



三原には元気な
高齢者がいっぱい!!



元気に人生

いきいき

百

歳体操!



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!



年時代!



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。



人生
100年



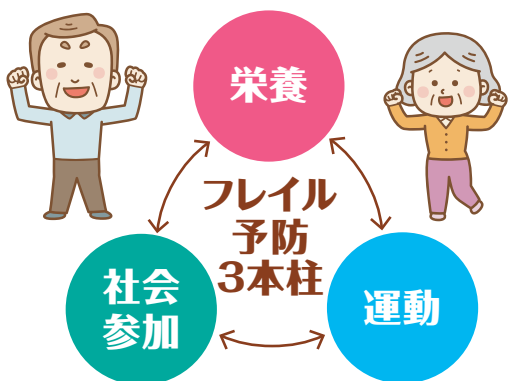
いきいき百歳体操

で元気で健やかな生活を送ろう!

～11月11日は介護の日。健康的な生活のためにできること～

「いきいき百歳体操」を知っていますか？百歳体操は椅子に座って行う運動で、準備体操・筋力運動・整理体操で構成されています。認知症やフレイル、介護の予防に効果があるとされ、全国的に取り組みされており、市内でも90カ所以上の会場で行われています。皆さんも、健康でいきいきとした生活を続けるために始めてみましょう！

☎ 高齢者福祉課 ☎ 0848-67-6055 ☎ 0848-64-2130



百歳体操で効果を期待!

各地で行われている百歳体操に参加することで、気心の知れた友人や地域の人と交流することができ、楽しく健康を維持することにつながります。

社会参加や人の交流
にもつながります

百歳体操を行うことで認知症やフレイルの予防につながります。フレイルとは年齢を重ねるにつれて全身の筋力や心身の活力が低下している状態をいいます。フレイル予防の3本柱は「栄養」「運動」「社会参加」です。百歳体操はそのうちの「運動」「社会参加」に効果があるとされ、運動をすることで、筋力が向上し、日頃の動きも楽になり、寝たきり状態の予防にも効果が期待できます。

いきいき百歳体操
の効果は？

百歳体操の効果

「いきいき百歳体操」に1年間参加した人のうち
50%以上で数値が向上!

※65グループ1,274人に調査。

種目	向上した人の平均	向上した人の最大値
右握力	2.52kg Up	+16.3kg(79歳男性)
左握力	2.39kg Up	+12.2kg(80歳女性)
右片足立ち	6.10秒 Up	+50秒(92歳女性)
左片足立ち	6.85秒 Up	+54秒(74歳女性)
30秒立ち上がり	3.97回 Up	+18回(74歳女性)

理学療法士インタビュー

三原赤十字病院
リハビリテーション科
脇村さんに聞きました!



百歳体操は、私たちリハビリ専門職からみても非常に的を射ている筋力トレーニングといえます。筋力を鍛えることで、介護が必要となる一番の原因であるひざ痛や腰痛、転倒による骨折などを防ぐことが期待できます。楽しく体操を行いながら、自分らしくいきいきした生活を末永く送っていただきたいです。



サロン金売の皆さん

百歳体操ってどんな体操？

簡単な準備体操、重りを使った筋力向上のための体操、ストレッチなどの整理体操の3種類があります。ゆっくりとした動きや椅子に座っての動きが中心で映像を見ながら30分から50分の体操を行います。重りを調節することで、体力に自信が無い人でも自分にあったペースで取り組めます。

三原市版百歳体操の
動画が出来ました！
動画はコチラから➡



体験者インタビュー

あと一歩で
100歳！

体操を続ける森田さん(99歳)に
いきいき百歳体操の魅力を知りました！



体操を始めて5年間、休むことなく毎週続けています。体を動かすのは楽しいですね。動かさないと気持ち悪いと思うほどすっかり習慣になっています。毎週地域のみんなに会って話をするのも楽しいです。このまま元気で100歳になっても休まず続けていきたいですね。

いきいき百歳体操に
取り組むことで、

筋力アップ

閉じこもり予防

フレイルの予防に
つながります。



百歳体操を実施している会場の一部

毎週
実施中!

	施設名	実施日時
三原地域	高坂コミュニティホーム	(月) 10:00~
	沼田東コミュニティセンター	(水) 13:30~
	宮浦コミュニティセンター	(月)または(火) 13:30~ (金) 13:30~
	糸崎コミュニティセンター	(水) 10:00~
	鷺浦コミュニティセンター	(木) 13:15~
	深町コミュニティホーム	(水) 10:00~
久井地域	久井保健福祉センター	(月) 9:00~
	吉田コミュニティホーム	(金) 10:30~
	黒郷コミュニティホーム	(水) 13:30~
	下津コミュニティホーム	(水) 10:00~
本郷地域	本郷支所別館	(月) 10:00~
	本郷保健福祉センター	(水) 14:30~
	本郷人権文化センター	(土) 10:00~
	船木ふれあいセンター	(木) 10:00~
	北方コミュニティセンター	(火) 13:30~
	南方コミュニティセンター	(月) 10:00~
大和地域	和木地域ふれあい交流センター	(月) 13:30~
	萩原コミュニティホーム	(月) 13:30~
	篠コミュニティホーム	(水) 13:20~
	蔵宗コミュニティホーム	(木) 13:30~
	上徳良コミュニティホーム	(水) 9:30~
	くわなし皆来館	(月) 10:00~

市内約90カ所で開催！
その他の実施場所は市庁に掲載しています。



運営者インタビュー

中之町上町内会福祉部いきいき百歳体操代表
小川さんに聞きました！



筋力づくりのために体操をすることは大切です。毎週、身支度を整えて会場に出掛け、みんなで「元気？」と声を掛け合うことも、体や脳への良い刺激になります。家に閉じこもらないで、社会に参加するための場所としても活用してほしいです。

まずは体験してみよう！

●体験会の案内●

時 25日(金)13時30分~15時
所 須波コミュニティセンター

時 30日(水)13時30分~15時
所 中之町コミュニティセンター

申 開催日までに電話で高齢者福祉課
(TEL 0848-67-6055)へ



令和5年4月利用分から **下水道** の **使用料金** が変わります



下水道マスコット
キャラクター スイスイ

市の下水道事業は、平成17年の合併以来17年間、一度も料金を改定せずに経営努力を行なってきましたが、人口減少などの影響により厳しい経営状況にあります。今後、将来にわたり安定したサービスを提供するため、令和5年度以降、2回に分けて三原・本郷・大和地域の使用料金を改定します。

使用料金の急激な変化を緩和するため、令和5～7年度までを**現行比約20%引き上げ**、令和8年度からは**更に約10%(現行比約30%)**を引き上げます。**※水道料金の変更はありません。**

☎ 下水道整備課 (TEL 0848-67-6049 FAX 0848-64-6057)

三原・本郷地域

下水道料金の改定

料金改定表 (税込)

世帯人数に関係なく、10m³までの基本料金に加え、使用した水量に応じた使用料金を算出しています。

基本料金				超過料金 (1m ³ につき)			
基本水量	現行	令和5～7年度	令和8年度以降	超過水量	現行	令和5～7年度	令和8年度以降
10m ³ まで	1,210円	1,452円	1,573円	11m ³ ～20m ³	154円	187円	198円
				21m ³ ～30m ³	176円	209円	231円
				31m ³ ～50m ³	198円	242円	253円
				51m ³ ～100m ³	209円	253円	275円
				101m ³ ～	220円	264円	286円

算出例

【令和5～7年度 26m³使用の場合】

1,452円 (基本料金) + 187円 (超過料金) × 10m³ + 209円 (超過料金) × 6m³ = **4,576円**

(使用水量に応じた料金改定のイメージ図 (税込))

世帯イメージ (おおよその人数です)	8m ³ 想定 1人世帯	14m ³ 想定 2人世帯	20m ³ 想定 3人世帯	26m ³ 想定 4人世帯
現使用料	1,210円	1,826円	2,750円	3,806円
令和5～7年度 ()内は現行比	1,452円 (+242円)	2,200円 (+374円)	3,322円 (+572円)	4,576円 (+770円)
令和8年度以降 ()内は現行比	1,573円 (+363円)	2,365円 (+539円)	3,553円 (+803円)	4,939円 (+1,133円)

大和地域

下水施設・公共下水道の使用料金の改定

現行は世帯割・人員割により使用料を計算していますが、令和5年4月からは世帯人数により使用水量を認定し、三原・本郷地域と同様に使用料を算出します。

CHECK!

認定した水量に応じて使用料金を決定

一般家庭

現行の計算方法(税込)

世帯割	1,980円
人員割 (世帯1人につき)	770円加算

改定

改定後の計算方法

世帯人数により使用水量を認定
1世帯4人のとき26㎡とみなし、世帯人数が1人増減するごとに6㎡を加減して算出する

料金改定表(税込)

	1人世帯 8㎡	2人世帯 14㎡	3人世帯 20㎡	4人世帯 26㎡
現使用料	2,750円	3,520円	4,290円	5,060円
令和5~7年度 ()内は現行比	1,452円 (-1,298円)	2,200円 (-1,320円)	3,322円 (-968円)	4,576円 (-484円)
令和8年度以降 ()内は現行比	1,573円 (-1,177円)	2,365円 (-1,155円)	3,553円 (-737円)	4,939円 (-121円)

算出例

【令和5~7年度 4人世帯(26㎡)の場合】

1,452円(基本料金)+187円(超過料金)×10㎡+209円(超過料金)×6㎡=4,576円

浄化槽使用料金の改定

令和5~7年度 現行比20%引き上げ

令和8年度以降 更に10%(現行比30%)引き上げ

CHECK!

