

コロナ終息に願い込めて
だるま集まる (表紙の説明は28ページ)

あなたの暮らしのそばに
広報 **みはら**



- 特集 知っていますか? 「人生会議」…………… 2
- 3月1日から新不燃物処理工場が稼働…………… 8
- 市県民税・所得税の申告はお早めに……………10
- 個別施設計画(街路樹)(案)への意見を募集…13

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。

2

令和3(2021)年
第191号



▲これからの生き方について語り合う中之町在住の井藤さん家族

「終活」の1つ「人生会議」

皆さんは「終活」という言葉を知っていますか。

終活とは「人生の終わりについて考える活動」を略した造語です。一般的には、自分が亡くなった時の葬儀やお墓、遺言の準備や財産相続、身の回りの生前整理などを行うことと捉えられてきました。

しかし、最近では、終活は自分の死後について備えることにとどまらず、「これからの人生をどう生きるか」を考え、今をよりよく生きるための活動という前向きな考え方に変わってきています。生きていく上で大切にしたい価値観など自分の考えを整理し、周りの人に伝える方法の1つとして「人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）」が注目されています。

もしものときを備えて

人生会議は、残された人生をどのように過ごしたいか、どんな医療や介護を受けたいかということを考え、周囲の人と話し合う方法です。

「自分がどう生きたいのか」「何を大切にしたいのか」、こういった事を一人で考えるのは難しいものです。また、家族と終活について話し合おうとしても「縁起でもない」と敬遠されがちです。

特集

知っていますか？ 「人生会議」

(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)

～“私らしく”生きるために、周囲の人と話し合いを～

誰にでも起こりうる「もしものとき」に備えて、あなたの望む生き方、それを支える医療や介護について、人生会議を通じて考えてみませんか。
今回は体験談、専門家のインタビュー、会議の手順を紹介します。

高齢者福祉課

☎0848・67・6055

どこでどのように過ごしたいのか。自分の希望を家族に伝え、最後まで“私らしく”生き抜いた幸崎能地の向井武人さん(平成27年に86歳でご逝去)。息子の芳郎さんに話を聞きました。平成26年にがんの診断を受け

た武人さんが選んだのは、「治療は受けず、最後まで好きなように過ごす」こと。その希望を、芳郎さんたち家族はどのように受け止め、支えたのでしょうか

大切にしたい父の思い

「当時、県外にいた私は妻の電話で父ががんであることを知りました。すぐに三原に戻り、主治医から病状や今後の見通しなどを聞き、父と話をしました。『もう十分生きた。残りには好きに生きたい』。父は自分の思いをはっきりと伝えてくれました。私は一緒に住む家族はもちろん、遠くに住む家族みんなにその思いを伝えました。父らしいその言葉を聞いて、私も、他の家族も、父の思いを大切にしたいと考え、大きな病院でがんを治そうという話にはなりませんでした」



▲アルバムを見ながら父の武人さんを懐かしむ芳郎さん

「よく頑張った」感謝伝える

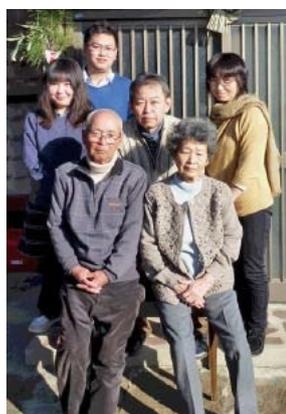
「衰弱し、息苦しさから酸素吸入が必要になっても、父は好きだったお酒を毎晩飲み、たばこを吸うことを望みました。いいのだろうか、と悩みながら私たち家族は、その希望を受け入れ



▲武人さんが竹細工で作った船の模型

釣りも竹細工も

「船乗りだった父は釣りが好きで、病気が分かってからも近所の友人と釣りに出掛けては、釣った魚を家族に振る舞ってくれました。地域の人とゲートボールに行くのも楽しみにしていました。徐々に足が弱って出掛けることが難しくなってきたから、父を訪ねて来た近所の人とワイワイおしゃべりをして、にぎやかに過ごすことができました。なじみの人のおしゃべりや趣味の竹細工など、父がもともと楽しみにしていたことを続けることができたのはよかったと思っています」



ました。呼吸が弱くなるたび、私たち家族は父のそばで『頑張れ』と声を掛け続けました。家族全員の顔を見て、父は静かに息を引き取りました。最後は『よく頑張った』と感謝の思いを伝えました」

主治医、看護師、友人の助言

「主治医の先生は、父の体調に合わせて往診に来てくださいました。また、訪問看護師さんも定期的に来てくださり、父の健康状態をチェックし、父の話をじっくり聞いてくださいました。動くのが難しくなると電動ベッドを、呼吸が苦しくなると酸素吸入器を、それぞれレンタルできることを教えてもらいました。状態が変わっていく中で、どうしていいのかわからないとき、主治医や看護師さん、友人などいろいろな人に助言していただき、助けてもらいました。皆さんには感謝の気持ちでいっぱいです。振り返って、私は親不孝をしたとは思いません。父は最後まで父らしく、好きに生きられたのではないかと思います」

病気になる前と変わらない、好きなものを楽しむ生活を続けられた武人さん。芳郎さんによると、家族や主治医と日ごろからコミュニケーションをよくとっていたそうです。どんな生き方を選ぶにしても、普段から話し合いを十分しておくこと、それこそが「人生会議」です。

なぜ「人生会議」が大切なのか。在宅療養支援を行う専門家に話を聞きました。

大切なのは周りの人とのコミュニケーション



阪田医院(幸崎能地)

医師の 阪田英世さん

「人生会議」とは

「年齢を問わず、誰でも命に関わるような病気やけがをする可能性があります。命に危険が迫った状況になると、約7割の人が物事を判断する力を失うといわれています。人生の大事な時に、どのような医療や介護を受けたいのかを決めたり伝えたりすることができなくなる可能性が高いということです。そのようなときに備え、自分自身が大切にしていることや自分の受けたい医療・介護について、家族など信頼する人たちが医療従事者などと話し合い、

書き留めておくことを『人生会議』といいます。医療従事者を話し合いに含むのは、誤った医学的な知識や思い込みによって間違った選択肢を選ばないようにするためです」

大切にしたい

あなたの思いの代弁者

「例えば、あなたが認知症になってしまい、いろいろな事を判断する能力が無くなってしまったとします。命に関わるような決断を求められたとき、あなたの思いを代わりに伝えてくれるのは、あなたが元気だった時に何を大切に、どのような治療を受けたいのかを話し合った、信頼できる家族や知人である『代理の意思決定者』です。

実際に療養中の方の病状が急変して本人と話ができないような状況になると、私たち医師は病状を説明し、徹底的に病状と闘うのか、苦痛を取り除くだけにするのかなどの治療方針を、家族や近親者に決めてもらいます。しかし、はっきりとした答えを出すことができない場合が大半です。その場の雰囲気や医療従事者の誘導で返事をしてしまい、自分の出した答えについて『これで本当に良かったのだろうか』と悩み続ける場合も少なくありません」

最後まで“自分らしく”をサポート!

人生の最終段階をどのように過ごしたいかは人それぞれです。一人ひとりの希望に合う医療や介護サービスが提供できるよう、医師や在宅ケアコーディネーター、介護支援専門員(ケアマネジャー)などさまざまな専門職の人たちが連携して支援します。気軽に相談してください。

●病院から家に帰りたい場合の例

市内の全ての病院には在宅ケアコーディネーターがいます。在宅ケアコーディネーターは患者が入院先から自宅に帰りたいと希望したとき、往診ができる医師の調整をしたり、介護支援専門員と連携して退院後の医療・介護サービスの提供体制を整えたりします。



●自宅で療養する場合の例

医師の指示のもと、必要に応じて看護師や薬剤師、リハビリを行う専門職が自宅を訪問し、健康管理を支援します。また、ホームヘルパーは入浴や排せつなどの介護を行います。



●支えてくれる人たちの例

- ・ケアマネジャー 本人や家族と相談しながら、ケアプランを立てたり、介護サービスが利用できるように調整したりします。
- ・訪問看護師 自宅などを訪問して、看護を行います。必要場合は夜間や休日も対応します。
- ・ホームヘルパー 食事、入浴、排せつなどの体の介護や、掃除や洗濯などの家事の援助を行います。
- ・リハビリを行う専門職 医師の指示で、理学療法士や作業療法士が自宅を訪問し、リハビリテーションを行います。

冠婚葬祭など家族が集まる機会をきっかけに

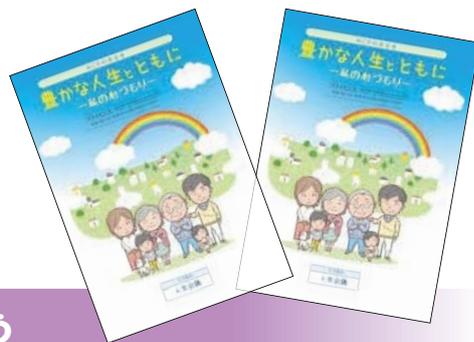
「『病气や死について話すなんて縁起でもない』『自分や肉親の死なんて想像できない』と思う人が多いと思います。私だって自分の死を考えたくはありません。そのような場合は葬式や法事の際に話を切り出してみるのはどうでしょうか。今はコロナで難しいですが、年末年始やお盆などで人が集まる時も

いいかもしれません。『自分は今こんな事を考えて生きてきた。だからできれば最後までこんな風に生きていきたい』と信頼できる相手に話し始めるところから人生会議は始まります。

将来、自分が希望する医療を受けながら自分らしく生き続けるために、また自分の代わりに治療方針を決めなければいけない人のためにも人生会議は大切なことだと考えています」

人生会議の進め方

次の3つのステップに沿って、まずは自分の考えを整理してみましょう。そして家族やあなたの代わりに意思決定をしてくれる人・医療従事者に伝えましょう。



1 あなたが大切にしたいことを考えましょう

今のあなたの考え方を示しておくことは、将来家族などがあなたの気持ちを考えて判断するのに役立ちます。

あなたが大切にしたいことは何ですか？ チェックしてみてください。(いくつ選んでも結構です)

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 楽しみや喜びにつながることもある | <input type="checkbox"/> 家族や友人と十分に時間を過ごせる |
| <input type="checkbox"/> 身の回りのことが自分でできる | <input type="checkbox"/> 人生をまっとうしたと感じる |
| <input type="checkbox"/> 人として大切にされる | <input type="checkbox"/> 先々に起こることを詳しく知っておく |
| <input type="checkbox"/> 社会や家族で役割が果たせる | <input type="checkbox"/> 望んだ場所で過ごせる |
| <input type="checkbox"/> 痛みや苦しみが少なく過ごせる | <input type="checkbox"/> 他人に弱った姿を見せない |
| <input type="checkbox"/> 人の迷惑にならない | <input type="checkbox"/> 納得いくまで十分な治療を受ける |
| <input type="checkbox"/> 病気や死を意識せずに過ごす | <input type="checkbox"/> その他() |

