



# 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。

## 県営住宅の入居者募集

【申込期間】11日(火)～13日(木)いずれも8時30分～17時

所 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4日(火)から申込場所で配布する資料で確認してください。

## 被爆2世の無料健診

時 6月10日(月)～令和7年2月28日(金)  
※精密検査は令和7年3月10日(月)まで。

対 両親のどちらかが原子爆弾被爆者(広島被爆は昭和21年6月1日以降、長崎被爆は昭和21年6月4日以降に生まれた人)

申 令和7年1月31日(金)までに専用はがき(申込場所または各支所に用意)で

問 社会福祉課(市役所本庁1階 TEL 0848-67-6058 FAX 0848-64-2130)

## 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～19時30分

所 ペアシティ三原西館2階

問 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。

## 城下町三原てくてくガイド

時 6月8日(土)、7月13日(土)いずれも10時30分～12時

【集合場所】うきしろロビー(城町一丁目)

対 三原城天主台跡や船入やぐらなど希望する場所を案内

問 三原観光協会 (TEL FAX 兼用 0848-67-5877)



## 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 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

## 朗読・音訳ボランティアの 養成講座

所 サン・シープラザ4階

時 7月5日～令和7年2月7日の第1・3金曜日(全10回)いずれも13時30分～15時30分

対 視覚に障害のある人に「声」で情報支援を行うボランティアの養成

対 修了後に音訳活動ができる人

定 15人

料 1,000円

申 6月28日(金)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

## 市営住宅の入居者募集

【申込期間】窓口:13日(木)・14日(金)いずれも8時30分～18時30分

電子申請:3日(月)8時30分～14日(金)18時30分

申 問 三原市営住宅管理グループ窓口(宮沖四丁目 TEL 0848-62-1800)または同グループHPにある申込フォームから  
※詳しくは同グループHPまたは3日(月)から申込場所、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。

※申込多数の場合は抽選。

※連帯保証人は不要。

三原市営住宅  
管理グループHP



## 緊急地震速報訓練・20日(木)

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 20日(木)10時から1分間程度

問 危機管理課 (TEL 0848-67-6066 FAX 0848-67-6164)

## インターネットで人権相談 ができます

インターネットで人権相談を受け付けています。専用フォームに相談内容を入力して送信すると、人権相談員が後日メールで回答します。匿名でも相談できるので、気軽に利用してください。

【相談例】差別や虐待、いじめ、ハラスメント、その他人権に関すること

問 人権推進課 (TEL 0848-67-6044)

市HP



## ガソリンなどの適切な保管・ 使用を

2日(日)～8日(土)は危険物安全週間です。ガソリンや灯油などの危険物を取り扱う施設では、法定点検に加え、日常の自主点検を実施しましょう。家庭でもガソリンや灯油などを適切に保管・使用しましょう。

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

## 普通救命講習を開催

時 7月7日(日)9時～12時

所 三原消防署

対 心肺蘇生法(AED講習を含む)や止血法などの講習

定 20人程度(要申込)

料 無料

申 7月5日(金)までに三原消防署 (TEL 0848-62-2101 FAX 0848-62-5119)へ

## マダニに注意を

マダニにかまれると、重大な感染症にかかることがあります。**野外で活動するときは長袖の服、手袋、長靴などを着用しましょう。**

☎ 県東部保健所保健課(TEL 0848-25-4640)

## 航空学生などを募集

【区分】①海上自衛隊 航空学生②航空自衛隊 航空学生③防衛大学校学生(一般・推薦・総合選抜)

☎ ①18～22歳②18歳～23歳③18～20歳(自衛官は22歳まで)

※高卒者または高専3年次修了者。いずれも見込みを含む。

※詳しくは自衛隊HPで確認してください。

【応募期間】①②7月1日(月)～9月5日(木)③(一般)7月1日(月)～10月17日(木)(推薦・総合選抜)9月5日(木)～9日(月)

☎ 自衛隊広島地方協力本部尾道出張所(TEL 0848-22-6942)



↑自衛隊HP

## シルバー人材センターの 入会説明会を開催

シルバー人材センターでは、会員を募集しています。知識や経験を生かして一緒に働きましょう。

☎ 6日(木)・20日(木)いずれも10時から※毎月第1・第3木曜日に開催。

☎ シルバー人材センター(宮沖五丁目TEL 0848-63-2266)

☎ 60歳以上の人

## フク ビズ Fuku-Bizの

## 無料起業・経営出張相談会

備後圏域内の事業者や起業希望者を支援する福山ビジネスサポートセンターFuku-Bizのプロジェクトマネージャー 池内精彦さんが相談会を開催します。

☎ 24日(月)11時～17時(1事業者につき1時間)

