



置くとパスする合格祈願
**ガンバレ
受験生!**

最新情報を配信中!

三原市公式
LINE



防災・災害などの
大切な情報をお届け!

JR三原駅構内のらっきー神社は3月末まで設置予定

日々の予防は健康への第一歩！

生活習慣病予防

年に一度は健診受診を

高血圧や糖尿病、がんなど、死因の多くを占める生活習慣病の予防対策を行なっていますか。年に一度は健診を受けて体の点検をしましょう。内科医、歯科医、薬剤師の3人に、予防法や健診受診の大切さについて話を聞きました。

関 保健福祉課

TEL 0848-67-6053

3人の専門家に聞く！



三原市歯科医師会
会長 海田 博文さん



三原市医師会
会長 小園 亮次さん



三原薬剤師会
会長 森広 亜紀さん

生活習慣病とは？

小園…生活習慣を見直すことで進行を遅らせることや改善ができる病気です。主に糖尿病や高血圧、高脂血症などがあり、それらが原因で動脈硬化や脳梗塞、心筋梗塞、心不全などの血管の病気を引き起こす可能性があります。生活習慣病はがんの発症リスクを増加させます。命に関わる病気につながる場合もあるので、日頃の食生活や運動で予防することがとても大切です。

海田…歯周病も生活習慣病の一つです。□の中の清掃不良や喫煙などが原因で起こり、成人の5割以上がかかっているというデータもあります。歯周病菌は血液を通して全身に回り、病気を引き起こします。また、力が弱くなると脳への刺激がなくなり、認知症につながることも分かっています。

森広…健康に気を付けていても、病気になることはあります。すでに薬を飲んでいる人は、合併症や他の生活習慣病を予防するためにと前向きに考えて、きちんと薬を飲むことが大切です。不安がある時は医師や薬剤師に気軽に聞いてください。

生活習慣病

- ☐ 糖尿病
- ☐ 高血圧
- ☐ 高脂血症
- ☐ 歯周病など

生活習慣病が原因で、
脳梗塞や心不全などを
引き起こす可能性も！

注意が
必要な人

運動不足、乱れた食生活の人、
喫煙・過度な飲酒をする人、
ストレスがたまっている人など



日々できる予防法は？

小園…塩分量やカロリーを考え、栄養バランスの取れた食事をすることや適度な運動が大切です。運動は血管の発達や血流の改善に役立つので、病気の予防につながります。私も週2回運動をしています。

海田…歯周病の予防には日々の歯みがきが大切。歯ブラシだけでなく、歯間ブラシやフロスも使いましょ。電動歯ブラシでも効率よく磨くことができます。1本ずつ丁寧に磨いてください。しっかりと歯みがくことも重要なので、キシリトール配合のガムをかむなど脳に刺激を与えるのもオススメです。

お口の健康は全身の健康

海田…脳梗塞につながる危険のある歯周病は、家庭での歯みがきに加え、定期的に歯医者で健診を受けてください。歯医者では歯みがきだけでは取れない歯垢や歯石を落としたり、歯と歯茎の境目の歯周ポケットの菌を取り除くほか、歯みがきの指導も行います。令和6年度から20歳・30歳の人も無料で健診が受けられます。歯医者に行くことを習慣づけましょ。

気軽に薬局で健康チェック！

森広…市では独自に、薬局で糖尿病のリスク測定を行なっています。指先でほんの少し血を取るだけで、血糖値などを調べることができます。測定結果をきっかけに、健診の受診勧奨をしています。自分自身の健康や生活習慣病などについて知るために、ぜひ利用してください。



市民のみなさんへ

小園…市の健診は費用補助があるので、受けないのは損です！ぜひ健診を受けて生活習慣を見直しましょ。

海田…歯は全身の健康と関わりがあるので、少なくとも半年に一度は歯科健診を受けましょ。

森広…薬局は身近な健康ステーションです。薬だけでなく、健康に関する不安があれば気軽ににお立ち寄りください。

三原市健康診査

＼年に一度は健診を受けましょ／

- ☑ 基本健診・特定健診・各種がん検診（胃・肺・乳・子宮・大腸など）
- ☑ 職場などで健康診査を受ける機会のない人
- ¥ 受診内容による
- 所 集団健診または医療機関での個別健診

がん検診の
セット受診も
可能！



市HP▶

無料

三原市成人歯科健診

昨年健診を受けた人の**75%**は治療や処置が必要
そのうち**88%**は歯周病でした

20・30・40・50・60・70歳の節目年齢の人が対象です。5月末に受診券を送付しているので、対象医療機関で3月31日（月）までに受診してください。



市HP▶

令和6年度から
20・30歳も
無料に！

無料

血糖値やヘモグロビンA1cが分かる！ 糖尿病リスク測定

【期間】3月31日（月）まで（土・日曜日、祝日を除く）

☑ 血糖値の自己測定、薬剤師による結果説明と指導

所 市内の三原薬剤師会の会員薬局

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

血液1滴・15分で
測定完了！



市HP▶

健康づくり啓発展示

健康づくりに関する図書の紹介や、イベントに関するチラシや冊子を設置します。

時 4日（火）～27日（木）

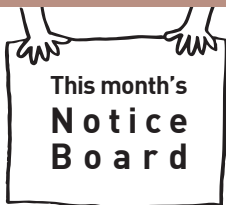
所 市内の図書館（4カ所）

市HP▶



私たちと一緒に
予防ましょ！





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。

時 とき 所 ところ 内 内容 出 出演 対 対象 定 定員 料 料金 用 用意する物 申 申し込み・先 問 問い合わせ先 TEL 電話番号 FAX FAX HP ホームページ Eメール

2月17日(月)～3月17日(月)

市県民税・所得税の申告相談は**予約**が必要です!

予約をお忘れなく!

市県民税・所得税の申告相談は予約が必要です。

各種証明書などの発行や国民健康保険税などの軽減措置が受けられなくなることがあるので、必ず申告を行いましょう。

時 土・日曜日、祝日を除く2月17日(月)～3月17日(月)

三原・本郷会場は9時～16時

久井・大和会場は9時30分～16時

問 市民税課 TEL 0848-67-6031 FAX 0848-67-6132)

所 申告会場

三原会場	市役所本庁2階
本郷会場	本郷生涯学習センター1階
久井会場	久井保健福祉センター
大和会場	大和支所2階

※申告者が減少しているため、久井・大和会場は2月18日(火)・21日(金)、3月3日(月)・6日(木)・7日(金)は閉鎖します。

※本郷会場は会場を変更しています。

市県民税の申告

令和7年度の市県民税は、令和6年中の所得金額や控除額に基づき、令和7年6月から課税されます。

● 所得税の確定申告をした場合

→ 市県民税の申告は不要

● 青色申告、住宅借入金等特別控除(初年度)、土地・建物・株式などの譲渡所得、亡くなった人の申告(準確定申告)をする場合

→ 税務署での申告が必要

※5ページの申告チェックシートで確認してください。

予約の方法

予約方法	予約受付期限
専用申込フォーム→ 	希望日の前日17時
電話(TEL 0848-67-6031)または 市民税課窓口(市役所本庁2階)	希望日の前開庁日17時 (閉庁時を除く)

※1日あたりの申告相談受付者数に上限があります。

※空きがある場合のみ当日来場の申告相談を受け付けます。

所得税の確定申告

● 所得税の確定申告会場を開設

時 土・日曜日、祝日を除く3月17日(月)まで各8時30分～16時

所 問 三原税務署 TEL 0848-62-3131)

「三原税務署」からのお知らせ

確定申告書の作成は自宅から、e-Tax で送信!

自宅で申告!

