

新コーナー  
続々!!

『子育てに役立つ情報がいっぱい』  
『子育て通信』スタート!



最新情報を配信中!

三原市公式  
**LINE**

コロナ・防災・災害などの  
大切な情報をお届け!



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。事前に主催者に確認してください。

**UD FONT**

ユニバーサルデザイン(UD)の  
考え方に基づき、より多くの人に  
見やすく読みまちがえにくいデ  
ザインの文字を採用しています。



新コーナー

伝えたい!  
届けたい!

# 子育て通信

Vol.1

プレパパママ&パパママのための子育てに役立つ情報を紹介!

市の最新の子育て情報を掲載している「みはら子育てねっと」もあわせてチェック♪



## 出かけよう! 児童館「ラフラフ」



広い施設ならではの遊び方やイベントを楽しんでいます

3ページのお知らせも見てね!



利用者 平野さん家族

左から正城さん、志織さん、琴姫ちゃん(4歳)、彩姫ちゃん(1歳)

### わが家の楽しみ方

#### 気軽に1日満喫!

予約不要の施設なので、ふらりと寄って、朝から夕方までいろいろな遊び方をしながら過ごせます。

#### イベントに参加♪

子どもが楽しめる企画や、託児付きの保護者向け講座にも参加しています。

### Q 利用のきっかけは?

**A** 向かいの中央図書館を利用していたときに、小さな子ども連れのお母さんたちが『ラフラフ』に出入りする姿をよく見掛けていたんです。気になって行ってみたら、職員さんが丁寧に対応してくれて「乳幼児からでも楽しめる場所なんだ!」と知り、多いときは週に数回訪れています。



1

### 施設インフォメーション

#### 児童館「ラフラフ」

城町一丁目2番1号  
ペアシティ三原西館2階

時 10時~19時 (休日)火曜日

¥ 無料 ☎ 0848-67-1123

【駐車場】あり(2時間無料)



0~18歳の子と保護者が利用できる(未就学児は保護者同伴)。乳幼児ルームやスポーツ室などを備え、多彩なイベントを開催。小中高生がスタッフとして関わっているのも特長。

### Q 気に入ってる場所は?

**A** 館内が広々としていて、授乳室や子ども用トイレも清潔で、職員さんたちが優しく親切なところです。また、ほかにはあまりないボルダリングや大きなブロックなどで遊べたり、中高生たちと一緒に工作やダンスができるイベントに参加したり、家ではできない体験を通して子どもの成長が感じられる点も魅力です。



2

1.図書コーナーもあります。絵本が大好きな姉妹は、高校生スタッフによる読み語りもお気に入り。2.職員と気軽にしゃべりながら、育児の悩みなどを相談できます。



# 子育て応援インフォメーション



## 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、心配なことがある場合は気軽に相談してください。

【時間】10日を除く毎週月～金曜日9時～17時  
【場所】サン・シープラザ3階または保健福祉課(市役所本庁2階)

【対象】18歳未満の子と保護者(要申し込み)

【申込】保健福祉課(TEL 0848-67-6359)

【FAX】0848-67-5934

## 小学生の就学費用の一部を 入学前に援助

【申請期限】11月30日(水)まで

【申請場所】学校教育課(市役所本庁6階)

TEL 0848-67-6154 FAX 0848-67-5912

【援助額】54,060円

※支給には要件があります。詳しくは10月上旬に「就学時健康診断の案内」と一緒に送付するお知らせで確認してください。

## 小児インフルエンザ 予防接種の費用を助成します

【時間】令和5年1月31日(火)までに1回(13歳未満は2回)

【対象】接種日に市に住居登録している生後6カ月～中学3年生

【接種方法】委任状兼報告書(対象者に送付)・本人確認書類・母子健康手帳を市内の各医療機関に持参

【助成額】全額

※市外医療機関で接種を希望する人は、自己負担で接種し、令和5年2月28日(火)までに償還払いの申請をしてください。詳しくは市HPで確認してください。

【申込】保健福祉課(TEL 0848-67-6061)



↑市HP



## 祝日の小児科救急当番医院

【時間】10日(月)8時30分～17時30分

【場所】三原市医師会休日夜間急患診療所(宮浦一丁目) TEL 0848-62-3113

※事前に電話連絡をしてください。

## こども発達支援センター 10周年記念イベント講演会

【時間】11月6日(日)13時30分～16時

【場所】広島県民文化センターふくやま(福山市東桜町1丁目)

【演題】現代社会で生きるこどもたちの多様性を育む～自分と他人をつなぐ脳のしくみを理解する～

【講師】山梨県こどものこころサポートプラザセンター長 山梨県子育て支援局参事 相原正男さん

【定員】260人(要申し込み)

【申込】10月3日(月)～25日(火)にこども発達支援センター(TEL 084-928-1351)へ

子育て世代の悩みを解決!

## すくすくの 催し

母乳相談・ごはん相談  
などを定例開催  
詳しくはこちらから



←市HP

いつでも悩み相談OK!

TEL 0848-67-6217

メールでも受け付けています。

ペアシティ三原  
西館2階

## 児童館



要申し込み

### らぶらぶteens塾

【場所】ペアシティ三原西館4階 【時間】16日(日)14時～16時

【対象】高校生による勉強会 【定員】小学生 【定員】15人 【用】勉強道具

### ちょこっと (みんなでハロウィン)

【時間】27日(木)11時～11時30分 【用】マジックなど

【対象】保護者と0～5歳児

要申し込み

### みんなのコアトレ

【時間】30日(日)10時30分～11時30分 【用】体幹トレーニング

【対象】保護者と3歳児～小学6年生 【定員】10組

要申し込み

### 簡単に栄養 アップするごはん作り

【時間】30日(日)13時30分～14時30分 【用】食育講座

【対象】18歳までの子の保護者 【定員】10人

申し込みは5日(水)から TEL FAX 兼用0848-67-1123 【休館日】毎週火曜日 【開館時間】10時～19時

## 子育て アイデアコラム

栄養指導員:種岡富恵

テーマ

### 子どものおやつは どうしたらいい?



### おやつは不足する栄養を補うための食事の一部

子どもは胃の容量が小さいため、1日3回の食事だけでは栄養が不足することがあるので、おやつで補いましょう。市販のお菓子よりも、おにぎりやふかし芋、牛乳・乳製品、果物、野菜たっぷりのおやきなどがおすすめです。



### 生活リズムに合わせて時間を決めて食べさせましょう

おやつは離乳食が完了したころから、1～2歳では食事の補食として、3～5歳では心身のリフレッシュタイムとして、時間を決めて食事に差し支えない量を食事時間の2～3時間前までにあげましょう。虫歯にも注意してください。

保健福祉課 TEL 0848-67-6061  
FAX 0848-67-5934



# 新型コロナウイルス感染症に関するお知らせ



## オミクロン株対応ワクチンの接種が始まります

従来のワクチンより重症化の予防効果が高いと期待されるオミクロン株に対応したワクチンの追加接種が可能となります。

【接種対象者】従来のワクチンを2回以上接種した12歳以上の人

【使用ワクチン】ファイザー社またはモデルナ社のオミクロン株(BA.1)と従来株に対応したワクチン

【接種間隔】前回の接種から5カ月(9月16日現在)※詳しくは市HPで確認してください。



←市HP

## 5～11歳の子どもたちも 3回目接種が可能になりました

5～11歳の子どもたちも医療機関で3回目の接種が受けられます。

対象となる世帯には、接種券を送付しますので、接種を希望する場合は直接医療機関へ予約をしてください。詳しくは市HPで確認してください。



↑市HP

【5～11歳の子どもたちも努力義務が適用されました】

5～11歳の子どもたちに対するワクチンの発症予防・

入院予防効果の有効性や安全性の情報が集まったため、努力義務が適用されました。接種の検討をお願いします。

## お子さんと一緒に考えてみましょう

ワクチンを接種するかは、本人が自分で考えて、決めることが大切です。各家庭でお子さんと一緒に話してみましょう。

### 考えるときのポイント

- 新型コロナウイルスってなに？
- ワクチンってなに？ ●副反応ってなに？



※市HPに詳しい内容を記載した子ども向けの説明チラシを掲載しています。お子さんと話し合うときの参考にしてください。



←市HP

## 新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行に備えましょう

これからの時期は、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症が同時に流行する可能性があります。

感染予防対策を引き続き心掛けましょう。また、インフルエンザワクチンと新型コロナワクチンは同日に接種することもできますので、接種の検討をお願いします。

## 感染したときの自宅療養に備えましょう

【備蓄の目安】食料品・日用品ともに **2週間分**を準備

### 備えておきたい日用品の例

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 常備薬<br>(解熱鎮痛薬、胃薬など) | <input type="checkbox"/> トイレット<br>ペーパー    |
| <input type="checkbox"/> アルコール消毒液            | <input type="checkbox"/> 手洗い用の<br>せっけん・洗剤 |
| <input type="checkbox"/> オムツや生理用品            | <input type="checkbox"/> マスク              |
| <input type="checkbox"/> 体温計(電池残量を確認)        | <input type="checkbox"/> ごみ袋              |
| <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー           |   |