世帯人数に応じて使用料金を決定

料金改定表(税込)

	1人世帯	2人世帯	3人世帯	4人世帯
現使用料	2,750円	3,520円	4,290円	5,060円
令和5~7年度 ()内は現行比	3,300円 (+550円)	4,224円 (+704円)	5,148円 (+858円)	6,072円 (+1,012円)
令和8年度以降 ()内は現行比	3,575円 (+825円)	4,576円 (+1,056円)	5,577円 (+1,287円)	6,578円 (+1,518円)

※浄化槽使用料から控除する「電気料金負担相当額」については変更ありません。

※三原・本郷・久井地域の浄化槽は全て、個人が設置し維持管理しているため、市による維持管理費の徴収はありません。

改定に関する

Q&A

Q1 なぜ料金改定をするのですか?

A1 令和4~14年度の下水道利用人口や維持管理費用などを試算すると、現在の料金体系のままでは令和5年度から収支がマイナスになります。このため、不足分を補えるよう令和5年4月から料金を改定します。

Q2 どのような経営努力をしたのですか?

A2 下水道の接続促進による収益確保や、人件費の削減、電気利用料を安くするための入札などの経営努力を行なってきた。今後も下水道の普及促進やコスト削減に努めていきます。

新型コロナウイルス感染症に関するお知らせ



新型コロナワクチンに関する情報や支援制度について紹介します。

11月の集団接種の日程をお知らせします

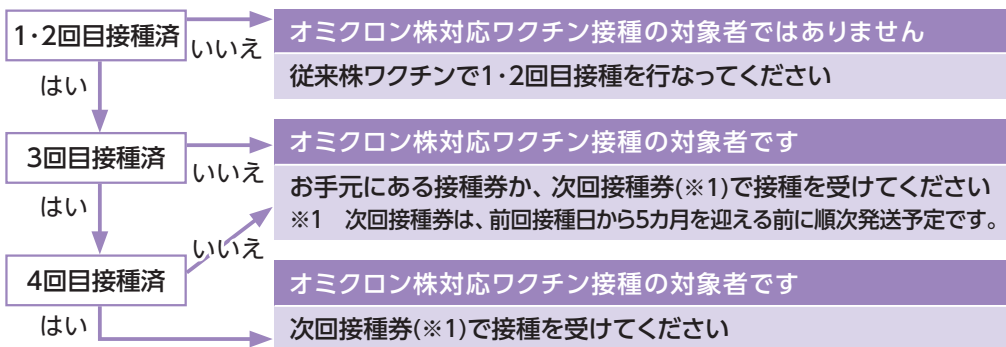
オミクロン株対応ワクチンは、従来株とオミクロン株の両方に由来する成分を含む「2価ワクチン」で、今後の変異株に有効である可能性が高いと期待されています。新型コロナウイルス感染症は、帰省シーズンに感染が拡大する傾向があります。年末年始を控え、早めの接種を検討してください。



↑市HP

対象	初回接種(1・2回目)を完了し、前回接種日から5カ月以上経過した12歳(中学生)以上の人
使用ワクチン	オミクロン株対応ワクチン(ファイザー社製を予定)
接種の日時	<p>【三原会場:中央公民館】日程:3日(木・祝)~8日(火)・11日(金)~15日(火) 18日(金)~22日(火)・25日(金)~29日(火)</p> <p>【本郷会場:本郷生涯学習センター】日程:18日(金)~21日(月)</p> <p>【久井会場:旧久井小学校屋内運動場】日程:26日(土)・27日(日)</p> <p>【大和会場:大和勤労福祉センター】日程:29日(火)・30日(水)</p> <p>※受付時間はいずれの会場も9時15分~11時15分、13時15分~15時15分。</p>

対象者フローチャート



接種券を紛失した場合、市HPまたはコールセンターで再発行の手続きができます。

市新型コロナワクチンコールセンター
TEL 0848-67-6019(平日9時~17時)



↑再発行フォーム

※1 次回接種券は、前回接種日から5カ月を迎える前に順次発送予定です。

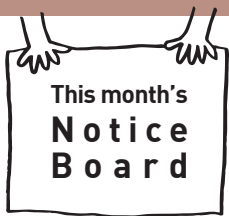
※10月14日現在、接種間隔は5カ月ですが、期間の見直しがあった場合は発送予定を変更します。

支援制度を紹介します

肥料価格高騰の影響を受けている農業者または農業者が組織する団体に対し、化学肥料の一部代替として令和4年6月から令和5年3月10日(金)の期間に散布した有機堆肥について、1tあたり2,000円(上限100万円)の補助金を支給します。

制度名・問い合わせ先	内容	
農林水産事業者支援事業 農林水産課 TEL 0848-67-6077 ↑市HP	対象 30a以上の農地を耕作している水稻栽培農業者 散布量 耕作地10aあたり1t	申請方法 申請書(窓口、市HP、各支所に用意)を農林水産課または各支所に提出 実績報告期限 令和5年3月10日(金)
	対象 10a以上の農地を耕作している園芸栽培農業者 散布量 耕作地10aあたり2.5t	
	対象 10a以上の農地を耕作している果樹栽培農業者 散布量 耕作地10aあたり2t	

※その他にも条件があります。詳しくはHPで確認してください。



11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。

02 秋の全国火災予防運動を実施します

空気が乾燥し、火災が発生しやすい時季を迎えます。火の取り扱いには十分注意しましょう。

📅 9日(水)～15日(火)

住宅防火 いのちを守る 10のポイント

4つの習慣

- 寝たばこは絶対にしない、させない
- ストープの周りに燃えやすいものを置かない
- こんろを使うときは火のそばから離れない
- コンセントのほこりを取り、不要なプラグは抜く

6つの対策

- ストープやこんろなどは安全装置の付いた機器を選ぶ
- 住宅用火災警報器を定期点検し、10年を目安に交換する
- 部屋を整理整頓し、寝具、衣類やカーテンは、防災品を使用する
- 消火器などを設置し、使い方を確認する
- お年寄りや体が不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保する
- 防火防災訓練への参加などにより、地域ぐるみで防火対策を行う



↑秋の全国火災予防運動ポスター

☎ 消防本部予防課(TEL 0848-64-5927 FAX 0848-62-5119)

01

11月は児童虐待防止推進月間「もしかして?」いちちやくためらわないで! 189

児童虐待は、より早く発見し、対処することが重要です。あなたからの相談が、子どもを救う手掛かりになります。

児童虐待専用通告電話(24時間)☎ 0848-67-6088)

子育て相談電話(保健福祉課☎ 0848-67-6217)

児童相談所全国共通ダイヤル(☎ 189)

近くの児童相談所につながります。

●児童虐待防止講演会

時 8日(火)10時～11時30分

所 サン・シープラザ4階

【演題】「しんどい家庭への支援方法」

【講師】県立広島大学教授 松宮透高さん

定 50人程度(申し込み不要)

☎ 保健福祉課

(TEL 0848-67-6088 FAX 0848-67-5934)

04 世界糖尿病デーにちなみ三原市医師会病院がブルーライトアップされます

11月14日は「世界糖尿病デー」です。三原市医師会病院ではこの日に合わせて、病院建物のブルーライトアップを行います。

糖尿病は世界の成人人口の9.3%(約4億6,300万人)が抱える病気です。自覚症状が少なく、知らない間に進行し、合併症を引き起こすと死亡リスク

が高まります。定期的に健康診断を受け、食事や運動などの生活習慣を見直し、糖尿病の疑いがあると言われたら、必ず受診・治療を開始しましょう。

時 14日(月)18時～22時

所 三原市医師会病院
(TEL 0848-62-3113)



03 水道管を凍結から守って

水道管が凍結すると、水が出なくなったり、管が破裂したりすることがあります。寒さが厳しくなる前に、凍結を防ぐための対策をしましょう。

●水道管の凍結を防ぐには

メーターボックスの中に、布や新聞紙などを入れたビニール袋を詰めて保温しましょう。

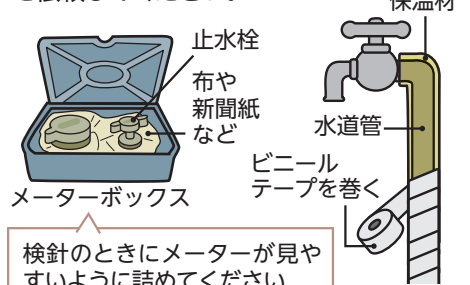
露出した水道管にはビニールテープで保温材(布や毛布でも可)を巻き付けましょう。

●水道管が凍結してしまったら

タオルなどの布をかぶせた上から、ぬるま湯をゆっくりかけて溶かしましょう。急に熱湯をかけると蛇口や水道管が破裂することがあります。

●蛇口や水道管が破裂したら

止水栓を閉め、指定工事事業者に修理を依頼してください。



検針のときにメーターが見やすいように詰めてください

☎ 水道部工務配水課

(TEL 0848-64-2294 FAX 0848-64-2135)

05 薬局で糖尿病リスク測定ができます

市内の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。

☎ 血糖値の自己測定、薬剤師による結果説明と指導

☎ 20歳以上で健康診査を受診していない人(要申し込み)