スマホ専用画面

確定申告には、自宅からPC・スマホで
利用できる e-Tax が便利です



スマホで見やすい
専用画面を利用できます



申告に困ったときは

▶ 動画で見る確定申告
確定申告書等作成コーナーの
操作方法などを動画で解説



▶ チャットボット「ふたば」
質問をメニューから選択・入力
すると AI が回答



来場して申告する場合

● 会場では、原則来場者のスマホを使用して申告書などを作成します

マイナンバーカードとパスワード(2種類)を持参してください

- ① 利用者証明用電子証明書(数字4桁)
- ② 署名用電子証明書(英数字6～16文字)

● 入場には「入場整理券」が必要です

【入場整理券の取得方法】

会場で当日受け取り または LINE (2月17日(月)から運用) で事前発行
※配布状況により、後日の来場をお願いする場合があります。



市県民税申告・所得税の確定申告に必要な物

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 本人確認書類の種類

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

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を受ける場合は、確定申告が必要です。

スタート

令和7年1月1日時点で三原市に住んでいましたか？

いいえ

令和7年1月1日に**住んでいた市区町村**で申告してください。

はい

令和6年(2024年)中にどんな収入がありましたか？

主な収入が年金である ※年齢は令和7年1月1日時点。

年金収入のみで151万5千円(65歳未満は101万5千円)以下である

年金収入のみで151万5千円(65歳未満は101万5千円)超、400万円以下で、医療費控除や生命保険料控除、扶養控除など追加する控除がない

年金収入のみで151万5千円(65歳未満は101万5千円)超、400万円以下で、医療費控除や生命保険料控除、扶養控除など追加する控除がある

年金収入が400万円以下で、他の所得が20万円以下である

年金収入が400万円以下で、他の所得が20万円を超える

年金収入が400万円を超える

申告不要

市県民税の申告

所得税の確定申告

主な収入が給与である

会社で年末調整が済んでいる(1カ所からの給与のみ)

給与収入以外の所得が20万円以下である

●会社で年末調整をしていない、または年末調整の内容に変更がある
●給与収入以外の所得が20万円を超える ●2カ所以上から給与の支払いを受けた
●医療費控除、寄付金控除、雑損控除を受ける ●給与収入が2千万円を超える

申告不要

市県民税の申告

所得税の確定申告

事業(農業・営業)・不動産・雑・総合譲渡の所得がある

所得金額より控除が多い場合(所得税が課税されない)

所得金額より控除が少ない場合(所得税が課税される)

市県民税の申告

所得税の確定申告

収入なし、または非課税収入のみ(遺族年金、障害年金、失業給付金など)

申告不要※1

青色申告を行う、土地・建物・株式などの譲渡所得、先物取引に関する所得、山林所得、住宅借入金等特別控除(初年度)がある

所得税の確定申告
※2

※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。

市県民税の申告

市内4会場へ**予約してから来場してください。**

所得税の確定申告

自宅のパソコンやスマートフォンなどでe-Tax
または三原税務署へ。

●ふるさと納税ワンストップ特例制度を申請した人は注意!

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付金控除の申告をする必要があります。

住民税非課税世帯が対象 生活支援給付金を支給します

重点支援地方交付金(国)活用

申請が必要な対象世帯には**3月上旬から順次申請書などを送付します**。内容を確認し、**申請期限までに同封の返信用封筒で必要書類を返送**してください。

令和6年度住民税均等割のみ課税世帯への給付金については、広報みはら3月号でお知らせします。

対象世帯	支給要件・金額
①住民税非課税世帯	令和6年12月13日時点で市に住民登録があり、世帯全員の令和6年度住民税均等割が非課税である世帯 【支給金額】1世帯あたり 3万円 【申請期限】4月30日(水)(必着)
②住民税非課税世帯のうち子育て世帯	令和6年12月13日時点で市に住民登録があり、世帯全員の令和6年度住民税均等割が非課税で、次の①または②に該当する世帯 ①平成18年4月2日以降に生まれた子がいる世帯 ②令和6年12月14日から令和7年5月31日までに生まれた子がいる、または別世帯に扶養する平成18年4月2日以降に生まれた子がいる世帯 【支給金額】対象児童1人につき2万円 【申請期限】5月31日(土)(必着)

※そのほかにも要件があります。

※配偶者などからの暴力を理由に、住民票を移さず市に居住している人も対象となる場合があります。詳しくは社会福祉課(☎ 0848-67-6058)へ問い合わせてください。



市HP

☎ 給付金コールセンター

(☎ 0848-67-6250※土・日曜日、祝日を除く9時～17時。)

市議会定例会を開催します

次の日程で、2月定例会を開催する予定です。傍聴を希望する人は、当日直接議事堂にお越しください。また、YouTubeやケーブルテレビ(MCAT)でも中継します。※本会議には手話通訳者を配置できます(要申込)。

所 議事堂(市役所本庁7階)

定 45人(本会議)

☎ 議会事務局
(☎ 0848-67-6137)



市議会HP

とき		内容
2月	17日(月)	本会議：開会
	18日(火)	総務財務委員会
	19日(水)	厚生文教委員会
	20日(木)	経済建設委員会
	21日(金)	補正予算特別委員会
	26日(水)	本会議：総括質問
	27日(木)	
	28日(金)	
3月	3日(月)～6日(木)	予算特別委員会
	11日(火)	本会議：閉会

市議会議員一般選挙 立候補予定者説明会を開催します

時 6日(木) 14時から

所 本郷生涯学習センター2階

定 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。



市HP

☎ 選挙管理委員会事務局(☎ 0848-67-6140)

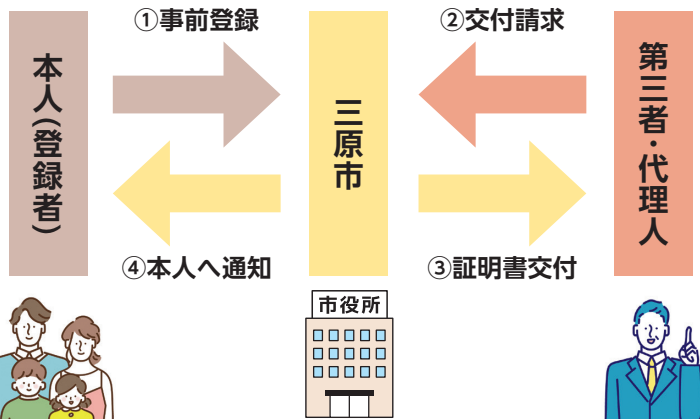
登録型本人通知制度への登録を!

「登録型本人通知制度」は、登録した人の戸籍謄本や住民票の写しなどが第三者に交付されたことをお知らせする制度です。

登録する人が多くなれば、戸籍謄本や住民票の不正取得の抑止効果が高まります。郵送での登録もでき、手続きは簡単ですので、ぜひ登録してください。

対 市に住民登録や本籍のある人

所 市民課(市役所本庁1階)、各支所



☎ 市民課(☎ 0848-67-6175)



市HP



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 ☎ 0848-63-0570
	13日(木)・27日(木)		本郷保健福祉センター	☎ 0848-86-3607
	5日(水)・19日(水)		久井保健福祉センター	☎ 0847-32-7101
	7日(金)	9時～12時	大和保健福祉センター	☎ 0847-34-1214
	21日(金)		大和人権文化センター	☎ 0847-33-1308
児童虐待通告窓口	毎日	24時間	【電話相談】こども安心課	☎ 0848-67-6088
弁護士法律相談 ※要予約。	21日(金) ※受付は5日(水)8時30分から。	13時～16時	市役所本庁3階	生活環境課 ☎ 0848-67-6179
消費生活相談	11日・24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 ☎ 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。	10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 ☎ 0848-63-3319
	26日(水)		久井保健福祉センター	
	7日(金)	10時～12時	大和保健福祉センター	FAX 0848-63-3359
自立サポート相談	11日・24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 ☎ 0848-67-4568
家庭児童相談	11日・24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 ☎ 0848-61-0121
不登校などに関する 悩み相談	11日・24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 ☎ 0848-64-7201
学校生活の悩み・ 体罰などの相談	11日・24日を除く毎週月～金曜日	8時30分～17時15分	【電話相談】三原子子どもサポートダイヤル ※時間外は留守番電話で対応。	☎ 0848-67-6173
人権相談	6日(木)	13時～16時	サン・シープラザ4階	人権推進課 ☎ 0848-67-6044
			市役所本庁3階	
	11日・24日を除く毎週月～金曜日	10時～16時	人権文化センター	☎ 0848-66-1111
			本郷人権文化センター	☎ 0848-86-3333
			大和人権文化センター	☎ 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
女性相談 (DVや家庭不和など)	11日・24日を除く毎週月～金曜日	9時30分～16時	市役所本庁1階 ※電話相談も可。	女性相談室 ☎ 0848-61-0122
行政相談	17日(月)	13時～16時		
不動産相談	7日(金)・21日(金)	10時～15時	サン・シープラザ4階	社会福祉協議会 ☎ 0848-63-0570
戦没者遺族相談	6日(木)・20日(木)	13時～16時		



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！

始めて
みよう！

スポーツ教室の受講生を募集

初心者対象

■ 21日(金)(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、各申込先へ送付、または申込フォームから。

※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。

※長寿命化改修工事のため令和7年11月～令和8年1月末は休講しますが、受講料の月割りはありません。

※受講料・保険料の返金はできません。

※受講者の抽選、講座の中止をする場合があります。

記入例

※の部分を入力してください。

※⑫は、介助者の名前、生年月日、⑮は入水する親の名前、生年月日を入力してください。

往信(表)	返信(裏)	返信(表)	往信(裏)
85 往信 申し込み先名 申し込み先の住所	※ここには記入しない。	85 返信 応募者の名前 応募者の住所	①教室番号・教室名・曜日 ②名前(ふりがな) ③性別・生年月日(西暦) 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)

令和7年度分から
インターネットでの
申込を開始!!