### 備えておきたい食料品の例

水分補給 できるもの	スポーツドリンク、 経口補水液、ゼリー飲料など
体調が優れない ときでも 食べやすいもの	レトルトのおかゆ、パックご飯、 冷凍うどん、果物の缶詰など
調理不要で 食べられるもの	レトルト食品、缶詰、冷凍食品、 即席スープ、インスタントみそ汁など

## 新型

## コロナウイルス 感染症関連の 相談窓口

①発熱症状などの風邪症状がある場合: かかりつけ医または県の「**積極ガードダイヤル**」【24時間対応】(TEL 082-513-2567)へ※電話での相談が難しい場合は家族など代理の人に電話してもらいましょう。

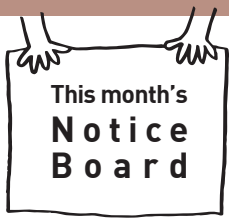
②無症状で感染が不安な場合: 薬局で抗原定性検査が受けられます。対象の薬局など詳しくは県の「**PCR検査集中実施事業コールセンター**」(TEL 082-207-2322)へ。

③自分で抗原定性検査キットを使い陽性と判明したとき: インターネット上で診断を受け、自分で陽性登録ができる県の「**陽性者登録センター**」を利用してください。

④その他、相談先に迷う場合は保健福祉課(TEL 0848-67-6053)へ。



↑広島県  
陽性者登録  
センター



# 10月のお知らせ掲示板

市からのお知らせや、新たな取り組みなどについて掲載します。

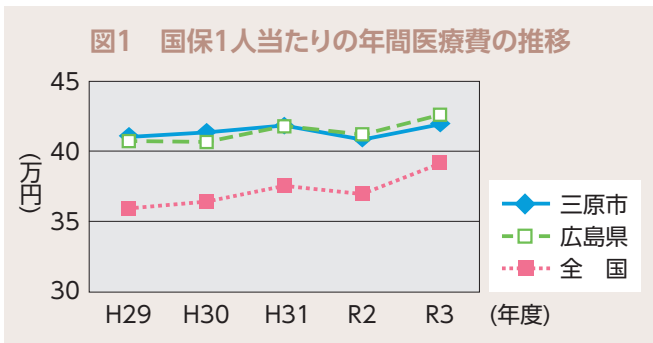
## 01 | 国保に加入している皆さんへ 医療費の削減に協力を

### 国保とは？

国民健康保険(国保)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。

#### ●全国平均を大幅に上回る医療費

市では、国保1人当たりの医療費が全国平均と比べて多くかかっています(図1)。医療費を少しでも低く抑えるために、できることから取り組んでいきましょう。



☎ 保険医療課(TEL 0848-67-6050 FAX 0848-64-2130)

#### ●みんなのできる医療費の削減

- 病気の予防と早期発見・治療のため、定期的に健診やがん検診を受けましょう
- かかりつけ医を決めておきましょう
- お薬手帳を活用し、受診のときに提示しましょう
- 医療機関や薬局に相談し、ジェネリック(後発)医薬品を利用しましょう

家計にやさしいジェネリック 医薬品を使ってみませんか？

🌟お薬代を節約できます。ジェネリック医薬品は特許切れの新薬をもとに、開発期間やコストを削減して作られるため、お薬によっては自己負担額が**3～5割も安くなる**ことがあります。  
効き目、安全性は新薬と同等です。

詳しくはHPをご覧ください。 [広島県ジェネリック検索](#)

## 02 | マイナポータルから 国民年金手続きの電子申請ができます

行政手続きをオンラインで申請できるサイト「マイナポータル」を使って、国民年金の手続きができます。国民年金第1号被保険者加入や、国民年金保険料免除・納付猶予申請、学生納付特例申請などをインターネット上で申請できます。

📄 マイナンバーカードと、その受け取り時に設定したパスワード、マイナンバーカード読み取り対応のICカードリーダーまたはスマートフォン

マイナポータル➡

☎ 市民課(TEL 0848-67-6051 FAX 0848-67-6062)、三原年金事務所(TEL 0848-63-4111)

## 03 | ユビーで気になる症状を検索してみませんか

症状検索エンジン「ユビー」は、気になる症状を入力すると、参考病名や身近な医療機関(一般診療所)を表示する無料サービスです。市の暮らしやすさの向上につなげる実証的な取り組みとして、運営会社のユビー株式会社と市は連携協定を締結し、市民・医療機関にユビーの利用を呼び掛けています。

🔍 医療機関(一般診療所)を検索・受診したい市民(申し込み不要)

🆓 無料

📱 パソコン、スマートフォン



☎ デジタル化戦略課(TEL 0848-67-6010 FAX 0848-64-4985)

総合メニュー 防災メニュー 三原の魅力

新型コロナウイルスに関する情報	ごみの出し方チャットで質問	混雑ランプ
子育てに関する情報	救急診療 症状検索	三原市公式LINE 友だちに紹介
三原市 ホームページ	広報みはら	三原市 公式SNS
		受信設定

三原市公式LINEのメニュー画面「救急診療・症状検索」のボタンからアクセスできます。



# みんなの募集情報

人材募集やイベントなど、皆さんの参加を待っています！

参加者募集

## わくわく体験テーマパーク事業「学びのテーマパークinみはら」の参加者を募集します

時 11月20日(日)午前=10時30分~12時30分、午後=14時30分~16時30分

所 中央公民館

内 A~Fの全6コースをそれぞれ午前と午後1回ずつ実施  
※午前・午後どちらかのみ、または午前・午後で別々のコースの申し込みも可。※詳しくは市HPで確認してください。

対 小学1~6年生(要申し込み)

※小学1・2年生は保護者の同伴が必要です。

申 10月20日(木)までに、市HPからアクセスできる専用申し込みフォームから

問 生涯学習課(TEL 0848-67-6147 FAX 0848-67-5912)

コース名	1講座目	2講座目	参加料	募集人数
	講座名	講座名		
Aコース	自然と遊ぼう(木工)		200円	30人
Bコース	三原だるま面相描き	ダンスで笑顔の輪を広げよう!!	600円	30人
Cコース	三原だるま面相描き	プラネタリウムで星空を学ぼう	600円	20人
Dコース	ちょこっとアート(臨床美術)	押し花で自分だけのポーチづくり	700円	10人
Eコース	ちょこっとアート(臨床美術)	ロボホンプログラミング体験	400円	5人
Fコース	ロボホンプログラミング体験	押し花で自分だけのポーチづくり	300円	5人



↑市HP

※募集人数は午前・午後それぞれに参加できる人数です。

参加者募集

## 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を募集します

【集合場所】JR広島駅新幹線口

時 28日(金)8時20分~16時10分

内 古保利薬師(魅力あふれる平安古仏群)、道の駅舞  
ロードIC千代田、レストラン響(ショッピング・昼  
食)、三段峡セラピーロード(ガイドと森林セラピー  
体験)、道の駅来夢とごうち(買い物)

定 20人(要申し込み)

※申し込み人数が14人以下の場合は中止。

料 ¥7,000円(昼食代を含む)

問・問 広交観光株式会社(TEL 082-238-4930)



