



春の気配に誘われて

始めてみようウォーキング

市民の健康づくりを
応援する新しい
ホームページが登場!

健康プラス
みはら



表紙の人 (左から)
保健師
寺本 智恵子
運動普及リーダー
加藤 純子さん 梶川 義和さん

三原市公式
LINE



スマホで
広報みはら



広報みはら
設置場所



三原市版
エンディング
ノート

自分と家族のために書き記す

「わたしの未来ノート」

自分自身に何かあったときを考えた準備はしていますか？今、自分の情報や思いを書き記すエンディングノートが注目されています。これからの人生を考えるきっかけとなる、三原市版エンディングノート「わたしの未来ノート」の活用方法をご紹介します。
☎ 高齢者福祉課(☎ 0848-67-6055)



令和7年4月から2,000部を配布したところ、反響が大きすぎて在庫がなくなったため、今回増刷をしました。大切な家族のためにぜひ書いてみてください。



高齢者福祉課 植田

「わたしの未来ノート」とは？

ノートの内容

- ・基本情報
- ・病気の様子
- ・預貯金などの財産
- ・葬儀やお墓の希望 など

突然の入院などの、もしもの備えや終活のきっかけとして、必要な情報を残すことができるノートです。自分の人生を振り返り、これからの人生を明るく前向きに過ごすために、自分の意志を示しておきましょう。遺言状とは異なり法的効果はありませんが、思いを自由に残せます。



市☎▶

年1回程度、内容を見直し、情報を更新しましょう！

（利用者の声）

書いています「わたしの未来ノート」

「わたしの未来ノート」について川上さん夫妻にお話を聞きました。

夫 川上 義則さん

川上 寿美子さん 妻

具体的な準備の第一歩

将来を漠然と考えてはいましたが、このノートを書き始めて、より具体的に調べ、夫婦で相談するようになりました。財産分与や葬儀などについて自分の思いや希望があることに気付いたので、私の意志を伝えるために書いています。



家族への感謝の思いも綴る

市の配布がきっかけで夫婦で書くことにしました。情報が整理されていて、ノートの通りに書けばよいので難しくはありません。言葉にしていない主人の思いを知ることができました。また、私の家族への感謝の気持ちも記しています。

出前講座で書き方を教わろう！

町内会や地域サロンなどに職員が出向いて、出前講座を行います。高齢者福祉課(☎ 0848-67-6055)へ連絡してください。



「わたしの未来ノート」配布中！

市役所本庁1階、各支所、各高齢者相談センターで配布と書き方の説明をしています。市☎からダウンロードもできます。

無料 数量限定



「わたしの未来ノート」を書いてみよう!

Point!

03



判断能力が低下したとき、葬儀やお墓、仏壇など、亡くなった後のことを記入します。

わたしのエンディング

記入日: 年 月 日

判断能力が低下したとき

財産管理をお願いしたい人	氏名	間柄	電話番号
手続きできる人	氏名	間柄	電話番号

財産管理をお願いするときに利用したい制度

<input type="checkbox"/> 法定後見制度	<input type="checkbox"/> 任意後見制度
<input type="checkbox"/> 財産管理委任制度	<input type="checkbox"/> 日常生活自立支援事業(かけはし)
<input type="checkbox"/> 民事信託	<input type="checkbox"/> 商事信託
<input type="checkbox"/> その他()	

葬儀について

20ページ

家族が迷わず選択できるようにあなたの希望を記しましょう。

Point!

01



相続の手続きに必要なとなる本籍地や、携帯電話などのパスワードを書きます。

わたしの情報

記入日: 年 月 日

わたしの情報

フリガナ			
氏名	(旧姓)		
生年月日	年 月 日	血液型	
本籍地			
現住所	〒		

1ページ

携帯電話の番号やメールアドレスなどの基本情報を記入。パスワードは定期的に見直しを。

Point!