申込フォーム
(①～③のみ)→



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 (年間分)	ところ・申し込み先・ 問い合わせ先
①	プール	小学1・2年生1	4/10	木	15:40～16:30	小学1～2年生	40人	12,750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			16:30～17:20	小学3～6年生	70人		
③		小学1・2年生2	小学1～2年生	各40人					
④		小学1・2年生3							
⑤		小学3～6年生2	4/12	土	15:40～16:30	小学3～6年生	70人		
⑥		モーニングスイム1			4/14	月	10:00～11:15	18歳以上	
⑦		モーニングスイム2	4/11	金	10:00～11:15				
⑧		ナイト スイム	4/9	水	18:45～20:00	高校生以上	30人		
⑨		水中エクササイズ	4/9	水	10:00～11:15	18歳以上	各40人		
⑩		のんびり水中運動1	4/14	月	11:45～13:00				
⑪		のんびり水中運動2	4/10	木	11:45～13:00				
⑫		ひまわり	4/9	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	12,000円	
⑬		幼児1	4/14	月	15:40～16:30	平成31年4月2日～令和 2年4月1日生まれの子	各30人		
⑭		幼児2	4/11	金	15:40～16:30				
⑮		親子	4/9	水	12:40～13:30	令和2年4月2日～令和4 年4月1日生まれの子と親	20組	12,750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 (年間分)	ところ・申し込み先・ 問い合わせ先					
⑬		モーニング	4/8	火	9:15～11:30	18歳以上	各40人	11,250円						
⑰		アフタヌーン	4/11	金	13:15～15:30									
⑱		卓球(硬式& ラージ)	ナイト	4/9	水	18:30～20:45	小学生以上	60人		小・中学生 9,000円				
	高校生以上 12,000円													
⑳	バドミン トン	ジュニア	4/14	月	17:30～19:30	小学3～6年生	25人	9,000円						
㉑		ナイト	4/9	水	18:30～20:30	高校生以上	35人	12,750円						
㉒	ビーチ ボール バレー	モーニング	4/11	金	9:30～11:45	18歳以上	各30人	9,000円						
㉓		アフタヌーン	4/14	月	13:30～15:45									
㉔		ナイト	4/11	金	19:30～21:15	高校生以上								
㉕		シェイプアップ3B1	4/9	水	10:00～11:30	18歳以上(女性)				9,750円				
㉖		シェイプアップ3B2	4/10	木	19:00～20:30									
㉗		新体操	4/9	水	18:30～20:00	小学1～6年生(女兒)	7,500円							
㉘		器械体操	4/11	金	18:00～19:30	小学1～6年生	20人		8,250円					
㉙		親子3B	4/8	火	10:00～11:30	親子	20組	9,750円						
㉚		体操	3Bジュニア	4/9	水	17:00～18:30	幼児～小学6年生 ※保護者の参加も可。	各30人	7,500円 ※保護者 参加の場合は 2人で 9,750円。					
㉛									健康づくり3B	4/7	月	13:30～15:00	60歳以上(女性)	6,750円
㉜									男性のストレッチ3B	4/7	月	15:30～17:00	18歳以上(男性)	9,750円
㉝	ソフトバレーボール・ナイト		4/12	土	19:00～21:00	高校生以上			9,750円					
㉞	弓道	モーニング	4/10	木	10:00～12:00	18歳以上	各20人	11,250円						
㉟		ナイト	4/10	木	18:30～20:30	高校生以上								
㊱	太極拳	モーニング1	4/7	月	10:00～12:00	18歳以上	各50人	9,000円						
㊲		モーニング2	4/11	金	10:00～12:00									
㊳	ヨーガ	モーニング1	4/10	木	9:30～11:00		18歳以上		各30人					
㊴		モーニング2	4/10	木	11:15～12:45									
㊵		アフタヌーン	4/11	金	13:30～15:00									
㊶	マタニティ スイム		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	4/1	火	10:00～12:00	18歳以上	各36人	8,500円 (保険料込) (12回分)	やまみ三原 運動公園 (〒723-0143 沼田東町釜山 10253番地1 TEL 0848-66- 3900 FAX 0848-66- 5122)					
		モーニング2	4/3	木										
		ナイト			18:45～20:45			9,000円 (保険料込) (12回分)						

\\ 複数講座の受講可能 //

みはら市民大学の新入生を募集します

【期間】4月～令和8年3月(月2回、年20回)

☑ 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Bは13時～15時。

☑ 大学＝昭和45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

¥ 大学＝8,000円(2講座目からは7,000円)

大学院＝5,000円

※材料・教材費など、別途実費が必要な講座もあります。

※予定回数実施できない場合も入学金は返還できません。

☑ 14日(金)(消印有効)までに、往復はがき(1枚につき1講座)

に記入例のとおり記入し、みはら市民大学事務局へ

※申込多数の場合は抽選します。

※年度途中の入学はできません。

往信(表)

返信(裏)

記入例

85 往信	7230014 みはら市民大学 事務局 行	三原市城町 一丁目2番1号	※ここには 記入しない。
85 返信	応募者の名前 様	応募者の住所	①希望する講座名 ②郵便番号 ③住所 ④名前(ふりがな) ⑤電話番号

☑ みはら市民大学事務局 TEL FAX 0848-64-6868

※祝日を除く火～金曜日9時～15時。

令和7年度募集講座

講座名	学習日	定員(人)	学習場所
編物	第2・4(金)午前	30	みはら市民大学
生花	第2・4(水)午前	24	
陶芸	第2・4(木)午前	28	
レザークラフト	第1・3(金)午後	各24	
パッチワーク	第1・3(木)午前		
囲碁入門	第1・3(金)午前	10	
囲碁A(4～10級)	第1・3(金)午後	各30	
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		
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	サン・シープラザ
3B体操	第1・3(火)午後	各40	リージョンプラザ
太極拳	第1・3(水)午後		武道館
ヨガ①	第2・4(木)午前	30	リージョンプラザ
健康吹矢A	第2・4(水)午前	30	武道館
健康吹矢B(経験者)	第2・4(水)午後	40	
舞踊	第1・3(水)午前	30	リージョンプラザ
フラダンス	第1・3(火)午前	40	
ソシアルダンス入門	第2・4(木)午後	20	サン・シープラザ
料理①	第2・4(水)午前	各30	
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	
俳句	第1・3(水)午後		
短歌	第1・3(木)午後		
実用書道入門(筆ペン)	第2・4(火)午前	各30	
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	みはら市民大学	
写真入門	第2・4(水)午後		20
写真	第2・4(水)午前		30
水彩画	第2・4(金)午前		25
日本画	第1・3(火)午前		20
草花栽培(園芸)	第2・4(木)午前		24

講座名	学習日	定員(人)	学習場所
コーラス	第1・3(金)午前	60	みはら市民大学
歌謡①	第2・4(土)午前	各30	
歌謡②	第1・3(火)午前		
大正琴	第2・4(木)午後		
複音ハーモニカ	第2・4(火)午後		
民謡①	第2・4(金)午前		
民謡②	第2・4(金)午後	各20	
スマホ入門①	第2・4(火)午前		
スマホ入門②	第2・4(火)午後		
スマホ①	第2・4(水)午前		
スマホ②	第2・4(水)午後		
スマホ活用①	第1・3(水)午前	各22	
スマホ活用②	第1・3(水)午後		
パソコン初級	第1・3(金)午後		
パソコン中級	第1・3(火)午後		
パソコン上級	第1・3(火)午前		
パソコン上級特別	第1・3(木)午後		

