



# みはらのひろば

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。

## まちづくりチャレンジ (全5回)

「まちと関わって何かしたい」「地域で活躍してみたい」「つながりを増やしたい」人のチャレンジを応援する講座です。講師と一緒にワークショップなどを行います。

時【第1回】5月11日(土)14時～17時

【第2回】6月9日(日)10時～13時

【第3回】7月6日(土)14時～17時

【第4回】8月18日(日)10時～13時

【第5回】9月28日(土)14時～18時

所 コワーキングスペースarica(本町一丁目)

対 市内で新しいことにチャレンジしたい人、まちづくり活動に関心のある人

定 10人程度

申 4月30日(火)までに申込フォームから、またはまちづくり三原(TEL 0848-63-5538)へ



↑申込フォーム

## 第2回ママケンサデー

ママが健康で元気に過ごすヒントが盛りだくさんのイベントです。骨密度の無料測定もあります。

時 21日(日)10時～13時

所 キオラスクエア ほか

### セミナー

「より軽やかにゆらぎ期を過ごす秘訣を教えます」

【講師】県立広島大学 助産学専攻科 教授 宮下 ルリ子さん

時 10時30分から

所 中央図書館

対 女性特有の不調に悩む人

申 12日(金)までに申込フォームから、または健康シティNo.1三原実行委員会事務局(TEL 0848-63-5584)へ



↑申込フォーム

## 福祉ボランティア体験会

時 20日(土)13時30分～15時30分

所 サン・シープラザ4階

対 点訳・音訳・手話・要約筆記のボランティア活動の紹介、養成講座の説明と各ボランティアの体験

対 点訳・音訳・手話・要約筆記のボランティア活動に関心がある人

定 40人

申 17日(水)までにボランティア・市民活動サポートセンター(TEL 0848-67-9339 FAX 0848-63-0599)へ

## 固定資産税・都市計画税(第1期)の納期限は30日(火)まで

納税通知書は4月初旬に発送します。

### 【縦覧帳簿の縦覧】

評価額を比較することができます。

時 30日(火)まで

所 資産税課(市役所本庁2階)、各支所

用 運転免許証など本人確認書類

※法人の場合は法人から窓口に来る人への委任状が必要です。

### 【所有資産の確認を】

土地や家屋の内容に変更がある場合、不動産登記の申請が必要です。この申請や各種申告がされていないことにより、変更内容が課税に反映されていない場合があります。納税通知書に添付した土地・家屋課税明細書を確認してください。

### 【償却資産の实地調査に協力を】

対 支店・営業所を含む市内の事業者

用 資産台帳の提出や現物照合など

※申告誤りなどがある場合、過年度にさかのぼり修正します。

問 資産税課(TEL 0848-67-6032)

FAX 0848-67-5934)

## 世界自閉症啓発デーにちなみ本庁舎をブルーライトアップ

2日(火)は「世界自閉症啓発デー」、2日(火)～8日(月)は「発達障害啓発週間」です。自閉スペクトラム症は、社会性・対人関係の障害や言葉の発達の遅れなどが特徴的な、発達障害の一つです。障害について正しい理解と認識を深めるため、本庁舎をシンボルカラーの青色にライトアップします。

時 2日(火)～8日(月)19時～22時

所 市役所本庁舎

問 障害者福祉課(TEL 0848-67-6060)

FAX 0848-64-2130)

## 食生活改善推進員養成講座

時 6月～12月の全6回

※いずれも10時～15時。

所 本郷保健福祉センター

対 食生活を中心とした健康についての講義と実習

対 受講後に食育推進の活動ができる人

申 5月24日(金)までに保健福祉課(TEL 0848-67-6053)へ



↑市HP

## 火災に遭遇したときの避難方法を確認しよう!!

毎年火災による死亡事案が発生しています。火災で亡くなる原因で最も多いのが「逃げ遅れ」です。外出先で火災に遭遇したときは、服装や荷物にこだわらず、できるだけ早く避難を開始しましょう。住宅火災、共同住宅・ビル火災、地下街火災の避難方法は市HPで確認してください。

問 消防本部予防課

(TEL 0848-64-5927)

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回につき100円で市内を運行する路線バスに乗車できます。

