保護者の名前(18歳未満の場合) ⑧通勤・通学先(市外在住で市内に通勤・通学している人) |

※ 黄色い部分の部分を記入してください。※1枚につき1教室。

| 教室番号 | 教室名 | 開講日 | 曜日 | 時間 | 対象 | 定員 | 受講料(半期分) | |
|------|---------------|-------------|-------|-------------|----------------------------|------------------------|----------|--------------------------------|
| 1 | 小学1・2年生 1 | 10/29 | 木 | 15:40~16:30 | 小学1・2年生 | 4人 | 8,000円 | |
| 2 | 小学3~6年生 1 | 10/29 | 木 | 16:30~17:20 | 小学3~6年生 | 16人 | | |
| 3 | 小学1・2年生 2 | 10/30 | 金 | 16:30~17:20 | 小学1・2年生 | 3人 | | |
| 4 | 小学1・2年生 3 | 10/31 | 土 | 15:40~16:30 | | 1人 | | |
| 6 | モーニング 1 | 10/26 | 月 | 10:00~11:15 | 大人 | 各16人 | 9,500円 | |
| 7 | モーニング 2 | 10/30 | 金 | 10:00~11:15 | | | | |
| 8 | ナイト | 10/28 | 水 | 18:45~20:00 | | | | |
| 9 | 水中エクササイズ | 10/28 | 水 | 10:00~11:15 | | | | |
| 10 | のんびり 1 | 10/26 | 月 | 12:00~13:15 | | | | |
| 11 | のんびり 2 | 10/29 | 木 | 11:45~13:00 | | | | |
| 12 | ひまわり | 10/28 | 水 | 16:30~17:20 | 障害者手帳を持っている幼児以上と介助者 | 5組 | 7,500円 | |
| 13 | 幼児 1 | 10/26 | 月 | 15:40~16:30 | 平成26年4月2日~平成27年4月1日生まれの子 | 8人 | | |
| 14 | 幼児 2 | 10/30 | 金 | 15:40~16:30 | | 4人 | | |
| 15 | 親子 | 10/28 | 水 | 12:40~13:30 | 平成27年4月2日~平成29年4月1日生まれの子と親 | 17組 | 8,000円 | |
| 16 | モーニング | 10/6 | 火 | 9:15~11:30 | 大人 | 12人 | 7,000円 | |
| 17 | アフタヌーン | 10/9 | 金 | 13:15~15:30 | | 13人 | | |
| 18 | 卓球(硬式&ラージ) | ナイト | 10/7 | 水 | 18:30~20:45 | 小・中学生 | 3人 | 5,500円 |
| | | | | | | 高校生以上 | 3人 | 7,500円 |
| 21 | バドミントン | ナイト | 10/7 | 水 | 18:30~20:30 | 高校生以上 | 5人 | 8,000円 |
| 22 | ビーチボールバレー | モーニング | 10/9 | 金 | 9:30~11:45 | 大人 | 11人 | 5,500円 |
| 23 | | アフタヌーン | 10/5 | 月 | 13:30~15:45 | | 22人 | |
| 24 | | ナイト | 10/9 | 金 | 19:30~21:15 | | 24人 | |
| 26 | 体操 | シェイプアップ3B 2 | 10/8 | 木 | 19:00~20:30 | 大人(女性) | 21人 | 6,000円 |
| 28 | | 親子3B | 10/6 | 火 | 10:00~11:30 | 親子 | 36組 | 6,000円 |
| 29 | | 3Bジュニア | 10/7 | 水 | 17:00~18:30 | 幼児~小学6年生 ※保護者の参加も可。 | 13人 | 4,500円 ※保護者参加の場合は2人で6,000円。 |
| 31 | | 男性のストレッチ3B | 10/5 | 月 | 15:30~17:00 | 大人(男性) | 13人 | 6,000円 |
| 32 | ソフトバレーボール・ナイト | | 10/10 | 土 | 19:00~21:00 | 高校生以上 | 19人 | 6,000円 |
| 33 | 弓道 | モーニング | 9/3 | 木 | 10:00~12:00 | 大人 | 10人 | 7,000円 |
| 34 | | ナイト | 9/3 | 木 | 18:30~20:30 | 高校生以上 | 2人 | |
| 39 | マタニティスイミング | | 毎週 | 木 | 10:00~11:00 | 5~9カ月の妊婦 | 20人 | 月額上限3,500円 |