抜粋：※1 「ACPの手引き」(広島県地域保健対策協議会制作)

2 大切な人やかかりつけ医と話し合い、共有しましょう

まずは、あなたの代わりにあなたの思いを伝えてくれる人(家族や医療従事者など)を決めて、あなたが大切にしている価値観や人生観を知ってもらいましょう。生活に対する希望や受けたい医療ケアなど、あなたのこれからについて具体的に話し合うきっかけにしてください。

3 話し合った結果は書きとめておきましょう

話し合ったことは記録として残しましょう。希望や思いは、時間とともに変化したり、健康状態によって変わったりする可能性があります。その都度、繰り返し考え、話し合い、記録しておきましょう。

これがACPの手引きです



『ACPの手引き 豊かな人生とともに～私の心づもり～』(※1)を市内の各所に置いています。冊子には人生会議(ACP)の手順や詳しいチェックリストなどが書かれています。自分の思いを振り返るワークシートも付いています。ぜひ、利用してください。

設置場所 市役所本庁1階 総合案内コーナー、本郷・久井・大和支所、各地域包括支援センター、市庁など



▲市庁の2次元コード

人生会議についての問い合わせ先

※地域包括支援センター(高齢者相談センター)は地域ごとに担当が分かれています。どのセンターに問い合わせたらいいかわからない場合は高齢者福祉課に問い合わせてください。

- 東部地域包括支援センターどりいむ(中之町六丁目 ☎0848・61・4410)
- 南部地域包括支援センター三恵苑(城町三丁目 ☎0848・63・6775)
- 中央地域包括支援センター三原市医師会(宮浦一丁目 ☎0848・63・7100)
- 西部地域包括支援センター大空(下北方一丁目 ☎0848・86・2450)
- 北部地域包括支援センターはーもにー(久井町和草 ☎0847・32・5007)
- 高齢者福祉課(市役所本庁1階 ☎0848・67・6055)

一人ひとりの行動が重要です!

オール三原で感染拡大を防ぎましょう



▲市HPの2次元コード

広島県の集中対策期間は2月7日(日)までです(1月20日時点)。この期間は人と人との接触機会を大幅に減らすことや、家庭・職場内での感染防止対策を強化することなどが求められています。ウイルスを家庭に持ち込まないための行動を心掛けましょう。

●家庭でできる感染防止対策の例

家に帰ったら

- ・手洗い・うがいと一緒に顔も洗いましょう
- ・服を着替えましょう

食事

- ・食事は短時間で、会話を控えましょう
- ・料理は大皿を避け、個々に盛りましょう

健康管理

- ・毎朝の体温測定、健康チェックをしましょう

その他

- ・トイレや台所、洗面所でのタオルの共用を避けましょう
- ・小まめな換気と湿度調整をしましょう

※家族が感染した場合の対応方法など、詳しくは市HPで確認してください。

発熱など風邪の症状がある場合はすぐに電話などで相談を!

まずは、かかりつけ医などに連絡

もしくは

相談先に困ったら、
 県の積極ガードダイヤル(☎082・513・2567)
 【24時間対応】または
 県障害者支援課(☎082・223・3611)へ
 ※県指定の身近な医療機関を案内。

診療・検査医療機関(医師が必要と判断した場合、PCR検査など)

検査機関

使用期限は2月28日(日)まで!

「三原市プレミアム付商品券」を早めに利用しましょう!

三原市プレミアム付商品券「三原スーパーおまもりチケット」の使用期限は2月28日(日)までです。期限を過ぎると使用できないため、早めに利用可能店舗で使用してください。

※商品券の利用可能店舗など詳しくは専用HPで確認してください。

☎販売業務受託事業者 (株)JTB福山支店(☎0120・151・055)

専用HPの2次元コード▶



申請期限は2月26日(金)!

ひとり親世帯対象の支援制度

制度名	内容
ひとり親世帯臨時特別給付金	<p>【基本給付】1人目5万円、2人目以降3万円</p> <p>①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</p> <p>②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</p> <p>※新たに申請する人については再支給分もあります。申請時に注意してください。</p> <p>【追加給付】1世帯5万円</p> <p>・基本給付の①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</p>
☎子育て支援課 ☎0848・67・6045	

※電話などでの問い合わせが難しい場合は、市☎0848・64・7101へ。

その他の支援制度

※ほかにも各種支援制度があります。市HPなどで確認してください。



◀「個人向け」支援制度の市HP 2次元コード

「事業者向け」支援制度の市HP 2次元コード▶



ご支援いただいた皆さまを紹介します

企業・団体・個人から新型コロナウイルス感染症対策のための温かい支援をいただいています。感謝の意を込めて、支援いただいた皆さまを紹介します。(受け入れ順・敬称略)(1月20日時点)

- 支援物資 ライオンズクラブ国際協会336-C地区2R・2Z(三原・三原浮城・世羅甲山・三原本郷・三原久井の各ライオンズクラブ)、三原ロータリークラブ、五洋医療器株式会社三原営業所

まちのわだい

大和町に2人目の地域おこし協力隊員が着任

大和町萩原地区を中心に活動する地域おこし協力隊員に、福岡県出身の石川哲也さんの着任が決まり、12月23日に三原市役所で依頼状を交付しました。任期は令和3年1月1日から最長3年。米粉用米の栽培や米粉を使った商品の開発などに取り組む予定です。石川さんは「大和のきれいな水を使った米の栽培や健康に良い食品作りに取り組みたい」と抱負を語りました。

☎地域企画課(☎08 48・67・6011)

やる気みなぎる石川さん(写真左)と岡田市長▶



児童館「ラフラフ」の来館者数が1万人を突破!

令和2年8月にペアシティ三原西館2階へ移転オープンした児童館「ラフラフ」の来館者数が12月20日、1万人を突破しました。記念すべき1万人目の来場者は市内在住の山根 亜由美さん親子。亜由美さんはラフラフについて、「施設が広がって、小さな子から高校生までが一緒に利用しても安全で安心。これからも未永く利用したい」と笑顔で話しました。

☎子育て支援課(☎08 48・67・6045)

くす玉を割って祝う児童館の学生スタッフと山根さん親子▶



旧船木小学校がロケ地! JTサンダース広島ドラマが公開中!



バレーボールVリーグ男子1部のJTサンダース広島の選手をより深く知ってもらおうと、選手自身が出演する学園ドラマ「JTサンダース学園」がチームの公式ホームページなどで公開されています。このドラマのロケ地となったのが本郷町船木の旧船木小学校。校舎を舞台に学生に扮した選手たちが、青春ストーリーを繰り広げます。全6話で、すでに5話が公開されています。

☎フィルム・コミッションみはら(広報戦略課内☎0848・67・6007)



▶JTサンダース広島公式HPの2次元コード



▶旧船木小学校の校舎でPR用の写真を撮影する選手たち

新成人のつどい(成人式)の開催日が5月2日に決定しました

新型コロナウイルスの感染拡大により開催を延期した、令和3年新成人のつどい(成人式)の開催日が決定しました。

☎5月2日(日)第1回13時~13時45分、第2回15時30分~16時15分

☎芸術文化センター ポポロ

参加者の出身中学校 第1回:第一中、第二中、第三中、第四中、如水館中、広島大学附属三原中、広島三育学院中、その他の国公立・私立中学校、第2回:第五中、幸崎中、宮浦中、本郷中、久井中、大和中

☎成人式典、新成人を祝う会

☎平成12年4月2日~平成13年4月1日生まれの人

※4月上旬に案内状と記念品引換券を郵送します。
※就学や就職などで市外に住民登録し、出席を希望する人は電話または電子申請(市HPから)で申し込んでください。既に申し込んだ人は必要ありません。

※介助が必要な人は事前に連絡してください。

☎生涯学習課(☎0848・67・6147)



3月からもやさないごみの持ち込み先が変わります 新不燃物処理工場が稼働

新しい不燃物処理工場が3月1日から稼働を開始します。それに伴い、もやさないごみの持ち込み先も現在の久井町坂井原から八坂町に変わります。注意してください。

持ち込み方法など詳しくは、広報みはら令和3年3月号でお知らせします。

時毎週月～金曜日 8時30分～16時30分

所清掃工場敷地内(八坂町)

持ち込み可能なごみ もやさないごみ

古紙回収ボックスの利用を

古紙回収ボックスを市内4カ所に設置しています。集まった古紙は新聞や段ボールなどに再利用されます。

時祝日を除く毎週月～金曜日 8時30分～17時15分

所人権文化センター(長谷一丁目)、本郷支所、久井支所、大和支所

※シルバー人材センター敷地内にあった古紙回収ボックスを、令和2年11月に人権文化センターへ移設しました。

対象品目 新聞紙、雑誌、段ボール、雑がみなど

※利用する時は、10kg以内になるように紐で縛って搬入してください。



市議会定例会が開催されます

次の日程で、2月定例会の開催が予定されています。市議会は公開しています。傍聴は会議当日、議事堂で受け付けます。

所議事堂(市役所本庁7階)

定本会議=23人

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、委員会を委員会室で傍聴することはできません。議事堂でモニターによる傍聴(定員23人)となります。

と き	内 容	
2月15日(月)	10時～	本会議:開会
16日(火)		総務財務委員会
17日(水)		厚生文教委員会
18日(木)		経済建設委員会
19日(金)		補正予算特別委員会
24日(水)～26日(金)		本会議:総括質問
3月1日(月)～5日(金)	14時～	予算特別委員会
9日(火)		本会議:閉会

☎ 0848・67・6137
議事堂事務局

ごみ出し支援事業を実施します

4月1日から障害や高齢などの理由でごみ出しが困難な世帯を対象に無料でごみの戸別収集を実施します。利用を希望する人は相談支援事業所や居宅介護支援事業所、高齢者相談センターなどに相談してください。

時毎週月～金曜日の間で1回

※日時の指定はできません。

所自宅の玄関前など

対象のごみ 大型ごみを除くごみステーションで回収しているごみ

ごみの出し方 ごみステーションに出す場合と同様

対市内に居住し、世帯の全員が次の要件に該当する人

区 分	段階・障害等級など
(1) 要介護認定	要支援1・2
	要介護1～5
(2) 身体障害者手帳	視覚障害1・2級
	上肢障害1・2級
	下肢障害1～3級
	体幹障害1～3級
	上肢機能障害1・2級
	移動機能障害1～3級
(3) 療育手帳	A、①
(4) 精神障害者保健福祉手帳	1級