対 市内に住所がある70歳以上の人

用 運転免許証や健康保険証などの本人確認ができる物

申 高齢者福祉課(TEL 0848-67-6055)

FAX 0848-64-2130)または各支所へ

## 国民年金の保険料

令和6年度の保険料は、月額1万6,980円です。前払いや口座振替により、割引制度を利用できます。

### 【学生の納付特例制度】

申請により在学中の納付が猶予されます。

申 市民課(市役所本庁1階)、各支所または三原年金事務所へ

用 年金手帳または基礎年金番号通知書と、学生証または在学証明書

※4月中に日本年金機構からはがきが届いた人は、そのはがきを返送することで申請できます。

問 市民課(TEL 0848-67-6051)

FAX 0848-67-6062)

## 市民活動団体育成事業補助金の申請団体を募集

まちづくり活動の第一歩を踏み出す市民活動団体に補助金を交付します。

対 設立後5年以内で、応募要件を満たす団体

【補助額】上限5万円(1団体につき2回まで)

※応募の手引きと申請書は地域企画課(市役所本庁4階)、各支所、市HPに用意。

申 30日(火)までに申請書などを地域企画課(TEL 0848-67-6184)へ

市HP



## 備後圏都市計画区域区分に関する都市計画の変更素案の閲覧・公聴会を開催

### 【閲覧】

時 4月16日(火)～5月2日(木)

所 岡 都市開発課(市役所本庁5階  
TEL 0848-67-6113)、県都市計画課(広島市中区TEL 082-513-4117)

因 備後圏都市計画区域区分(市街化区域と市街化調整区域)変更素案

### 【公聴会】

時 6月5日(水)14時30分～16時

所 広島県民文化センターふくやま(福山市東桜町)

申 岡 公述を希望する人は、閲覧期間中に公述申出書を県都市計画課へ  
※公述の申し出がない場合は中止。

## 沼田川クリーンキャンペーン

時 14日(日)8時30分～10時30分

所 沼田川、御調川、白龍湖周辺

因 河川敷などの清掃

岡 三原法人会(TEL 0848-62-0524 FAX 0848-62-1373)

## 道路や河川に異常を見つけたら連絡を

道路上に空いた穴や倒木などの異常を、いつでも、どこからでも「道路・河川の異常通報システム」で通報できます。「道路・河川の異常通報システム」は、市HPや市公式LINEからもアクセスできます。  
※利用方法は、「操作マニュアル」を確認してください。

岡 土木管理課(TEL 0848-67-6092)



←道路・河川の異常通報システム

操作マニュアル→



## 城下町三原てくてくガイド

時 4月13日(土)、5月11日(土)10時30分～12時

【集合場所】うきしろロビー(城町一丁目)

因 三原城天主台跡や船入やぐらなど希望する場所を案内

岡 三原観光協会(TEL FAX 兼用0848-67-5877)

## 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～19時30分

所 ペアシティ三原西館2階

岡 観光課(TEL 0848-67-6014

FAX 0848-64-4103)

※見学・踊りの参加も可能です。

※申込不要。

## 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歳以上で一人暮らし、または介護をしている男性

定 20人

¥ 300円

申 12日(金)までに社会福祉協議会(TEL 0848-63-0570)へ



## 点訳ボランティア養成講座の受講生を募集

時 5月18日(土)～10月12日(土)の毎週土曜日13時30分～15時30分(全20回)

所 サン・シープラザ4階

因 点字やパソコン点訳方法の習得

対 初めて点字を学ぶ人で、講座修了後市内で活動できる人

定 10人

¥ 1,000円(資料代)

申 4月30日(火)までにボランティア・市民活動サポートセンター(TEL 0848-67-9339 FAX 0848-63-0599)へ

## 2024三原ミスやっさオーディション参加者を募集

対 次の全てを満たす人

①市内在勤・在学または在住の18歳以上(高校生は除く)②観光アシスタントとして三原市をPRできる③活動について勤務先の了承を得ることができる

申 19日(金)(必着)までに三原やっさ祭りHPから応募用紙を提出

岡 三原やっさ祭り実行委員会(商工会議所内TEL 0848-62-6155)

## 三原だるまを作ろう

時 4月29日、5月4日・6日を除く4月と5月の月・水曜日13時～16時、土曜日10時～13時

所 申 岡 うきしろロビー(城町一丁目

TEL FAX 兼用0848-67-5877)