※新型コロナウイルス感染症の影響で、イベントが中止・延期になる場合があります。事前に主催者に確認してください。

文化・芸術を楽しもう みはら再発見

「三原の魅力を再発見」をテーマに展示会やミニコンサートを開催します。

みはらノスタルジー —古写真と絵はがき展—

7日(金)～16日(日)9時～17時

所 リージョンプラザ
展示ホール

内 三原の町並みの古写真や、三原の写真家・岡村徳男が撮影した写真、大正時代に作られた絵はがきを展示



▲古写真「やっさ踊り」
(昭和11年 本町)



▲絵はがき「三原
専売局ノ景」

三原市ゆかりの作家展 ～新所蔵品とともに～

7日(金)～16日(日)9時～17時

所 市民ギャラリー(ペアシティ三原西館2階)

内 市ゆかりの作家、坊一雄(洋画家)、杉谷富代(染色家)、高尾隆司(漆芸家)、山下薫(日本画家)の作品や資料を展示



杉谷富代「とんでみたい」▲

プチ・コンサート

9日(日)11時～14時30分

所 市民ギャラリー(ペアシティ三原西館2階)

内 市内のアマチュアアーティストによる三線・オカリナ・ギターなどの演奏、歌・やっさ踊り・フラダンスの披露

問 文化課(☎0848・64・9234)

芸術文化センター ポポロ

かわむらひさこ
河村尚子ピアノ・リサイタル

10月4日(日)15時～

クラシック音楽界注目のピアニスト・河村尚子のリサイタル。

予定曲 ベートーベン/ピアノソナタ 第14番「月光」、ショパン/ポロネーズ 第7番 変イ長調「幻想」ほか

料 4,000円、ペア7,200円、25歳以下1,000円

※小学生から入場できます。

販売場所 ポポロ、ポポロオンラインほか



©Marco Borggreve

▲河村尚子

Let's! ホワイエ作品展の企画者を募集

ポポロのホワイエで開催する作品展の企画者を募集します。

募集期間 1日(土)～31日(月)

募集企画 市民が楽しめる作品展の企画

対 市内在住・在勤の個人またはグループ

選考方法 書類審査

申込書(提出先に用

意)とこれまでの活動

内容や企画の内容が分かる資料をポポロへ



▲ホワイエ

問 芸術文化センター ポポロ(☎0848・81・0886)

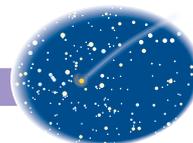
宇根山天文台

入館料 310円、中高生210円、小学生100円、小学生未満無料

ペルセウス座流星群観望会

13日(木)19時～22時

内 ペルセウス座流星群の観望



夏休み特別企画 天文工作教室

13日(木)13時～16時

所 久井コミュニティセンター

内 惑星儀を制作して、惑星の並びや大きさの違いを学ぶ

対 小・中学生と保護者

定 10組(要申し込み)

料 材料費700円(入館料は不要)

用 筆記用具、物差し、カッター、はさみ

申 7日(金)までに電話またはファクスで①住所②名前③学年④電話またはファクス番号を生涯学習課へ

問 生涯学習課(☎0848・67・6147、FAX0848・67・5912)、宇根山天文台(☎0847・32・7145※開館日のみ)

生活情報 掲示板

サン・シープラザ4階の貸し室が増えました

所①第3研修室②第4教養娯楽室③第5教養娯楽室

収容人数 ①108人②48人③25人
1時間当たりの料金 ①1100円②490円③260円

甲 公共施設予約システム(市HP)、またはサン・シープラザ3階管理室から

※予約システムを利用するには利用者登録が必要です。

固 保健福祉課(☎0848・67・6205)

「アラート」情報伝達試験を実施

地震や津波、武力攻撃などの発生に備え、全国瞬時警報システム(アラート)を利用した全国一斉情報伝達試験を実施します。屋外スピーカやFM告知端末ラジオ、FMみはら(87.4メガヘルツ)

で試験放送が流れます。市のメール配信システムに登録している人には試験メールが届きます。

時5日(水)11時から1分間程度
固 危機管理課(☎0848・67・6066)

慰霊と平和祈念の黙とうを

75年前の8月6日8時15分に広島市へ、9日11時2分に長崎市へ原爆が投下されました。そして15日は終戦記念日です。戦争や原爆の犠牲となり、亡くなられた人たちのご冥福と恒久平和を祈り、原爆が投下された時刻と15日の正午には、黙とうを捧げましょう。