☎ 年度の初回のみ無料



↑市HP

実施薬局 (11月から12月)	問い合わせ先
さくら薬局	☎ 0848-64-2821
なの花薬局宮浦店	☎ 0848-29-8000
三原なみき薬局	☎ 0848-64-8468

☎ 保健福祉課(TEL 0848-67-6053)

06 糖尿病予防教室

時 28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。

☎ 糖尿病の予防と重症化予防について

出 興生総合病院 医師、管理栄養士、理学療法士

☎ 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)

☎ 25日(金)までに保健福祉課(TEL 0848-67-6236)へ



↑市HP



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！

入学
希望者

隣接校選択制度により隣接する小・中学校への入学希望者を募集

小・中学校への入学時に、住所で決まっている学校だけでなく、隣接している学校にも入学できる制度(隣接校選択制度)があります。自宅から近い学校や特色のある教育を行なっている学校など、希望する隣接校に通学することができます。

■ 小学校

入学を希望する学校	定員	申請できる隣接校
三原小	20人	糸崎小、中之町小、西小、南小、久井小
糸崎小	10人	三原小、木原小
木原小		募集を行いません
中之町小	15人	三原小、深小
西小	25人	三原小、南小、沼田小
田野浦小	25人	須波小、南小、沼田東小
須波小	25人	田野浦小、幸崎小
深小	25人	中之町小
南小		募集を行いません
沼田小	10人	西小、沼北小
沼北小	10人	沼田小、沼田東小、本郷小
沼田東小	25人	田野浦小、沼北小、沼田西小、小泉小、本郷小
沼田西小	15人	沼田東小、小泉小、本郷小、本郷西小
小泉小	20人	沼田東小、沼田西小、本郷西小
幸崎小	20人	須波小
本郷小	5人	沼北小、沼田東小、沼田西小、本郷西小
本郷西小	5人	沼田西小、小泉小、本郷小、大和小
久井小	10人	三原小、大和小
大和小	10人	本郷西小、久井小

☎ 令和5年度に小・中学校へ入学する人

☎・☎ 30日(水)までに専用申し込みフォームから、または持参か郵送で申請書(提出先、市☎に用意)を学校教育課(〒723-8601 港町3丁目5番1号☎ 0848-67-6154)へ

※申し込み多数の場合、12月上旬に公開抽選を行います。
※転居などの場合を除き、原則、卒業まで転校できません。
※学校見学などの相談は、各学校へ問い合わせてください。



←専用申し込みフォーム



市☎→

■ 中学校

入学を希望する学校	定員	申請できる隣接校
第一中	15人	第二中
第二中	20人	第一中、第三中、宮浦中、久井中
第三中	30人	第二中、第四中、第五中、宮浦中
第四中	10人	第三中、幸崎中
第五中	15人	第三中、宮浦中、本郷中
幸崎中	20人	第四中
宮浦中	10人	第二中、第三中、第五中
本郷中	5人	第五中、大和中
久井中	10人	第二中、大和中
大和中	10人	本郷中、久井中

参加者
募集

サンフレッチェ広島 親子サッカー教室を開催



申し込み
フォーム→



←市☎

サンフレッチェ広島のコーチによる親子サッカー教室を開催します。

☎ 12月11日(日)10時~11時30分 ☎ やまみ三原運動公園 ☎ 市内在住の年長~小学3年生とその保護者 ☎ 20組(要申し込み) ☎ 1組300円 ☎ 11月21日(月)までに専用申し込みフォームから ☎ スポーツ振興課☎ 0848-64-7219)

参加者
募集

障害者スポーツフェスティバルの参加者を募集

ロードレース選手と一緒にサイクリングを体験しませんか？

☎ 19日(土)9時~12時※雨天の場合は23日(水・祝)。☎ 中央森林公園 ☎ サイクリングやおもしろ自転車の体験※詳しくは、問い合わせてください。☎ 障害のある人とその家族 ☎ 30人(要申し込み) ☎ ☎ 4日(金)までに障害者生活支援センタードリームキャッチャー☎ 0848-63-3319☎ 0848-63-3359)

入学
希望者

どの校区からも鷺浦小学校に入学・転校できます ～豊かな自然の中で一人ひとりの能力を伸ばす教育～

小規模校入学特別認可制度に基づき、市内在住で次の条件の全てを満たす人は、令和5年4月に鷺浦小学校へ入学・転校できます。

- 【条件】**
- ①令和5年度に小学校に入学する、または在学している
 - ②保護者が鷺浦小学校の教育方針に賛同している
 - ③自力で通学できる(市が三原港～佐木港の船賃を補助)
 - ④1年以上通学できる

申 閏30日(水)までに専用申し込みフォームから、または持参か郵送で申請書(提出先、市HPに用意)を学校教育課(〒723-8601 港町3丁目5番1号 TEL 0848-67-6154)へ

※申し込み多数の場合、12月上旬に公開抽選を行います。

※学校見学などの相談は、鷺浦小学校(TEL 0848-87-5222)へ問い合わせてください。



←専用申し込み
フォーム



市HP →

三原港から高速艇で
約13分の佐木島。



■鷺浦小学校定数

学年	定員
1・2年	6人
3年	6人
4年	5人
5年	4人
6年	5人



↑匠から学ぶものづくり



↑アマモ場再生プロジェクト



↑落語発表



↑あったかほかほか
おいしい給食
市内唯一の自校給食

鷺浦小学校の魅力・特色

鷺浦小学校は、豊かな自然環境に恵まれた小規模校を対象校とした「特認校」です。

少人数を生かしたきめ細かな学習指導を行い、児童一人ひとりの能力を最大限に伸ばす教育を行なっています。

島の人々と連携した体験学習や交流活動などを通じて、豊かな人間性を培う教育を推進しています。



地域に届け!
僕らのパワー!!

←鷺っ子太鼓

一人ひとりにあった
学びを引き出す授業



↑一輪車演技



↑みかんジャム作り



↑お店番ふれあい活動



↑宇宙メダカ

観覧者
募集

ひろしま建築学生チャレンジ コンペ2022@みはら 最終審査

消防屯所建築設計コンペの最終審査の見学ができます。最終候補に残った学生によるプレゼンテーションなどにより、その場で最優秀作品賞が決定します。

時 12日(土)13時～17時

所 芸術文化センター ポポロ

定 200人

申 10日(木)までに市HPの申し込みフォームからまたは建築課(TEL 0848-67-6121

TEL 0848-64-6057)へ

※当日受付もあります。



↑市HP

来場者
募集

「小早川 隆景展」アンコール展を 開催します

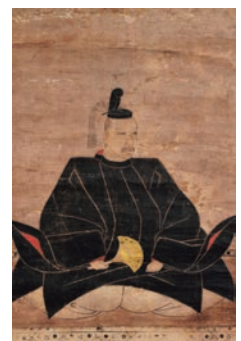
令和4年7月～8月に開催し、人気を博した「小早川隆景展～おかえりなさい。ふるさと三原～」のアンコール展を開催します。

時 3日(木・祝)～6日(日) 9時～17時

所 市民ギャラリー

内 小早川家から譲り受けた資料8件の展示 ほか

問 文化課 (TEL 0848-64-9234 FAX 0848-67-5912)



↑小早川 隆景像
© 写真家・村上宏治

受講生募集

三原テレビ×三原市 スマホ教室の受講生を募集

☑ 基本1 電話のかけ方、インターネットの使い方 など
 基本2 地図アプリ・SNSの使い方 など
 応用 マイナンバーカードの説明・申請方法
 ※同日の講座を連続して受講することもできます。
 ☑ 基本操作を学びたい人 ☑ 1教室12人(要申し込み)
 ※5人以上集まらないときは中止することがあります。
 ￥無料
 用 スマートフォン、応用の受講者は個人番号カード申請書
 ※スマートフォンを持っていなくても参加できます。
 問・申 三原テレビ放送株式会社(TEL 0848-63-8600※平日10時～17時。)へ



↑三原テレビHP

	日時	内容	場所
11月11日(金)	9時30分～10時30分	基本1	三原駅前スペーステラス
	10時45分～12時	基本2	
	13時30分～14時30分	応用	
11月16日(水)	9時30分～10時30分	基本1	本郷生涯学習センター
	10時45分～12時	基本2	
	14時～15時	基本1	
11月18日(金)	9時30分～10時30分	基本1	中央公民館
	10時45分～12時	基本2	
	14時～15時	基本1	
11月18日(金)	9時30分～10時30分	基本1	大和文化センター
	10時45分～12時	基本2	
	14時～15時	基本1	
11月22日(火)	9時30分～10時30分	基本1	久井保健福祉センター
	10時45分～12時	基本2	
	13時30分～14時30分	応用	
11月25日(金)	9時30分～10時30分	基本1	三原駅前スペーステラス
	10時45分～12時	基本2	
	13時30分～14時30分	応用	
11月25日(金)	9時30分～10時30分	基本1	宮浦コミュニティセンター
	10時45分～12時	基本2	
	14時～15時	基本1	
11月25日(金)	9時30分～10時30分	基本1	本郷生涯学習センター
	10時45分～12時	基本2	
	15時15分～16時30分	基本2	
11月29日(火)	9時30分～10時30分	基本1	中央公民館
	10時45分～12時	基本2	
	14時～15時	基本1	
11月29日(火)	9時30分～10時30分	基本1	中之町コミュニティセンター
	10時45分～12時	基本2	
	15時15分～16時30分	基本2	