☎ 市役所本庁3階

☎ 市内に事業所がある、または市内に事業所を開設する予定の人

☎ 5事業者

☎ 21日(金)までに商工振興課

(TEL 0848-67-6072 FAX 0848-64-4103)へ



## 市民合気道教室の受講生募集

☎ 8日(土)10時～11時30分

※7月以降も毎月第2土曜日に開催。

☎ 武道館

☎ 三原市合気道連盟 池内さん

(TEL 090-7376-9514)



## 三原だるまを作ろう

☎ 6月と7月の月・水曜日13時～16時、土曜日10時～13時

☎ 申 園 うきしろロビー(城町一丁目)

☎ TEL FAX 兼用0848-67-5877)

☎ 各10人

☎ ￥ 面相描き800円、制作体験1,500円



## 道路や河川に 異常を見つけたら連絡を

道路の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。

☎ 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→

## 第84回国際写真サロン巡回展

昭和2年から始まり、84回目の開催となる国際写真サロン。世界中から応募された7,629点のうち入賞作品101点を展示します。

☎ 市民ギャラリー

☎ 23日(日)～29日(土)いずれも10時～17時

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



←審査委員特別賞「盛夏」中道 ちあき(和歌山県)

## 人権ひろば

今月のテーマ

男女共同参画

・人権推進課・

女性の視点での防災の  
取り組みについて→



☎ 人権推進課(TEL 0848-67-6044)

## 女性目線のアイデアで防災力の向上を!

災害時の避難所で「男女別の更衣室がない」「生理用品を受け取りにくい」などの困りごとが起きています。これは、避難所運営の計画策定に女性の意見が反映されにくいことが背景にあるといわれています。多くの女性が積極的に参画することができれば、地域の防災活動などでも女性目線での対応ができ、防災力の向上

につながります。

市では各審議会へ女性の積極的登用を促すほか、活躍できる女性の人材確保や育成に取り組んでいます。令和6年度もセミナーなどを実施する予定です。

23日～29日は男女共同参画週間です。自分にできることは何か、考えることから始めてみませんか。

人権標語 やらないで 自分にされて いやなこと (小学6年生)

## ひきこもり相談

時 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18～64歳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

## 薬局で血液1滴で糖尿病リスク測定ができます

| 実施薬局(6月～7月) | 申込先              |
|-------------|------------------|
| 関西薬局三原駅前店   | TEL 0848-67-5445 |
| クルーズ薬局頼兼店   | TEL 0848-61-5322 |
| 佐藤薬局        | TEL 0848-64-5780 |
| ときわ薬局宮沖店    | TEL 0848-67-4774 |
| 三原なみき薬局     | TEL 0848-64-8468 |
| モリオ薬局       | TEL 0848-61-1193 |

| 実施薬局(令和7年3月末まで) | 申込先              |
|-----------------|------------------|
| イオン薬局三原店        | TEL 0848-61-3866 |
| センター薬局          | TEL 0848-64-8079 |
| センター薬局日赤前店      | TEL 0848-81-0577 |
| 玉浦薬局            | TEL 0848-63-2115 |
| ときわ薬局           | TEL 0848-62-2953 |
| なの花薬局セトピア店      | TEL 0848-64-5965 |

対 血糖値の自己測定、薬剤師による結果説明と指導 対 20歳以上で健康診査を受診していない人  
 ￥ 年度に1回に限り無料  
 問 保健福祉課(TEL 0848-67-6053)



↑市HP

## こころ♡ネットみはらまつり

時 15日(土)10時～15時30分  
 所 ペアシティ三原西館2階、キオラスクエア広場  
 内 アート作品展示、障害者事業所などによる物販、当事者発表 など  
 問 保健福祉課(TEL 0848-67-6053)



↑市HP

## 美と健康のための骨盤底筋トレ教室

時 14日(金)・28日(金)いずれも10時～11時30分  
 所 武道館  
 内 骨盤底筋体操と講話  
 出 マリエフィットネスサポート 松尾紀江さん  
 対 要介護認定を受けていない65歳以上の人  
 定 各30人  
 用 飲み物、動きやすい服装  
 申 10日(月)までに高齢者福祉課(TEL 0848-67-6055)へ



↑申込フォーム

## アレルギー疾患の相談ができます

時 18日(火)13時30分～15時30分  
 ※7月以降も毎月第3火曜日に実施。  
 所 申 県東部保健所(尾道市古浜町) TEL 0848-25-4641  
 内 アレルギー疾患についての個別相談(生活相談、栄養相談)  
 ※子どもの相談の場合は母子健康手帳を持参。