固 人権推進課(☎0848・67・6044)

三原市の魅力を発掘・発信する活動を応援

市の魅力を発掘・創造し、情報を発信するプロモーションに取り組み団体を応援します。

補助事業 シティプロモーション認定事業

助成額 上限10万円

※詳しくは応募要項(広報戦略課、各支所、市HPに用意)で確認してください。

甲 31日(月)までに申請書(提出先、市HPに用意)、団体規則

会則、団体名簿などを広報戦略課(市役所本庁4階☎0848・67・6007)へ

献血に協力を

時・所①23日(日)10時～12時、13時15分～16時・フジグラン三原②30日(日)10時～11時30分、12時45分～15時30分・マックスバリュ本郷店



固 保健福祉課(☎0848・67・6053)

8月からサン・シープラザの契約駐車場が変更

8月からサン・シープラザの契約駐車場が変わりました。サン・シープラザを利用する人は「ピアシティ三原西館駐車場」「港町パーキング」「クラフトパーキング(キオラスクエア内)」を利用してください。

固 保健福祉課(☎0848・67・6234)

敬老祝金を支給します

固 9月1日現在、市内に住民登録している次の年齢の人
・88歳(昭和7年4月1日～昭和8年3月31日生まれ)
・100歳(大正9年4月1日～)

大正10年3月31日生まれ)

※対象者には6月中旬に案内文を送付しています。

固 高齢者福祉課(☎0848・67・6055)

コロナに負けない 三原お土産箱を限定販売

新型コロナウイルス感染症で影響を受ける市内の事業者を応援するため、道の駅みはら神明の里が三原のお土産を詰め合わせたお土産箱(3種類)を販売しています。

内・料①三原玉手箱・4800円②三原おかし箱・3200円③三原お酒とおつまみ箱・3500円

※いずれも税込み。



▲③三原お酒とおつまみ箱

▲①三原玉手箱

▲②三原おかし箱



▲特設サイトの2次元コード

購入方法 電話または特設サイトから

※ふるさと納税の返礼品としても注文できます。

固 道の駅みはら神明の里(☎0848・63・8585)

住宅用火災警報器の設置を

全ての住宅に火災警報器の設置が義務付けられています。市消防本部管内の設置率は約82%です。命を守るため、設置しましょう。

☎消防本部予防課(☎0848・64・5927)

元JA育苗センター(土地)の一般競争入札

☎大和町大具1958番7外12筆
実測面積 6837.47平方メートル

☎17日(月)～19日(水)

☎管財課(☎0848・67・6012)

**農地の貸し借りには
利用権設定の手続きを**

耕作を目的に農地の貸し借りをするときには利用権の設定が必要です。新たに貸借・更新をする人は手続きしてください。

☎31日(月)までに申請書(提出先、市HPに用意)を農林水産課(☎0848・67・6077)または各支所へ

「食」で暑さに強い体づくりを

暑さをしのぐため、つい冷房を強くしてしまいがちな季節で

す。エネルギーをつくるタンパク質を十分に取ったり、体を冷やす働きのある夏野菜を食事に取り入れたりするなど「食」を工夫してみましよう。暑さに強い体で不要な冷房を減らし、食から「省エネ」を実践しましょう。



☎生活環境課(☎0848・67・6194)

遺言書を法務局が保管します

7月10日から自筆証書遺言書を法務局で保管する制度が始まりました。保管の申請には予約が必要です。詳しくは広島法務局のHPで確認するか、問い合わせてください。

☎広島法務局尾道支局(☎0848・23・2883)

催し**市民ギャラリーの催し**

☎市民ギャラリー(ペアシティ三原西館2階)

●みはら市民大学(老人大学)水彩画コース作品展

☎19日(水)～25日(火)9時～17時(19日は13時から、25日は12時まで)

●三光クラブ写真展

☎26日(水)～31日(月)10時～17時(26日は13時から、31日は16時まで)

☎文化課(☎0848・64・9234)

平和ポスター展

☎時・所①8月12日(水)～20日(木)・大和支所②8月22日(土)～30日(日)・本郷生涯学習センター③9月1日(火)～8日(火)・人権文化センター

☎人権推進課(☎0848・67・6044)

三原だるまを作ろう

☎10日を除く月・木曜日13時～16時、土曜日10時～12時

☎所 うきしろロビー
☎土台作り、面相描き



☎料 600円(要申し込み)