※12月にも開催します。詳しくは11月の町内会回覧で確認するか、三原テレビ放送株式会社に問い合わせてください。

受講生募集

スマホ教室の受講生を募集

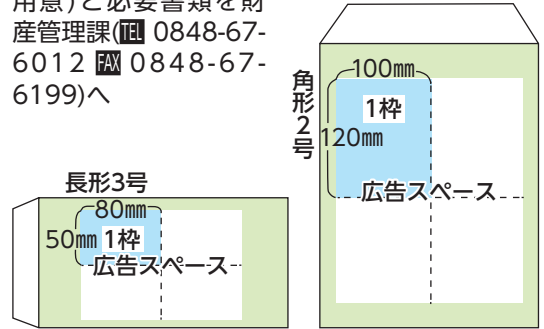
開催日	定員	申込期限	ところ・申し込み先
22日(火) 13時30分～15時30分	20人	17日(木)	沼田東コミュニティセンター (TEL FAX 兼用0848-66-3179)
24日(木) 10時30分～12時	15人	21日(月)	須波コミュニティセンター (TEL FAX 兼用0848-67-0512)
24日(木) 14時30分～16時	10人	21日(月)	幸崎コミュニティセンター (TEL FAX 兼用0848-69-0001)

☑ 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
 ☑ 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くても参加できます。
 ￥無料
 ※申し込みは7日(月)10時から。
 ※10人以上集まらないときは中止することがあります。

広告募集

市の公用封筒に 広告を掲載しませんか

【掲載期間】令和5年3月(予定)から全ての封筒を使い切るまで
 ☑ 長形3号=2万4千枚、角形2号=1万枚
 【募集枠数】20枠
 ￥1枠50,000円
 【広告1枠の大きさ】
 長3:縦50mm×横80mm
 角2:縦120mm×横100mm
 ※掲載基準や審査があります。詳しくは市HPを参照。
 申 30日(水)(必着)までに申込書(提出先、市HPに用意)と必要書類を財産管理課(TEL 0848-67-6012 FAX 0848-67-6199)へ



参加者募集

住まいの終活セミナー・ 相談会を開催します

時 12月17日(土) ①講演会13時30分～15時②相談会15時10分から
 所 サン・シープラザ4階
 内 所有する住宅の生前整理や相続など、住まいの終活に関する講演会と個別相談会
 【講師】広島修道大学 大学院非常勤講師 西村自起さん
 ☑ 相続発生前の住宅所有者やその家族など
 定 ①会場50人、オンライン(Zoom配信)100人②4人(会場のみ)※いずれも要申し込み。
 申 ②12月5日(月)①12月14日(水)までに 建築課(TEL 0848-67-6187 FAX 0848-64-6057)へ



↑市HP

参加者募集

女性の健康LINEサポート× 講演会の参加者を募集

時 25日(金)18時～19時
 【講演】「ライフイベントと仕事の両立」～男女の更年期セルフチェックポイント～
 【講師】公認心理師 戸田 さやかさん
 ※オンライン開催のためウェブ会議のサービス「Zoom」のダウンロードが必要です。
 ☑ 市内に在住または勤務・通学している人
 申 18日(金)までに専用申し込みフォームから
 問 保健福祉課(TEL 0848-67-6061 FAX 0848-67-5934)



↑専用申し込みフォーム

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7日(月)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
暮らしを支える木工に親しもう ～カッティングボード(ミニまな板)作り～	山口博敏	17日(木) 13時30分～15時30分	10人	1,700円	16日(水)	くい文化センター (TEL 0847-32-7138 FAX 0847-32-8406)
木染でコースターを作ろう	岡田朋子	18日(金) 13時30分～16時	10人	1,000円	15日(火)	久井コミュニティセンター (TEL FAX 兼用0847-32-7139)
古典はおもしろい!! 広島県ゆかりの万葉集歌	亀井 彰	23日(水・祝) 10時～11時30分	20人	200円	21日(月)	中央公民館 (TEL 0848-64-2137 FAX 0848-64-0137)
ウォーキングで筋力アップ (膝を傷めない歩き方)	安田照美	25日(金) 10時～11時30分	20人	200円	21日(月)	所 地域学習センター (さざなみ学校) 甲 中央公民館 (TEL 0848-64-2137 FAX 0848-64-0137)
心おどるクラフト手芸	東山由紀	25日(金) 13時～16時	10人	800円	21日(月)	久井南コミュニティセンター (TEL FAX 兼用0847-32-6316)
みんなで楽しいコーラス	魚谷 香緒里	25日(金) 13時～15時30分	20人	200円	22日(火)	沼田東コミュニティセンター (TEL FAX 兼用0848-66-3179)
蕎麦打ち教室	河内勝司	12月2日(金) 10時～13時	7人	500円	11月25日(金)	糸崎コミュニティセンター (TEL FAX 兼用0848-62-6799)
フラワーアレンジメントを楽しむ ～クリスマスバージョン～	澤村知代	12月6日(火) 13時30分～15時30分	12人	1,700円	11月28日(月)	船木コミュニティセンター (TEL 0848-86-6731 FAX 0848-86-6730)
「音読・朗読のススメ」 ～声の表現を楽しむ～	中司弘子	12月9日(金) 13時30分～15時30分	20人	700円	12月7日(水)	中央公民館 (TEL 0848-64-2137 FAX 0848-64-0137)

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
	10日(木)・24日(木) 16日(水)		本郷保健福祉センター TEL 0848-86-3607
	11日(金)、12月2日(金) 18日(金)	9時～12時	久井保健福祉センター TEL 0847-32-7101
			大和保健福祉センター TEL 0847-34-1214
			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。	①18日(金) ②25日(金) ※受け付けは7日(月)8時30分から。	13時～16時	①中央公民館 ②本郷支所 生活環境課 TEL 0848-67-6179
消費生活相談	3日・23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。	11日(金)・18日(金)・25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。	28日(月)	14時～16時	本郷保健福祉センター 障害者生活支援センター TEL 0848-63-3319
	16日(水)	10時～12時	久井保健福祉センター FAX 0848-63-3359
	11月11日(金)、12月2日(金)		大和保健福祉センター
自立サポート相談	3日・23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	3日・23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	3日・23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	3日・23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(木)	13時～16時	サン・シープラザ4階 人権推進課 TEL 0848-67-6044
	3日・23日を除く毎週月～金曜日	10時～16時	市役所本庁3階 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)	3日・23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	21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	18日(金)、12月2日(金)	10時～15時	
戦没者遺族相談	24日(木)、12月1日(木)	13時～16時	

伝えたい!
届けたい!

子育て通信

Vol.2

プレパママ&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♪



久井・大和にインクルーシブ遊具が完成 豊かな自然の中でおもいっきり遊ぼう!



大和町
遊具

久井町と大和町に新しくできた、誰もが楽しめる「インクルーシブ遊具」で遊んでみませんか?

久井町
遊具



公園の近くには
図書館も!



子どもたちが
看板を作りました!



広場の愛称は「にじいろひろば」に決定!

遊具を設置した広場の愛称を募集し、「にじいろひろば」に決まりました。近隣には、図書館や道の駅、観光農園など、子どもたちが楽しめる施設がたくさんあるので、大和を1日中満喫できます!(地域支援員)

遊具の愛称は「ドリームツリー~夢の木~」に決定!

新しい遊具ができて、地域がもっと明るくなりました。思いやりのある行動が取れるように遊ぶルールを考え、「子育てカフェ」に参加する子どもたちで看板を製作しました。いろいろな人に遊びに来てほしいです。(久井小学校6年生)



大和文化公園
にじいろひろば
(大和町下徳良)
☎ 大和支所地域振興課 (TEL) 0847-33-0222



くい文化センター
広場
(久井町和草)
☎ 久井支所地域振興課 (TEL) 0847-32-7111



子育て応援インフォメーション



子育てボランティア研修会

～はじめて会ったことでも楽しくすごすには～

地域の子どもの預かりや保育施設への送迎など、子育て家庭をサポートする活動に参加してみませんか？皆さんが安心して活動できるよう、研修会と、ボランティア活動の紹介を行います。

時 21日(月)14時～16時30分

所 サン・シープラザ4階

内 ペアレントトレーニングから学ぶ子育てのコツ、自身の成長の機会にもできるボランティア活動について

出 広島県スクールカウンセラー 土居和子さん ほか

対 市内在住で子育てに関するボランティア活動に関心がある人

定 30人(要申し込み) ￥無料

申 11日(金)までに専用申し込みフォームからまたは子育て支援課(TEL 0848-67-6079 FAX 0848-64-2130)へ



←活動の例:ファミリー・サポート・センター

専用申し込みフォーム→

就学時健康診断

時 8日(火)～24日(木)のうち、市が指定する日

対 市内に住所登録し、令和5年4月に小学校に入学する予定の子

※詳しくは、10月上旬に送付している案内で確認してください。

問 学校教育課(TEL 0848-67-6154)

FAX 0848-67-5912)

キッズチャレンジ教室

時 26日(土)10時30分～12時30分

所 サン・シープラザ3階

内 煮込みハンバーグ作り

対 3～6歳児(未就学児)と保護者

定 6組※申し込み多数の場合は抽選。

申 11日(金)までに保健福祉課

(TEL 0848-67-6053 FAX 0848-67-

5934)へ

祝日の小児科救急当番医院

時・所 ①3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TEL 0848-62-3113)