↑北広島町:古保利薬師



↑安芸太田町:三段峡セラピーロード

参加者募集

## 行政書士会無料相談会の参加者を募集します マイナンバーカードの代理申請も受け付けます

広島県行政書士会三原支部が、相続、遺言、任意後見、隣地との境界、借金問題などに関する一日無料相談会を開催します。これにあわせて相談会場、行政書士によるマイナンバーカードの代理申請を行います。

時 22日(土)10時~16時※申し込み不要。

所 イオン三原店1階

料 ¥無料

用 本人確認書類(運転免許証など)、マイナンバーカードのID付き交付申請書

問 広島県行政書士会三原支部

(TEL 0848-86-1244 FAX 0848-86-1243)



↑ 昨年の相談会の様子



参加者募集

## イキ百でぶち元気になろう会の参加者を募集します

時 20日(木)13時30分～15時30分

所 ①中央公民館②久井保健福祉センター

【講演】第一部:おいしく食べて元気になろう

第二部:体験「レッツエンジョイ♪いきいき体操」

【講師】第一部:キューピー株式会社中四国支店 管理栄養士 土田沙季さん

第二部:リハビリテーション専門員

対 65歳以上の人

定 ①100人②30人(いずれも要申し込み)

申 17日(月)までに専用申し込みフォームからまたは高齢者福祉課(TEL 0848-67-6055 FAX 0848-64-2130)へ



↑専用申し込みフォーム

参加者募集

## みんなで考える人権講座の参加者を募集します

時 17日(月)①10時～11時②13時30分～14時30分

所・問 本郷人権文化センター(TEL 0848-86-3333 FAX 0848-86-3407)

【演題】私らしく暮らせるみはらへ

【講師】市人権啓発指導員 各35人(申し込み不要)

参加者募集

## 人権問題研修会の参加者を募集します



↑芝本正明さん

時 5日(水)14時～15時30分

所 リージョンプラザ

【演題】管理者に求められる人権知識・感性

【講師】大阪企業人権協議会 芝本正明さん

定 400人(要申し込み)

申 当日までに市HPに掲載している申し込みフォームから

問 人権推進課(TEL 0848-67-6044)



↑市HP

受講生募集

## スマホ教室の受講生を募集します

時 25日(火)13時30分～15時30分

所 中央公民館

内 電話のかけ方、文字の入力方法、カメラの使い方など

【講師】ソフトバンクショップスタッフ

対 スマートフォンの基本操作を学びたい人(スマートフォンを持っていない人も参加できます)

定 20人(要申し込み)

¥無料

※10人以上集まらないときは中止することがあります。

申 5日(水)～20日(木)に中央公民館(TEL 0848-64-2137 FAX 0848-64-0137)へ

参加者募集

## 三原市民登山「高山・新高山に登ろう」の参加者を募集します

時 11月13日(日)9時～15時

【集合場所】JR本郷駅

【コース】JR本郷駅～高山～新高山～JR本郷駅

対 小学生以上※小・中学生は保護者同伴。

定 70人(要申し込み) ¥500円※小・中学生は無料。

申 11月11日(金)までに三原山の会事務局 羽出さん(TEL 0848-62-8279)へ

園児募集

## 市立幼稚園の園児を募集します

令和5年4月入園

【受付期間】3日(月)～7日(金) 14時～16時30分

【受付場所】入園を希望する各幼稚園  
※希望する園が休園中の場合は教育振興課。

対 市内在住の人 ※詳しくは募集要項(各幼稚園に用意)を参照。

問 各幼稚園、教育振興課(TEL 0848-67-6151 FAX 0848-67-5912)

### 令和4年度開園中の幼稚園と募集学年

幼稚園	募集学年	ところ	問い合わせ先
西幼稚園	4～5歳児	西宮一丁目31番13号	TEL 0848-64-5000
南幼稚園		宮沖二丁目14番17号	TEL 0848-62-4768
幸崎幼稚園		幸崎能地三丁目16番3号	TEL 0848-69-1757
小泉幼稚園		小泉町4839番地1	TEL 0848-66-3265
沼田東幼稚園		沼田東町片島906番地	TEL 0848-66-3009
本郷幼稚園	3～5歳児	本郷南五丁目8番1号	TEL 0848-86-6015

※本郷幼稚園の3歳児は、本郷地域に住んでいる人に限ります。

※保育所(園)・認定こども園の入所(園)募集については広報みはら12月号でお知らせします。  
問 児童保育課 (TEL 0848-67-6042 FAX 0848-64-2130)



参加者募集

## 高齢者向け運動機器の11～3月利用者を募集します

所 本郷保健福祉センター

内 運動機器を利用した介護予防トレーニング

対 要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の人

定 各時間帯5人

※申し込み多数の場合は抽選。

用 10月14日(金)までに専用申し込みフォームからまたは高齢者福祉課(TEL 0848-67-6055 FAX 0848-64-2130)へ

時間	日時(開始日)
①9:30～10:10	毎週火曜日 (11月1日から)
②10:10～10:50	
③10:50～11:30	
④9:30～10:10	毎週金曜日 (11月4日から)
⑤10:10～10:50	
⑥10:50～11:30	



↑専用申し込みフォーム

※新規利用者と1年以上利用していない人は事前講習会への参加が必要です。10月21日(金)または10月28日(金)に行う事前講習会を受講してください。

受講生募集

## クラウドファンディング講座の受講生を募集します

時 15日(土)10時～11時45分

所 サン・シープラザ4階

内 クラウドファンディングの基礎講座、実施団体の経験談話

出 鷗島みかんじまプロジェクト 中村 華奈子さん

対 市内の住民組織や市民活動団体、ボランティア団体など

定 8組16人(要申し込み)

※オンラインでも受講可能。

用 11日(火)までに三原市ボランティア・市民活動サポートセンター(TEL 0848-67-9339

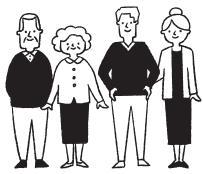
FAX 0848-63-0599)へ



## くらしの無料相談窓口

相談の種類	とき	ところ	申し込み・問い合わせ先
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 TEL 0848-63-0570
	13日(木)・27日(木)		本郷保健福祉センター TEL 0848-86-3607
	5日(水)・19日(水)、11月2日(水)	9時～12時	久井保健福祉センター TEL 0847-32-7101
	7日(金)		大和保健福祉センター TEL 0847-34-1214
	21日(金)		大和人権文化センター TEL 0847-33-1308
児童虐待通告窓口	毎日	24時間	【電話相談】保健福祉課 TEL 0848-67-6088
弁護士法律相談 ※要予約。	21日(金) ※受け付けは5日(水)8時30分から。	13時～16時	中央公民館 生活環境課 TEL 0848-67-6179
消費生活相談	10日を除く毎週月～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 TEL 0848-67-6410
消費生活巡回相談 ※要予約。	14日(金)・21日(金)・28日(金)	14時～16時	本郷・久井・大和支所
障害者なんでも相談 ※要予約。	24日(月)	14時～16時	本郷保健福祉センター
	26日(水)	10時～12時	久井保健福祉センター TEL 0848-63-3319
	7日(金)		大和保健福祉センター FAX 0848-63-3359
自立サポート相談	10日を除く毎週月～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 TEL 0848-67-4568
家庭児童相談	10日を除く毎週月～金曜日	9時～17時	市役所本庁2階 家庭児童相談 TEL 0848-61-0121
不登校等に関する 悩み相談	10日を除く毎週月～金曜日	9時～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 TEL 0848-64-7201
学校生活の悩み・ 体罰などの相談	10日を除く毎週月～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 TEL 0848-67-6173 ※時間外は留守番電話で対応。
人権相談	10日を除く毎週月～金曜日	10時～16時	市役所本庁3階 人権推進課 TEL 0848-67-6044
			人権文化センター TEL 0848-66-1111
			本郷人権文化センター TEL 0848-86-3333
			大和人権文化センター TEL 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 TEL 0570-003-110
女性相談 (DVや家庭不和など)	10日を除く毎週月～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 TEL 0848-61-0122
行政相談	17日(月)	13時～16時	サン・シープラザ4階 社会福祉協議会 TEL 0848-63-0570
不動産相談	7日(金)・21日(金)	10時～15時	
戦没者遺族相談	6日(木)・20日(木)	13時～16時	