☎申 三原観光協会(☎0848・67・5877)

城下町てくてくウォーク

☎8日(土)・22日(土)10時30分～12時

☎所 集合：うきしろロビー



☎内 三原城天主台跡や船入櫓など希望する場所を案内(申し込

み不要)

☎三原観光協会(☎0848・67・5877)

手話奉仕員の養成講座

☎時①9月2日～来年6月16日の水曜日13時30分～15時②9月4日～来年6月11日の金曜日19時～20時30分(全40回)

☎所 サン・シープラザ

☎内 聴覚障害や手話の基礎学習と日常手話会話の習得

☎対 高校生以上(要申し込み)

☎料 1100円(教材代・保険料を含む)

☎申 8月31日(月)までにボランティア・市民活動サポートセンター(☎0848・67・9339)へ

創業支援講座

☎時①8月29日(土)②9月5日(土)③9月19日(土)④10月3日(土)

※いずれも14時～16時。

☎所 中央公民館2階

☎対 市内での創業・起業に興味がある人(要申し込み)

☎申 希望する回の7日前までに申込書(提出先、市HPに用意)を株式会社まちづくり三原(☎0848・63・5538)へ



食生活改善推進員養成講座

時 10月～来年2月の全6回
所 本郷保健福祉センター

内 食生活を中心とした健康づくりについての講義と調理実習

対 受講後に食育推進などの活動ができる人(要申し込み)

申 9月15日(火)までに保健福祉課(☎0848・67・6053)へ

風しん予防接種の費用を助成します

時 来年3月31日(水)まで

対 市に住民登録し、風しんの抗体価が低く予防接種を受けた

①②のいずれかに該当する人の家族
①妊娠を希望する女性または同居の家族

②風しんの抗体価の低い妊婦の同居の家族

助成額 全額

助成回数 1回

用 印鑑、抗体検査の結果を証明する物、予防接種の領収書通帳

申 保健福祉課(☎0848・67・6234)

薬局で糖尿病のリスク測定ができます

薬局で血糖値の簡易測定ができます。糖尿病の予防・早期発見につなげましょう。

| 実施薬局 (8月～9月) | 問い合わせ先 |
|--------------|--------------|
| 佐藤薬局 | 0848・64・5780 |
| なの花薬局 城町店 | 0848・67・6481 |
| なの花薬局 セトピア店 | 0848・64・5965 |
| モリオ薬局 | 0848・61・1193 |

内 血糖値の自己測定、薬剤師による結果説明と指導

対 40歳以上で健康診査を受診していない人

料 無料(年度に1回まで)

問 保健福祉課(☎0848・67・6053)

市庁で認知症チェックを

物忘れなどの認知症の症状を簡単にチェック

できるサイトを市

HPで公開しています



市庁の2次元コード



こんにちは 保健師です

約400種類の筋肉を動かす ラジオ体操を毎日の習慣に

夏の風物詩ともいえるラジオ体操。正しく行うことでさまざまな効果が期待できることから、市では、大人へもラジオ体操をすることを勧めています。

なじみのあるラジオ体操第一は、人間の体に600種類ある筋肉のうち、約400種類の筋肉を満遍なく動かすことのできる運動です。筋肉を動かすことは、柔軟性が高まり、血行もよくなるため、肩凝りや腰痛の予防、疲労回復が期待できます。また正しく体操することでより代謝が上昇し、効率的にエネルギーを消費できます。

市ではラジオ体操カードを希望する住民団体に配布しています。保健福祉課と本郷・久井・大和保健福祉センターで受け取ることができるほか、市庁でダウンロードすることもできます。健康づくりのため、ラジオ体操を毎日の習慣に取り入れてみませんか。

三原市保健師 **川根夕佳**

す。チェックリストには本人用のほか、家族や周囲の人向けのものもあります。ぜひ利用してください。

問 高齢者福祉課(☎0848・67・6055)

三原断酒友の会

時 ①第1・3月曜日12時～14時、毎週水・土曜日18時～20時
②第1・3月曜日9時～12時

所 市民福祉会館

内 ①体験を話すことで心の回復をめざし、断酒を継続するための集い②お酒の悩み相談(申)

申し込み不要

問 三原断酒友の会 甲田さん(☎080・5232・0656)