↑市HP

## せんてい シルバー剪定技能講習会

時 19日(水)～25日(火)  
 所 シルバー人材センター(宮沖五丁目)・市内の緑地  
 内 剪定技術の基礎知識や整枝方法の講習  
 対 60歳以上の人  
 定 10人(シルバー入会希望者優先)  
 ※保険料はシルバー人材センターが負担します。  
 申 10日(月)までにシルバー人材センター(TEL 0848-63-2266)へ

## 男性の料理教室

時 20日(木)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 13日(木)までに社会福祉協議会(TEL 0848-63-0570)へ

## 健康

### 献血に協力を

時 26日(水)13時～16時  
 所 三原赤十字病院(東町二丁目)  
 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 →



### 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

## オレンジコラム

ただしく知ろう 認知症

テーマ

### 認知症に早く気付くことの大切さを知ろう

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



### 自分や周囲の人がいつもと違うと感じることはありませんか

認知症は、一般的に時間の経過とともに進行する病気です。低下した認知機能の回復は困難ですが、早期に治療を受けることで症状の進行を遅らせ、自分らしい生活を長く続けることができます。

うつ病や内服薬の副作用などにより、認知症に似た症状を起こすことがあります。この場合は原因となる病気の治療や薬の調整で認知機能の回復が期待できます。

暮らしの中で、忘れっぽい、イライラしやすい、気力が低下しているなど、自分や家族の様子が「いつもと違うな」と感じる場合は、家族、友人、かかりつけ医や高齢者相談センターに相談しましょう。

## 保護者のための “子どものこころ”相談室

時 7月8日(月)13時30分～15時30分  
 所 ども安心課(市役所本庁2階)  
 内 臨床心理士による相談  
 対 幼児期・児童期・思春期の子どもの保護者、子どもに関わる支援者  
 定 2人  
 申 相談日の5日前までにすくすくメール、またはども安心課(TEL 0848-67-6088)へ



↑すくすくメール



## 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 毎週月～金曜日いずれも9時～17時  
 所 サン・シープラザ3階またはども安心課(市役所本庁2階)  
 対 18歳未満の子と保護者  
 申 ども安心課(TEL 0848-67-6359 FAX 0848-67-5934)へ

## 湯河原町の児童との親善交流

親善都市交流をしている神奈川県湯河原町と交流してみませんか。  
 時 8月2日(金)・3日(土)  
 ※市内で事前学習会(全3回)があります。  
 所 神奈川県湯河原町  
 内 湯河原やっさまつりへの参加、交歓会など  
 対 市内在住の小学5・6年生  
 定 30人(応募多数の場合は抽選)  
 ※令和5年度に参加した児童を優先します。  
 ¥6,000円  
 【申込期間】6月3日(月)～17日(月)  
 申 市HPの申込フォームから、または申込書(提出先または市HPに用意)を生涯学習課(TEL 0848-67-6147)へ※郵送の場合は必着。



↑市HP

## キッズチャレンジ教室

時 29日(土)10時30分～12時30分  
 所 サン・シープラザ3階  
 内 おにぎらず、みそ汁作り  
 対 3～6歳の未就学児と保護者  
 定 10組※申込多数の場合は抽選。  
 申 13日(木)までに申込フォームから、または保健福祉課(TEL 0848-67-6053)へ



↑申込フォーム



## こころの相談室「ここケア」

時 毎週火・水曜日いずれも9時～18時  
 所 甲 ども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  
 ¥3回まで無料

## 若者の発達相談ができます

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 28日(金)9時～17時  
 所 甲 保健福祉課(市役所本庁1階 TEL 0848-67-6053 FAX 0848-64-2130)

## 子育て応援

### 児童手当現況届の提出を

令和4年度から、児童手当・特例給付の現況届の提出要件が変わりました。対象者には6月上旬に書類を送付します。  
 対 配偶者からの暴力などにより、住民票の住所地と異なる市区町村から受給している人、支給要件児童の戸籍がない人、離婚協議中で配偶者と別居している人、未成年後見人、施設などの受給者など  
 【提出先】28日(金)までに郵送か持参で子育て支援課(〒723-8601 港町三丁目5番1号 TEL 0848-67-6045)または各支所へ



↑市HP

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。

児童館 ペアシティ三原  
西館2階

らぷらぷ  
の催し

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

### ちょこっとteens

時 9日(日) 14時～14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

### みんなでできる海外のあそび 要申込

時 23日(日)10時30分～11時30分 内 ニュージーランドの子どもに人気の遊びを体験 対 小学生 定 10人

### ママチャレンジ 要申込

時 24日(月)10時30分～11時30分 所 サン・シープラザ4階  
 内 ピラティス 対 18歳までの子の母親※託児あり。 定 8人  
 用 タオル

### ファミサポ交流イベント「提供会員さんとあそぼう!」

時 30日(日)10時30分～12時 対 ファミサポに関心がある子育て中の人