# 健康ひろば

Health information

10月

楽しく健康に暮らすための情報&アドバイスを紹介。

## 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。心配ごとがある場合は年齢に関係なく誰でも気軽に相談してください。

時 13日(木)・26日(水)※いずれも9時～17時。(要申し込み)

所・申 保健福祉課(市役所本庁2階)  
TEL 0848-67-6359 FAX 0848-67-5934

## こころの健康相談・ひきこもり相談

時 ①10月25日(火)②11月10日(木)  
※いずれも13時30分～15時30分。

所 ①大和保健福祉センター  
②市役所本庁6階

内 精神科医による相談

定 各2人(要申し込み)

申 ①10月17日(月)までに大和保健福祉センター(Tel 0847-34-0960 Fax 0847-34-0299)へ  
②11月2日(水)までに保健福祉課(Tel 0848-67-6053 Fax 0848-67-5934)へ

## 休日の健診

時 16日(日)8時30分から

所・申 三原市医師会病院 (Tel 0848-67-7030)

内 特定・基本健診、各種がん検診

定 各30人(要申し込み)

料 有料(健診項目による)

## 糖尿病予防教室

時 17日(月)14時～15時30分

所 ①みはら市民大学②久井保健福祉センター※②は動画視聴。

内 三原赤十字病院 糖尿病予防チーム(医師・管理栄養士・理学療法士)による糖尿病の予防および重症化を予防する話

対 健診などで空腹時血糖値100mg/dl以上の人、またはHbA1c5.6%以上の人、関心のある人

定 各30人(要申し込み)

申 14日(金)までに保健福祉課(Tel 0848-67-6236)へ



↑市HP

## インフルエンザ予防接種を無料で受けられます

時 令和5年1月31日(火)までに1回

対 ①～③のいずれかに該当する人

①接種日に65歳以上

②接種日に60歳～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器または免疫の機能に重い障害がある(身体障害者手帳1級相当)

③接種日に16歳～59歳で、②と同じ障害がある

所 ①②県内広域予防接種受託医療機関  
③市内医療機関

用 ①(1)予診票(2)接種券(3)本人確認書類※(1)(2)は対象者に個別送付。

②(1)～(3)、(4)障害者手帳の写し

③委任状兼報告書(対象者に個別送付)、(3)(4)

申 ①②の人は、県外で接種する場合は実費です。事前に手続きが必要ですので、詳しくは市HPまたは保健福祉課へ。

問 保健福祉課(Tel 0848-67-6061)へ



↑市HP

## 認知症チェック!

テーマ

社会参加と認知症

適度な運動や適切な食生活に加え、健康維持のポイントとして注目されているのが「社会参加」です。自治会活動やボランティア、運動や趣味の教室などの社会参加をしている人が多い地域では、転倒やうつ、認知症のリスクが低い傾向があるといわれています。

好きな活動を楽しむことややりがいを感じることで、人との交流は、脳の活性化につながるといわれています。まずは、身近な地域の活動を知り、参加してみましょう。

## 認知症チェックは市HPでも



↑市HPへ

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に開設しています。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。

高齢者福祉課 TEL 0848-67-6055  
FAX 0848-64-2130

## フレイルを予防しよう!

テーマ

## 「フレイル」ってなあに?



フレイルチェックを市HPに開設しています↑

高齢者福祉課 TEL 0848-67-6055  
FAX 0848-64-2130



## 健康と要介護状態の中間の状態、まずはチェック

フレイルとは、加齢とともに心身の生活機能や社会的なつながりが弱くなった状態のこと。健康と要介護状態の中間の状態、そのままにしておくと要介護につながるリスクがあります。

コロナ禍で、外出を控えるなど体を動かす機会が少なくなると、特に高齢の人にとっては『動かないこと(生活不活発)』による健康への影響が危惧されます。

フレイルは、早めに気付いて対処することで、以前の健康状態に戻る「若返り」も期待できる段階です。まずは、フレイルチェックをして、身体の状態を確認してみましょう!



# なんでも掲示板

Anything information

お知らせ、イベント、募集、制度など、生活に関する情報をお伝えしました。

## 不動産の無料相談会

広島県不動産鑑定士協会では、不動産に関する相談に無料で応じる相談会を開催します。

時 5日(水)10時~16時

※受け付けは15時30分まで。

【開催場所】①広島会場 広島県不動産鑑定士協会(広島市中区)②福山会場 福山市生涯学習プラザ(福山市霞町)

☑ 不動産の鑑定価格、賃料、交換、税金、相続やその他不動産に関する相談

☑ 当日会場にて受け付け

☑ 公益社団法人広島県不動産鑑定士協会(TEL 082-228-5100 FAX 082-227-0065)

## 相続・遺言に関する相談会

広島司法書士会では、相続・遺言に関する多様な悩みを抱えた人の相談に無料で応じる相談会を実施します。

時 10月2日(日)、11月6日(日)、12月4日(日) ※いずれも10時~16時。

【面談場所】広島司法書士会総合相談センター(広島市中区)

【電話相談】082-511-7196(予約不要)

【面談相談】082-221-5345(要予約)

## 無料調停相談会

時 13日(木)10時~15時

【相談員】調停協会委員

所 しまなみ交流館2階(尾道市東御所町)

☑ 土地建物、借入債務、公害、交通事故、夫婦、親子、相続問題などについての相談(予約不要)

☑ 広島地方裁判所尾道支部(TEL 0848-22-5285)

## コミュニティ活動に助成金を活用しませんか

宝くじの収益金を財源として、(一財)自治総合センターが地域の活動を助成しています。

☑ 町内会、自治会などが活動に使用する備品などの整備や集会施設の建設にかかる費用

※令和5年度に実施する事業が対象。

☑ 7日(金)までに申請書類(市HPに用意)を地域企画課(TEL 0848-67-6184)へ



↑市HP



## コミュニティ助成事業が完了

宝くじの収益金を財源とした(一財)自治総合センターの助成金を受けて、次の備品を整備しました。

- 町内会備品(①大西町内会)
  - インクルーシブ遊具(②久井町③大和町)
- ☑ ①地域企画課(TEL 0848-67-6184)  
②久井支所(TEL 0847-32-7114)③大和支所(TEL 0847-33-0222)

## 17日(月)~23日(日)は「行政相談週間」です

「行政相談」では、国の行政に関する意見・要望を受け付けています。相談は無料です。気軽に相談してください。

【電話相談】総務省行政相談センターきくみみ広島(TEL 082-222-1100)



## 緊急地震速報訓練・11月2日(水)

地震などの発生に備えて、全国瞬時警報システム(Jアラート)を利用した緊急地震速報訓練を実施します。FM告知端末ラジオ、FMみはら(87.4メガヘルツ)、市内に設置している屋外スピーカーから訓練放送が流れます。放送が流れたら、姿勢を低くして机の下に隠れるなど、速やかに身を守る「安全行動」を取ってください。

時 11月2日(水)10時から1分間程度

☑ 危機管理課(TEL 0848-67-6066)

FAX 0848-67-6164

## 浄化槽法定検査を必ず受けましょう 10月は浄化槽月間です

トイレの排水や生活雑排水をきれいにする浄化槽は、正しく使用しないと悪臭の発生や環境の汚染につながります。浄化槽の機能を適正に保つため、浄化槽を管理(設置)している人は、浄化槽法により次のことが義務付けられています。

①保守点検②清掃③法定検査

※浄化槽を設置・廃止、管理者を変更するなどした場合は、生活環境課(市役所本庁3階)で手続きしてください。

※指定地域で、単独処理浄化槽などから小型合併処理浄化槽に転換をする場合は、設置費の一部を補助する制度があります。※詳しくは市HPで確認してください。

☑ 生活環境課(TEL 0848-67-6168)



↑市HP

## 敬老優待乗車証制度

敬老優待乗車証を提示すると、1乗車につき100円で市内を運行する路線バスに乗車できます。

☑ 市内に住所がある70歳以上の人(要申し込み)

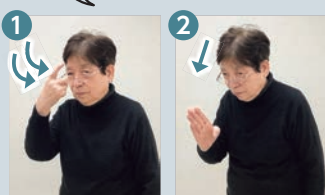
☑ 運転免許証や健康保険証などの本人確認ができる物

☑ 高齢者福祉課(TEL 0848-67-6055 FAX 0848-64-2130)または各支所の地域振興課

## 手話 YouTube

しゅわわせ動画を見て手話チャレンジ!