アルコールと健康を考える会

時 8月12日(水)、9月16日(水)、10月14日(水)、11月11日(水)
※いずれも13時30分～15時。

所 久井保健福祉センター

内 アルコールについての座談会、お酒の悩みの個別相談

※個別相談の申し込みは前日まで。

申 久井保健福祉センター(☎0847・32・8551)

家族のこころ

時 9月4日(金)13時30分～15時30分

所 本郷保健福祉センター

演題/講師 家族自身が元気で

いるためにできること/やさ

さ工房にしまち施設長 荻山

和生さん

対心の病を抱える人の家族(要

申し込み)

申 9月2日(水)までに本郷保健

福祉センター(☎0848

・86・3609)へ

いっしょの健康相談・いきいき相談

時 20日(木)13時30分～15時30分

所 本郷保健福祉センター

内 精神科医師による相談

定 2人(要申し込み)

申 18日(火)までに本郷保健福祉

センター(☎0848・86・3

609)へ

若者の発達相談ができます

市では、保健師や臨床心理士が若者の発達相談に応じています。「整理整頓ができない」「指示が覚えられない」「コミュニケーションがうまくいかない」など、心配な事がある場合は気軽に相談してください。

時 6日(木)・19日(水)10時～15時 ※要申し込み。

所 申 保健福祉課(市役所本庁2階 ☎0848・67・6359)

いっしょの相談室「いっしょ」

時 毎週火・水曜日9時～18時30分

所 申 カウンセリングルームこ

こケア(西町一丁目 ☎084

8・62・2500)

内 臨床心理士による相談

対 精神科に通院していない人と

家族(要申し込み)

料 3回まで無料



祝日の小児科救急当番医院

時 10日(月)8時30分～17時30分

所 三原市医師会休

日夜間急患診療

所(宮浦一丁目

☎0848・67・

7040)



子どもの発達について相談できます

市の子ども発達総合相談室では、保健師や臨床心理士、言語聴覚士などが相談に応じています。子どもの言葉や行動などについて、心配な事がある場合は気軽に相談してください。

時 10日を除く月～金曜日9時～17時

所 サン・シープラザ3階

対 18歳未満の子と保護者(要申し込み)

申 保健福祉課(☎0848・67・6359)

妊娠から出産・子育てまでをサポート「母子健康手帳アプリ」の利用を

スマートフォン向けの「母子健康手帳アプリ」を無料配信しています。妊娠週数や月齢に応じた情報などを定期的に受け取ったり、子どもの身長・体重や予防接種履歴などを記録したりできます。



利用方法

スマートフォンやタブレットのアプリストアからダウンロードし、「三原市」を選択



ダウンロード用の2次元コード

固 保健福祉課(☎0848・67・6061)

子育て世代包括支援センター すくすく

(市役所本庁2階)

すくすくは子育て世代の悩みを解決する身近な相談窓口です。あなたの妊娠から出産・子育てまでをしっかりとサポートします。

申問すくすく(☎0848・67・6217)

●地域子育て支援センターでのすくすく育児相談

時 6日(木)10時～12時
所 さんさんまりんこども園(港町三丁目)
内 保健師・栄養士・歯科衛生士による相談
対 乳幼児の保護者
定 8人(要申し込み)
用 母子健康手帳
申 相談日の前日までにさんさんまりんこども園(☎0848・61・2363)へ

●栄養士のごはんの相談

時 13日(木)10時～12時、13時～15時のうち1時間
所 サン・シープラザ3階
内 離乳食や幼児食の相談
対 未就学児と保護者
定 4人(要申し込み)
用 母子健康手帳
申 相談日の前日までにすくすくへ

●パパママスクール

時 22日(土)①9時15分～12時 ②13時15分～16時
所 県立広島大学三原キャンパス
内 妊娠・出産・育児についてのミニ講座、沐浴体験
対 妊娠5カ月以降の人とパートナー
定 各5組(要申し込み)
用 母子健康手帳
申 20日(木)までにすくすくへ

●母乳相談

時 13日(木)10時～12時、13時～15時のうち1時間
所 サン・シープラザ3階
内 産前・産後の乳房ケアの相談
対 出産前後の人
定 8人(要申し込み)
用 母子健康手帳
申 相談日の前日までにすくすくへ

●すくすくオンライン育児講座

時 13日(木)10時～10時40分
内 歯科衛生士によるミニ講座「仕上げ磨き自信あり？」
対 乳幼児の保護者
定 3人(要申し込み)
※Web会議のサービス「Zoom」のダウンロードが必要です。
申 開催日の前日までにすくすくへ