※(1)～(4)に該当しない人でもごみ出しが困難な場合は問い合わせてください。

☎ 環境施設課 ☎0848・62・4197

市議会議員選挙 立候補予定者説明会

時8日(月)14時～

所本郷生涯学習センター

出席人数 1陣営2

人まで(立候補予定者または代理人)

※当日、届出書類を配布します。



☎ 選挙管理委員会事務局

☎0848・67・6140 FAX0848・67・6196

誰もが共に輝ける社会の実現にむけて

—男女共同参画社会づくり表彰の受賞事業者をお知らせします—



▲池本副市長(中央)から表彰状を受け取った寿波苑 村瀬映次施設長(左)と平畑建設 平畑隆浩代表取締役(右)

市は、性別に関係なく、全ての人が個性と能力を十分に発揮し働くことができる「男女共同参画社会」の実現をめざし、さまざまな取り組みを行なっています。

その1つとして、男女共同参画社会づくりに貢献した人や事業者をたたえ、「男女共同参画社会づくり表彰」をしています。今年度は男女が共に働きやすい職場づくりを進める2事業者が受賞しました。受賞した事業者の取り組み内容を紹介します。

個人権推進課 ☎0848・67・6044

有給休暇取得率100%を達成

■社会福祉法人 松友福祉会 障害者支援施設 寿波苑 (須波ハイツ四丁目)



▲研修などにより業務の効率化とサービスの向上を図っています

寿波苑は、職員が長く働き続けることができる職場づくりに力を入れています。

同施設では、育児・介護休業法が施行される前から、育児休業制度を導入し、職員が子育てをしやすい環境を整備してきました。また業務を効率化するため専用のソフトを導入、それと同時に職員同士が業務をフォローし合う体制を構築することで、令和元年の有給休暇取得率は100%を達成しました。ほかにも研修会を実施したり、資格取得の費用を全額補助したりするなど、職員の育成にも積極的に取り組んでいます。これらの取り組みなどにより、平成30年時点の職員の平均勤続年数は14.1年で、業界平均6.7年(平成30年度介護労働実態調査)を大幅に上回っています。

建築・土木工事や不動産販売などを行う平畑建設は、仕事と家庭の両立支援などにより、従業員がより働きやすい職場づくりに取り組んでいます。

同社では、家族を介護施設へ送迎してから出勤することを認めたり、リモートワークによる遠隔地や在宅での勤務を許可したりするなど、従業員一人ひとりの家庭状況に配慮した柔軟な勤務体制を整えています。また子育て中の従業員を支援するため、長期育児休業からの職場復帰プランの作成や、男性社員の育児休業取得の推奨などを行なっています。社内アンケートの実施や相談窓口の設置などにより、社員の声を大切にしながら、職場環境の改善に取り組んでいます。

それぞれに合った働き方を実現

■平畑建設株式会社 (久井町和草)



▲遠隔地でも業務が行えるようタブレットなどを導入しています

2月16日(火)～3月15日(月)

市県民税申告・確定申告はお早めに！

申告を忘れると、各種証明書などの発行や国民健康保険税の軽減措置が受けられなくなることがあります。申告会場は午前中が大変混雑します。比較的空いている午後の来場をお勧めします。※申告会場では申告についての相談もできます。

市県民税の申告

令和3年度の市県民税は、令和2年中の所得金額や控除額に基づき、令和3年6月から課税されます。

所得税の確定申告をした場合、市県民税の申告は必要ありません。確定申告が必要な人で青色申告をする人、住宅借入金等特別控除を申告する人、土地・建物・株式などの譲渡所得を申告する人は、税務署で申告してください。詳しくは11ページの申告チェックシートで確認してください。

(注意) 申告会場を変更しています
 今年の三原会場は中央公民館2階です。車で来場する場合は、市営円一町駐車場(2時間まで無料)を利用してください。
 久井会場は久井保健福祉センターです。
 ※本郷・大和会場は昨年と同じ会場です。

時・所12ページの一覧のとおり

市県民税申告・確定申告に必要な物

印鑑、マイナンバー(個人番号)・本人確認書類(※1)、源泉徴収票、収支内訳書・帳簿(事業・不動産所得者)、個人年金・一時金・配当などの支払通知、社会保険料・国民年金などの支払証明書、生命保険料や地震保険料などの控除証明書、寄付金の証明書、医療費の明細書、利用者識別番号が分かる物(持っている人)など

※1 確認書類の種類

マイナンバー(個人番号)確認書類	本人確認書類
マイナンバーカード 通知カード 個人番号記載の住民票の写し	運転免許証 パスポート 健康保険証など

所得税の確定申告

●所得税の確定申告会場を開設
 時 2月16日(火)～3月15日(月)(土)
 日曜日、祝日を除く 8時30分～16時

税市民税課
 ☎0848・67・6031



所 三原税務署(宮沖二丁目) ☎0848・62・3131

スマホから確定申告

新型コロナウイルス感染リスク軽減

1 密を作らない

感染症防止の観点から
確定申告会場の混雑緩和のため
 会場への入場には「**入場整理券**」が必要です。

3 スマホ専用画面(国税庁HP)

給与所得、雑所得や一時所得がある方など、多くの方が**スマホ専用画面**をご利用いただけます



申告書の作成はこちらから！

2 入場整理券

入場整理券は、各会場当日配付。
 LINEから、**事前発行**もできます。

* 国税庁LINE公式アカウントを友だち追加してください。



友だち追加はこちらから！

* 令和3年1月中旬から運用開始

4 医療費控除の明細書が必要

医療費控除を受ける際は「**医療費控除の明細書**」の提出が必要です。
 「医療費のお知らせ」を添付すると明細書の記入を一部省略できます。

令和2年分の確定申告からは「**医療費の領収書**」の添付又は提示による申告はできません。



三原税務署

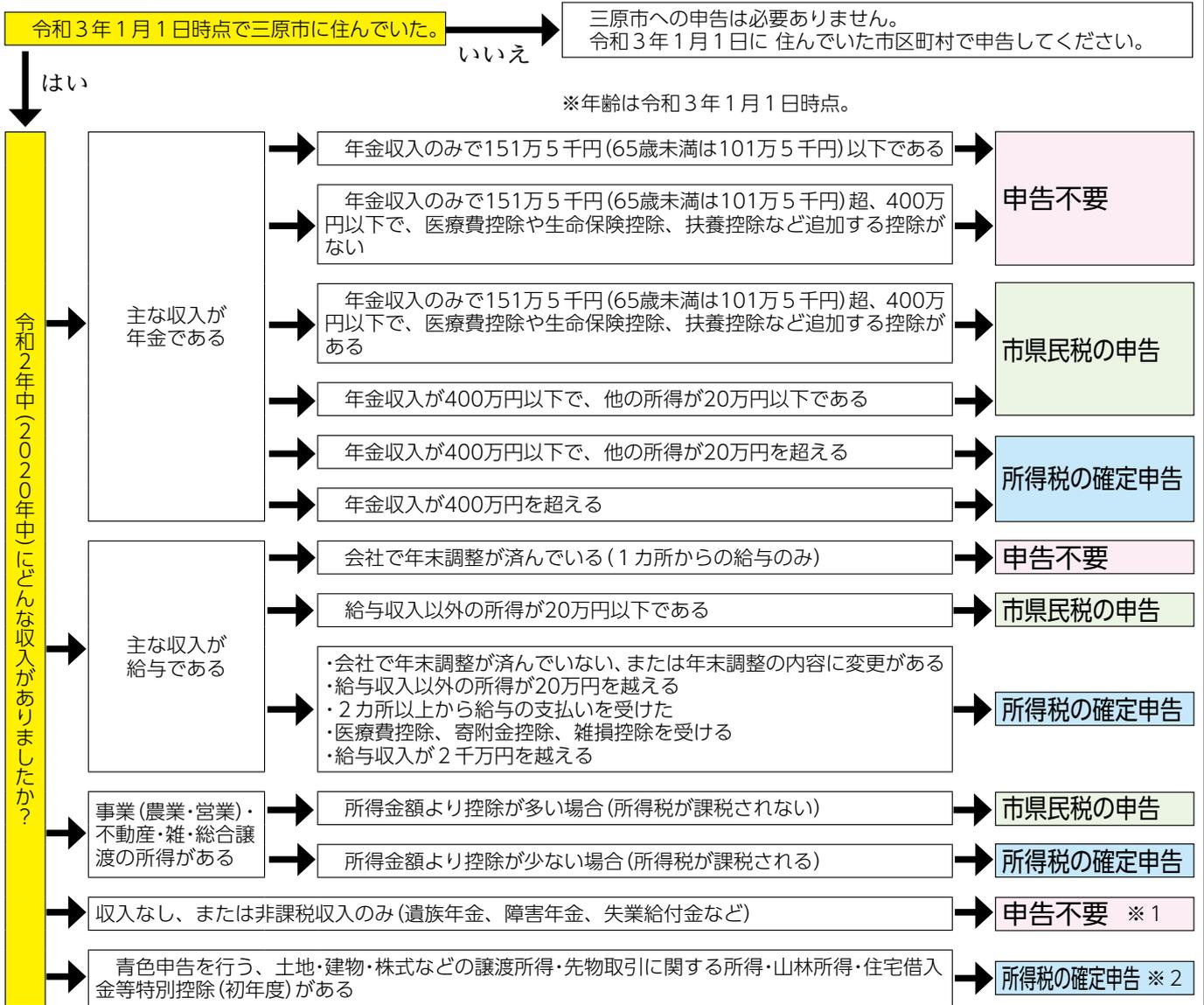
国税庁HP

検索

申告チェックシート

※一般的なケースで、簡易に判断する場合のチェックシートです。
 ※納め過ぎた所得税の還付申告を受ける場合は、結果に関わらず確定申告が必要です。

スタート



※1 市から市県民税申告の案内が届いた人、所得証明書を必要とする人は申告が必要です。
 ※2 税務署でのみ受け付けます。

●ふるさと納税ワンストップ特例制度を申請した人はご注意ください。

確定申告書や市県民税申告書を提出する場合は、ワンストップ特例制度は適用されません。申告書にふるさと納税をした自治体の寄付金を全て記載し寄附金控除の申告をする必要があります。

平成30年7月豪雨に関する損害の申告について

平成30年7月豪雨に関する損害の申告については次の点に注意してください。

- 平成30年分の申告で雑損失を繰り越した人は、令和2年の所得がない場合でも申告書を提出する必要があります。平成30年分の申告書と損失額の計算明細書の控えを持参してください。