【本郷教室】

講座名	学習日	定員(人)	学習場所
(本郷)カラオケ	第1・3(金)午後	40	にいたかホール
(本郷)パソコン	第1・3(火)午後	24	本郷生涯学習センター
(本郷)料理	第1・3(水)午前	30	

【大和教室】

講座名	学習日	定員(人)	学習場所
(大和)パソコン	第1・3(火)午前	24	神田公民館

【大学院】

講座名	学習日	定員	学習場所
(院)絵手紙	第2・4(金)午前	若干名	みはら市民大学
(院)ハーモニカ	第2・4(火)午前		

※定員は在校生を含みます。

※講座名①②は同じ内容です。

※大学院には講師がいません。学生同士で協力して学びます。

※応募者が少ない場合は未開講となる場合があります。

生涯学習講座(単発)

※各講座とも申し込み先着順です。
受付は5日(水)10時からです。

講座名	講師	とき	対象	定員	参加費	申込期限	ところ・申し込み先
スマホの基本を楽しく学ぶ! 初心者向け講座(Android)	安廣 和明	17日(月) 10時~11時30分	18歳以上	10人	200円	12日(水)	北方コミュニティセンター TEL 0848-86-6237 FAX 0848-86-4237
端切れを使って 華やかなドールドレスを作ろう	村上 京子	26日(水) 10時~12時	18歳以上	14人	1,300円	21日(金)	中之町コミュニティセンター TEL FAX 0848-64-4099

皆さんの意見を募集中!!



パブリック
コメント
よろしく



↑市HP

募集する計画	三原市長期総合計画基本計画(案)
概要	市の将来像と基本目標を定めた基本構想を実現するため、令和7年度から10年間のまちづくりの基本的方向と体系を定めるもの
募集期間	3日(月)~25日(火)
計画(案)と意見書(様式)の 設置場所	経営企画課(市役所本庁4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HP
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、 市に対して納税義務を有する人、パブリックコメントに係る事案に利害関係を有する人
提出方法	専用提出フォーム、郵送、ファクス、Eメール、持参
提出先	専用フォームから、経営企画課(TEL 0848-67-6270 FAX 0848-64-7101 Mail keieikikaku@city.mihara.hiroshima.jp)、または各支所へ



↑専用
フォーム

募集する計画	三原市地域公共交通計画(案)
概要	公共交通の活性化と再生を図り、持続可能な地域公共交通体系の形成・維持・充実を図るための計画の素案
募集期間	2月25日(火)~3月11日(火)
計画(案)と意見書(様式)の 設置場所	生活環境課(市役所本庁3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HP
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、 市に対して納税義務を有する人、パブリックコメントに係る事案に利害関係を有する人
提出方法	専用提出フォーム、郵送、ファクス、Eメール、持参
提出先	専用フォームから、生活環境課(TEL 0848-67-6178 FAX 0848-64-4103 Mail seikatsukankyo@city.mihara.hiroshima.jp)、または各支所へ



↑専用
フォーム

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

地域おこし協力隊が 三原で過ごす日々

みはライフ!

市外から移住して来た9人の隊員が、地域課題の解決に向けて活動中!



今月の担当は
坂江 隆太
です!



【出身】石川県金沢市
【趣味】釣り、山登り、マインドスポーツ(麻雀、ポーカー)
【活動エリア】市内全地域
【活動テーマ】移住・定住の促進、関係人口の獲得



地域おこし協力隊
の活動は
市公式noteで!



問 地域企画課
TEL 0848-67-6011

「神明市で空き家
マルシェを準備中!」



▲イベント
詳細はこちら

前職の会社での経験を生かして、三原市や三原に住む人たちが抱えるさまざまな課題に、商売の目線から向き合う「おもしろい仕事づくり」をモットーに、三原の「地域専門商社」のような活動をしています。最近では、(株)まちづくり三原の空き家活用部として、地域の人たちと一緒に空き家の課題解決に取り組んでいます。また、宅建士として空き家に困っている地域の人の相談を受けるほか、7日(金)〜9日(日)の神明市の開催期間に合わせて、本町の空き家を使ったマルシェイベントも企画しており、イベントに向けて物件のDIY改修を行いました。みんなで祭りを盛り上げるので「イチカラマルシェ」にぜひ遊びに来てください!

あんしん通信

事故や犯罪、ゼロカーボンやごみに関する情報など、生活に役立つ情報をお届けします。

問 生活環境課 TEL 0848-67-6178 FAX 0848-64-4103)

【その5】

「正しく」自転車に乗っていますか?

自転車の「ながら運転」が罰則強化!
事故から身を守るためにヘルメット着用を!

買い物や通勤、趣味で乗る人も多い自転車に「正しく」乗っていますか?

令和6年11月から、自転車運転中にスマホで通話したり画面を注視する「ながらスマホ」が禁止され、罰則(罰金)が強化されました。また、「自転車の酒気帯び運転」も新たに罰則の対象になりました。

広島県警察の統計によると、市の令和6年の11月時点での自転車事故件数は19件となり、前の年と比べて7件増加しています。自転車事故は、自分だけでなく相手の命を奪うこともあります。罰則の有無に関わらず「正しく」自転車に乗ることを心掛けましょう。

また、事故から身を守るために、自転車に乗る時は、ヘルメットを着用しましょう。市では自転車用ヘルメット購入費の一部を補助しています。申請期限は3月31日(月)までですので、早めに手続きしてください。

自転車の罰則

ながらスマホ

6カ月以下の懲役または
10万円以下の罰金

※交通の危険を生じさせた場合は1年以下の懲役または30万円以下の罰金。



酒気帯び運転

3年以下の懲役または50万円以下の罰金

※次の人も罰則を受けます

- ① 自転車を利用すると知っているのに酒類を提供した人
- ② お酒を飲んでしていると知っているのに自転車を貸した人

令和6年のSNS型投資詐欺 ・SNS型ロマンス詐欺発生状況

● 広島県内 ()は前月比
発生件数: 316件 (+25件)
被害総額: 約31億7,582万円
(+6,726万円)

● 三原警察署管内
発生件数: 16件 (+2件)
被害総額: 約9,564万円
(+136万円)

※令和6年11月末。

今月のポイント

- ☐ 自転車の交通ルールを確認
- ☐ 危険運転は自分や他人の命を奪うことに
- ☐ ヘルメットの購入費補助申請は3月31日(月)まで



詳しくはこちら▶

今月のコラム
第38回

市長



新年度予算

2月定例会で
審議されます

「二月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれるように、年が明けてからあつという間に月日が流れています。2月の風物詩である神明市やはだか祭りなどの行事に、心を躍らせている人も多いのではないのでしょうか。

さて、10日(月)から始まる市議会定例会で、令和7年度当初予算案が審議されます。市民の皆さんの暮らしに関わる大切な予算です。皆さんからの意見などを踏まえ、毎年思いを込めて編成に取り組んでいます。財政的には厳しい状況のため、国や県との連携による財源確保やふるさと納税の獲得などに力を注いでいます。

新年度予算に関する例年のスケジュールを簡単に紹介いたします。まず、市議会の定例会の前に記者会見を開き、当初予算案を発表します。内容は市ホームページなどで公開し、どなたでも閲覧できます。また、定例会での施政方針演説



市HP



市議会
YouTube



▲議会での施政方針演説(令和4年度の様子)

や予算審議の過程についても、市議会YouTubeで公開しています。そして、3月の定例会最終日に新年度予算が議決されます。最後に、予算の主な内容を広報みはら4月号の特集で紹介いたします。

新年度予算は、市のこれらの取り組みが表れる内容となっており、市民の皆さんに直接関係する事業も多くあります。分かりやすい情報発信や丁寧な説明に努めますので、ぜひ関心を寄せてください。



ニュージーランド出身の
国際交流員コラム

● Vol.17 ●



CIR (国際交流員)
ジェイク・ロコブ



知ってる?