●産後セルフケア教室

時 28日(金)10時～12時
所 サン・シープラザ3階
対 産後5カ月までの人
定 5人(要申し込み)
用 母子健康手帳
申 開催日の前日までにすくすくへ





インターネットで誰かを傷つけないために

インターネットの普及により、多くの人のコミュニケーションが気軽に取れるようになったり、知りたい情報を簡単に調べることができるようになったりするなど、私たちの生活はとても便利になりました。しかしその一方で、インターネット上での人権侵害が数多く起きています。

インターネットでは、自分の名前や顔を知られることなく、掲示板やSNSなどで簡単に情報を発信することができます。匿名性を悪用し、他人への誹謗中傷や差別を助長するような書き込みなどが行われています。軽い気持ちで書き込んだとしても瞬時に世界へ広まります。そしてそのような悪意のある書き込みは時に人の生命を奪ってしまうことさえあります。

市では差別を助長するような書き込みを早期に発見し、拡散を防止するため、人権啓発指導員がインターネットの掲示板を監

視しています。書き込みを発見したときは、掲示板の運営者へ要請し、削除してもらっています。

インターネット上での人権侵害が起きないようにするためには、私たち一人ひとりが、インターネットは使い方次第で、誰かを傷つける『凶器』になるという認識を持つことがとても大切です。情報を発信・拡散するときには、常に相手や読み手に配慮しましょう。顔は見えなくてもインターネットでつながった先にいるのは、心のある人間です。そのことを忘れないようにしましょう。

(人権啓発広報編集委員会)



岡広報戦略課 ☎0848・67・6007

人権標語 (中学3年生の作品)

考えよう 差別のこわさ おそろしさ

図書館アラカルト

休館日

中央図書館 = 4日(火)

本郷・久井・大和図書館 = 10日(月)・毎週火曜日

中央図書館 ☎0848・62・3225

- ぼけっといっぱいのおはなし会
時 8月6日(木)・9月3日(木) 11時~11時30分
所 1階 おはなしのへや
- 虹の会 絵本のよみかたり
時 8日(土)・22日(土) 14時~14時30分
所 1階 おはなしのへや
- ねむの木 おはなしのひろば
時 15日(土) 10時30分~11時30分
所 1階 おはなしのへや
- 虹の会 0歳からのよみかたり
時 19日(水) 10時30分~11時、11時15分~11時45分
所 1階 おはなしのへや
- 読書会
時 24日(月) 13時30分~15時
図 課題本『さきちゃんたちの夜』(よしもとばなな/著)を読み解く
所 3階 多目的室(3)