定 各10人

¥ 面相描き800円、制作体験1,500円



## 人権ひろば

### 今月のテーマ

### 男性の育児休業取得

・商工振興課・

岡 商工振興課  
(TEL 0848-67-6013)  
厚生労働省HP→



## ジェンダー平等の実現に向けて

男女間の格差や性別による差別などのジェンダーに関する多くの問題について、SDGsでは「ジェンダー平等を実現しよう」という国際目標が立てられています。男女格差を測るジェンダーギャップ指数2023において、日本は過去最低の125位でした。女性の経済参画を進める一つの取り組みとして、

男性の育児休業の取得促進を進めていますが、令和4年度の取得率は女性が80.2%なのに対し、男性が17.1%と低い状況です。男性の取得率が向上することで、女性の早期仕事復帰につながると考えられます。また、仕事と育児・家事の両立のためにも育児休業を積極的に活用しましょう。

## 人権標語 見た目じゃない 人の数だけ 多刀流 (小学4年生)

## ひきこもり相談

時 29日を除く毎週月～金曜日いずれも9時～17時

所 サン・シープラザ4階

対 おおむね18歳以上64歳以下のひきこもり当事者とその家族

申 ひきこもり相談支援ステーション(TEL 0848-36-6250)



↑市HP

## 高齢者向け運動機器の5～9月利用者を募集

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

※申込多数の場合は抽選。

申 4月8日(月)までに申込フォームから、または高齢者福祉課(TEL 0848-67-6055)へ



↑申込フォーム

利用可能日(開始日)	時間
毎週火曜日 (5月7日から)	①9:30～10:10
	②10:10～10:50
	③10:50～11:30
毎週金曜日 (5月10日から)	④9:30～10:10
	⑤10:10～10:50
	⑥10:50～11:30

※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。4月12日・19日いずれも金曜日10時～12時、25日(木)13時30分～15時30分に行う事前講習会を受講してください。

## 若者の発達相談

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 26日(金)9時～17時

所 申 保健福祉課(市役所本庁1階)  
TEL 0848-67-6053 FAX 0848-64-2130



## 若者支援スペース「だんだん」の利用者を募集

時 令和7年3月まで(月2回)

所 ちゃんくす(港町一丁目)

内 グループワークや個別相談

対 市内在住のひきこもりやニートの状態にある15～39歳の人

定 10人程度

¥無料

※材料費など別途実費が必要。

申 生涯学習課(TEL 0848-67-6147)、またはちゃんくす(TEL 0848-36-6525)へ

市HP



## 生涯学習講座「健康かんたんストレッチ」

時 12日(金)13時30分～14時30分

所 須波コミュニティセンター

定 20人

¥200円

申 10日(水)までに須波コミュニティセンター(TEL FAX 兼0848-67-0512)へ

## 健康

### 献血に協力を

時 ①6日(土)10時～12時、13時30分～16時②16日(火)10時30分～12時③16日(火)13時30分～15時30分④27日(土)10時～11時30分、13時～15時30分

所 ①フジグラン三原(円一町一丁目)②久井保健福祉センター③大和文化センター④マックスバリュ本郷店(下北方一丁目)

申 事前予約も可※詳しくは日本赤十字社HPまたは県赤十字血液センター(TEL 0120-150-554)へ。

問 保健福祉課(TEL 0848-67-6234) 日本赤十字社HP



### 障害のある人の就労応援相談

障害のある人が無理なく働けるように、関係機関と連携して職場見学や就職活動に必要な準備など、就労に向けて全面的にサポートします。

時 29日を除く毎週月～金曜日いずれも9時～17時

所 サン・シープラザ3階

対 市内在住の障害のある人、またはその家族・支援者

※障害者手帳の有無は問いません。

問 障害のある人の就労応援相談ステーション(TEL 0848-63-3319)



↑市HP

### 認知症チェック



↑市HP

認知症の症状を簡単にチェックできます。

### フレイルチェック



↑フレイルチェックを市HPに開設しています

## 健康豆知識

テーマ

### メンタルヘルス不調に要注意

保健福祉課  
TEL 0848-67-6053  
FAX 0848-64-2130



### 日々の生活習慣でストレス緩和を

春は就職・異動・進学・転居など、環境の変化が多い季節です。新しい環境に新鮮さを感じる一方で、緊張が続くとストレスがたまりやすくなり、こころや体に不調が生じる場合があります。ストレスを上手にコントロールするためには、食事・睡眠・運動を毎日なるべく同じ時間に行い、生活習慣を整えることが効果的です。