“教えてください”



①人さし指を上から顔に向けて2回振る。②手を広げ頭と一緒に下げる。

手話通訳を介して会話をするとき、聴覚に障害のある人本人に向かって、伝わっているかどうかを確認しながら話してください。



↑市YouTubeチャンネル

毎月手話動画をUP中!

三原市公式YouTubeチャンネル登録&いいね! お願いします。



## 第71回三原市美術展覧会

一般公募作品、依頼出品作家作品、審査員作品の展示。

時 7日(金)～19日(水)9時～17時

※8日(土)は11時～17時、19日(水)は9時～16時30分。

所 リージョンプラザ

所 文化課(TEL 0848-64-9234)



↑市HP

## 県営住宅の入居者募集

【申込期間】18日(火)～20日(木)

※いずれも8時30分～17時。

所・申 堀田・誠和共同企業体住宅管理センター(宮浦四丁目 TEL 0848-61-2215)

※詳しくは11日(火)から申し込み場所で配布する資料で確認してください。

## 自衛官候補生などを募集

【区分】①自衛官候補生(男子)②防衛大学校学生③医科・歯科幹部④貸費学生

対 ①18～32歳②18～20歳③医師・歯科医師の免許取得者④大学の理学部、工学部の3・4年次または大学院(専門職大学院を除く)修士課程在学(正規の修業年限を終わる年の4月1日現在で26歳未満(大学院修士課程在学者は28歳未満))

※②高卒者または高専3年次修了者。いずれも見込み含む。

※詳しくは自衛隊 HP で確認してください。

【応募期間】①10月28日(金)～12月10日(土)②10月26日(水)まで③10月28日(金)まで④11月11日(金)まで

所 自衛隊広島地方協力本部尾道出張所

(TEL 0848-22-6942)



↑自衛隊HP

## 危険物取扱者保安講習のお知らせ

時 令和5年1月24日(火)13時30分～16時30分

令和5年1月25日(水)9時30分～12時30分、13時30分～16時30分

【受付期間】10月13日(木)～26日(水)

¥4,700円

※申込書は、消防本部、各消防署・出張所で配布。

所・問 消防本部予防課(TEL 0848-64-5927 FAX 0848-64-5911)

## 市営住宅の入居者募集

【申込期間】13日(木)・14日(金)

※いずれも8時30分～17時30分。

所・問 三原市営住宅管理グループ窓口(宮沖四丁目 TEL 0848-62-1800)

※詳しくは同グループ HP または3日(月)から申し込み場所、市役所本庁1階総合案内コーナー、各支所で配布する資料で確認してください。

※申し込み多数の場合は抽選。



↑三原市営住宅管理グループHP

## 令和4年秋のフリーマーケット

時 11月6日(日)10時～14時※雨天中止。

所・問 リージョンプラザ(TEL 0848-64-7555)

所 約80区画が出店するフリーマーケット

【出店者の募集】

¥1区画につき1,000円(1人2区画まで)

※申し込み多数の場合は抽選。

申 10月14日(金)(必着)までに、往復はがきに①住所②名前③電話番号④販売品目⑤希望する区画数を記入しリージョンプラザ(〒723-0015 円一町二丁目1番1号)へ

※詳しくはリージョンプラザHPで確認してください。



↑リージョンプラザHP

## 危険物取扱者試験 受験者へのお知らせ

●危険物取扱者試験

時・所 ①11月13日(日)=福山市

②11月20日(日)=広島市

③11月27日(日)=三次市

④12月11日(日)=三原市・呉市

申 ①10月7日(金)まで

②③10月6日(木)～14日(金)

④10月21日(金)～28日(金)

※電子申請は、

①10月4日(火)まで

②③10月3日(月)～11日(火)

④10月18日(火)～25日(火)

【願書配布場所】各消防署・出張所

●危険物取扱者試験準備講習会

時 10月18日(火)9時30分～16時30分

¥8,700円から

所・問 消防本部予防課(TEL 0848-64-5927 FAX 0848-64-5911)

## 第46回三原消防まつり

時 29日(土)14時～16時

所 三原消防署

所 【学習コーナー】救急法講習、消火器取り扱い体験、防災グッズ展示

【体験コーナー】ポンプ車放水、ロープ渡り、はしご車試乗(抽選)、バケツリレー、起震車による地震体験

【ふれあいコーナー】防火サイコロ、記念写真撮影

所 YAYOIバトンスクール(バトントワリング)、スタジオ来夢(ダンスパフォーマンス)、PJO(音楽演奏)

※詳しくは市HPで

確認してください。

所 消防本部予防課

(TEL 0848-64-

5927)



市HP→



## 人権ひろば

今月のテーマ

外国人の人権

・生涯学習課・

所 生涯学習課

(TEL 0848-67-6148)

(FAX 0848-67-5912)

## みんなで国際交流

令和4年7月末時点の市の人口集計によると、全世帯の3.4%に当たる1,461世帯が外国人を含む世帯です。

外国人と言葉や文化、生活習慣などが異なるのは、当たり前です。大切なのは違いを認め合いお互いを尊重することです。異なる文化と共存することにより、社会にさまざまな価値観をもたらし、より豊かな未来を築くことにつながります。

中央公民館では、みはら国際交流サロンを開設し外国人への日本語教室や交流イベントを行なっています。また、本郷では国際交流に関する講演会、久井では外国の料理体験教室、大和では外国人との研修・交流会など、各地域でも国際交流団体が活動しています。

市民のみなさんも活動に参加して外国の文化に触れてみませんか。

人権標語 しんどいよ くらべないで ぼくは僕わたしは私 (小学4年生)



三原市シティプロモーション

市民による  
まちの  
PRチーム

新コーナー  
(Vol.1)

# ぐっとみはら編集部

まちの「いいところ」を  
「#ぐっとみはら」を  
つけて投稿しよう!

## 「ぐっと」な三原の新名物を調査!



記事を担当した  
編集部員 スナミ

三原の好きなところ  
身近にある海や山

活動の抱負  
三原の「ぐっと」くる情報を  
をどんどんお届けします!



Instagramで  
情報発信中!

はじめまして。ぐっとみはら編集部のスナミです。今回は、三原の魅力と想いが詰まった「広島みはらプリン」に注目!すでに知っている人も多いですよ。広島みはらプリンとは、「三原の食材を一つ以上使用し、まちや食材への思いを込めたプリン」のこと。現在、市内の約30店舗で購入できるほか、JR三原駅構内でも販売されています。デザートプリンにデリカプリン、どんな味に出会えるかわくわくします!



広島みはらプリンが  
気になる!

ぐっとみはら  
編集部とは?

三原市民や市にかかわる人たちが集まり活動するまちの広報チームです。三原の魅力を発掘・発信していきます!



三原にはおいしい食材、すてきなお店がたくさんあります。この広島みはらプリンとともに、一人でも多くの人に三原の新しい魅力が伝わると思います!

広島みはらプリンを  
いざ美食!

早速広島みはらプリンを求めて、JR三原駅へ。常時10品ほどのおいしそうなプリンがずらり。なかなか決めきれず、店員さんからオススメを聞いて無事にゲットしました。いざ美食!見て楽しい、食べておいしい、思わずにっこりするプリンをいただきました。

まちびとライター



西本さん 植田さん

「このまちが好き!」まちびとライターが行く

# 三原の盛り人

新コーナー  
(vol.1)

地域を盛り上げている人や、祭りなどの伝統行事を守り続けている人たちの思いを伝えます。



胸の前に抱えた太鼓を、バチで滑らせるようにたたく。



テンポが変わる難しいところもぴたっと合った演奏で観客を魅了。

「三原市公式note」  
で記事掲載中!