市県民税の申告会場と日程

本郷会場 (9時～16時)			三原会場 (9時～16時)				
と き	対 象 地 域	と ころ	と き	対 象 地 域	と ころ		
2月	16日(火)	藁沼上、藁沼下、松原東、松原西	本郷支所別館	2月	16日(火)	旭町、古浜、東町、館町	
	17日(水)	上三田、下三田、広井、福礼、杉臼、見川、安宗			17日(水)	城町、本町、港町	
	18日(木)	常円寺、楽音寺、小舟木上、小舟木下、才崎			18日(木)	西町、宮沖	
	19日(金)	尾原上、尾原中、尾原下、日名内上、日名内下、日名内南			19日(金)	宮浦	
	22日(月)	花園、免開、郷原、下畑駒原、亀津、川西上、川西下、金壳			22日(月)	円一町、糸崎、糸崎南	
	24日(水)	上中筋上、上中筋下、下中筋上、下中筋下、兼広、中ノ谷			24日(水)	木原、駒ヶ原町、西宮、中之町南	
	25日(木)	堂谷、鷲谷、養老、清兼、清井、佐用			25日(木)	中之町一丁目～中之町三丁目	
	26日(金)	片側東、片側西、菅、平坂東、平坂西、姥ヶ原、芋堀			26日(金)	中之町四丁目～中之町九丁目	
3月	1日(月)	上谷、本谷、畑、正広ヶ丘		中央公民館2階 第一講座室	3月	1日(月)	頼兼、西野、貝野町
	2日(火)	後谷、錦泉、中筋、今井谷、門出谷、入野地、日山地				2日(火)	田野浦、明神
	3日(水)	原市第一、茅ノ市、宮地川、上組、下組、本郷なしわ、梅菅園				3日(水)	青葉台、宗郷、登町、沖浦町
	4日(木)	一丁目～六丁目、三次通、駅前、大正通				4日(木)	皆実、和田
	5日(金)	ふもと、宮迫、片山、塔之岡、城山				5日(金)	須波、須波西、須波ハイツ、鷲浦町
	8日(月)	中岡、南中岡、東下岡、西下岡、河崎、河崎住宅、東河崎、西河崎				8日(月)	深町、小坂町、高坂町
	9日(火)	江良、余井、木々津、三百、三百一、粒良、砂原、後粒良				9日(火)	長谷、沼田、新倉、八幡町
	10日(水)	一丁畑、東本通第1～第8、木々津沖	10日(水)			沼田東町(七宝・本市・納所・末広)	
	11日(木)、12日(金)、15日(月)	本郷町全域	11日(木)			沼田東町(片島・釜山・末光・両名)	
			12日(金)			小泉町、沼田西町	
		15日(月)	幸崎能地、幸崎久和喜、幸崎渡瀬				

※三原会場では、毎週木曜日の受付時間を18時まで延長します。延長時間中は、対象地域の指定はありません。

大和会場 (9時～16時)			久井会場 (9時～16時)			
と き	対 象 地 域	と ころ	と き	対 象 地 域	と ころ	
2月	16日(火)	下福田、行広	久井保健福祉センター教養 娯楽集会室	2月	16日(火)	筋原、吉田
	17日(水)	下中、細			17日(水)	江木
	18日(木)	河頭、広石			18日(木)	下津
	19日(金)	上中、安国寺、多田			19日(金)	泉
	22日(月)	平坂、姥ヶ原			22日(月)	和草
	24日(水)	横郷、東側、王子原、箱川			24日(水)	羽倉(32～42組)
	25日(木)	仲沖、和木原、郷ノ原、和木団地			25日(木)	羽倉(43組～)
	26日(金)	椋梨上区			26日(金)	坂井原(1～9組)
3月	1日(月)	椋梨3区、黒谷		3月	1日(月)	坂井原(10組～)
	2日(火)	草井1区、草井2区			2日(火)	山中野
	3日(水)	大具、蔵宗			3日(水)	小林、土取
	4日(木)	大原、上市、中市、沖市、下市			4日(木)、5日(金)、8日(月)～12日(金)、15日(月)	久井町全域
	5日(金)	前原、後側、三育				
	8日(月)	深見、末貞、安田				
	9日(火)	萩原3～5区				
	10日(水)	福田、萩原1区				
	11日(木)	萩原2区、篠上、篠下				
	12日(金)	前兼、信影、津久				
15日(月)	秋郷、光永、後谷					



計画(案)への意見を募集します(パブリックコメント制度)

募集する計画案 個別施設計画(街路樹)

計画の概要 持続可能で適正な街路樹の維持管理を行うために定める計画

公表と意見の提出期間 2月22日(月)～3月19日(金)

計画と意見書(様式)の設置場所 都市開発課(市役所本庁5階)、情報公開コーナー(市役所本庁4階)、各支所、本郷・久井・大和保健福祉センター、中央・本郷・久井・大和図書館、市

提出できる人 市内在住・在勤・在学の人、市内に事業所がある個人・法人

提出方法 持参、郵送、ファクスまたはEメールで都市開発課(〒723-8601港町三丁目5番1号 ☎0848・67・6116 FAX0848・64・6057 ✉tosikaihatsu@city.mihara.hiroshima.jp) または各支所へ



▲市庁の2次元コード

※意見に対する個別の回答は行いません。市庁などで、提出された意見と市の考え方をまとめて公表します。

みはら市民大学の新生を募集します

期 間 4月～令和4年3月(月2回、年20回)

開 講 午前＝10時～11時30分、午後＝13時30分～15時

※料理は9時30分～11時30分、囲碁は13時～15時。

対 象 大学＝昭和41年4月1日以前に生まれた人

大学院＝その教科の経験が4～5年以上ある人など

料 金 大学＝8,000円(2教科目からは7,000円)

大学院＝5,000円

※スマホ、スマホ入門は4,000円。

申 込 2月19日(金)(消印有効)までに、往復はがき(1枚につき1教科)に記入例のとおり記入し、みはら市民大学事務局へ

記入例

往信(表)	返信(裏)	返信(表)	往信(裏)
63 往信	72300114 みはら市民大学 事務局 行	63 返信	①希望する教科名 ②郵便番号 ③住所 ④名前(ふりがな) ⑤電話番号
		応募者の名前様 応募者の住所	

※ここには何も記入しないでください。

教科名	学習日(曜日)	定員	ところ	
編物	第2・4(金)午前	32人	みはら市民大学	
生花	第2・4(水)午前	24人		
陶芸	第2・4(木)午前	28人		
レザークラフト	第1・3(金)午後	各24人		
パッチワーク	第1・3(木)午前			
囲碁入門	第1・3(金)午前	20人		
囲碁A(4級～10級)	第1・3(金)午後	各30人		
囲碁B(3級以上)	第2・4(火)午後			
脳力トレーニング①	第1・3(木)午前	各40人		
脳力トレーニング②	第1・3(木)午後			
健康体操	第2・4(水)午後	36人	サン・シープラザ	
3B体操	第1・3(火)午後	各40人	リージョンプラザ	
太極拳	第1・3(水)午後		武道館	
ヨガ入門②	第1・3(水)午前	24人	リージョンプラザ	
健康吹矢(入門)	第2・4(水)午後	30人	武道館	
舞踊	第1・3(火)午前	30人	リージョンプラザ	
フラダンス	第1・3(火)午前	40人	中央公民館	
料理①	第2・4(水)午前	各30人	サン・シープラザ	
料理②	第2・4(木)午前			
英会話(中学生程度)	第1・3(火)午後	各20人	みはら市民大学	
短歌	第1・3(木)午後			
俳句	第1・3(水)午後			
実用書道入門(筆ペン)	第2・4(火)午前	各30人	みはら市民大学	
実用書道(筆ペン)	第2・4(水)午前			
書道かな	第2・4(水)午後			
書道漢字入門	第1・3(水)午前			
書道漢字	第1・3(水)午後			
絵手紙	第2・4(木)午前			
写真入門	第2・4(水)午後			20人
水彩画	第2・4(金)午前			24人

教科名	学習日(曜日)	定員	ところ
日本画	第1・3(火)午前	20人	みはら市民大学
草花栽培(園芸)	第2・4(木)午前	30人	
コーラス	第1・3(金)午前	60人	
歌謡②	第1・3(火)午前	各30人	
大正琴	第2・4(木)午後		
ギター入門	第1・3(金)午後	20人	
複音ハーモニカ	第2・4(火)午後	各30人	
民謡①	第2・4(金)午前		
民謡②	第2・4(金)午後		
スマホ(前期)	第2・4(水)午前	各22人	
スマホ(後期)	第2・4(水)午前		
スマホ入門(後期)	第1・3(水)午前		
パソコン初級	第1・3(金)午後	24人	

◆本郷教室 ※ は新規の教科です。

教科名	学習日(曜日)	定員	ところ
(本郷)カラオケ	第1・3(金)午後	45人	本郷生涯学習センター
(本郷)パソコン	第1・3(火)午後	24人	
(本郷)料理	第1・3(水)午前	30人	

教科名	学習日(曜日)	定員	ところ
(大和)パソコン	第1・3(火)午前	24人	神田公民館

教科名	学習日(曜日)	定員	ところ
(院)草木染	第1・3(火)午後	若干名	みはら市民大学
(院)陶芸	第1・3(水)午前	若干名	

問みはら市民大学事務局 ☎☎兼用0848・64・6868
※火～金曜日(祝日は休校)9時～15時。

スポーツ教室の受講生を募集 4月開講 初心者対象

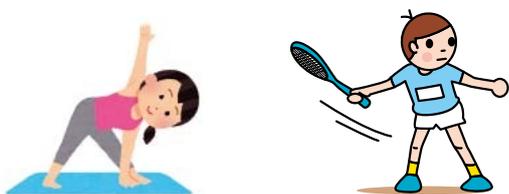
■ 2月25日(木)(必着)までに、往復はがき(1枚1教室)に記入例のとおり記入し、各申し込み先へ
 ※受講料のほか、保険料が別途必要です。
 ※用具などの購入が必要な場合があります。
 ※申し込み多数の場合は抽選します。
 ※申し込み状況により開講しない場合があります。
 ※日時を変更する場合があります。

記入例

往信(表)	返信(裏)	返信(表)	往信(裏)
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <div style="background-color: #ffff00; width: 20px; height: 10px; margin: 0 auto;"></div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> 63 申し込み先の住所 </div> <div style="text-align: center; font-weight: bold;">申し込み先名</div> </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <div style="background-color: #ffff00; width: 20px; height: 10px; margin: 0 auto;"></div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> 63 応募者の住所 </div> <div style="text-align: center; font-weight: bold;">応募者の名前様</div> </div>	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)