不調が2週間以上続く場合は、早めに専門機関や相談窓口にご相談しましょう。

市ではカウンセリングルームを開設しています。



市HP

## 子どもの発達について 相談できます

保健師や臨床心理士、言語聴覚士などが子どもの発達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 29日を除く毎週月～金曜日いずれも9時～17時

所 サン・シープラザ3階またはこども安心課(市役所本庁2階)

対 18歳未満の子と保護者

申 問 こども安心課(TEL 0848-67-6359)

FAX 0848-67-5934)へ

## 田野浦幼稚園が幼稚園型認定 こども園として開園

休園していた田野浦幼稚園が、幼稚園型認定こども園として4月に開園しました。改修工事により園舎をリニューアルし、0歳児からの受け入れができるようになりました。

時 保育利用＝7時30分～18時、教育利用＝8時30分～14時

対 0～5歳児

定 70人

問 教育振興課(TEL 0848-67-6151)



↑市HP



## 放課後子ども教室の スタッフを募集

時 放課後の1～3時間、月1～4回程度  
※開催日数や時間などは教室によって異なります。

所 各小学校など

内 小学生の宿題や遊び、体験・交流活動などの見守り

【謝金】1時間800円

申 生涯学習課(TEL 0848-67-6147)



↑市HP

## こどものアトリエ

「描く・つくる・みる」ことを通して造形を楽しむ講座です。

時 所【芸術文化センター ポポロ】①5月11日(土)②6月1日(土)

【南方コミュニティセンター】①9月7日(土)②9月28日(土)

【くわなし皆来館】①10月5日(土)②10月26日(土)

【久井コミュニティセンター】①11月2日(土)②11月9日(土)

※いずれも13時30分～16時。

【講座】①毛糸の海をつくろう②木のロボット人形

【講師】尾道市立大学大学院美術研究科 中部安梨さん

対 小学生

定 各会場15人

¥2,000円

申 4月5日(金)～30日(火)にポポロHP内の申込フォームから

問 芸術文化センター ポポロ(TEL 0848-81-0886)



↑ポポロHP

## 子育て応援

### 祝日の小児科救急当番医院

時 29日(月)8時30分～17時30分

所 三原市医師会休日夜間急患診療所(宮浦一丁目TEL 070-3779-5600)

※事前に診療時間内に電話連絡してください。

### 児童扶養手当・特別児童扶養手当の金額が変わります

全国消費者物価指数の変動により、4月分から表のとおり改定します。

#### ①【児童扶養手当(月額)】

	改定前	改定後
全部支給	44,140円	45,500円
一部支給	10,410円～44,130円	10,740円～45,490円
加算額 2人目	5,210円～10,420円	5,380円～10,750円
加算額 3人目以降	3,130円～6,250円	3,230円～6,450円

問 子育て支援課(TEL 0848-67-6045)

#### ②【特別児童扶養手当(月額)】

	改定前	改定後
手当等級1級	53,700円	55,350円
手当等級2級	35,760円	36,860円

問 障害者福祉課(TEL 0848-67-6060)

※詳しくは市HPで確認してください。



①について→



←②について

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。



休館日 毎週火曜日

開館時間 10時～19時

申し込みは5日(金)から

TEL FAX 兼用0848-67-1123

←市HP



### ちょこっとteens

時 7日(日)11時～11時30分 内 中高生による読み語り、製作など 対 保護者と0～5歳児

### プログラミング体験～夢を叶えてミハラだるま～

要申込

時 13日(土)①10時～10時50分②11時～11時50分 対 小学生 定 ①②各4人

### ラブラブteens塾

要申込

時 14日(日)10時30分～14時 所 サン・シープラザ3階 内 高校生とのカレー作りと勉強会 対 小学生 定 12人 ¥300円

### ファミサポ交流イベント「提供会員さんとあそぼう！」

時 21日(日)11時～12時 対 ファミサポに関心がある子育て中の人の人