Q 活動への思いを教えてください

地域に貢献したいと思い、幼なじみとともに幼いころから親しんでいた「木原太鼓踊り」を守る活動に参加しました。現在は木原小学校の児童たちに、赤石地区の廣川さんと内島地区



今回の盛り人

木原太鼓踊り  
保存会

福地地区  
植田 美佐雄さん(手前中央)

赤石地区  
廣川信雄さん(左)

内島地区  
平田舜三さん(右)

Q 木原太鼓踊りとはどんな踊りですか?  
木原太鼓踊りは、赤石、福地、内島の3地区それぞれで行われる太鼓踊りの総称で、胸の前で抱えた太鼓や鉦を鳴らし、練り歩きます。歴史は鎌倉時代にさかのぼり、雨乞いの踊りだった。現在は豊作を祝う秋の祭りで奉納するようになりまし。この伝統をつなぐため、コロナ禍で祭りが中止になっても絶やさぬよう各地区で練習だけは続けています。



# 市長 × ピアノ

みはらストリートピアノ  
楽しんでください♪

現在市では、みはら・ストリート・ピアノ「ドレ・ミハラ」という取り組みで、ペアシティ三原西館2階の市民ギャラリーと広島空港国内線1階到着ロビーに、誰でも自由に演奏できるピアノを設置しています。ペアシティのピアノは当初は、子どもたちの夏休みにあわせた取り組みでしたが、多くの人から「ブランドピアノを弾く機会のない子どもにとって、良い刺激になった」などの声をいただき、今年度未だまで延長することにしました。ストリートピアノで子どもたちが日ごころの練習の成果を

もうすぐ木々が衣替えをはじめ、山の色が変化していきます。秋をイメージさせる音楽を聴いて、ホッと一息ついてはいかがでしょうか。  
音楽を楽しむうえで、ピアノは私たちにとって身近な楽器です。私も、学校の音楽の授業などで先生が奏でるピアノに合わせて歌った、良い思い出があります。



発揮したり、同僚や友人の意外な一面を発見したりもできそうです。しばらく音楽から離れている人もピアノの楽しさを再発見するチャンスです。  
私も、イベントで演奏にチャレンジしました。最初は恥ずかしく緊張しましたが、演奏を始めると楽しさと喜びが込み上げてきました。ぜひこの機会に楽しんでください♪



↑詳しくはコチラへ

## Hello! MIHARA

三原市初!ハワイ出身の  
国際交流員コラム

Vol.13



CIR(国際交流員)  
横川あいさん

Information for foreign  
nationals in Mihara

### Catalog Pocket

広報誌が10の言語で読める!



Google  
Play



App  
Store

### Facebook

CIRが三原の魅力などを発信中!



### ハワイと同じ? 三原

#### ハロウィーンの 過ごし方

日本では仮装しますが、アメリカでは大量のかぼちゃを販売する畑「パンクキンパッチ」も有名。ここで買ったかぼちゃで「ジャック・オー・ランタン」を作って飾るのがなじみの風景です。



### 姉妹都市とフォトコンテストを開催

7月から9月にかけて、姉妹都市であるニュージーランドのパーマストン・ノース市と連携したフォトコンテスト「三原Kia Oraに来オラ!」を実施しました。コンテストのテーマは「三原の魅力が伝わる一枚」。応募された写真は桜や紅葉など四季を感じる写真が多く、ハワイ出身の私にとっては、季節が感じられる写真は日本らしいと感じました。

今回、パーマストン・ノース市で1位に選ばれた写真はこちら。朝日や海霧がきれいで、とても迫力がある一枚です。応募された写真を通じて、パーマストン・ノースの市民に「三原に行きたい」と思ってもらえるとうれしいです。

2位と3位の写真は国際交流員のFacebookで紹介しています。ぜひチェックしてください。

●多言語相談窓口(市役所本庁4階)

☎ 経営企画課(TEL 0848-67-6270 FAX 0848-64-7101)



令和5年2月5日(日)

## 三原さぎ島マラソン大会by走健塾 開催

トライアスロンやサイクリングイベントなどが開催されてきた佐木島で、令和5年2月にマラソン大会が開催されます。種目は1kmからフルマラソンまで6種類。前日には、元プロ野球選手の鳥谷敬さんによるトークショーやサイン会なども予定。当日は鳥谷敬さんに加え元プロ野球選手の今村猛さんも参加する予定です。



▲鳥谷 敬さん



▲今村 猛さん



▲以前大阪で開催したマラソン大会

**【募集内容】** ①フルマラソン／1,140人 ②ハーフマラソン／300人 ③10km／300人 ④中学生3km／300人 ⑤小学生2km(4～6年生)／300人 ⑥小学生1km(1～3年生)／300人 **料** ①11,000円(シューズ付きのコースは26,400円) ②8,800円 ③7,700円 ④～⑥4,500円 **申** 12月25日(日)までに申し込みサイトから ※詳しくは専用申し込みサイトで確認してください。 **問** 有限会社走健塾 板倉さん **TEL** 090-1189-0016



↑専用申し込みサイト

9月5日

問 学校教育課  
TEL 0848-67-6154

## 中学生が市長に三原の強みをPR

「三原の良さを伝えることで移住者が増えるのではないかと考えた第五中学校の2年生が、「まちの強み」を岡田市長にプレゼンテーションしました。全18グループのうち校内の選考を勝ち抜いたグループが自分たちが思う「まちの強み」を発表。三原の将来を担う生徒たちの熱い思いを市長に伝えました。

▶右/資料を使い、岡田市長らに分かりやすく説明  
左/代表グループの発表を教室から見守る生徒たち



8月16日

問 文化課  
TEL 0848-64-9234

## 3年ぶりに開催 ちんこんかんを奉納



雨乞いや虫よけなどの願いを含め、太鼓や鉦の音に合わせて踊る小坂町の小坂チンコンカン踊りが大須賀神社(新倉)で奉納されました。町内の子どもたち35人が鬼の面や法被などを身に付け披露。頭を務めた中端健太さん(17歳)は「不安もあったけれど、練習の成果が出せて良かった」と笑顔で語りました。

8月18日

問 教育振興課  
TEL 0848-67-6151

## 株式会社ウエストホールディングスに感謝状贈呈



▲感謝状を持つ新喜惣顧問(左)と目録を持つ岡田市長

市は株式会社ウエストホールディングスから100万円の企業版ふるさと納税を受け、感謝状を贈呈しました。いただいた寄付金は、市立小中学校の情報教育環境の充実のために活用します。企業版ふるさと納税による学校教育分野への寄付は、今回が初めてです。

8月18日～9月23日

問 地域企画課  
TEL 0848-67-6011

## 地域おこし協力隊員が大学生実習を受け入れ



▲有機栽培用ネットの張り方を教える中村さん(右)と実習生の本島陽翔さん

農業振興をテーマに鷺浦町で活動する地域おこし協力隊の中村 淳さんが、東京農業大学の学生を受け入れ、実習を行いました。実習には4人の学生が1週間ずつ交代で参加し、農作業や農業振興について指導を受けました。学生らは研修のほか島民とも交流し、地域と農業の関わりについて学びました。





EVENT information

# 行事 & イベント情報

EVENT STAGE ART MUSIC GOURMET etc...

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。事前に主催者に確認してください。

三原のイベントを探すならココ!