※ の部分を記入してください。 ※ 1枚につき1教室。

☎スポーツ振興課 ☎0848・64・7219



教室番号	教室名		開講日	曜日	時間	対象 (4月からの新学年・年齢)	定員	受講料 (半期分)	ところ・申し込み先
1	水 泳	小学1・2年生 1	4/8	木	15:40~16:30	小学1・2年生	30人	8,000円	リージョンプラザ (〒723-0015 円一町二丁目1番1号 ☎0848・64・7555)
2		小学3~6年生 1	4/8	木	16:30~17:20	小学3~6年生	60人		
3		小学1・2年生 2	4/9	金	16:30~17:20	小学1・2年生	各30人		
4		小学1・2年生 3	4/10	土	15:40~16:30				
5		小学3~6年生 2	4/10	土	16:30~17:20	小学3~6年生	60人		
6		モーニング 1	4/12	月	10:00~11:15	大人	各40人	9,500円	
7		モーニング 2	4/9	金	10:00~11:15				
8		ナイト	4/7	水	18:45~20:00		30人		
9		水中エクササイズ	4/7	水	10:00~11:15		40人		
10		のんびり 1	4/12	月	12:00~13:15		各40人		
11		のんびり 2	4/8	木	11:45~13:00				
12		ひまわり	4/7	水	16:30~17:20	障害者手帳を持っている幼児以上と介助者	20組	7,500円	
13		幼児 1	4/12	月	15:40~16:30	平成27年4月2日~平成28年4月1日生まれの子	各30人		
14		幼児 2	4/9	金	15:40~16:30				
15		親子	4/7	水	12:40~13:30	平成28年4月2日~平成30年4月1日生まれの子と親	20組	8,000円	

教室番号	教室名		開講日	曜日	時間	対象 (4月からの新学年・年齢)	定員	受講料 (半期分)	ところ・申し込み先
16	卓球(硬式 & ラージ)	モーニング	4/6	火	9:15~11:30	大人	各35人	7,000円	リージョンプラザ (〒723-0015 円一町二丁目1番1号 ☎0848-64-7555)
17		アフタヌーン	4/9	金	13:15~15:30				
18		ナイト	4/7	水	18:30~20:45	小学生以上	60人	小・中学生 5,500円 高校生以上 7,500円	
20	バドミントン	ジュニア	4/12	月	17:30~19:30	小学4~高校3年生	30人	5,500円	
21		ナイト	4/7	水	18:30~20:30	高校生以上	35人	8,000円	
22	ビーチボールバレー	モーニング	4/9	金	9:30~11:45	大人	各40人	5,500円	
23		アフタヌーン	4/12	月	13:30~15:45				
24		ナイト	4/9	金	19:30~21:15				
25	体 操	シェイプアップ3B 1	4/7	水	10:00~11:30	大人(女性)	40人	6,000円	
26		シェイプアップ3B 2	4/8	木	19:00~20:30		30人		
27		新体操	4/9	金	18:00~19:30	小学1~6年生	35人	4,500円	
28		親子3B	4/6	火	10:00~11:30	親子	40組	6,000円	
29		3Bジュニア	4/7	水	17:00~18:30	幼児~小学6年生 ※保護者の参加も可。	30人	4,500円 ※保護者 参加の場合 は2人で 6,000円	
30		健康づくり3B	4/12	月	13:30~15:00	60歳以上(女性)	50人	4,000円	
31		男性のストレッチ3B	4/12	月	15:30~17:00	大人(男性)	30人	6,000円	
32	ソフトバレーボール・ナイト		4/10	土	19:00~21:00	高校生以上	20人	6,000円	
33	弓 道	モーニング	4/8	木	10:00~12:00	大人	各20人	7,000円	
34		ナイト	4/8	木	18:30~20:30				高校生以上
35	太極拳	モーニング	4/12	月	10:00~12:00	大人	50人	5,500円	
36	ヨーガ	モーニング 1	4/8	木	9:30~11:00	大人	各30人	5,500円	
37		モーニング 2	4/8	木	11:15~12:45				
38		アフタヌーン	4/9	金	13:30~15:00				
39	マタニティスイミング		随時	木	10:00~11:00	5~9カ月の妊婦	20人	月額上限 3,500円	
	硬式テニス	モーニング 1	4/6	火	10:00~12:00	大人	各38人	8,200円 (保険料込)	やまみ三原運動公園 (〒723-0143沼田東 町釜山10253番地1 ☎0848-66-3900)
		モーニング 2	4/1	木	10:00~12:00				
		ナイト	4/1	木	18:45~20:45		45人	8,700円 (保険料込)	
	ゴルフ		※申し込み方法など詳しくは、西野ゴルフへ問い合わせてください。						

※イベント・行事は規模の縮小や、延期・中止となる場合があります。事前に確認してください。

第8回おひなまつり

27日(土)・28日(日) 10時～16時
※船木氏庭園の公開は15時まで。

所 大島神社・宗光寺・正法寺・船木邸(船木氏庭園)

内 手作りの石のおひな人形の展示、船木氏庭園の特別公開(有料)
※最新情報は三原観光協会☎で確認してください。

問 三原観光協会
(☎0848・67・5877)

三原観光協会☎の2次元コード▶



リージョンプラザ

映画のつどい

13日(土) ①10時30分～②13時30分～

みをつくし料理帖



©2020映画「みをつくし料理帖」製作委員会

運命を切り開いていく女料理人の成長と、不変の友情を描いた感動の物語です。

料 1,800(1,500)円、大学生1,500(1,300)円、3歳～高校生1,000(800)円、60歳以上1,200円

※()内は割引券利用の料金。
※障害者手帳を提示した人は1,000円。

割引券付チラシ設置場所 リージョンプラザ

問 リージョンプラザ(☎0848・64・7555)

みはらし環境会議 上映会

21日(日) 13時30分～

プラスチックの海



レオナルド・ディカプリオが製作総指揮をした海洋汚染問題に焦点を当てたドキュメンタリーです。

定 200人

料 1,300円

※前売り券は500円。NPO法人みはらまちづくり兔っ兔(三原港湾ビル1階)で販売。

問 かんきょう会議浮城 村上さん(☎070・3968・3564
※15時以降のみ。✉ukishiro2014@gmail.com)

ANA meets ART “COM” マイクロビエンナーレ

入場料無料

5日(金)～7日(日)、12日(金)～14日(日)
10時～17時

都市部で活躍する8人のアーティストが三原の人や文化に触れ合いながら制作した芸術作品が、CINEPATIOに展示されています。

アーティストの皆さんは昨年秋、実際に三原市を訪れ、市内でのフィールドワークなどを行いながら作品を完成させました。会場では写真や映像、空間など、さまざまなジャンルの作品を楽しむことができます。

所 CINEPATIO(港町一丁目7-16)

問 地域企画課(☎0848・67・6011)



▲滝 朝子「まだ歌われないもの」



▲遠藤 薫「MAP」



▲Hiraparr Wilson「ドリフター」



▲ANA meets ART “COM”☎の2次元コード

「アート」をテーマに地域創生をめざすANAホールディングス株式会社の実証実験プロジェクトの1つで、観光庁の公募事業にも採択されています。

道の駅 よがんす白竜

よがんすバレンタイン

14日(日)まで

☑限定ハート型ピザなどの提供(有料)、地元とヨーロッパのチョコレート菓子などの販売

※ホットコーヒーを注文した人にミニチョコレートを進呈。

問 道の駅 よがんす白竜(☎0847・35・3022)



▲限定ハート型ピザ

芸術文化センター ポポロ

Let's ホワイエ いんきよたえみ 隠居妙三 絵画展

2月2日(火)～5日(金) 10時～16時(5日は15時まで)

入場無料

高次脳機能障害と向き合いながら、芸術活動に取り組む隠居妙三さんの絵画作品を展示します。会場ではポストカードの販売も行います。



▲隠居妙三さん作品「華」

みはらパフォーミングフェス 入場無料

2月21日(日) 10時～18時

市内の高校生による吹奏楽や演劇、学習成果の発表、絵画の展示などを行います。

発表内容は、後日オンラインで配信します。

■如水館高等学校、総合技術高等学校、三原高等学校、三原東高等学校、三原特別支援学校

海上自衛隊 呉音楽隊コンサート

入場無料

3月6日(土) 15時～

全席指定

■2月20日(土) (必着) までに往復はがき(1枚で2人で入場可能)に、記入例のとおり記入して、芸術文化センター ポポロへ

※座席番号は返信はがきでお知らせします。返信はがきは入場券となりますので、必ず持参してください。
※小学生から入場できます。



記入例

往信(表)	返信(裏)	返信(表)	往信(裏)
63 往信 72301051 三原市宮浦一丁目番1号 三原市芸術文化センター ポポロ 「自衛隊コンサート」 係	《空欄》 ※ここには、何も記入しないでください。	63 返信 応募者の名前 住所 電話番号 応募者の住所	①応募者の名前 住所 電話番号 ②同伴者の名前 電話番号 ③希望枚数 (最大2枚) ④車椅子の希望 (あり・なし)

※ の部分を記入してください。

NHK「新・BS日本のうた」公開収録

3月18日(木) 18時～20時

入場無料

名曲の数々を豪華な出演者たちがお届けします。

■川中美幸、美川憲一 ほか
■2月22日(月) までにNHK広島放送局HP専用申込フォームから
※応募多数の場合は抽選。
※当選者には3月4日(木) ごろに入場整理券(1枚で2人まで入場可能)を発送します。

■文化課(☎0848・64・9234)、NHK広島放送局(☎082・504・5112)



▲NHK広島放送局HPの2次元コード

こころをつなぐ歌 東京混声合唱団 三原特別演奏会

3月21日(日) 15時～

全席指定
入場券販売中

予定曲 高田三郎/合唱組曲「水のいのち」、武満 徹/小さな空、アンジェラ・アキ/手紙 ほか

■水戸博之(指揮)、鈴木慎崇(ピアノ)、東京混声合唱団(合唱)

料 3,500円、ペア6,600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



▲東京混声合唱団

うたはたのしい! 0さいからのコンサート

3月21日(日) 11時～

全席指定
入場券販売中

予定曲 パプリカ、となりのトトロ ほか

■東京混声合唱団(合唱)、鈴木慎崇(ピアノ)

料 1,000円、小学生500円

※未就学児は無料です。

販売場所 ポポロ、ポポロオンライン



■芸術文化センター ポポロ(☎0848・81・0886)

エキマエにおいでよ!