②23日(水)9時～12時、14時～16時30分・興生総合病院(円一町二丁目TEL 0848-63-5500)※いずれも事前に診療時間内に電話連絡してください。

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 3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(TEL 0848-67-6359)

FAX 0848-67-5934)

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



の催し

11月はパパと一緒にらふらふへ! 高校生が企画した「パパとらふらふ」を開催します。イベントの詳細はこちらから→



要申し込み 高校生とふれあい遊び&車づくり教室

時 12日(土)14時～15時 内 ふれあいあそび、工作など
対 父親と0～1歳児 定 10組 ￥100円

要申し込み 高校生と巨大カルタであそぼう

時 19日(土)14時～15時 内 カルタ大会 対 父親と3歳児～小学6年生 定 10組

要申し込み ラフラフteens塾①

時 13日(日)14時～16時 所 サン・シープラザ4階 内 高校生による勉強会 対 中学生 定 15人 用 勉強道具

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

子育てアイデアコラム

保健師:川根夕佳

テーマ

幼児の運動発達と遊び

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



幼児期の運動経験は大切!年齢に応じて工夫を

長引くコロナ禍で、子どもと一緒に体を動かす機会が減っていませんか。幼児期にさまざまな運動を経験し、楽しく体を動かすこと、発達に応じた遊びをすることは、体力・運動能力の向上や健康的な体の成育、意欲的な心の成育にもつながります。



公園や家の中でも体を動かす機会を作ろう!

3歳・4歳は、何度も繰り返すことがおもしろい時期。ブランコなどの遊具で「もう1回」と遊びましょう。5歳・6歳は、無駄な動きが減って動き方が上手になるので、鬼ごっこなど「ルールを決めて」遊びましょう。家の中でも風船をつるしてジャンプしたり工夫しましょう。



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つめました。

標準営業約款制度 「Sマーク」を知っていますか

厚生労働大臣認可の標準営業約款に従って営業することを登録した「理容店」、「美容店」、「クリーニング店」、「飲食店」は、安全・安心・清潔を約束する「Sマーク」を店頭に掲げています。お店を選ぶときはSマークを参考にしましょう。
問 (公財)広島県生活衛生営業指導センター(TEL 082-532-1200)



厚生労働大臣認可

西国街道・本町地区フォトコンテスト応募作品の展示会

「本町地区の魅力」をテーマに募集していたフォトコンテストの応募作品を展示します。
時 5日(土)～6日(日)10時～16時(6日は15時まで)
所 本町会館(港町一丁目)
問 西国街道・本町地区まちづくり協議会 廣元さん(TEL 080-3876-6997)

市営住宅の入居者募集

【申込期間】11月21日(月)～12月2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)
対 久井・大和地区の住宅、小西北住宅(高齢者向け)、本佐木住宅
※詳しくは同グループHPまたは21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



シルバー人材センター 空き家管理サービス開始

市内にある戸建ての空き家を対象に、外観を目視でチェックし、異常の有無などを写真に撮影して報告します。
¥2,700円/1件1回
※換気・除草などについては別途料金が必要です。
申 シルバー人材センター(TEL 0848-63-2266)へ

パートナーシップ宣誓制度 相互利用の協定を海田町と締結

市は、パートナーシップ宣誓をした人が、転出先で新たな宣誓手続きが不要となる「パートナーシップ相互利用の協定」を、これまで締結していた広島市、安芸高田市、廿日市市、府中町に続き、10月から制度を開始した海田町とも締結しました。
問 人権推進課(TEL 0848-67-6044)

広島県最低賃金が 改定されました

10月1日から、広島県最低賃金が時間額930円に改定されました。詳しくは広島労働局HPで確認してください。
問 広島労働局労働基準部賃金室(TEL 082-221-9244)

Jアラート情報伝達試験・16日(水)

地震や津波、武力攻撃などの発生時に備え、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告知端末ラジオ、FMみはら(87.4メガヘルツ)で試験放送が流れます。また、市のメール配信システムや市公式SNSに登録している人には、試験情報が届きます。
時 16日(水)11時から1分間程度
問 危機管理課(TEL 0848-67-6066)
FAX 0848-67-6164)

献血に協力を

時 27日(日)10時～12時、13時30分～16時
所 イオン三原店(城町二丁目)
問 保健福祉課(TEL 0848-67-6234)
FAX 0848-67-5934)

【市内事業者の皆さまへ】インボイス 制度が令和5年10月から始まります

令和5年10月1日から、消費税の仕入税額控除の方式の一つとしてインボイス制度が開始されます。買い手が仕入れの税額控除を受けるための適格請求書(インボイス)を発行できるのは、登録申請書を提出し、登録された売り手のみです。
※詳しくは国税庁HPで確認してください。
申 令和5年3月31日(金)までにe-Taxから
問 軽減・インボイスコールセンターフリーダイヤル(TEL 0120-205-553)



←特設HP

登録申請→



手話 YouTube

しゅわわせ動画を見て手話にチャレンジ!

“好き”



①親指と人さし指を開いてあごの下に置く。②指を閉じながら下に下げる。

口の動きや顔の表情も手話の一部です。手話通訳者はフェイスシールドや透明マスクを付けて通訳します。手話通訳者の活動にご理解ご協力をお願いします。



↑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。

“ユースエール認定企業” を知っていますか?

若者の採用・育成に積極的で若者の雇用管理の状況などが優良な中小企業を、国が「ユースエール認定企業」として認定しています。認定を受けるとハローワークでの重点的PRや認定企業限定の就職面接会への参加などのメリットがあります。※詳しくは厚生労働省HPで確認してください。

問 三原公共職業安定所
(TEL 0848-64-8609)



厚生労働省HP

自衛官候補生などを募集

【区分】①自衛官候補生(男子)②陸上自衛隊高等工科学校生徒(推薦・一般)(男子)③費貸学生(技術)

【対】①18～32歳②中卒で(見込み含む)17歳未満③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は28歳未満))

※詳しくは自衛隊HPで確認してください。

【応募期限】①令和5年1月18日(水)まで②(推薦)令和4年12月2日(金)、(一般)令和5年1月6日(金)まで③令和4年11月11日(金)まで

【問】自衛隊広島地方協力本部
尾道出張所
(TEL 0848-22-6942)



↑自衛隊HP

「税を考える週間イベント」の開催

【所】イオン三原店(城町二丁目)

①小・中・高校生の「税に関する絵はがき・標語・作文・書写」の作品展示

②税理士による無料相談会(中国税理士会三原支部)・税金クイズ

【時】①7日(月)～16日(水) 9時～21時

②12日(土)13時30分～16時

【問】三原税務協力団体連絡協議会
(TEL 0848-62-0524)

【主催団体関連イベント】

(公社)三原法人会社会団化40周年記念事業「竹田恒泰氏講演会 日本はなぜ世界で一番人気があるのか」

【時】12月3日(土)14時～15時30分

【所】芸術文化センター ポポロ

【定】1,200人(要入場整理券)

【申】ファクス、はがきまたはEメールで三原法人会
(FAX 0848-62-1373 Eメール:
info@mihara-hojin.or.jp)へ



↑三原法人会HP

男性の料理教室

【時】25日(金)10時～13時

【所】サン・シープラザ3階

【対】65歳以上で一人暮らし、または介護をしている男性

【定】20人(要申し込み)

【料】300円

【申】18日(金)までに社会福祉協議会
(TEL 0848-63-0570)へ

人権文化センター文化祭

【時】20日(日)10時～14時

【所・問】人権文化センター(長谷一丁目)
(TEL 0848-66-1111 FAX 0848-66-1112)

【ステージ】太極拳、演奏などの発表

【展示】絵手紙、書道、児童による人権作品、人権・平和パネルなど

【バザー】ワッフル、ぜんざい、天ぷら、焼きいも、焼きそば、乾物など

落ち葉をあつめて、ピザをたべて、星をみる会

【時】12月3日(土)14時～18時

【所】久井岩海(久井町吉田)

【対】①落ち葉を集めておそうじ大作戦!