ニュージーランド

バンジージャンプの誕生

アトラクションとしておなじみのバンジージャンプは、過激なスポーツでもあります。1988年、ニュージーランドのA・J・ハケットが、クイーンズタウンにある高さ43mのカワラウ橋で、世界で初めてスポーツとして始めました。

Information for foreign
nationals in Mihara

＜ CIRが三原の
魅力などを発信中! ＞

Instagram & Facebook



Instagram

Facebook▶



オタゴ地方でのサイクリングの様子

オタゴ地方の魅力

夏の真ただ中にあるニュージーランドの2月は、旅行のピークシーズンです。国のほとんどの地域で気温25度くらいの晴天が続くので、自然を満喫する旅行が楽しめ、ニュージーランドを探索するのに最適です。

私にとって、この時期に友人と週末旅行に行く好きな場所の一つは、オタゴ地方です。雄大な山々、紺碧の湖、なだらかな丘陵やブドウ畑などの素晴らしい景色が広がり、観光客にも地元の人々にも大人気の場所です。

オタゴ地方では、スカイダイビングやバンジージャンプなどのアクティビティから、ワインの試飲、サイクリングやハイキングまで、たくさんの体験ができます。

●多言語相談窓口(市役所本庁4階)

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



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あつめました。

マンション管理士無料相談会

市内または近郊の分譲マンションの
管理組合役員、区分所有者、居住者のさ
まざまな悩みに応えます。

時 16日(日)13時30分～16時

所 尾道市総合福祉センター(尾道市門
田町)

対 市内または近郊の分譲マンション
関係者

問 広島県マンション管理士会事務局
(TEL 082-228-6581)

みなとオアシスまちづくり 講演会

時 21日(金)15時～17時

所 市役所本庁8階

内 元ラフティング日本代表選手の移
住秘話

【講師】好候-YOSORO- 藤川 雄大さん

定 80人

問 みなとオアシス三原(TEL 0848-63-
5575)

自衛官候補生を募集

対 18～32歳(採用予定月の末日現在、
33歳未満)の人

【応募期間】2月25日(火)まで

【試験日】ウェブ試験 2月26日(水)・27
日(木)のうち希望する1日、身体検査・
口述試験 3月1日(土)

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→

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。

問 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→



令和7年度の 少年消防クラブ員を募集

三原市Brave Fire Clubのクラブ員と
して、防火・防災について学びませんか？
自らの命を守るために消防の規律や知
識を学びます。

対 市内在住の小学4・5年生

定 20人程度

※活動開始は令和7年度から。

申 20日(木)まで

※申し込み方法など詳しく
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

上級救命講習を開催

時 16日(日)8時30分～17時30分

所 三原消防署

内 成人・小児・乳児、それぞれに対応し
たAED講習を含む心肺蘇生法や止血
法、搬送法などの講習

定 20人程度

申 14日(金)までに三原消防署(TEL 0848-
62-2101 FAX 0848-62-5119)へ

農地の貸し借りの手続きが 変わります

耕作を目的とした農地の貸し借りの
手続きが、12日(水)から農地中間管理
機構を通した利用権設定に変わります。
新しい手続きについては、市HPを確認
してください。

申 申出書(市HPに用意)を農
林水産課(TEL 0848-67-
6077)または各支所へ



↑市HP

看護職のためのハローワーク 出張相談

進学・就業の相談や再就業に向けた
支援、看護に関する相談などに広島県
ナースセンターの看護職員が応じます。

時 3月6日(木)、5月1日(木)各13時30
分～15時30分

所 ハローワーク三原(館町一丁目)

問 広島県ナースセンター
(TEL 082-293-9786)

広島県ナースセンターHP→



Jアラート情報伝達試験・12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 12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)

空気が乾燥する時期は 「火災」に注意!!

空気が乾燥し、火災が発生しやすい
季節です。寒さから暖房器具などを使
う頻度が増えるため、火気の取り扱い
には十分注意しましょう。

乾きににくい洗濯物など、ついストー
ブの力を借りたくなり、「ちょっとなら
大丈夫」といった気の緩みが、取り返し
のつかない事故を招きます。

また、冬場は、一度火災が起きると、
被害が大きくなりやすい条件がそろっ
ていることも意識し注意しましょう。

問 消防本部予防課(TEL 0848-64-5927)

FAX 0848-64-5911)

三原市防災ネットワーク 講演会を開催

時 11日(火・祝)10時～12時

所 本郷生涯学習センター

【演題】「南海トラフ地震に備えよう」

【講師】兵庫県立大学
大学院 減災復興政策
研究科 教授 阪本 真由
美さん

※手話通訳あり。

定 500人

問 危機管理課(TEL 0848-
67-6165)



市HP→



ご存じですか ひろしまの森づくり事業 ～三原市の森づくり事業

市では、市民の皆さんから納めていただいている「ひろしまの森づくり県民税」を財源として、洪水や土砂崩れなどを防ぐ森林の公益的機能を最大限発揮するため、人工林・里山林の整備や、森林整備活動を行う団体の支援など、県民参加の森づくりを推進しています。
問 農林水産課(TEL 0848-67-6081 FAX 0848-64-4103)

市役所本庁舎内での 弁当などの販売営業者を募集

【営業期間】4月～令和8年3月の開庁日のうち毎週1日 11時～14時
【営業場所】市役所本庁2階または8階
申 17日(月)までに申請書(市HPに用意)を総務課(TEL 0848-67-6022)へ



↑市HP

飲料の自動販売機の 設置事業者を募集

【設置期間】令和7～9年度
【設置場所】市役所本庁舎
申 17日(月)までに申請書(市HPに用意)を総務課(TEL 0848-67-6022)へ



↑市HP

三原やっさ踊り振興協議会 公開踊り練習

時 11日(火・祝)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。

2月7日は北方領土の日

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(TEL 0848-67-6176 FAX 0848-64-7101)

三原市立学校体育施設利用 団体登録の更新手続き

対 有効期限が令和7年3月31日の団体登録証の交付を受けている団体で、4月1日以降も学校体育施設を利用する見込みのある団体
申 3月31日(月)までに市HPにある団体登録フォームから
問 教育振興課(TEL 0848-67-6231) 市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 11日・24日を除く毎週月～金曜日各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→



軽自動車などの廃車・名義 変更の手続きを忘れずに

軽自動車税種別割は毎年4月1日時点で軽自動車などを所有している人に課税されます。廃車または名義変更の手続きは3月末までにしてください。原付・小型特殊・ミニカーは市民税課(市役所本庁2階)または各支所で、軽自動車は軽自動車検査協会、軽二輪・小型二輪は福山自動車検査登録事務所で手続きを行なってください。
問 市民税課(TEL 0848-67-6030 FAX 0848-67-6132)

税の無料相談会

時 22日(土)10時～16時※受付は14時まで。
所 フジグラン三原(円一町一丁目)
内 税全般の相談※確定申告書の作成は行いません。
定 30人
問 中国税理士会三原支部 水兼さん(TEL 0848-67-5735)

市営住宅の入居者募集

【申込期間】窓口:13日(木)・14日(金)各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→



人権ひろば

今月のテーマ

子どもの人権

・学校教育課・

小学校で人権について学ぶ
取り組み「人権の花運動」
問 学校教育課(TEL 0848-67-6155)



条例から考える、子どもたちの未来

令和5年10月に「すべての三原市民の人権が尊重されるまちづくり条例」が施行されました。この条例は、子どもを含む全ての市民にとって差別のない、自分らしく生きることができ、安心して暮らせるまちをめざすものです。

子どもたちは学校で学級活動や道徳などの教育活動を通じていじめ防

止や多様性への理解を深めるなど、互いを尊重し合うことの大切さを学んでいます。子どもたちの権利を守るためには、学校・家庭・地域が連携し、社会全体で子どもたちが安心して過ごせる環境づくりを進めていく必要があります。大人は、子どもの意見に耳を傾け、共に考え、より良い未来を築いていきましょう。

人権標語 安心してね 君には君の居場所ある (小学6年生)