04



「自分らしさ」が家族に伝わるよう、今の思いや希望を無理なく書き留めておきましょう。

私の心づもり

①

将来、自分自身で自分のことを決められなくなった時に備えて、今のあなたの希望や思いを整理してみましょう。ACPの手引きを参考に、以下の設問にお答えいただきながらご家族やあなたの代わりに意思決定してくれる人(代理人)、医療者と話し合いを持ちましょう。

Step 希望や思いについて考えましょう

あなたが大切にしたいことは何ですか? (いくつ選んでも結構です)

<input type="checkbox"/> 楽しみや喜びにつながるがあること	<input type="checkbox"/> 家族や友人と十分に時間を過ごせること
<input type="checkbox"/> 身の回りのことが自分でできること	<input type="checkbox"/> 落ち着いた環境で過ごせること
<input type="checkbox"/> 人として大切にされること	<input type="checkbox"/> 人生をまっとうしたと感じること
<input type="checkbox"/> 社会や家族で役割が果たせること	<input type="checkbox"/> 望んだ場所で過ごせること
<input type="checkbox"/> 痛みや苦しみや少くなく過ごせること	<input type="checkbox"/> 医師を信頼できること
<input type="checkbox"/> 人の迷惑にならないこと	<input type="checkbox"/> 納得いくまで十分な治療を受けること
<input type="checkbox"/> 自然に近い形で過ごすこと	<input type="checkbox"/> 大切な人に伝えたいこと
<input type="checkbox"/> 先々に起こることを詳しく知っておくこと	<input type="checkbox"/> 病气や死を意識せず

14ページ

どのような医療や介護を希望するのか、よく話し合っておくことが大切です。

Point!

02



体調の急変や事故で自分の意志を示せなくなることも。家族や支援者も役立つ情報です。

緊急連絡先

記入日: 年 月 日

緊急連絡先

優先順位	氏名	間柄(関係)	住所	電話番号
1				
2				

4ページ

急な入院や事故の際、あなたに代わって動いてくれる人を記入しておきましょう。



完璧でなくても大丈夫。分かっていることを書くだけで、いざという時に家族や支援者が迷わず動けます。

●14日(土)に終活セミナーを開催 詳しくは21ページ



司法書士 渡邊 一史さん

●三原市終活情報登録事業●

病气や事故などで意思表示が困難になった場合に備え、必要な情報を市に登録し、警察や消防などの関係機関からの照会に対し、開示する事業を開始しました。

☑ 市に住所を有する身寄りや頼る親族がいない65歳以上の人

※ただし若年性認知症などの特段の事情がある場合は65歳以上に限らない。

登録方法

- ① 終活情報登録申請書を社会福祉課または各支所窓口へ提出(郵送可)
- ② 登録完了後、登録証が届く



市

【登録から開示までのしくみ】



- ① 申請 対象者が市役所へ申請する。
- ② 登録証が発行される!
- ③ 照会 警察・消防・医療機関・福祉事務所・指定した方が情報を照会。
- ④ 開示 市役所が登録情報を開示し、迅速な対応を支援!

☎ 社会福祉課 ☎ 0848-67-6058



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

自転車の交通違反に対して 交通反則通告制度が始まります

4月1日から自転車の交通違反(反則行為)に反則金が科される、「交通反則通告制度(青切符)」が開始されます。対象は16歳以上です。

違反者には警察官から、反則行為となる事実などが記載された「青切符」と反則金の納付時に銀行や郵便局に持参する「納付書」が交付されます。交通ルールやマナーを守り、安全に自転車を利用しましょう。



☎ 交通反則通告制度について:三原警察署(TEL 0848-67-0110)
交通安全啓発活動について:生活環境課(TEL 0848-67-6178)



↑市庁

青切符により検挙される違反例(※これらの違反は一例です。)



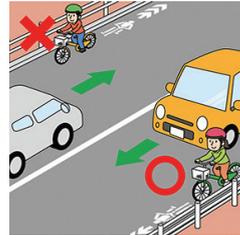
信号無視

反則金 6,000円



一時不停止

反則金 5,000円



右側通行

反則金 6,000円



携帯電話使用等

反則金 12,000円

など

物価高対応で全市民へ8,000円分の商品券を 配布しています(重点支援地方交付金(国)活用)

物価高騰対応の生活支援として、1人あたり8,000円分の商品券を配布しています。

対象の世帯へ2月19日(木)から3月10日(火)(予定)までの間、順次、ゆうパック(対面での受け取りが必要)にて送付しています。配達時に不在で受け取れなかった場合は、再配達期間中に必ずお受け取りください。

※1月に送付した事前通知はがきが届いた人で、商品券が届かない場合や、やむを得ず再配達期間中に受け取りができなかった人は、3月13日(金)までにコールセンターへ問い合わせてください。