②久井産小麦の釜焼きピザ

③宇根山天文台で冬の星座を見てみよう

※申し込み不要。※宇根山天文台利用者は入館料が必要です。

【問】NPO法人宇根山代表 岡さん
(TEL 090-7127-5202)

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、次の備品などを整備しました。

①防災資機材(和木自主防災協議会)

②活動資機材(消防団)

③少年消防クラブ員育成教材など(消防本部)

【問】①危機管理課(TEL 0848-67-6165)

②消防本部警防課(TEL 0848-64-5924)

③消防本部予防課(TEL 0848-64-5927)

令和5年度市民提案型協働事業 公開審査会

【時】25日(金)9時30分～10時45分

【所】市役所本庁3階

【対】市民活動団体から企画・提案された事業を提案団体と市が協働で行う「市民提案型協働事業」の公開審査会

【問】地域企画課(TEL 0848-67-6184)



↑市HP

相続税無料個別相談会

【時】12日(土)13時30分～16時30分
※うち1組30分程度。

【所】サン・シープラザ4階

※令和4年度版の相続・贈与に関する本を配布します。

【定】15組(要申し込み)

【申】中国税理士会三原支部 水兼さん
(TEL 0848-67-5735)

家族のつどい

【時】21日(月)13時30分～15時

【所】中央公民館

【対】講話「家族が互いに暮らしやすくなるために」と情報交換会

【講師】やっさ工房にしまち施設長 荻山和生さん

【対】こころの病や課題を抱える人の家族

【定】15人(要申し込み)

【申】17日(木)までに保健福祉課(TEL 0848-67-6053 FAX 0848-67-5934)へ

大和地区の運動機器利用講習会

【時】11日(金)9時30分～12時

【所】大和保健福祉センター

【対】安全で効果的に運動機器を利用するための講習会

【対】要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の人

【定】4人(要申し込み)

【申】9日(水)までに高齢者福祉課(TEL 0848-67-6055 FAX 0848-64-2130)へ

消費生活の心得

●消費生活センター●

！お困りの際は、消費者ホットライン(TEL 188)または、市消費生活センター(TEL 0848-67-6410)に相談してください。

整体院で購入した回数券、返却できる？

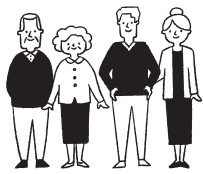
「整体院で勧められて回数券(30,000円分)を購入したが、施術後に体調が悪くなったため通院を辞めたい。回数券には、『いかなる理由があっても、ご購入後の返金はできません』と書いてあります。どうしたらいいですか？」

この場合、整体は、特定商取引法で規制する特定継続的役務*に該当し

ないため、事業者の利用約款に従うこととなります。しかし、消費者の利益を不当に害する条項として無効にできる場合もあるので、相談してください。*長期・継続的な役務の提供と、これに対する高額の対価を約する取り引きのこと。

●勧誘されてもすぐには契約せず、必要なければきっぱりと断りましょう。

人権標語 気づこうよ 身近な人の SOS (小学6年生)



健康ひろば

Health information

11月

楽しく健康に暮らすための情報&アドバイスを紹介。

食育講演会

時 12日(土)10時30分～11時30分

所 中央公民館2階

【演題/講師】育てよう「食べる力」広げよう「実践の環」/安田女子大学 家政学部管理栄養学科講師 寄谷博子さん

定 70人(要申し込み)

申 9日(水)までに保健福祉課(TEL 0848-67-6053 FAX 0848-67-5934)へ

おうちで健康体操教室

時 12月16日(金)10時～11時

所 宮浦コミュニティセンター

対 65歳以上の人

【講師】マリエフィットネスサポート 松尾紀江さん

定 20人(要申し込み)

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

知って安心!家族介護教室

時 25日(金)13時30分～14時30分

所 中央公民館2階

内 認知症の人のお薬の話

【講師】三原薬剤師会 モリオ薬局 松尾一法さん

定 20人(要申し込み)

申 22日(火)までに高齢者福祉課(TEL 0848-67-6055 FAX 0848-64-2130)へ

こころの相談室「ここケア」

時 23日を除く毎週火・水曜日9時～18時30分

所・問 カウンセリングルームここケア(西町一丁目TEL 0848-62-2500)

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

子宮頸がんワクチンの償還払いをします

子宮頸がんワクチンの積極的勧奨を控えていた平成25年6月～令和4年3月の間に、定期接種期間(16歳になる年度内)を過ぎて自費で接種した人に、接種費用の償還払いを行います。

【申請期限】令和7年3月31日(月)まで
対 次の全てに該当する人

①令和4年度に18～25歳の人②令和4年4月1日に市に住民登録がある人③子宮頸がんワクチンを定期接種の期間を過ぎて自費で接種した人

【支給額】接種費用と市の基準額のどちらか低い金額

用 申請書(窓口、市HPに用意)、予防接種費用の領収書、母子健康手帳など接種の確認ができるもの、振込先が確認できるもの

申 郵送または保健福祉課(〒723-8601三原市港町三丁目5番1号TEL 0848-67-6061)へ

※詳しくは市HPで確認してください。



↑市HP

認知症チェック!

テーマ

地域で広がる認知症カフェ

認知症カフェは、1997年にオランダで最初に開店しました。認知症を話題にすることがタブー視されていた時代に、認知症に関わりのある人々がくつろいだ雰囲気の中でお互いを理解しあう場として始まり、現在では世界中に広がっています。

市内には現在10カ所のカフェがあり、認知症の人や家族、地域の人や専門職員が、自身の体験や思いを語り合う場になっています。カフェでの交流を通じて、参加者が認知症への理解を深めるとともに、カフェが認知症に関する情報を発信する拠点となるよう取り組んでいます。多くの人の参加をお待ちしています。

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

低栄養を予防しよう

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



フレイル予防の3本柱 その1「栄養」～低栄養を予防しよう～

実りの秋!食欲の秋!食べ物がおいしい季節です。フレイル予防の3本柱のその1は「栄養」。毎日食事はしっかり摂れていますか?栄養のポイントは、「低栄養を予防すること」です。

高齢期になると、食欲の低下など、気付かないうちに低栄養状態になっていることも。「健康には粗食が一番」というのは誤解であり、多種多様な食品を摂っている人が高齢でも元気に生活していることが分かっています。

特に肉や魚、卵、牛乳、大豆製品をバランスよく毎日の食事に取り入れ、低栄養を予防しましょう。

10月9日

☎ スポーツ振興課
☎ 0848-64-7219

市民体育大会のエキシビジョンを開催

新型コロナウイルス感染症の影響で中止になった市民体育大会に代わり「ウォーキング&チャレンジ市民体育大会」を開催しました。3kmのウォーキングのほか、ラグビーボール蹴り競争など、本大会での実施種目のうち6つの体験も行い、久々の大会に各地区の参加者が楽しく汗を流しました。



▲本番同様45秒以内に何個玉を入れられるか挑戦



▲地区ごとに分かれてやまみ三原運動公園内をウォーキング

◀ゲートボール、グラウンドゴルフ競争を体験

9月28日

☎ 商工振興課
☎ 0848-67-6013

女性の就活相談会ジョブカフェを開催



市内で就職を希望する女性向けに、女性人材の採用に関心がある企業が参加する就職相談会を、芸術文化センター ポポロで開催しました。当日は参加女性のこれまでの経歴や参加企業の仕事内容などを双方が説明し、交流を図りました。市では引き続き、就職をめざす女性をサポートします。

9月27日

マラソン大会2月開催に向け鳥谷 敬さん、今村 猛さんが表敬訪問



令和5年2月5日(日)開催予定の「三原さぎ島マラソンby走健塾」の主催者である(有)走健塾 板倉具視社長と大会ゲストの元プロ野球選手の鳥谷 敬さん、今村 猛さんが岡田市長を表敬訪問しました。大会は1kmからフルマラソンまで6種目あり12月25日(日)まで参加者を受け付けています。

9月21日

☎ 高齢者福祉課
☎ 0848-67-6055

祝100歳!ご長寿さんを市長が訪問

敬老の日に合わせて、令和4年度に100歳を迎える徳永好子さんと新田 ミサヲさんを祝いに岡田市長が訪問し、2人にお祝い状と記念品を贈呈しました。お祝い状を受け取った徳永さんは「元気に長生きでき、祝ってもらえてうれしい」とにこやかに語りました。市内では令和4年度、66人が100歳を迎えます。

▶右/家族と一緒に記念撮影に応じる新田さん(中央)
左/岡田市長(右)から賞状を受け取った徳永さん

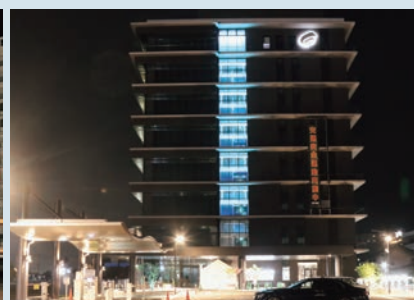


9月21日・23日

☎ 高齢者福祉課 ☎ 0848-67-6055 / ☎ 社会福祉課 ☎ 0848-67-6060

思いを込めて、市庁舎をライトアップ

21日の「世界アルツハイマーデー」にはオレンジ色、23日の「手話言語の国際デー」には青色に、市庁舎をライトアップしました。オレンジは認知症支援、青は国連のシンボルカラー。認知症当事者とその家族への理解と支援を広めることや、手話言語への意識を高めることを目的に実施しました。





三原市シティプロモーション

(Vol.2)

市民による
まちの
PRチーム

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!

隠れたかわいいオブジェ!



記事を担当した
編集部員 美咲

三原の好きなおとこ
タコのオブジェや看板があ
ちこちにあるところ

活動の抱負
三原のオシャレをおすすめ
します



Instagramで
情報発信中!



三原にはどのような
オブジェがある?

こんにちは。ぐっとみはら
編集部の美咲です!今回は
地元で愛され続けている「オ
ブジェ」に注目しました。三
原には、駅前にあるやさし
り像、タコをモチーフにした
石像、すなみ海浜公園にある
「SUNAMAR」ロゴオブジ
エなど、さまざまなオブジ
エがありますよね!ほかに
三原ならではの「すてきな
オブジェがあるのでは」と、気
になりました。早速、お散歩
しながらオブジェを見つけ
に行きましょう!

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・発信しています!

地下道でオシャレな
オブジェを発見!