お気楽Cafe

時 第4火曜日 14時～15時30分
所 からおけ感謝(本郷南一丁目)
TEL 0848-86-2450

Cafeじゃけん

時 第3水曜日 10時～11時30分
所 地域交流スペースさつき(下北方一丁目)
TEL 0848-66-0802

音楽療法 かめちゃん

時 第4木曜日 14時～15時30分
所 養護老人ホーム亀甲園(久井町江木)
TEL 0847-32-6050

ハーモニーカフェ

時 第3金曜日 13時30分～15時
※3月は11時～12時30分。
所 久井保健福祉センター
TEL 0847-32-5007

いろはカフェ

時 第4木曜日 13時30分～15時
所 居宅介護支援事業所いろは(沼田東町七宝)
TEL 080-4619-7219

認知症カフェ知るしる

時 第1木曜日 10時～11時30分
所 まちのスマールストア「西町十貨店」(西町二丁目)
TEL 070-3784-9699

認知症カフェで 心とむ時間を過ごしませんか

所 市内11カ所

内 お茶を飲みながらの情報交換や団らん、レクリエーションなど

対 認知症の人やその家族、関心のある人

※ 各カフェに直接問い合わせてください

のんどりカフェ

時 第3金曜日 9時45分～11時15分
所 三原駅前スペース内(城町一丁目)
TEL 0848-61-4410

くすのきカフェ

時 第2水曜日 13時30分～15時
所 サン・シープラザ
TEL 0848-63-6775

あさうた喫茶

時 第2水曜日 10時～11時30分
所 サンライズ港町(港町一丁目)
TEL 0848-61-5788

さんカフェ

時 第2土曜日 13時30分～15時
所 やっさ工房にしまち(西町一丁目)
TEL 080-2881-4936

すずらんカフェ

時 第1金曜日 13時30分～15時
所 三原市医師会病院西館3階(宮浦一丁目)
TEL 0848-63-7100

健康

高血圧予防教室

時 ①2月18日(火)10時～11時30分②3月4日(火)10時～12時

所 中央公民館

内 高血圧の予防【講師】①興生総合病院の医師②興生総合病院の理学療法士、市管理栄養士

対 健診などで収縮期血圧140mmHg以上または拡張期血圧90mmHg以上の人、1日の推定食塩摂取量の項目が10g以上の人、高血圧予防に関心のある人
※原則両日参加。

定 50人

申 2月14日(金)までに申込フォームから、または保健福祉課(TEL 0848-67-6053)へ



市HP↑

申込フォーム↓



こころの健康相談

時 21日(金)13時30分～15時30分

所 本郷保健福祉センター

申 14日(金)までに本郷保健福祉センター(TEL 0848-86-3609 FAX 0848-86-6820)へ

内 精神科医師による相談

定 2人

健康教室

「認知症予防について
～コミュニケーションの大切さ～」

時 27日(木)10時～11時30分

内 認知症を防ぐための講演、運動の実践や食事の試食、グループ交流会

定 40人

所 申 20日(木)までに人権文化センター(長谷一丁目)
TEL 0848-66-1111)へ



申込フォーム↑

こどもおしごとチャレンジ小学生募集中

参加
無料

年間を通してさまざまな仕事の体験講座を開催しています。 子育て支援課(TEL 0848-67-6079)



仕事体験講座

所 ペアシティ三原西館 ほか
内 仕事の紹介、体験など
申 2月18日(火)17時までに(株)MCAT(専用ページまたはTEL 0848-38-2261)へ
※申込多数の場合は抽選。
ほかの講座はココをチェック! →



造園業

時 3月8日(土)
対 小学3～6年生

医師

時 3月8日(土)
対 小学5～6年生

ナレーター

時 3月15日(土)
対 小学1～6年生

スーパー店員

時 3月20日(木・祝)
対 小学4～6年生

機械製造業

時 3月26日(水)
対 小学4～6年生

図書館司書

時 3月27日(木)
対 小学3～6年生

キッズチャレンジ教室

時 22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 3日(月)～10日(月)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

子どもの発達相談ができます

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 11日・24日を除く毎週月～金曜日各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

保護者のための “子どものこころ”相談室

時 6日(木)13時30分～15時30分

所 こども安心課(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3日前までにす

くすくメール、またはこど

も安心課(TEL 0848-67-

6088)へ



↑すくすく
メール

こころの相談室「ここケア」

時 11日を除く毎週火・水曜日各9時～18時

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

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



↑市HP

子育て応援

祝日の小児科救急当番医院

時 所 ①11日(火)③24日(月)各9時～12時、13時～17時・三原市医師会休日夜間急患診療所(宮浦一丁目TEL 070-3779-5600)

②23日(日)9時～11時30分、13時～15時30分・三原赤十字病院(東町二丁目TEL 0848-64-8111)

※いずれも診療時間内に事前に電話連絡してください。



少年サッカー教室

時 3月2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

¥300円

申 2月21日(金)までにやまみ三原運動公園(TEL 0848-66-3900)へ

ひきこもり相談

時 11日・24日を除く毎週月～金曜日各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セッション(TEL 0848-36-6250)へ



↑市HP

献血に協力を

時 8日(土)10時～12時、13時30分～16時

所 フジグラン三原(円一町一丁目)

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→



家族のつどい

時 19日(水)13時30分～15時

所 やっさ工房にしまち(西町一丁目)

内 「声を聴こう。当事者の体験を。」

【講師】若者活動スペースちゃんくす西上 忠臣さん、当事者

対 こころの病や課題を抱える人の家族

定 15人

申 14日(金)までに保健福祉課(TEL 0848-67-6053)へ



申込フォーム↑

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 申 保健福祉課(市役所本庁1階)

TEL 0848-67-6053 FAX 0848-64-

2130)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。

児童館

ベアシティ三原
西館2階

ラブラフ
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 0848-67-1123)へ



←市HP

ファミサポ相談会

時 5日(水)・15日(土)10時30分～16時 内 会員登録・活動の相談
対 0歳児～小学生の保護者 用 会員登録には本人確認書類が必要

ママ&プレママチャレンジ 要申込

時 17日(月) 10時30分～11時30分 所 サン・シープラザ3階
内 アロマハンドクリーム作り 対 18歳までの子の母親、妊娠中の人※託児あり。 定 10人 ¥1,000円 用 筆記用具

ラブラフけん玉道&けん玉検定

時 22日(土) 14時～16時 内 けん玉の指導など 対 保護者と18歳までの子

テーマパークダンスを踊ろう♪

時 3月2日(日)11時～12時 内 テーマパークのパレードで踊られるダンスのショーと振付指導 対 保護者と18歳までの子

1月11日～19日

今年一年の健康を願ったとんど焼き



1月11日から19日にかけて、各地でとんど焼きが行われました。高坂町の上地区では、山から切り出した竹やわら、手作りの縄で組んだとんどの先端に書き初めが飾られ、巳年生まれので元住民が点火して1年間の無病息災や家内安全を願いました。参加者は、残り火で焼いた餅や青竹で温めた酒を「おいしい」と笑顔で味わいました。

12月10日

☎ 保健福祉課
(TEL) 0848-67-6053

朝食レシピコンテスト



▲最優秀賞は西条農業高校3年の吉田 彩菜さん(写真中央)、優秀賞は、総合技術高校3年の藏本 桜花さん(同左)と同校1年の姥迫 希羽さんのレシピが選ばれました。

高校生がバランスと時短をポイントに考えた朝食レシピを競う、朝食レシピコンテストの表彰式を市役所で行いました。全208点の応募作品から選ばれたレシピを考案した3人は、表彰式後にレシピに込めた思いや将来の夢などを語りました。受賞作品の詳しいレシピは市HPで公開しています。



市HP↑

1月12日

☎ 生涯学習課
(TEL) 0848-67-6147

二十歳のつどい



令和6年度に20歳を迎える636人が「二十歳のつどい」に参加しました。式典では参加者を代表し上野 幹実さんと大澤 泰雅さんが「誰かの支えとなれるよう、一人の大人としての自覚と責任を胸に精進する」と誓いの言葉を述べました。二十歳を祝う会では青年代表が準備した中学時代の担任からのメッセージ動画の視聴や、クイズ企画が行われました。

1月12日

☎ 消防本部警防課
(TEL) 0848-64-5924

出初式を開催



◀ 当日の写真はこちらから

市消防本部で、消防職員や消防団員など約600人が参加し、新年恒例の出初式を開催しました。永年功労者の表彰や選抜された幸崎、須波、長谷分団による放水訓練、消防職員による南海トラフ地震を想定したドローンを用いた救助・放水訓練など、日頃見せる機会のない消防隊員と消防団員の訓練の成果を来場者に披露しました。

12月23日

☎ 三原西消防署
(TEL) 0848-86-2119

住宅火災に気を付けて! 園児が街頭広報活動を実施

消防職員と住警器レンジャー、愛育認定こども園の園児たちが、商業施設の来店者に広報活動を行いました。園児たちは、そろいの法被を着て、住宅用火災警報器の設置促進キットティッシュを渡しなが



ら「火災予防をお願いします」と元気いっぱい呼び掛けました。空気が乾燥し管内でも火災が多く発生しています。火の取り扱いには十分注意しましょう。



EVENT information

行事 & イベント情報

EVENT

STAGE

ART

MUSIC

GOURMET

etc...