JR三原駅前のキオラスクエアやペアシティ三原西館、各図書館の情報を紹介します。
 ※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・延期となる場合があります。事前に問い合わせ先に確認してください。
 ※イベントに参加する場合はマスクの着用など感染防止策を徹底しましょう。

ペアシティ三原西館2階 児童館「ラフラフ」



●すくすく子育て講座

時12日(金)10時30分～11時30分

所ペアシティ三原西館4階

内乳・幼児に起こりやすい事故やけがの手当てなどの講習

対5歳児までの子の保護者

※託児有り。

定10人(要申し込み)

用バンダナや大きめのハンカチ、ストッキング

●親子ストレッチ

時17日(水)①10時～10時30分②

10時45分～11時15分③11時

30分～12時

対保護者と①0歳児②1歳児③2～5歳児

定各5組(要申し込み)

●リトミックランド(音楽表現)

時19日(金)①10時30分～11時②

11時15分～11時45分

対保護者と①1歳児②2～5歳児

定各10組(要申し込み)

●親子で学ぼう

生協ひろしま×ラフラフ

時20日(土)10時30分～12時30分

所ペアシティ三原西館4階

内食べ物の栄養や商品の売価などが学べるゲーム

対保護者と小学1～6年生

定10組(要申し込み)

●ママチャレンジ

時3月4日(木)10時30分～11時

30分

所ペアシティ三原西館4階

内美ボディを作るためのストレッチ

対18歳までの子の母親

※託児有り。

定10人(要申し込み)

開館時間 10時～19時

休館日 毎週火曜日

申・問(☎)兼用0848・67・1123)

※申し込みは5日(金)から

ペアシティ三原西館2階 市民ギャラリーの催し

申・問文化課(☎0848・64・9234)

●みはら民俗学事始・鮎本 刀良意展

～旅する巨人・宮本常一に導かれて～

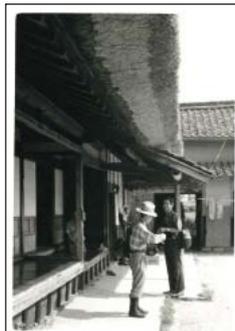
郷土史家として消え行く三原の生活を記録した鮎本 刀良意の手書きの解説資料や民俗学者の宮本常一とのつながりが分かる手紙などを展示します。

時2月20日(土)～3月7日(日)9時～17時

ギャラリートーク

学芸員による解説を行います。

時20日(土)10時～



企画展講演会

時27日(土)14時～15時

講師 民俗学者 神崎宣武さん

所ペアシティ三原西館4階

定40人(要申し込み)

※申し込みは8日(月)から。

●みはら市民大学 写真コース作品展

時3日(水)～9日(火)9時～17時(3日は13時

から、9日は12時まで)

●三原やっさ踊り振興協議会 公開踊り練習

時9日(火)18時30分～

●水彩画作品展 中国新聞文化センター

(イオン教室) 三原水彩画教室

時16日(火)～21日(日)10時～17時(16日は13

時から、21日は15時30分まで)

●直美の部屋コンサート

時19日(金)14時～

出甲田 有さん(バイオリン)、甲田 愛さん(チェロ)、西 理恵さん(ピアノ)

定70人

●キャノンフォトクラブ備後 写真展

時22日(月)～26日(金)10時～17時(22日は12時か

ら、26日は16時まで)

●中国新聞写真クラブ三原支部 写真展

時2月28日(日)～3月6日(土)9時～17時(28日は12

時から、6日は16時まで)



商業施設・駐車場
(サテラスを含む)

中央図書館

キオラスクエアをJR三原駅側からドローンで撮影
©旭鉄工(株) 西本 貢さん

広場

キオラスクエア 中央図書館

開館時間 9時30分～20時

休館日 2日(火)

特別休館日 16日(火)～25日(木)(蔵書点検のため)

☎0848・62・3225

●極楽寺所蔵のだるまを展示

2月14日(日)まで極楽寺が所蔵する日本各地のだるま約20点とだるまにちなんだ本を展示しています。展示コーナーではだるまをモチーフにした飾り付けも行います。今年は中止になってしまった、三原神明市の雰囲気を味わってみませんか。



●おはなし会

ボランティアグループや図書館スタッフによる絵本の読み語りをを行います。

■おはなし会

時 5日(金) 11時15分～11時30分

■ねむの木 おはなしのひろば

時 6日(土) 10時30分～10時50分

■ぽけっといっぱいのおはなし会

時 3月4日(木) 11時～11時20分



●アフタヌーンコンサート バレンタインデー 愛の詩特集

「愛の詩」をテーマに、図書館ボランティアの三原ミュージック・ポケットがコンサートを開催します。

時 14日(日) 13時～14時

※出演者など詳しくは図書館HPで確認してください。



▲図書館HPの2次元コード



●読書会

課題本を読んだ感想などを語り合う会です。

時 15日(月) 13時30分～15時

☑課題本『似ない者夫婦』(津村節子/著)を読み解く

その他の図書館でのおはなし会

ほんごう子ども図書館 ☎0848・86・6066

開館時間 10時～17時

休館日 毎週木・日曜日、祝日

■おはなし会

時 2月13日(土)・27日(土) 14時～14時20分、3月2日(火) 10時30分～10時50分

大和図書館 ☎0847・33・1115

開館時間 10時～18時

休館日 毎週火曜日、11日(木)

■絵本とおはなしの時間

時 7日(日) 14時～14時20分、13日(土)・20日(土)・27日(土) 10時40分～11時

生活情報 掲示板

「note」での魅力を市外に発信

三原の魅力を市外の人にも知ってもらうため、市はメディアプラットフォーム「note」での情報発信を始めました。イベントや祭りの情報、三原で活動する人のインタビュー記事などを掲載するほか、地域おこし協力隊員が書いた記事を紹介し、まちの魅力をPRしていきます。「スキ（いいね）」を押して応援してください。



▲noteの2次元コード

☎広報戦略課(☎0848・67・6007)

J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(J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。屋外スピーカーやFM告知端末、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17日(水)11時から1分間程度
☎危機管理課(☎0848・67・6066)

献血に協力を

時・所①23日(火・祝)10時～12時、13時15分、

16時・イオン三原店②25日(木)13時～16時・三原赤十字病院



☎保健福祉課(☎0848・67・6053)

住宅用火災警報器の適正管理を

住宅用火災警報器はほこりが付くと煙を感じにくくなりやす。乾いた布でのほこりの拭き取りや作動点検を定期的に行なってください。火災警報器の取り付けのサポートも行なっています。詳しくは問い合わせてください。



市のホームページに 広告を掲載しませんか

市ホームページでは、新型コロナウイルスや災害などの重要な情報を発信し、多くの人に見られています。
掲載期間 4月～令和4年3月
掲載場所 市ホームページのトップページ(年間アクセス数 約130万件)
掲載料(1枠の月額) 1万円
申込期限 3月18日(木)まで
※掲載基準や審査があります。詳しくは市HPで確認してください。



▲市HPの2次元コード

☎広報戦略課(☎0848・67・6007)



☎消防本部予防課(☎0848・64・5927)

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。

申請方法 26日(金)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

不育症の治療費の補助は3月末まで

令和2年4月～令和3年3月末に不育症の検査・治療を受け、次の全てに該当する夫婦①不育症であると医師に診断された

②検査・治療の初日に法律上結婚しており、妻の年齢が43歳未満である

③治療を受けた初日から申請日まで市に住居登録している

④夫婦の所得の合計額が730万未満である

⑤市税などを滞納していない
補助額 上限30万円

補助回数 1夫婦につき年度に1回

申請書(提出先、市HPに用意)と必要書類を保健福祉課(☎0848・67・6061)へ

※申請には領収書の写しが必要。

※必要書類など詳しくは問い合わせるか、市HPで確認してください。

日曜日にマイナンバーカードを受け取れます

次の日曜日には申請したマイナンバーカードを市役所本庁で受け取ることができます。

時①2月14日(日)②2月28日(日)③3月14日(日)
※いずれも9時～12時。

所市民課(市役所本庁1階)

用印鑑、交付通知書(はがき)、個人番号通知カード、本人確認ができる物(※1)、住民基本台帳カード(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。

※代理人の受け取りはできません。

申①2月5日(金)②2月19日(金)③3月5日(金)
までに電話またはファクスで市民課(☎0848・67・6047 ㊟0848・67・6062)へ

※申し込みには交付通知書(はがき)の左上に書いてある番号が必要です。

●カードを作るにはまず申請を
マイナンバーカードを作るにはまず申請が必要です。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請してください。

※申請から受け取りまでおおむね1カ月かかります。

マイナンバーカード▶
交付申請書



▲マイナンバーカード総合サイトの2次元コード



国民年金保険料の納付は口座振替で

国民年金保険料の納付を口座振替にすると便利です。前納などによる割引制度を利用することもできます。

前納の申込期限 26日(金)まで
申市民課(☎0848・67・6051)、三原年金事務所(☎0848・63・4111)

ふるさと納税の返礼品に自社の商品を出品しませんか

市では寄付をした市外の人に、地場産品を返礼品として送付しています。自社の商品も返礼品として出品しませんか。特に食料品や日用品の出品業者を求めています。

対市内で生産・製造された商品などを取り扱っている事業者
申広報戦略課(☎0848・67・6007)

3月末で地域支え合いセンターを閉所します

平成30年7月豪雨による被災者への総合的な支援を行っていた「三原市地域支え合いセンター」を閉所します。今後、被災による日常生活上の不安や心

配事については、市の担当課または社会福祉協議会に相談してください。

問高齢者福祉課(☎0848・67・6055)

2月7日は北方領土の日

絶やさない 返還つなぐ 強い声
政府は北方領土(歯舞群島・色丹島・国後島・択捉島)の返還要求運動を進めています。北方領土問題への理解を深めましょう。
問総務課(☎0848・67・6022)

FMみはら月々金曜日の朝と夕方に市政情報を放送中

時月々金曜日①7時～9時②17時～19時の各番組内
周波数 87.4メガヘルツ
問広報戦略課(☎0848・67・6007)



市公式LINEを3月から始めます

市公式のLINE(ライン)を2月中旬に開始とお知らせしていましたが、3月からに延期しました。詳しくは3月号でお知らせします。



問広報戦略課(☎0848・67・6007)

催し

企画展「久井岩海のキセキ」

時 2月2日(火)～
3月28日(日) 10時～17時

※月曜日は休館。

所 久井歴史史民



俗資料館(☎0847・32・7139)

久井岩海の成り立ちなどの紹介

人権文化センターデジタル文化祭2020

時 1日(月)0時～

※市HPで公開します。

三原・本郷・大和人権文化センターに所属するグループが楽器演奏や合唱、太極拳、料理、絵手紙、書道、生け花などの活動を動画や画像で発表



市HPの2次元コード

人権文化センター(☎0848・66・1111)