ゆるりとマリンロードの地
下道へと続く道を歩いてい
ると、2羽のうさぎさんのシンボ
ルマークを発見しました!三
原港と大久野島を結ぶ高速船
「ラビットライン」に進むこ
ができる目印ですね。さらに
地下道へと歩いて行くと、隠れ
たオシャレな壁画を発見しま
した!三原の魅力がたくさん
詰まった「やさ祭り」は、観
光に訪れた人たちにも知って
ほしいですよ。ぜひ、皆さん
も壁画前で写真を撮ってみて
ください!



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

vol.2

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。



御来光登山は、筆影山グループと
鉢ヶ峰グループに分かれて登頂



12月の清掃登山では、草刈りや登
山道の整備なども行う

「三原市公式note」
で記事掲載中!



Q 登山の魅力をお伝えください。



今回の盛り人

三原山の会

会長
宮側義昭さん

楽しみ方は人それぞれです
が、一度登ってみれば良さが
分かると思います。四季折々
の自然や切り切ったときの達
成感、山頂で食べるお弁当が
楽しみという人もいます。当
初6人から始まったこの会も
仲間と楽しんで続けていま
う。今年で42年になります。
初心者の方も一緒に登って、
自分だけの登山の魅力を見つ
けてほしいです。

Q 三原山の会とは、どんな活動ですか?
40〜70歳代の約100人で
構成しており、月2回ほど市
内や県外の山を登っています。
行事です。11月には会員以
前回の登山報告や次回の登山
ルートの説明をする交流会の
ほか、毎月会報も発行。1月
には筆影山や鉢ヶ峰から朝日
を望む御来光登山があり、人
外も参加できる市民登山大会
を開催するなど三原の山の魅
力を広めています。

市長 × みらいトーク

対話を通じて、
市政を前進させよう！



▲未来トークの内容を
市HPで掲載しています

市民の皆さんと膝をつき合わせた意見交換を行う場、「みらいトーク」を、2年前の10月に初めて開催し、それからほぼ毎月実施しています。

これまで、子育て支援団体や防災関係団体などの皆さんと、さまざまなテーマで実施してきました。テーマはそれぞれの立場や活動内容を踏まえて決めさせていただき、貴重なご意見をいただきます。すぐに市の取り組みに取り入れられるもの、継続的な検討や今後の参考とさせていただきますものもあります。

例えば、子育て世代の参加者から「市長に子どもたちと関わる機会を増やしてほしい」とのご意見を受け、私は子どもたちにも市政に興味を持ってもらうため、学校からの依頼などに喜んで応えるようにしており、児童生徒からの提案についても直接聞く機会をつくっています。また、子育て通信(関連12ページ)に掲載している久井町と大和町に新たに設置したインクルーシブ遊具も、みらいトークでいただいたご意見を参考にしました。



みらいトークでは、私が司会進行を行い、参加者に自由に発言いただけるよう努めています。市の取り組みに反映させるためには、論点を明確にする必要があります。このため、私から深掘するような質問をさせていただくこともあります。こうした対話から市政を一步でも前進させる気づきや発見があります。今後も、みらいトークを継続し、より多くの人に、市政やまちづくりに対する納得感やワクワク感を感じていただけるよう、努力していきます！

Hella!
MIHARA
三原市初!ハイ出身の
国際交流員コラム
Vol.14



CIR(国際交流員)
横川あいさん



▲交流会のリハーサルの様子。
ベトナムの人が暮らす大和町での交流会

20日(日)に大和町の神田公民館で、国際交流会を開催します。

交流会ではベトナム人技能実習生たちがベトナムの日常生活や行事などについてスライドや画像、動画を使いながら発表します。技能実習生たちは、3カ月かけて日本語で発表するための準備をしてきました。

市内に住む外国人数は2,167人(8月末時点)で、大和地域ではベトナム国籍の人が多く暮らしています。同じ地域で生活する大和町の住民の皆さんと、ベトナム文化に関する共通点や相違点について話し合い、お互いがより住みやすい地域にしていくことを目的に今回の交流会を開催します。興味がある人はぜひ参加してみてください！

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!

違う? 同じ?
ハワイと三原

第4木曜日の
サンクスギビング

感謝祭は17世紀にアメリカに移住してきたイギリス人が、初めての収穫を神に感謝し、祝宴を開いたことが起源。現在は祝日になり、家族や友人で集まり七面鳥やマッシュポテトなどを食べます。

●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)



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



11/6
(日)

第19回三原浮城まつり

所 JR三原駅周辺または三原港周辺

時 9時30分～16時

問 三原浮城まつり実行委員会(TEL 0848-63-1481)

①三原城跡歴史公園メインステージ

時 9時30分～16時 内 (順不同)安芸本郷太鼓、潮風太鼓、安芸高田市佐々部神楽団、大草神楽子ども研究クラブ、隆景音頭を踊ろう会、三原やっさ踊り振興協議会、三原高校器楽部OB会

【小早川^{かつちゅう}甲冑部隊】

出陣の儀 時 12時から 所 三原城跡歴史公園メインステージ 内 甲冑部隊が勝鬨を披露

旧城下練り歩き 時 12時20分～13時40分

練り歩きコース:三原城跡歴史公園～駅前広場～船入櫓～マリロード～港湾ビル前～サンシープラザ

②隆景広場

隆景公法要 時 11時30分から 内 三原城を築城した小早川隆景の法要(甲冑部隊参列)

③駅前噴水広場

時 10時～16時 内 ミニ新幹線、踏切安全教室、子どもJR制服試着、紙飛行機大会、飛行機マーシャル体験、パネル展示、観光PRブース、物販ブース

④キオラスクエア

浮城茶会 時 10時～15時 内 上田宗箇流による茶会 料 一席500円 定 100人 申 三原観光協会(TEL 0848-63-1481)

⑤三原内港

子ども広場 時 10時～16時 内 歌、絵本、バルーンアートなど
海上保安部 時 10時～16時 内 巡視船内の見学、制服試着、パネル展示、グッズ販売など
キッチンカー飲食ブース 時 11時～15時

⑥国登録記念物の船木氏庭園

船木氏庭園特別公開 時 10時～15時 料 大人500円(高校生以下無料) 内 国の登録記念物である船木氏庭園の特別公開



11/3
(木・祝)～

佛通寺の紅葉イベント

秋の特別拝観

時 3日(木・祝)～27日(日)8時～17時※写真展「佛通寺の四季」同時開催。 料 ¥500円、大学生以下無料

ソーシャルディスタンス坐禅

時 12日(土)・13日(日)・19日(土)・20日(日)・23日(水・祝)※いずれも11時～12時、14時～15時。 内 「秋の特別拝観」に入場した人 定 各回20人程度 料 ¥500円、大学生以下無料

写経

時 8日(火)・15日(火)・22日(火)受付時間10時～14時

内 「秋の特別拝観」に入場した人

料 ¥1,000円、大学生以下無料 問 佛通寺(TEL 0848-66-3502)

佛通寺周辺では5日(土)～27日(日)9時～17時で交通規制を行います

12日(土)・13日(日)は佛通寺周辺の駐車場は利用できません。高坂コミュニティホーム臨時駐車場または高坂自然休養村周辺の駐車場を利用してください。また、車椅子などの利用で、佛通寺参道まで直接乗り入れを希望する人は事前に連絡してください。

問 高坂自然休養村管理センター(TEL 0848-66-2683)

【無料シャトルバスの運行】

12日(土)・13日(日)・19日(土)・20日(日)・23日(水・祝)は、周辺駐車場から佛通寺参道まで無料シャトルバスを運行します。

佛通寺周辺保全協力費に協力をお願いします

佛通寺周辺の森林保全のため、普通車・軽自動車500円、観光バス1,000円の協力費に協力をお願いします。

時 5日(土)～27日(日)9時～17時

問 高坂自然休養村管理センター(TEL 0848-66-2683)

※今年は紅葉の夜間ライトアップは実施しません。



↑市庁

11/13 (日) リージョンプラザ映画のつどい
「Codaコーダ あいのうた」

2022年第94回アカデミー賞で3部門を受賞したヒューマンドラマ。家族の中でただひとり耳の聞こえる少女の勇気が、家族やさまざまな問題を力に変えていく姿を描いた作品です。

所・園 リージョンプラザ(TEL 0848-64-7555)

時 10時30分～12時25分(日本語字幕のみ)、13時30分～15時25分(日本語字幕と吹き替え)

¥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、うきしろロビー ほか

©2020 VENDOME PICTURES LLC, PATHE FILMS



11/20 (日) リージョンプラザ映画のつどい
「どうする?日本の水道」
「ビッグ・リトル・ファーム
理想の暮らしのつくり方」

大自然と共に“究極の農場”を作る8年間の夫婦の奮闘を追った奇跡のドキュメンタリーです。

所・園 リージョンプラザ(TEL 0848-64-7555)

「どうする?日本の水道」 時 ①10時30分～11時11分
②15時35分～16時16分

「ビッグ・リトル・ファーム
理想の暮らしのつくり方」

時 ①11時15分～12時46分
②14時～15時31分

¥ 前売券800円、当日券1,000円

※2本セットの料金。1本のみ
の鑑賞でも同一料金。

【前売券販売場所】リージョン
プラザ、うきしろロビー ほか

©2018 FarmLore Films, LLC



12/3 (土) 広島交響楽団
オーケストラ音楽鑑賞教室

要申し込み

所 リージョンプラザ

時 14時30分～15時30分 対 小・中学生、高校生とその保護者※小学生のみでの入場不可。 定 410人 料 小学生700円、中学生800円、高校生・保護者900円 申 12月3日(土)14時30分までにチケットぴあ またはセブンイレブン店頭から※詳しくは広島広域都市圏HPで確認してください。 問 広島市広域都市圏推進課(TEL 082-504-2017)