☑ 令和8年1月1日時点で市の住民基本台帳に登録されている人



市庁 →

※注意※

商品券の配布について、市役所から電話をかけて銀行やATMへ誘導したり、口座番号を聞き取ったりすることは絶対にありません。不審な電話などにご注意ください。

☎ 市商品券配布事業コールセンター

(TEL 0120-080-205※3月31日(火)までの土・日曜日、祝日を除く8時30分~17時15分)

市民と議会をつなぐ意見交換会を開催します

「市民の多様な意見を把握する」という議会基本条例の規定を踏まえ、議員と市民の意見交換会を開催します。委員会ごとにテーマを設定して行います。いただいた意見は、今後の活動の参考にします。参加を希望する人は当日直接会場にお越しください。

※意見交換会終了後、議場の見学もできます。

🕒 14日(土)10時～12時(受付は9時30分から)

📍 市役所本庁7階 議事堂

🏠 各会場30人程度(3つの会場で同時に開催し、会場間は自由に移動できます。)

📞 議会事務局(TEL 0848-67-6137 FAX 0848-63-4545)

意見交換会

担当委員会	テーマ
総務財務委員会	地域おこし協力隊について
厚生文教委員会	日常生活における移動支援について
経済建設委員会	広島空港を活かした賑わいづくりについて

国民健康保険の加入・脱退の手続きを忘れずに

国民健康保険の加入・脱退には、世帯主または世帯員からの届け出が必要です。

次に該当するときは、14日以内に市民課(市役所本庁1階)または各支所で手続きしてください。

📍 保険制度について:保険医療課(TEL 0848-67-6050)
税額について:市民税課(TEL 0848-67-6030)
税の納付について:税制収納課(TEL 0848-67-6035)

手続きが必要な異動の種類

国保に加入する場合	国保を脱退する場合	その他の場合
他の市区町村から転入した	他の市区町村へ転出する	転居した
職場などの健康保険をやめた	職場などの健康保険に加入した	世帯主が変わった
職場などの健康保険の被扶養者でなくなった	職場などの健康保険の被扶養者になった	世帯を分けた、一緒にした
子どもが生まれた	被保険者が死亡した	子どもが修学のため、別に住所を定めた
生活保護を受けなくなった	生活保護を受けるようになった	

※手続きに必要な書類は、市HPで確認してください。

※国保の資格確認書などは、マイナンバーカードなど、官公署が発行した顔写真付き証明書で本人確認ができる場合のみ、窓口で交付します。それ以外の場合は、郵送します。



↑市HP

広報みはらの設置場所を募集しています!

店舗などへの新規設置を随時受け付けています。

(広報みはらは本庁舎、各支所、図書館などの公共施設や、市内・外のコンビニ、スーパーなどにも設置・配布しています。ぜひお持ち帰りください。)

📞 広報戦略課
(TEL 0848-67-6007)



市HP
申込フォーム

宇根山家族旅行村キャンプ場を臨時休業します

指定管理者変更に伴う諸準備のため、宇根山家族旅行村キャンプ場を臨時休業します。

🕒 4月1日(水)～17日(金)

📍 宇根山家族旅行村キャンプ場

※バーベキューサイトと天文台は通常営業します。

📞 生涯学習課(TEL 0848-67-6147)

市HP



ご注意ください!

生活衛生・公害防止事務の窓口が県に変わります

4月1日から次の事務や手続きに関する窓口が市から県に変わります。

	生活衛生に関する事務	公害防止に関する申請および届出
対象法令 (条例)	<ul style="list-style-type: none"> ●理容師法 ●美容師法 ●クリーニング業法 ●旅館業法 ●公衆浴場法 ●興行場法 ●建築物における衛生的環境の確保に関する法律 ●温泉法 ●有害物質を含有する家庭用品の規制に関する法律 ※クリーニング師試験、クリーニング師免許の受付窓口はこれまでどおり生活環境課です。	<ul style="list-style-type: none"> ●大気汚染防止法 ●水質汚濁防止法 ●瀬戸内海環境保全特別措置法 ●特定工場における公害防止組織の整備に関する法律 ●ダイオキシン類対策特別措置法 ●広島県生活環境の保全等に関する条例
窓口	【4月1日から】 広島県東部保健所 (尾道市古浜町26-12 ☎ 0848-25-2011) 【3月31日まで】 生活環境課 ☎ 0848-67-6178 	【4月1日から】 広島県東部厚生環境事務所環境管理課 (尾道市古浜町26-12 ☎ 0848-25-2011) 【3月31日まで】 生活環境課 ☎ 0848-67-6168 