働き方改革・女性活躍推進オンラインセミナー

時 3月11日(木)10時30分～11時20分

昨年11月に事業所を対象に実施した「働きやすい社会をめざす職場環境調査」の分析結果・課題の発表・提言

講師 県立広島大学地域基盤研究機構教授 上水流 久彦さん

対 事業者など

定 100人(要申し込み)

申 3月8日(月)までにメールで

①事業所名②担当者名③電話番号を人権推進課(☎0848・67・6044) inken@city.nihara.hiroshima.jpへ

人権講演会

時 26日(金)13時30分～15時

所 三原郷人権文化センター(☎0848・86・3333)

演題/講師 男らしさ、女らしさを考える/福山女性ネットワーク

ワーク事務局長 山下直子さん

定 50人(申し込み不要)

三原人形絵付け体験教室

三原に伝わる民芸品「三原人形」の絵付け体験が楽しめます。時 11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

料 600円(要申し込み)

申 三原観光協会(☎0848・67・5877)

三原だるまを作ろう

時 11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

内 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)



みはらし環境会議「包丁を使わない料理教室」

時 23日(火・祝)10時～12時

所 中央公民館3階

定 16人(要申し込み)

料 500円

用 タップパー、筆記用具

申 かんきょう会議浮城 村上さん(☎070・3968・3564)

みはらし環境会議「グローバル気候変動」3拾いマーチ in みはらしさしま編

時 28日(日)9時15分～11時

所 集合:三原港

内 海岸のごみ拾い

定 20人(要申し込み)

料 無料

※フェリーの運賃は自己負担。

申 かんきょう会議浮城 村上さん(☎070・3968・3564)

少年サッカー教室

時 3月7日(日)10時～12時

※雨天中止。

所 やまみ三原運動公園 多目的広場

対 5歳児～小学3年生

定 40人(要申し込み)

料 300円

申 2月26日(金)までにやまみ三原運動公園(☎0848・66・3900)へ



男性の料理教室

時 19日(金)10時～13時

所 サン・シープラザ3階

対 65歳以上で1人暮らし、または介護中の男性

定 20人(要申し込み)

料 300円

申 12日(金)までに社会福祉協議会(☎0848・63・0570)へ



募集

任期付職員

任用期間 3年以内

採用予定日 4月1日以降

※詳しくは試験要項(職員課、各支所、市HPに用意)を参照。

職種	応募資格(年齢不問) ※3月末の取得見込みも含む。	定員
保健師 (育児休業代替)	保健師資格を持っている人	2人
養護教諭	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	1人
保育士 (育児休業代替)	次の①②のいずれかを持っている人 ①保育士の資格②保育士の資格と幼稚園教諭の免許	3人

市営住宅の入居者

025)へ

申 2月10日(水)(必着)までに申込書職員課、各支所、市HPに用意を三原市試験委員会(職員課内☎0848・67・6025)へ

申込期間 4日(木)～5日(金)

8時30分～18時30分
申込場所・問い合わせ先 三原市営住宅管理グループ(宮沖四丁目☎0848・62・1800)

※詳しくは同グループHPまたは申込場所・総合案内コーナー(市役所本庁1階)・各支所で配布する資料を参照。

飲料の自動販売機設置事業者

設置期間 令和3～5年度

設置場所 ①中央公民館②消防本部

※詳しくは市HPを参照。

☎①生涯学習課(☎0848・67・6148)②消防本部総務課(☎0848・64・5910)

市役所内での弁当などの販売営業事業者

営業期間 4月～令和4年3月

の開庁日 11時～14時

営業場所 市役所本庁2階または8階

※詳しくは市HPを参照。

申 2月19日(金)までに申込書(市HPに用意)を総務課(☎0848・67・6022)へ

市民農園の利用者

利用期間 4月～令和4年3月

区画数 ①本郷ふれあい農園第

1農園Ⅱ6区画、第2農園Ⅱ2区画②小坂市民農園Ⅱ13区画

※市内在住で農家ではない人
使用料(年額) ①2030円②1万2220円

申 2月26日(金)までに申込書(提出先、市HPに用意)を農林水産課(☎0848・67・6077)または各支所へ

自衛隊員

区分 ①医科・歯科幹部②自衛官候補生③予備自衛官補

※①医科・歯科医師の免許取得者②18～32歳の人③(一般)18～33歳の人、(技能)18歳以上で国家免許資格などを持っている人



申込期限 ①6月11日(金)②2月25日(木)③4月9日(金)

※詳しくは自衛隊HPを参照。
自衛隊HPの2次元コード



張所(☎0848・22・6942)

バスケットボールチーム
広島ドラゴンフライズを
応援しよう

※3月28日(日)13時35分

所 広島サンプラザホール(広島市西区)



定 100人(要申し込み)
料 1000円、高校生以下600円

申 2月15日(月)(消印有効)までに往復はがきに参加者全員の名前②住所③年齢④電話番号⑤「ドラゴンフライズ共同応援希望」を記入し、広島広域都市圏協議会(〒730-8586住所不要☎082・504・2017)へ

広島広域都市圏ふるさとの
魅力発見バスツアーの参加者

時 ①3月13日(土)9時～16時30分②3月14日(日)9時～17時

所 集合:JR広島駅新幹線口

内 ①道の駅みはら神明の里での買い物、食事処蔵での昼食、入野きのこセンターでの工場見学と入野舞茸収穫体験など②きのえ温泉ホテル清風館での昼食・入浴、たけはら町並み保存地区での自由散策など

定 各20人(要申し込み)
料 各7000円(交通費、昼食代を含む)
申 広交観光(☎082・238・4930)

生涯学習講座

※申し込み先着順です。受け付けは5日(金)10時からです。

講座名	講師	とき	定員	参加費	申込期限	ところ・申し込み先
スペイン料理パエリアとトルティージャ	岡野照子	18日(木) 10時～13時	16人	1500円	12日(金)	中之町コミュニティセンター (☎0848・64・4099)



休日に健診が受けられます

時 21日(日) 8時30分

所・圃 三原市医師会病院(宮浦一丁目) ☎0848・67・7030

内 各種健診がん検診など
定 各30人(要申し込み)
料 有料(健診項目による)
※詳しくは市HPを参照。

薬局で糖尿病リスク測定ができます

実施薬局	電話番号
三原薬剤師会センター薬局	0848・64・8079
センター薬局日赤前店	0848・81・0577
玉浦薬局	0848・63・2115
ときわ薬局	0848・62・2953
ときわ薬局宮沖店	0848・67・4774
なのはな薬局	0848・60・9210
平井薬局	0848・63・9066
ほのか薬局	0848・81・0585

※事前に予約が必要です。

時 3月31日(水)まで

内 血糖値の自己測定、薬剤師による結果説明と指導

対 40歳以上で令和2年度の健康

診査を受診していない人

料 無料(年度に1回まで)

圃 保健福祉課 ☎0848・67・6053

6053)

今年度40・50・60歳の人

は歯科検診が無料

時 3月31日(水)まで

※対象者にはピンク色の無料券を送付しています。

受診方法 市内の歯科医院に直

接予約し、診察時に無料券を

持参

圃 保健福祉課 ☎0848・67・6053

6053)

ウォーキングマップの利用を

市内でおすすめのウォーキング

コースを紹介した「ウォーキン

グマップ第3弾」を配布して

います。健康づくりや介護予防

のために利用してください。

配布場所 保健福祉課(市役所

本庁2階)、

各保健福祉

センターな

ど



圃 保健福祉課 ☎0848・67・6053

6053)

ひとあし早い春を！
さざしま一周ウォーク

時 21日(日) 8時40分

所 集合三原港

内 ウォーキングと昼食会

定 30人(要申し込み)

料 2500円(昼食代、保険料

を含む)

※別途、往復の船賃が必要。

圃 三原観光協会 ☎0848・67・5877

67・5877)

家族のついで

時 3月8日(月) 13時30分

30分

圃 申久井保健福祉センター ☎0847・32・8551

0847・32・8551)

内 講師による講話、座談会、相談

談会

講師 やつ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)

定 10人

申込期限 3月4日(木)まで

こころの健康相談・

ひきこもり相談

時 26日(金) 13時30分

所 本郷保健福祉センター

内 精神保健福祉士による相談

6053)



こんにちは 精神科医です

“心の不調”を感じたら

心の病気なんて自分には無関係だと思っている人もいるかもしれませんが、誰もが風邪にかかるように、“心の不調”も誰にでも起こりえます。仕事や家庭問題などで強いストレスを感じたときや、転勤や入学など心に大きな影響のあるイベントの後などは注意が必要です。「憂うつな気分や不安感、感情の不安定さが続く」「夜、寝ることができない」「食欲が急に落ちた」などの症状があるときは特に注意が必要です。

心の不調が体の症状として出ることもあります。これまではなかった肩こりや腰痛、頭痛などが続き、検査を受けても体の異常が見つからないときも“心の不調”を疑う必要があります。しかしながら心の不調は、自分では気づきにくいものです。周囲にいる人も「最近なんか変だな」と感じたときは行政への相談または専門医への受診を勧めてみてください。

圃 保健福祉課 ☎0848・67・6061)、本郷保健福祉センター(☎0848・86・3609)、久井保健福祉センター(☎0847・32・8551)、大和保健福祉センター(☎0847・34・0960)

小泉病院精神科医師 杉江拓也さん

定 2人(要申し込み)

申 24日(水)までに本郷保健福祉

センター ☎0848・86・3609

へ

「心の相談室」にケア

時 23日を除く毎週火・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

6053)

家族(要申し込み)

料 3回まで無料

市HP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。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

のがあります。



市HPの2次元コード

圃 高齢者福祉課 ☎0848・67・6055)

67・6055)



祝日の小児科救急当番医院

時・所①11日(木) 8時30分～17時
30分 三原市医師会休日夜間急
患診療所(宮浦一丁目 ☎084
8・62・3113) ②23日(火) 9
時～12時、14時～16時30分・興
生総合病院(円一町二丁目 ☎
848・63・5500)