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
「みはらイベントパコ」
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
イベントパコ



2/7(金)
~9(日)

令和7年三原神明市

復活！だるま行列

40体の張り子をかぶった三原小学校3年生の児童とだるまの面をつけた昭和園の園児がまちを練り歩きます。

所 三原小学校～三原駅前広場～神明大だるま付近
(雨天の場合はJR三原駅構内)

時 7日(金)13時20分～15時

問 三原観光協会 (TEL 0848-67-5877)



関連イベント

● 三原だるま面相描き体験

だるまに眉や目、口などを絵付けできる。オリジナルだるまを作ろう！

所 JR三原駅前広場

時 11時～16時 ￥800円

問 三原観光協会 (TEL 0848-67-5877)



● 麺料理が集結!「みはら神麺市」

麺をテーマにしたグルメを提供します。バルーンだるまも設置！

所 JR三原駅前広場

時 11時～19時30分

問 三原観光協会 (TEL 0848-67-5877)



● DARUMART 2025

三原だるまをキャンバスとしたアートだるま約400体を展示。

所 JR三原駅構内特設スペース

時 10時～19時 問 市民団体ミハラスパイス事務局 (TEL 090-7134-1167)



● ご当地プディングフェスティバル

広島みはらプリンや市外県外のご当地食材を使用したプリンが集まる祭典。

所 三原駅南側タクシールール

時 8日(土)・9日(日)11時～18時



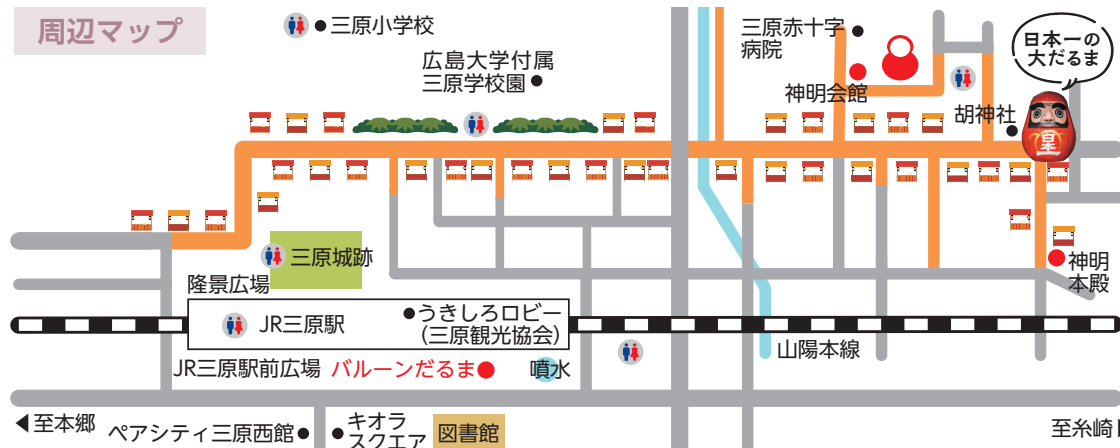
● 神明だるまくじ

はずれなしのくじです。無くなり次第終了なので、早めに引くのがオススメ。

所 大だるま付近

￥1枚200円

周辺マップ



7日(金)～
9日(日)
9時～20時

車両通行禁止

露店

植木市

だるま
供養塔

トイレ

●公共交通機関をご利用ください ●周辺が混雑するのでご注意ください
●専用のゴミ捨て場はありませんので、ゴミは各自で持ち帰ってください。

3/8
(土)

「学びのテーマパークinみはら」第2弾を開催

小学生を対象にさまざまな“学び”に触れ合える体験学習イベント「学びのテーマパークinみはら」第2弾を開催します。

所 中央公民館

時 9時～12時15分

対 小学生

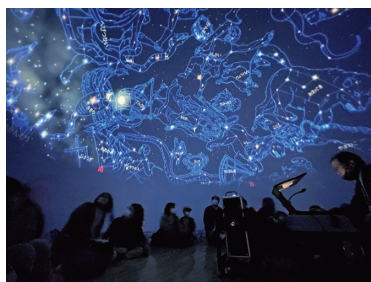
※体験講座の詳細や時間などは市HPで確認してください。

申 2月19日(水)までに市HPにある申込フォームから

問 生涯学習課(TEL 0848-67-6147)



↑市HP



↑シーグラスアート制作の様子(左上)、完成したシーグラスアート(右上)、プラネタリウム(左下)、プログラミング(右下)



「原爆の子」©近代映画協会

2/15
(土)

第24回みはら映画祭

市名誉市民で映画監督の新藤 兼人さんの「原爆の子」、市出身で映画監督の田坂 具隆さんの「はだかっ子」を上映します。ハワイエでは2人の携わった作品の台本や資料の展示を行います。

所 芸術文化センター ポポロ

時 ① 9時30分～12時 「はだかっ子」(昭和36年)

② 13時～14時 ゲストトーク 芸術文化センター館長 片山 杜秀さん

③ 14時10分～15時50分 「原爆の子」(昭和27年)

問 文化課(TEL 0848-64-9234)



↑市HP

2/22
(土)

リージョンプラザ映画のつどい

「室井慎次 生き続ける者」

事件被害者・加害者家族の支援をするために故郷の秋田で暮らしていた室井 慎次だったが、ある事件を機に、穏やかな日常が徐々に変化してゆく。シリーズ人気キャラクター・室井を主人公に描いた二部作の後編です。

所 問リージョンプラザ(TEL 0848-64-7555)

時 ① 10時30分～12時30分 ② 13時30分～15時30分

基本料金

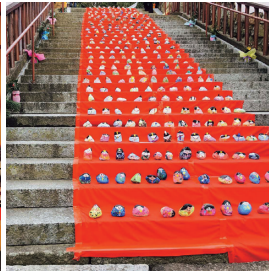
一般	1,800(1,500)円
大学・専門学生	1,500(1,300)円
3歳～高校生	1,000(800)円
60歳以上	1,200円

※()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



©2024 フジテレビジョン
ビーエスフジ 東宝



2/22(土) ・23(日・祝) 第3回本町お雛まつり

手作りの石のひな人形「石雛」や「雛壇飾り」の展示をします。バザーや食事の提供、カフェもあります。

所 本町通り、宗光寺小路、宗光寺、大島神社、正法寺などの本町地区

時 10時～16時

問 西国街道・本町地区まちづくり協議会 山崎さん
(TEL 090-4102-4248)

2/23
(日・祝)

令和6年度まちづくり講演会 だいわ ひまわり寄席

大和町出身で市ふるさと大使の日向 ひまわりさんが、古典を基軸とした正統派の講談をふるさとで披露します。

所 大和文化センター

時 14時～15時30分

出 講師 日向 ひまわり

定 350人

¥ 高校生以上1,000円、小・中学生500円

※小学生から入場可。

申 17日(月)までに大和町自治振興連合会事務局(月・水・金曜日9時～17時

TEL 0847-33-0223)へ



↑大和町自治
振興連合会HP



3/11(火)
・12(水)

LINEの使い方が学べる スマホ教室 受講者募集

LINEの使い方や便利な機能など、レベルに合わせたスマホ教室を開講します。市の情報が受け取れる市公式LINEなども紹介します。デモ端末を貸し出しますので、スマホを持っていない人も参加できます。

所 中央公民館

時 ①10時30分～12時(初級)②13時30分～15時(中級)

対 LINEを使ったことが無い人やトーク以外の使い方を知りたい人

定 各回20人

申 3月4日(火)までに申込フォームから、または広報戦略課(TEL 0848-67-6007)へ

※人数が集まらないときは中止や時間変更をする場合があります。



←申込
フォーム



市HP→

2/20
(木)

子育てボランティア研修会

所 市役所本庁3階

時 10時～12時 **【演題】**子どもの健やかな発育のための栄養・食生活 **【講師】** 広島文化学園短期大学准教授 江坂 美佐子さん **対** 子育てボランティアに関心がある人、ファミリー・サポート・センターの提供会員 **定** 30人 **申** 17日(月)までに子育て支援課(TEL 0848-67-6079)へ



↑申込
フォーム

3/8
(土)

第4回 Re樹^{リキ}のワークショップ

所 三原駅前スペース サテラス(城町一丁目)

時 ①11時20分～12時②14時20分～15時

内 木の時計作り体験など **対** 小学3～6年生

定 各回20人(申込多数の場合は抽選)