イベント情報集約サイト  
「みはらイベントバコ」

市内でのイベントが満載!  
ぜひチェックしてください。



↑みはら  
イベントバコ



©Laura Stevens

©Matteo Maso

全席指定

10/14(金)  
販売開始

12/10  
(土)

## 庄司 紗矢香&ジャンルカ・カシ オーリ デュオ・リサイタル

世界で活躍するバイオリニスト、庄司 紗矢香とピアニスト、ジャンルカ・カシオーリが共演します。

所・**芸術文化センター ポポロ**(☎0848-81-0886)

時 14時から 【演奏曲】ベートーベン/バイオリン・ソナタ 第5番へ長調『春』ほか 出 庄司 紗矢香(バイオリン)、ジャンルカ・カシオーリ(フォルテピアノ) ¥S席7,000円、A席5,500円、18歳以下無料(要申し込み)

※小学生から入場可。

【販売場所】ポポロ、ポポロオンライン ほか



↑ポポロ



全席指定

11/9  
(水)

## 芸術文化センター開館15周年記念 古典芸能への誘い 野村萬齋 狂言の夕べ

室町時代から続く、健康で大らかな笑いの文化・狂言。野村萬齋の解説もあります。

所・**芸術文化センター ポポロ**(☎0848-81-0886)

時 18時30分から 【演目】佐渡狐、二人袴 出 野村萬齋、石田幸雄、野村 太一郎、野村裕基 ほか

¥S席5,500円、A席4,400円

※小学生から入場可。

【販売場所】ポポロ、ポポロオンライン ほか



↑ポポロ



10/29  
(土)

## 第5回みはらアマチュア音楽祭

「市民に身近な音楽のあふれる街三原」をめざして、8組のミュージシャンやダンサーが出演する音楽祭を開催します。沖縄民謡やギター弾き語り、バンド演奏、フラダンスなどのさまざまな団体が発表をします。

所 **リージョンプラザ**

時 11時30分～15時40分

間 三原ミュージック・ポケット 田島さん

(☎090-4803-0554)

三原ミュージック・  
ポケット



10/7(金)  
~23(日)

## 芸術文化センター開館15周年記念 ポポロと三原のモダン建築

ポポロを設計した世界的な建築家・槇 文彦の代表的な建築物を市内のモダン建築とともにパネルで紹介します。

所・**芸術文化センター ポポロ**(☎0848-81-0886)

時 9時～20時 【紹介建築物】代官山ヒルサイドテラス、テレビ朝日本社ビル、眞田家住宅、南山資料館 ほか

関連イベント

ギャラリートーク

時 10日(月・祝)10時30分から

建物見学

時 15日(土)①10時30分から②13時30分から

所 和木地域ふれあい交流センター(旧和木小学校)



↑ポポロ



10/16  
(日)

## 瀬戸内みはら 美味しいMARKEEE(t)

みはらの「美味しいもの」「いいもの」が勢ぞろいするマーケットを3年ぶりに開催！市内の飲食店や雑貨店が多数出店します。瀬戸内の特産品をふんだんに使ったメニューも楽しめます。

所 キオラスクエア広場

時 10時～15時 問 (株)まちづくり三原(TEL 0848-63-5538)



10/8  
(土)ほか

## キオラスクエア広場のイベント

所 キオラスクエア広場

### ①青果市

時 8日(土)9時～12時

内 旬の野菜、果物を販売

問 (株)おかず工房三原駅前店(TEL 0848-29-5300)

### ②Mihara COME&GO MARCHE

時 23日(日)10時～16時

内 エアドームの設置、ハンドメイド雑貨販売、フードやドリンクの販売

問 Belldeer planning(TEL 090-8246-9223)

### ③広島みはら女子会2022子育て応援マルシェ

時 30日(日)10時～15時

内 展示ブース、ワークショップ、ハンドメイド雑貨などの販売

問 NPO法人ミライディア(TEL 090-1355-3794)

10/10  
(月・祝)

## リージョンプラザ映画のつどい 「はい、泳げません」

水泳教室を舞台に“泳げない男”と“泳ぐことしかできない女”の希望と再生を描く物語です。

所・問リージョンプラザ(TEL 0848-64-7555)

時 ①10時30分～12時25分②13時30分～15時25分

¥1,800(1,500)円、大学生・専門学生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、フジグラン三原、うきしろロビー



©2022「はい、泳げません」  
製作委員会

10/22  
(土)

## リージョンプラザ映画のつどい 「ぼけますから、よろしくお願 いします。～おかえり お母さん～」

認知症の母と老老介護する父の暮らしを、ひとり娘である信友直子監督が丹念に記録した2018年公開のドキュメンタリー「ぼけますから、よろしくお願います。」の続編です。

所・問リージョンプラザ(TEL 0848-64-7555)

時 ①10時30分～12時11分②14時～15時41分

¥1,500(1,300)円、60歳以上1,200(1,000)円、3歳～高校生500円

※( )内は前売り料金。障害者手帳を提示した人は1,000円。

【前売券販売場所】リージョンプラザ、フジグラン三原、うきしろロビー



©2022「ぼけますから、よろしくお願います。～おかえりお母さん～」製作委員会

10/16  
(日)

## ひろしま空の日2022 ふれあい秋まつり

所 広島空港または空港周辺施設

時 10時～15時

内 スタンプラリー大会、ステージイベント、飲食コーナーなど

問 地域企画課(TEL 0848-67-6011)



↑市HP






申し込み不要

~11/30  
(水)

## 広島広域都市圏 歴史散策スタンプラリー

西国街道が通る広島広域都市圏内の10市町(広島市、竹原市、三原市、大竹市、東広島市、廿日市市、府中町、海田町、山口県岩国市・和木町)で、歴史的な見どころを巡るデジタルスタンプラリーを実施します。


詳しくは、広島広域都市圏で確認してください。

↑広島広域都市圏

### 【参加方法】

- ①「としポアプリ」をインストール
- ②希望する市町のコースを選択し表示されたスポットを巡る
- ③コース内のスタンプを全て取得するごとに、加盟店で1ポイント1円として利用できる広島広域都市圏ポイント(としポ)を50ポイントプレゼント
- ④達成したコース数に応じて、抽選で景品をプレゼント

※抽選は自動でエントリーされます。

↑としポアプリダウンロードサイト

### 【景品】

5コース以上達成：A賞(2人)市町の特産品詰め合わせ  
3コース以上達成：B賞(20人)いずれかの市町の特産品  
2コース以上達成：C賞(50人)西国街道関連グッズ  
圏「西国街道」まち起こし協議会事務局 広島市広域都市圏推進課(TEL 082-504-2017 FAX 082-504-2029 Eメール:kouiki@city.hiroshima.lg.jp)

10/29  
(土)

## 大和健康ウォーキング in 棲真寺

要申し込み

秋のウォーキング3.5km展望コースを歩きます。

所 棲真寺周辺(大和町平坂)

時 8時30分受付開始※雨天中止。

定 70人※小学生以下は保護者同伴。

日 24日(月)までに大和保健福祉センター(TEL 0847-34-0960 FAX 0847-34-0299)へ




10/30  
(日)

## みはら漁協まつり タコカニ合戦

三原の海と川の漁協が自慢のタコとカニを使った漁師飯で対決します。そのほかにもイベント限定のグルメや、ステージイベントも開催します。

所・間 道の駅 みはら神明の里(TEL 0848-63-8585)

時 10時~16時

道の駅みはら神明の里

11/5  
(土)

## 2022三原市民 保健・福祉まつり

要申し込み

生活習慣病予防講演会、がんフォーラム(がんに関する講演会と催し)、医療の専門家による相談、糖尿病リスク・骨密度・体力測定、手作り作品の販売などを行います。

所 中央公民館、フジグラン三原(円一町一丁目)、旧中央図書館北側

時 9時30分~16時

### 講演会

時 ①10時~11時30分②13時30分~14時45分

【講演】①生活習慣病予防講演会②がんフォーラム

【講師】①松尾内科病院 松尾晃樹さん②広島県がん検診サポート薬剤師 平野清子さん

定 各75人

申 11月2日(水)までに保健福祉課(TEL 0848-67-6053)へ



↑市

10月 月・水・土 **うきしろロビーのイベント**

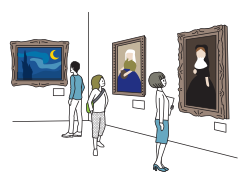
所・申・問 うきしろロビー(城町一丁目)  
TEL FAX 兼用0848-67-5877)



- ①三原だるまを作ろう  
時 10日を除く月・水曜日13時～16時、土曜日10時～13時  
定 10人(要申し込み) ¥600円
- ②城下町三原てくてくガイド  
時 8日(土)10時30分～12時※申し込み不要。 ¥無料