区域外就学届の提出を

提出期限 3月31日(水)まで
対 市内在住で次の全てに該当す
る人

- ①令和3年4月に小学校また
は中学校へ入学予定である
- ②国立・県立・私立などの三原
市立学校でない学校へ就学予
定である

申 区域外就学届(提出先、市HP
に留意)と入学を証明する物
(原本)を学校教育課(市役所
本庁 6階 ☎0848・67・61

母子保健推進員さんと遊ぼう ベビーサロン

時 25日(木) 10時30分～11時15
分、14時～14時45分

所 サン・シープラザ3階
内 ふれあい遊びなど
対 6カ月までの子と保護者
定 8組(要申し込み)
用 バスタオル

申 開催日の前日までに保健福祉課
(☎0848・67・6061)へ

オンライン離乳食教室

時 22日(月) 10時～10時40分
内 離乳食の進め方など

対 10カ月～1歳6カ月の保護者
定 3人(要申し込み)

※事前にWeb会議のサービス
「Zoom」のダウンロードが必要。
申 15日(月)までに保健福祉課
(☎0848・67・6061)へ

目の相談会

時 24日(水) 10時～12時、13時～
15時のうち30分

所 サン・シープラザ3階
対 就学前の幼児
定 8人(要申し込み)

用 母子健康手帳
申 22日(月)までに保健福祉課(☎

0848・67・6061)へ
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 11日・23日を除く毎週月～金
曜日 9時～17時

所 サン・シープラザ3階または
保健福祉課(市役所本庁2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)

「母子健康手帳アプリ」を配信中

スマートフォン向けアプリ
「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ることが
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

問 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 保健福祉課内
申 問 ☎0848・67・6217

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。
「子ども家庭総合支援拠点」として、相談員を増やして対応しています。

●マタニティスクール(沐浴体験)

時 9日(火) 10時～12時
所 本郷保健福祉センター
対 妊婦
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

●すくすくオンライン育児講座

時 16日(火) 10時～10時40分
内 歯科衛生士によるミニ講座「歯
みがきイヤイヤ期の対応」
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

●すくすくオンライン育児相談

時 16日(火) 13時～16時のうち40分
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 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 相談日の前日までにすくすくへ

●地域子育て支援センターでの すくすく育児相談

時・所(申) ①18日(木)・さくらこど
も園(☎080・8246・7821) ②3
月4日(木) 10時～12時・なかよし
保育園(☎080・9792・8660)
内 保健師・栄養士・歯科衛生士・
保育士による相談
対 乳幼児の保護者

●産後セルフケア教室

時 26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





いじめがあったらどうすればよいの？

子どもの権利を侵害する行為である「いじめ」。いじめを受けた子どもは、人権を著しく侵害され、その心に深刻なダメージを受けます。健全な成長や人格の形成に影響を与えるだけでなく、生命や体に重大な危険を及ぼしかねません。

文部科学省の調査によると、令和元年度の国立・公立・私立学校のいじめ認知件数は、61万2496件と過去最多となっており、インターネットやSNS(交流サイト)によるひぼう・中傷については1万7924件で、5年前の23倍に増えています。

では、いじめがあったらどうすればよいのでしょうか。まずは子どもたちが一人で抱え込まず、先生や家族など身近な人に相談できるような環境を整えていくことが大切です。いじめは教師や保護者の見えないところでも起こります。いじめの未然防止や早期発見・早期対応を図るためにも、地域

の皆さんにも子どもたちの見守りをお願いします。

学校では、「いじめ防止基本方針」を定め、学校でのいじめの防止などに取り組むため、いじめ防止委員会を定期的に開催しています。また、学校生活の悩みなどを相談できる窓口として、三原ふれあい相談や三原子どもサポートダイヤル(27ページ参照)を設けています。24時間対応の電話窓口(☎0120・078310)やLINEで専門家に相談できるサービスなどもあります。利用しやすい窓口で相談してください。

三原の宝である子どもたちの人権が尊重され、いじめのない社会の実現に向けて、一緒に取り組んでいきましょう。
※相談窓口について詳しくは市HPで確認してください。



市HPの2次元コード

人権標語 (小学2年生)
なくそしよ いじめやせつし ぼくたちが

三原市×三原テレビ×FMみはら連携

ミハラ発信会議⑥ 三原テレビでも最新の行政情報を発信中!



三原テレビ放送では、毎月岡田市長が行う定例記者会見を収録し、放送しています。市がこれから進める取り組みや、市議会で審議される内容など、最新の情報を伝えています。また、新型コロナウイルス感染症に関する情報や、感染予防に向けた市長からのメッセージなども随時放送しています。



最新の行政情報を三原テレビ放送で確認してください。

※加入についてなど詳しくは問い合わせてください。

☎三原テレビ放送(☎0848・63・8600)



※市と三原テレビ放送・FMみはらは、連携して情報を発信するため「ミハラ発信会議」を設置しています。このコーナーでは、会議の内容や各メディアの情報などをお知らせします。

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	19日(金)※要予約。申し込みは5日(金)8時30分から。	13時～16時	中央公民館	生活環境課 (☎0848・67・6179)
		10日(水)・24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	11日・23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	11日・23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	11日・23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	11日・23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)	
	犯罪被害者相談	11日・23日を除く月～金曜日	9時～17時	電話相談 広島被害者支援センター(☎082・544・1110)	
	消費生活相談	11日・23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	12日(金)・19日(金)・26日(金)※要予約。	14時～16時	本郷・久井・大和支所	
	自立サポート相談	11日・23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	17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)
		24日(水)※要予約。	10時～12時	久井保健福祉センター	
		3月5日(金)※要予約。		大和保健福祉センター	
	成年後見専門相談	10日(水)※要予約。	14時～16時	サン・シープラザ3階	
	心配ごと相談	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)
		10日(水)・24日(水)		本郷福祉センター	(☎0848・86・3607)
		2月17日(水)・3月3日(水)	9時～12時	久井保健福祉センター	(☎0847・32・7101)
		5日(金)		大和保健福祉センター	(☎0847・34・1214)
		19日(金)		大和人権文化センター	(☎0847・33・1308)
不動産相談	5日(金)・19日(金)	10時～15時	サン・シープラザ4階		
戦没者遺族相談	2月18日(木)・3月4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	15日(月)				
教育・子育て	学校生活・勉強などの悩み相談	11日・23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	11日・23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	2月22日(月)、3月1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	11日・23日を除く月～金曜日	9時30分～16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	16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	11日(木)	13時～16時	サン・シープラザ4階	人権推進課 (☎0848・67・6044)
		11日・23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	(☎0847・33・1308)
		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	11日・23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)	
電話相談 子どもの人権110番(☎0120・007・110)					
女性相談(DVや家庭不和など)	11日・23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)		

自転車の魅力楽しんで



▲自転車を整備する岡本さん

「健康的だし、自然を感じながら楽しめるのが自転車の魅力。スピードが出る車やバイクでは見落としがちで小さな変化も感じられる」と話すのは、サイクリング歴42年の岡本吉信さん(64歳)。宮浦にある自転車店の2代目店主です。

岡本さんが自転車競技に目覚めたのは22歳の時でした。友人に誘われて県内のサイクリング大会に出て100キロメートルを完走。「走り切った後の達成感が忘れられない」と、のめり込みました。全国各地の大会に出場、次第に仲間も増え、運営方法も学びました。

そんなある日、「三原にもほかの市町に負けないくらいに景観が良く、素晴らしいコースがある。三原で大会を開けないかと考え、仲間を掛け、市や観光協会などに掛け合い、実現に向けて奔走。平成26年、市内外の人に三原の自然や果物をアピールする自転車イベント「フルツライドみはら」の開催にこぎ着けました。本郷の「爆雪の滝」や高坂の佛通寺、須波の海岸線などを巡るコースで、参加者は約400人。苦勞はしたものの、参加者から「海や山、新鮮な果物を満喫できて良かった。これからもぜひ開催してほしい」などの声を掛けられ、喜びが込み上げてきたそうです。「これならできる」と意を強くし、3年後の平成29年には「竜王みはらしライン」の開催に合わせ、瀬戸内海を臨む市有数の観光地・竜王山(標高445メートル)の山頂まで駆け上る「竜王山ヒルクライム」も開催。市内外に大きな反響を呼び起こしました。



▲岡本さん(中央)とメキシコ自転車競技選手団の選手たち

平成30年には、東京五輪に向けた事前合宿のため来日したメキシコ自転車競技選手団のボランティアスタッフとして、自転車のメンテナンスを担当。今は五輪開催を楽しみに、自転車など2輪車の販売や修理をする傍ら、休日には愛好者たちとツーリングに出掛けることもあるそうです。「もっと気軽に多くの人にサイクリングを楽しんでほしい。自転車の愛好者が増え、三原のまち全体が盛り上がりげばうれしい」と期待を込める岡本さん。日焼けした笑顔が輝いて見えました。

※この企画は、東京五輪に向けてスポーツに対する関心を高めていこうというものです。

令和3(2021)年2月号
第191号 毎月1日発行
編集・発行 / 三原市広報戦略課

〒723-8601 広島県三原市港町三丁目5番1号
代表 ☎0848-642111 ☎0848-647101
E-mail: info@city.mihara.hiroshima.jp

再生紙と大豆インクを使用しています。
点字版や録音CDも発行しています。
問い合わせは広報戦略課 ☎0848-676007へ。

三原市の人口 (12月31日現在)	
※外国人住民を含む。	
※()内は前年同月との比較。	
世帯数	43,636 世帯 (-6)
人口	91,990 人 (-1,090)
男	44,231 人 (-526)
女	47,759 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)	
○固定資産税・都市計画税(第4期)	
○国民健康保険税(第8期)	
○介護保険料(第8期)	
○後期高齢者医療保険料(第8期)	
納期限	3月1日(月)まで
夜間収納窓口(19時まで)	
11日を除く毎週木曜日	
航空機の騒音測定結果(12月分)(Lden)	
▶正広局(本郷町善入寺正広)	=48.2
▶本郷局(本郷町船木川西上)	=50.5

今月の表紙 \ クローズアップ! /

市民団体 ミハラスパイスの皆さん



今月の表紙は、市民や市ふるさと大使などさまざまな人たちが制作しただるまたち。「三原に刺激を」をテーマに活動する団体「ミハラスパイス」の皆さんがコロナで中止になった神明市の代わりにまちを少しでも盛り上げようと集めました。コロナ終息の思いが詰まっただるまはミハラスパイスのインスタグラムで見ることができます。

「ミハラスパイス」インスタグラムの2次元コード▶



あ・と・が・き

毎年2月に開催される三原

神明市が、今年は新型コロナウイルスの影響で中止となりまして、神明市の中止で気になることがあります。「去年買っただるまの購入方法は」、「今年のだるまの購入方法は」、「三原観光協会に確認すると」だるまの供養は近くの神社などに相談してみてください。だるまの購入先は三原観光協会(毎日9時~18時 ☎0848-675877)に問い合わせてください」とのこと。神明市は中止になっても、今年も変わらず、新しいだるまと共に春を迎えたいと思います(一)