本郷図書館 ☎0848・85・0703

- こんぺいとう おはなし会
時 27日(木) 10時30分~11時

ほんごう子ども図書館 ☎0848・86・6066

- おはなし会
時 8月8日(土)・22日(土) 14時~14時30分、9月1日(火) 10時30分~11時

久井図書館 ☎0847・32・7138

- おはなし会
時 22日(土) 13時30分~14時

大和図書館 ☎0847・33・1115

- 絵本とおはなしの時間
時 8日(土)・15日(土)・22日(土)・29日(土) 10時30分~11時

くらしの無料相談窓口

相談日などを変更する場合があります。事前に確認してください。

| | 相談の種類 | と き | と ころ | 申し込み・問い合わせ先 | |
|----------------------------|-------------------------|---|--------------------------------|---|---|
| 法 律 ・ 生 活 | 弁護士法律相談 | 21日(金)※要予約。申し込みは5日(水)8時30分から。 | 13時～16時 | 中央公民館 | 生活環境課 (☎0848・67・6179) |
| | | 12日(水)・26日(水)※いずれも要予約。利用には収入などの条件があります。 | 10時～16時 | 広島地方裁判所尾道支部(尾道市新浜) | 広島弁護士会尾道地区会 (☎0848・22・4237) |
| | 司法書士相談 | 10日・13日・14日を除く月～金曜日 | 12時～15時 | 電話相談 広島相談センター(☎082・511・7196) | |
| | 法的トラブルの解決法・窓口の案内 | 10日を除く月～金曜日 | 9時～17時 | 電話相談 法テラス広島(☎050・3383・5485) | |
| | 交通事故・民事・家事相談 | 10日を除く月～金曜日 | 9時～17時 | 電話相談 県生活センター(☎082・223・8811) | |
| | | | 9時15分～12時、13時～16時 | 電話相談 県東部地域県民相談室(☎084・931・5522) | |
| | 暴力団関係相談 | 10日を除く月～金曜日 | 9時30分～16時 | 電話相談 暴力追放広島県民会議(☎082・228・5050) | |
| | 消費生活相談 | 10日を除く月～金曜日 | 9時～12時、13時～16時 | 市役所本庁3階 ※電話相談も可 | 消費生活センター (☎0848・67・6410) |
| | 消費生活巡回相談 | 7日(金)・14日(金)・21日(金)※いずれも要予約。 | 14時～16時 | 本郷・久井・大和支所 | |
| | 自立サポート相談 | 10日を除く月～金曜日 | 8時30分～17時15分 | サン・シープラザ4階 | 自立相談支援センターみはら (☎0848・67・4568) |
| | 障害者なんでも相談 | 19日(水)※要予約。 | 14時～16時 | 本郷福祉センター | 障害者生活支援センター (☎0848・63・3319 ☎0848・63・3359) |
| | | 26日(水)※要予約。 | 10時～12時 | 久井保健福祉センター | |
| | | 8月7日(金)、9月4日(金)※いずれも要予約。 | | 大和保健福祉センター | |
| | 成年後見専門相談 | 13日(木)※要予約。 | 14時～16時 | サン・シープラザ3階 | |
| | 心配ごと相談 | 14日を除く毎週金曜日 | 13時～16時 | サン・シープラザ4階 | 社会福祉協議会・各地域センター (☎0848・63・0570) |
| 5日(水)・26日(水) | | 本郷福祉センター | | (☎0848・86・3607) | |
| 8月5日(水)・19日(水)、9月2日(水) | | 9時～12時 | 久井保健福祉センター | (☎0847・32・7101) | |
| 8月7日(金)、9月4日(金) | | | 大和保健福祉センター | (☎0847・34・1214) | |
| 21日(金) | | | 大和人権文化センター | (☎0847・33・1308) | |
| 不動産相談 | 8月21日(金)、9月4日(金) | 10時～15時 | サン・シープラザ4階 | | |
| 戦没者遺族相談 | 8月6日(木)・20日(木)、9月3日(木) | 13時～16時 | サン・シープラザ4階 | 社会福祉協議会 (☎0848・63・0570) | |
| 行政相談 | 17日(月) | | | | |
| 教 育 ・ 子 育 て | 学校生活・勉強などの悩み相談 | 10日を除く月～金曜日 | 9時30分～16時30分 | リージョンプラザ2階 ※電話相談も可。 | 三原ふれあい相談室 (☎0848・64・7201) |
| | 学校生活の悩み・体罰などの相談 | 10日を除く月～金曜日 | 8時30分～17時15分 | 電話相談 三原子どもサポートダイヤル(☎0848・67・6173) ※時間外は留守番電話で対応。 | |
| | 療育・教育相談 | 24日(月) | 13時～16時 | サン・シープラザ4階 | 社会福祉協議会 (☎0848・63・0570) |
| | 家庭児童相談 | 10日を除く月～金曜日 | 9時～17時 | 市役所本庁2階 | 家庭児童相談室 (☎0848・61・0121) |
| | 児童虐待通告窓口 | 毎日 | 24時間 | 電話相談 保健福祉課(☎0848・67・6088) | |
| 健 康 | アレルギー疾患相談 | 18日(火)※要予約。 | 13時30分～15時30分 | 県東部保健所(尾道市古浜町) | 県東部保健所 (☎0848・25・4641) |
| 人 権 | 人権相談 | 13日(木) | 13時～16時 | サン・シープラザ4階 | 人権推進課 (☎0848・67・6044) |
| | | 10日を除く月～金曜日 | 10時～16時 | 市役所本庁3階 | (☎0848・66・1111) |
| | | | | 人権文化センター | (☎0848・86・3333) |
| | | | | 本郷人権文化センター | (☎0848・86・3333) |
| | | | 8時30分～17時15分 | 電話相談 法務局常設電話相談所(☎0570・003・110) | |
| | 女性の人権相談 | 10日を除く月～金曜日 | 8時30分～17時15分 | 電話相談 女性の人権ホットライン(☎0570・070・810) | |
| 子どもの人権相談 | 10日・28日・31日を除く月～金曜日 | 8時30分～17時15分 | 電話相談 子どもの人権110番(☎0120・007・110) | | |
| | 29日(土)・30日(日) | 10時～17時 | | | |
| | 8月28日(金)・31日(月)～9月3日(木) | 8時30分～19時 | | | |
| 女性相談(DVや家庭不和など) | 10日を除く月～金曜日 | 9時30分～16時 | 市役所本庁2階 ※電話相談も可。 | 女性相談室 (☎0848・61・0122) | |
| 災害警戒・災害対策本部専用電話 | | | (☎0848・67・6868 ☎0848・67・6164) | | |