10/8(土) ~10(月・祝) **三原美術協会展**  
**<第50回記念>久井展**

所 久井保健福祉センター  
時 9時～17時(8日は13時から、10日は15時まで)  
内 「三原美術協会会員」作品と「久井中学校」生徒作品の展示  
問 事務局 岡本さん(TEL 0848-36-6200)



要申し込み

11/20 (日) **ファンライドみはら**  
**in中央森林公園**

秋の自然を感じながら走るサイクリングイベントを開催します。自転車プロチームのヴィクトワール広島の手や午後からは岡田市長も参加します。  
※当日は飲食店や自転車用品店の出店もあります。

所 中央森林公園  
時 10時～15時※少雨決行。 定 ①ショートコース(3km):50人×3回②ロングコース(12.3km):80人×2回  
¥1,000円、小・中学生500円、親子(1組2人)1,000円、グループ(1組4人まで)3,000円 用 自転車・ヘルメット※レンタル可。 申 10月31日(月)までに市HPに掲載している申し込みフォームから  
問 スポーツ振興課(TEL 0848-64-7219)



市HP↑

**生涯学習講座** ※各講座とも申し込み先着順です。受け付けは5日(水)10時から。

講座名	講師	とき	定員	参加費	申込期限	ところ・申し込み先
ペットとなかよし ハッピーライフ	山本和也	18日(火) 13時30分～15時30分	10人	200円	14日(金)	久井コミュニティセンター (TEL FAX 兼用0847-32-7139)
シニアエアロビクス	牧田 美千代	20日(木) 13時30分～15時	20人	200円	18日(火)	中之町コミュニティセンター (TEL FAX 兼用0848-64-4099)
暮らしの養生 「薬膳」	関野博子	25日(火) 10時30分～12時	12人	700円	20日(木)	久井南コミュニティセンター (TEL FAX 兼用0847-32-6316)
ペーパーホルダーの 型絵染め	金光康子	31日(月) 13時30分～15時30分	20人	1,000円	27日(木)	沼田東コミュニティセンター (TEL FAX 兼用0848-66-3179)
薬膳ごはん	張 ケイエン	31日(月) 10時～14時	24人	2,200円	24日(月)	中央公民館 (TEL 0848-64-2137 FAX 0848-64-0137)



# 図書館からのお知らせ

中央図書館 【開館時間】9時30分～20時【休館日】第1火曜日  
 本郷・久井・大和図書館 【開館時間】10時～18時  
 【休館日】毎週火曜日、10日(月・祝)

10月27日(木)～11月9日(水)は読書週間です。今年の標語は「この一冊に、ありがとう」。  
 読書週間に合わせて4館でイベントを開催します。



図書館  
HP

## 中央図書館(JR三原駅前) ☎ 0848-62-3225

### ミステリーバッグを貸し出します 限定200袋

バッグに添えてあるおすすめメッセージを参考に、1袋選んでください。中の本は借りてからのお楽しみ。今までに読んだことがないジャンルの本に出合えるチャンスです。



時 27日(木)から※なくなり次第終了。

### アフタヌーンコンサート

時 16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。

### 「声の友」による大人向け朗読の会

朗読「キッチン」(吉本ばなな/著)ほか

時 19日(水)14時～15時

定 約40人

### 本の展示 ポポロ開館15周年記念 「古典の世界を感じる」

芸術文化センターポポロが10月14日で開館15周年を迎えることを記念して開催される「古典芸能への誘い 野村萬斎 狂言のタベ」に合わせて、狂言、能、歌舞伎などの古典芸能に関する本を展示します。

時 10月7日(金)～11月9日(水)

## 本郷図書館 久井図書館 大和図書館

☎0848-85-0703 ☎0847-32-7138 ☎0847-33-1115

### 本のリサイクル市

保存期限を過ぎた雑誌や受け入れをしなかった寄贈本などを希望者が無料で持ち帰ることができる、本のリサイクル市を開催します。

時 ①22日(土)10時から②23日(日)10時30分から③16日(日)10時～17時

所 ①本郷生涯学習センター②くい文化センター③大和文化センター

【冊数上限】①制限なし※雑誌は1人5冊。②1人10冊※雑誌はそのうち5冊。③1人10冊※①②③いずれもなくなり次第終了。

## 久井図書館 ☎ 0847-32-7138

### 作品展示「だーるまさん みーつけた」

図書館キャラクター「たねちゃん」と三原だるまのコラボ作品を展示します。



時 26日(水)まで

## 大和図書館 ☎ 0847-33-1115

### ポップバトルを開催 あなたの1票を！

4館の図書館員が作成した、本を紹介するポップを展示します。あなたが一番読みたいと思ったポップに投票してください。投票で一位を獲得したポップと本を11月2日(水)～9日(水)の間、大和図書館で掲示します。【投票期間】16日(日)～31日(月)

ペアシティ三原  
西館2階

## 市民ギャラリーの催し

閩文化課

☎ 0848-64-9234 FAX 0848-67-5912

### 三原やっさ踊り振興協議会 公開踊り練習

時 11日(火)18時30分から

むつまじい

### 睦会絵画クラブ作品展

時 12日(水)～18日(火)10時～17時(12日は13時から、18日は16時まで)

### 第一美術協会広島県グループ作品展

時 13日(木)～18日(火)10時～17時(13日は13時から、18日は16時まで)

### みはら市民大学 ①日本画コース作品展

### ②陶芸コース作品展

時 19日(水)～25日(火)9時～16時(①19日は13時から、25日は12時まで②19日は10時から、25日は15時まで)

### 直美の部屋コンサート

時 21日(金)14時から ☎伊藤憲孝 ☎ピアノの演奏

けいこうかい

### 桂交会書展

時 28日(金)～30日(日)10時～17時(30日は16時まで)

☎ 漢字、仮名交じりの書などの書道作品の展示

### 三原市の人口(8月31日現在)

※( )内は前年同月との比較

世帯数	43,187世帯(-159)
人口	89,482人(-1,283)
男	43,008人(-573)
女	46,474人(-710)

※うち外国人住民は2,152人(+97)

人口移動の詳細については

広島県 人口移動 月報 検索

### 税などの納期(普通徴収)

- 市県民税(第3期)
- 国民健康保険税(第4期)
- 介護保険料(第4期)
- 後期高齢者医療保険料(第4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(8月分)(Lden)

- 正広局(本郷町善入寺正広)=46.9
- 本郷局(本郷町船木川西上)=52.4

### 表紙について

#### もっと情報をお届け!4つの新コーナー誕生!

子育て、フレイル予防、市民コラムなど新しいコーナーが誕生し、デザインもアチリリニューアル!

### 市民の声

「市民の声」は市民の皆さんから市政に対する意見や提案です。【提出方法】市HPの専用フォーム、ファクスまたは郵送で①名前②住所③電話番号④市政への意見・提案を総務課(〒723-8601港町三丁目5番1号)☎ 0848-67-6176 FAX 0848-64-7101へ



↑専用  
フォーム

# すんでみはら。

10  
October  
Vol.211

…………… 三原で暮らす女性が語る、三原の魅力 ……………



2



3



## 情報発信で 佐木島を盛り上げたい



佐木島の魅力を  
発信中!!  
「さぎぐらむ」

1.島で始まった、アグロフォレストリーという林業と農業を掛け合わせた取り組みをSNSで紹介するため、ヤギの“せんちゃん”を撮影。2.SNSやイベントの運営をともに行う仲間と。3.『ぐっとみはら編集部』の講座で、情報発信スキルを高める。



**Person of the month**  
地域の魅力発信  
SNS運営

西原一恵さん

パン好きで、コロナ禍では通信販売で気になるパンを楽しんでいる。

※写真は撮影用にマスクを外しています。

「思いやりにあふれた三原の人々が大好きです」と語る西原さん。9年前に県外から故郷の佐木島に戻り、島を盛り上げるためにさまざまな取り組みをしている住民たちと出会いました。「この活動を島内外の人に知ってほしい」との思いから、SNSを始め、地域の仲間と一緒に活動内容や島の魅力を発信しています。最近では三原の魅力を発信する広報チーム『ぐっとみはら編集部』（関連12ページ）に参加し、情報発信の方法を勉強中。「魅力的な情報発信を通じて、佐木島に興味を持ってもらいたい」と意気込みます。