↑広島広域

11/18(金)～30(水) 三原市所蔵品展
—行友 巖と現代の美術—

市が所蔵する美術品の中から、佐木島にアトリエを構えた行友 巖の作品と、現代の美術作品を紹介します。

所 リージョンプラザ

時 9時～17時 【関連行事】ギャラリー
トーク 時 19日(土)11時～11時30分

問 文化課(TEL 0848-64-9234 FAX 0848-67-5912)



行友 巖「自画像」

11/5 (土)～ ポポロ冬の祭り ウィンターイ
ルミネーション2022

所・園 芸術文化センター ポポロ
(TEL 0848-81-0886)

時 11月5日(土)～令和5年1月9日(月・祝)
※12月6日(火)、12月29日(木)～1月3日(火)は休止。

【点灯時間】17時～21時30分※11月5日(土)は18時に点灯。
※11月5日(土)はポポロ・ジュニア・スウィング・オーケストラによる演奏も予定しています。



令和5年 1/9 (月・祝) 芸術文化センター開館15周年記念
みはら風と海のコンサート

全席指定

所・園 芸術文化センター ポポロ(TEL 0848-81-0886)

時 13時30分から

山田和樹(指揮)、萩原麻未(ピアノ)、ザ・レ
ヴ・サクソフォン・クアルテット、東京混声
合唱団 ¥3,300円、25歳以下1,500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

※宝くじの助成により実施。



©Yoshinori Tsuru

11/5
(土)

2022年第8回スペシャル オリンピックス日本夏季ナショナルゲーム・広島 自転車競技

入場無料

知的障害のあるアスリートたちによる自転車レースの全国大会が開催されます。選手たちの熱い戦いを会場で応援しよう!



所 中央森林公園

時 10時～14時30分(申し込み不要)
問 SON広島 TEL 082-248-2546

SON広島
HP



令和5年
1/20
(金)

反田恭平&務川慧悟 2台ピアノコンサート ツアー2023

全席指定

所・問 芸術文化センター ポポロ
TEL 0848-81-0886)

時 18時30分から 出 反田恭平、務川慧悟
¥5,500円※小学生から入場可。

一般発売は11月4日(金)10時から

【販売場所】ポポロ、ポポロオンライン ほか
ポポロHP



11/27
(日)

海洋プラスチック問題に ついて考えよう 「ごみ拾いウオークin佐木島」

要申し込み

所 向田海岸～長浜海岸(片道2km)

時 9時～12時 定 70人

用 軍手・帽子 出 25日(金)までにかんきょう会議浮城
村上さん(Tel 070-3968-3564 Eメール:
ukishiro2014@gmail.com)へ

公式Facebook



11/8
(火)

皆既月食観望会

入館料 310円、中高生
210円、小学生100円、
小学生未満無料

皆既月食の全過程を観察することができる観望会を開催します。今年は極めて珍しい「皆既月食中の天王星食」も起こります。

所 宇根山天文台

時 18時～22時

問 生涯学習課(Tel 0848-67-6147)、宇根山天文台
(Tel 0847-32-7145)※開館日のみ。



↑市HP

11/20
(日)

健康ウォーキング ～西国街道と史跡&新幹線を往く～

要申し込み

宮浦公園から頼兼城跡を經由し、新幹線を見に行く5.4kmのウォーキングです。

所 宮浦公園

時 9時30分～12時※少雨決行。

定 50人※小学生以下は保護者同伴。

申 11日(金)までに保健福祉課(Tel 0848-67-6053)へ



↑市HP

11/12(土)
・20(日)

キオラスクエア広場のイベント

所・問キオラスクエア広場(Tel 050-5490-8337)

①青果市

時 12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)

②フリマ&ハンドメイド『nanailo』

時 20日(日)10時～15時 内 フリーマーケット、手作りのアクセサリー、布製の小物などの販売

11/13
(日)

第3回 中之町健康ウォーキング

要申し込み

三原平和霊園から学校林を散策する往復6kmのウォーキングです。

所 三原平和霊園(中之町八丁目)

時 9時30分～12時※少雨決行。

定 50人※小学生以下は保護者同伴。

申 9日(水)までに保健福祉課(Tel 0848-67-6053)へ



↑市HP

11月・12月
月・水・土

うきしろロビーの イベント

要申し込み

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 11月23日、12月28日・31日を除く月・水曜日13時～16時、土曜日10時～13時 定 10人 ¥600円

②城下町三原てくてくガイド

時 11月12日(土)、12月10日(土)10時30分～12時 ¥無料

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、3日(木・祝)、23日(水・祝)

中央図書館 ☎ 0848-62-3225



第2回「作家へあなたからの手紙をお届けします」



広島県ゆかりの3人の作家に手紙を出してみませんか。手紙を書いた人の中から抽選で作家のサイン入り著書などをプレゼントします。
 ※4館に設置している便せんも利用できます。
 ☎ 12月26日(月)までに、住所、名前、生年月日、電話番号を明記して中央・本郷・久井・大和の4館のカウンターに設置している専用ポストに投函
 <<3人の作家>>



↑林原玉枝さん
尾道市出身の
児童文学作家



撮影/小嶋淑子
↑東川篤哉さん
尾道市出身の
ミステリー作家



↑今村夏子さん
広島市出身の
純文学作家

「おはなし会」を開催しています

中央・本郷・久井・大和の4館でおはなし会を開催しています。開催日時など詳しくは図書館HPで確認してください。中学生以下の参加者に、「おはなし会スタンプカード」を配布しています。おはなし会に参加してスタンプを集めましょう。スタンプ数に応じて、図書館オリジナルグッズをプレゼントします。

アフタヌーンコンサート

☎ 20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

☎ 朗読劇「器量のぞみ」(宮部 みゆき/著)
 ☎ 16日(水)14時～15時 ☎ 約40人

作品展示 ジオラマ「久井の牛市」

久井町在住のドールハウス作家奥崎和子さんが制作したジオラマ「久井の牛市」を展示します。久井町で開催されていた牛市や当時のまちの様子に触れてみませんか。
 ☎ 12月27日(火)まで



本郷図書館 ☎ 0848-85-0703

ミステリーバッグを貸し出します

子ども向けから大人向けまで30袋を用意しています。バッグに添えてあるおすすめメッセージを参考に、1袋を選んでください。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。
 ☎ 24日(木)から(なくなり次第終了)

ペアシティ三原
西館2階

市民ギャラリーの催し

☎ 文化課
 ☎ 0848-64-9234 ☎ 0848-67-5912

三原やっさ踊り 振興協議会 公開踊り練習

☎ 8日(火)18時30分から



早川敏郎遺作展

☎ 10日(木)～14日(月)
 10時～17時



直美の部屋コンサート

☎ 16日(水)14時から
 ☎ 沖 恵さん(オーボエ)、村上裕亮さん(ピアノ)

きてみてして友の会

☎ 19日(土)12時～17時、20日(日)10時～16時
 ☎ SDGsに関する展示、ワークショップ

日書三原展

☎ 26日(土)、27日(日)10時～17時(27日は16時まで)
 ☎ 書道展

三原市の人口(9月30日現在)
 ※ ()内は前年同月との比較

世帯数	43,168世帯(-117)
人口	89,375人(-1,250)
男	42,972人(-538)
女	46,403人(-712)

※うち外国人住民は2,157人(+124)

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)

- 国民健康保険税(第5期)
- 介護保険料(第5期)
- 後期高齢者医療保険料(第5期)

納期限
 30日(水)
 まで

夜間収納・証明書交付業務の窓口(19時まで)
 3日を除く毎週木曜日

航空機の騒音測定結果(9月分)(Lden)

- 正広局(本郷町善入寺正広)=43.4
- 本郷局(本郷町船木川西上)=52.1

表紙について

元気な毎日を過ごしましょう!

市内ではいろいろな分野で高齢者が元気に活動しています。いきいきした毎日を送りましょう。

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)へ
 ☎ 0848-67-6176 ☎ 0848-64-7101へ



↑専用
 フォーム

すんでみはら。

11

November
Vol.212

…………… 三原で暮らす女性が語る、三原の魅力 ……………



仕事、子育て、趣味を通じて
三原ライフを満喫!



1. ネット販売のほか、自宅敷地内にある販売所でとれたての桃やぶどうを直売している。
2. 佃さんが発信するSNSをきっかけに購入に訪れる人もいる。
3. 白竜湖の夜桜を家族そろって鑑賞。三原の自然が好きで、子どもたちと一緒に遊びに行くそう。



今月のみはらびと。
Person of the month

大和町桃園営業・販売

佃 みつ子さん

ドライブが好きで、お気に入り
は広島空港やすなみ海浜公園。

※写真は撮影用にマスクを外しています。

令和2年に竹原市から、夫の地元である大和町へ移住した佃さん。平日はスーパーで働く傍ら夫の実家の果樹園で営業や販売を手伝っています。農園で育てた果物は、市外からもリピーターが訪れるほど評判。また、休日は2人の娘と市内のワークショップやマルシェに行くなど三原ライフを満喫中。パンやみそを手作りするほどの料理好きの佃さんは、いつかマルシェなどのイベントに自身が出店することをめざして、さまざまなことにチャレンジし続けています。