思いを伝える人形劇を作りたい

芸術・文化を身近に楽しんでもらおうと幼稚園や学校、老人ホームなどに出向き、オリジナルの人形劇を披露している人たちがいます。ボランティア団体「みはら人形劇創造グループ」の皆さんです。

メンバーは中央公民館で開かれた「人形劇創造講座」の修了生。講座では3年かけて脚本や人形、小道具の作り方などを学び、卒業発表として小早川隆景の一生をテーマにした人形劇「浮城ものがたり」を観客の前で披露しました。「真心を込めて作り上げた人形劇が、観客



▲フレヨンが主人公の「くれよんのくろくん」を演じるメンバー

の心に響いたところが忘れられなかった」と代表の村上規佐代さん。講座を修了した後も、人形劇で三原の文化活動を盛り上げたいという思いから、グループを結成しました。

現在は11人のメンバーが複数の劇団に分かれて活動しています。三原の歴史をテーマにしたものや、地域の民話を題材にしたものなど、劇団ごとに特色ある公演を行なっていますが、共通しているのは「観客に伝わるものを作る」という強い思いです。より温かみを感じられるように人形や脚本など、全て手作りにこだわります。また新作が完成したときにはグループ内で披露し合い、「表現が分かりにくい」「その演出では伝わらない」など厳しい意見を出し合います。1つの作品を作り上げるには約1年かかります。



※このコーナーでは、まちをもっと元気にしようと頑張っている人や団体を紹介します。

| 三原市の人口 (6月30日現在) | |
|---------------------------------|-----------------|
| ※外国人住民を含む。 | |
| ※()内は前年同月との比較。 | |
| 世帯数 | 43,789 世帯 (+92) |
| 人口 | 92,548 人 (-960) |
| 男 | 44,525 人 (-396) |
| 女 | 48,023 人 (-564) |
| 人口移動の詳細については 広島県 人口移動 月報 で検索 | |

| 税などの納期 (普通徴収) | |
|------------------------|----------|
| ○市県民税 (第2期) | |
| ○国民健康保険税 (第2期) | |
| ○介護保険料 (第2期) | |
| ○後期高齢者医療保険料 (第2期) | |
| 納期限 | 31日(月)まで |
| 夜間収納・証明書交付業務の窓口(19時まで) | |
| | 毎週木曜日 |
| 航空機の騒音測定結果(6月分)(Lden) | |
| ▶正広局(本郷町善入寺正広) | =40.3 |
| ▶本郷局(本郷町船木川西上) | =47.1 |

三原市の魅力や情報を発信しています

- 市ホームページ
<https://www.city.mihara.hiroshima.jp/>
- 市フェイスブック
市の魅力やイベント情報、災害情報などを発信しています。
<https://m.facebook.com/city.mihara/>
- 市メール配信システム
災害情報などをメールでお届けします。
<https://www.city.mihara.hiroshima.jp/soshiki/19/haisintouroku.html>
- FMみはら 行政情報番組
FMみはらで市からのお知らせなどをお伝えする行政情報番組「教えて三原ー聞いて役立つ三原ガイドー」を放送しています。
時 日曜日15時10分～、月～金曜日①6時43分～②12時10分～③20時10分～、(各15分間)
※日曜日から1週間、同じ内容が放送されます。
周波数 87.4メガヘルツ
☎広報戦略課 ☎0848・67・6007



あ・と・が・き
子どもの頃、友だちと一緒に作った秘密基地。石を並べて椅子にしたり、拾ってきた木の板でテーブルを作ったり、みんなで知恵を絞って「より良いものを」と汗を流したの、は良い思い出です。▼今月23日、子どもたちのアイデアを形にした新児童館「ラフ」がオープンします。自分たちが使う場所について子どもたち自身が考える。規模は違えど、秘密基地づくりに通じるものがあるかもしれない。▼かつて少年だった私も今は2児の父。子どもたちと一緒にラフに行くのが楽しみです(Ｆ)