申 2月18日(火)17時までに専用HPからまたは(株)MCAT(TEL 0848-38-2261)へ

問 子育て支援課(TEL 0848-67-6079)



↑専用HP

2/7(金)
・8(土)

市民活動団体育成事業 すまいるカフェ第4弾

えんげ
～嚥下障害への理解を深めよう～

咽喉の機能が低下して「飲み込む」「食べる」が難しくなったり、喉や胸に不快感が生じたりする「嚥下障害」について学べるカフェを開きます。

所 三原駅前スペース サテラス(城町一丁目)

時 各10時～14時30分 **¥** 300円から **問** 県立広島大学すまいる 吉田さん(TEL 080-6247-2508)



↑Instagram

2/22
(土)

見守りフォーラムinみはら

所 本郷生涯学習センター

時 10時～12時 **【演題】**「なぜ地域に見守り活動が必要なのか」、活動事例発表 **【講師】** ローカリズム・ラボ 代表 井岡 仁志さん **対** 住民同士の見守り活動に関心のある人 **定** 80人 **申** 14日(金)までに申込フォームからまたは三原市社会福祉協議会(TEL 0848-63-0570)へ



↑申込
フォーム

3/1
(土)

カノープスと 星空観望会

入館料 310円、中高生
210円、小学生100円、
小学生未満無料

南中時に南の低空に見える星「カノープス」。冬の三大角やおおいぬ座のシリウスを目印に、一緒に探しましょう。

所 宇根山天文台

時 18時～22時 図 宇根山活性化グループ
(TEL 080-8230-8701)、宇根山天文台
(TEL 0847-32-7145)※開館日のみ。

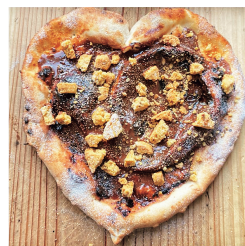


↑宇根山家族
旅行村

2/14
(金)まで

道の駅よがんす白竜 バレンタインイベント

ハート型のチョコレートピザ
やバレンタイン限定のランチセ
ットを提供します。ホットコー
ヒーの購入者にはミニチョコレ
ートをプレゼントします。



所 図 道の駅 よがんす白竜
(TEL 0847-35-3022)

2/15
(土)

元広島東洋カープ選手 安部さんと考える 青少年育成 三原市民運動推進大会

所 リージョンプラザ

時 13時30分～16時

【講演】(株)HAKI pro代表取締役 安部 友裕さん

【演奏】三原和太鼓教室～空組～

【報告】シンガポールとの生徒交流事業

定 400人

図 生涯学習課(TEL 0848-67-6147)



市HP→

3/1(土)
・2(日)

中央公民館とさざなみ学校の 作品展示・学習発表会

中央公民館とさざなみ学校で活動する団体の、一年間の
成果発表を行います。

所 中央公民館

時 9時～17時(2日は16時まで)

図 中央公民館(TEL 0848-64-2137)、生涯学習課(TEL 0848-67-6148)

2/8
(土)

市民向け講演会&家計の相談会「老後に備えて 考えよう～お金や制度について～」

所 サン・シープラザ 4階

時 13時～14時30分

【講師】ファイナンシャルプランナー 谷出 康士さん

図 老後に備えておきたいお金や制度について知
りたい人 定 講演会50人、相談4人(要電話予約)

申 7日(金)までに申込フォームからまたは三原
市社会福祉協議会(TEL 0848-67-4568)へ



↑申込
フォーム

2/16
(日)

第40回幸崎町文化祭

所 幸崎コミュニティセンター、幸崎小学校体育館、 幸崎中学校グラウンド

時 9時～13時

図 幸崎コミセン各講座受講者や町民による作品展示や
舞台発表、健康マラソン大会、徒歩大会、バザーなど

図 幸崎コミュニティセンター(TEL 0848-69-0001)



2/6(木)
～10(月)

みはら市民大学 パッチワークコース作品展

小物入れやクッション、かばんなど、パッチワークを施
した衣を使用して制作した作品を展示します。

所 ペアシティ三原西館2階 三原市民ギャラリー

時 10時～16時(10日は12時まで)

図 みはら市民大学事務局(TEL 0848-64-6868)、生涯学習
課(TEL 0848-67-6147)



↑市HP

図書館からのお知らせ

中央図書館

【休館日】第1火曜日
【特別休館日】2月28日(金)～3月9日(日)(蔵書点検のため)

本郷・久井・大和図書館

【休館日】毎週火曜日、23日(日・祝)

特別休館日のお知らせ 中央図書館は蔵書点検のため休館します。 時 2月28日(金)～3月9日(日)

中央図書館 ☎ 0848-62-3225

福だるまのプレゼント

図書館員が折り紙で作った小さな福だるまを配ります。
時 3日(月)から(なくなり次第終了、1人1つまで)



福だるま & 干支の折り紙教室

図書館員と折り紙で福だるまと干支を作りましょう。
時 11日(火・祝)10時30分～11時30分



アフタヌーン・コンサート (三原ミュージック・ポケット)

時 16日(日)13時～14時



↑図書館HP

声の友大人向け朗読の会

時 19日(水)14時～15時
内 朗読「おもかげ抄」山本 周五郎／著
定 40人

図書館員の手話のおはなし会

時 21日(金)11時30分～11時45分
内 「しゅわしゅわ村のどうぶつたち」など手話を使ったおはなしや歌遊び

作品展示

「写真と詩歌で綴るふるさと三原」

市内の風景などを撮り続けている藤原 敏明さんの写真を題材に、第五中学校の国語の授業で生徒が俳句を創作。写真&俳句作品約20点を展示します。
時 27日(木)まで

作品展示

彫刻「DREAM-CARRIAGE」

市内在住の工芸作家・土屋 憲治さんの彫刻作品を展示します。
時 27日(木)まで



本の展示

「今日からはじめる！生活習慣病予防」

低糖質や減塩レシピなど、食事を中心とした生活習慣病予防に関する本を展示します。(関連2・3ページ)
時 27日(木)まで

久井図書館 ☎ 0847-32-7138

本の展示

「ひろしま子どもサイエンスライブラリー展 宇宙のふしぎ」

広島県立図書館連携事業。天気や空、宇宙に関する本を展示します。久井図書館に展示する県立図書館の本も借りることができます。
時 28日(金)まで

三原市の魅力や情報を発信中 ☎ 広報戦略課(☎ 0848-67-6007)

公式SNS



↑フェイスブック



↑LINE



↑YouTube



↑X
ツイッター
(旧Twitter)

メール配信システム



防災情報などを
スマホやパソコンに配信

FMみはら(87.4MHz) 行政情報番組「教えてみはら」

時 日曜日15時10分～、月～金曜日
①6時43分～②12時10分～③20時
10分～(各15分間)
※全て同じ内容。

三原市の人口(12月31日現在) ※()内は前年同月との比較

世帯数	43,560世帯(+253)
人口	87,061人(-1,050)
男	42,114人(-342)
女	44,947人(-708)

※うち外国人住民は3,091人(+480)

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)

- 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
28日(金)
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(12月分)(Lden)

- 正広局(本郷町善入寺正広)=51.6
- 本郷局(本郷町船木川西上)=52.0

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】市庁の専用フォーム、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➡



みはらのたから

三原で輝く若者たち

「野球をする父の姿がかっこよくて、僕もこんな選手になりたいと思いました」。物心ついた頃から父親とキャッチボールをしていた基君は、中学で全国制覇の実績がある強豪クラブに入団。「練習のつらさよりも、仲間と野球ができる“楽しさ”の方が勝っているから野球を辞めたいと思ったことはない」と話します。両親からみると真面目で大人しい性格。けれど野球を始めてからは自分の殻を破り、声を張りながら練習に励むようになりました。

高校でも野球を続け、親子で夢みる舞台への挑戦は続きます。

私が大切にしている
言葉



失敗から学ぶこともあり仲間と乗り越えられるから、挑む気持ちを大切にしている。

全国大会準優勝
(2024グランドチャンピオン大会)

三原市立第二中学校3年
府中広島'2000ヤング所属
だいとうま
基 桐葉君

社会人になっても野球に携わっていた父の影響で小2からソフトボールを始めた。好きな音楽はヒップホップ。



つらさよりも楽しさ
仲間と支え合う野球



令和6年に、クラブは全国大会準優勝。両親や祖父母などの応援が励みになっている。