引っ越しが決まったら水道企業団へ届け出を

引っ越しが決まったら、必ず水道企業団に連絡してください。

異動の届け出がない場合、使用してなくても以前住んでいた場所で基本料金がかかります。



↑企業団☎

異動の種類	届け出る内容
市内転居 ・ 市外転出	お客様番号 、現住所、名前、引っ越し日、引っ越し先の住所、電話番号 ※市内転居は、引き続き同じ口座での引き落としができます。
市外から転入	新住所、名前、電話番号、使用開始日

☎ 広島県水道広域連合企業団 三原事務所 業務課
(☎ 0848-64-2243) ※必ず「市外局番」からダイヤルしてください。

使用水量・料金等のお知らせ

お客様番号	検針日
0123-045678-01	
お客様番号	
スドウ タロウ 様	
使用期間	
用途	メーター番号
	口径
	mm
今回指針(+)	
前回指針(-)	
旧メーター水量(+)	m ³
今回使用水量	m ³
前回使用水量	m ³
前年同期使用水量	m ³
請求年月	

公共下水道を使用できる区域が広がります

31日(火)から、次の区域で新たに公共下水道が使用できるようになります。

【対象区域】城町一丁目、宮浦一丁目、皆実二・三・六丁目、中之町二丁目、西宮二丁目、本郷南三・四・五丁目のそれぞれ一部地域

☎ 下水道整備課 ☎ 0848-67-6049

令和7年3月31日時点で使用可能区域内の接続率は93.5%です。公共下水道に接続すると、衛生的に生活でき、川や海の水質保全にもつながります。

公共下水道には早期に接続しましょう。使用可能区域になって3年以内に接続する場合、融資あっせん制度が利用できます。



市☎↑

悪質な業者に十分注意を!

「市の委託で管の点検・清掃に来た」と、契約や代金の支払いを迫る業者がいます。市はこのような業務を業者に委託していません。

知ってみはら

伝えたい。知ってほしい。三原の出来事を発信!!

2月6~8日

問 観光課
(TEL) 0848-67-6014

《三原市制施行20周年記念》神明市を開催

名物の大ダルマや約450の露店が市内外からの来場者を出迎えました。6日には、三原小学校3年生によるだるま行列が会場を練り歩き（左下）、駅の南側では「神麺市」やご当地ディングフェスティバル（右下）、DARUMART（右中央）が令和6年に引き続き開催されました。最終日には雪が降ったにもかかわらず、延べ約32万人（主催者発表）が来場し、会場は大いにぎわいました。



2月7日

問 人権推進課
(TEL) 0848-67-6044

みんなで知ろう、考えよう! 子どもの権利 理解促進イベントを開催



子どもの権利を伝えるご当地ヒーロー「安芸戦士メープルカイザー」のヒーローショー（左上）や、育児漫画家・イラストレーターの高野 優さんが漫画を描きながら育児の悩みや楽しみを話す講演会（左下）を行いました。また、ワークショップでは、小・中学生が、身近な場面を想定して、どうしたら子どもの権利が守られるのかなどを話し合いました（右下）。

2月1日

問 文化課
(TEL) 0848-64-9234

《三原市制施行20周年記念》 文化財と未来の文化財の祭典



各地域の太鼓踊りやチンコンカン踊りをはじめ、神楽、やっさ踊りなど市内の文化行事が集いました。今回披露された中に県・市指定の無形民俗文化財は7件あり、その他も将来指定が期待される民俗芸能です。観覧者からは「三原の芸能が一目に見られてうれしかった」「来年も続けてほしい」などの感想が聞かれました。



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！

\\ 新しいことを始めませんか? //

生涯学習講座の受講生を募集します

【期間】5月～令和9年2月

▼ 月2回講座=4,000円/年、月1回講座=2,000円/年

※材料費・教材費など、別途実費が必要です。

■ 16日(月)までに、申込フォームまたは往復はがき(消印有効、1枚につき1講座)に記入例のとおり記入し、各申込先へ

※受講者の抽選や講座の日程変更・中止をする場合があります。

※予定回数実施できない場合でも受講料は返金しません。

※ は新規の講座です。

往信(表)

85 往信

各申込先

各申込先の住所

返信(裏)

85 返信

応募者の名前

住所

記入例

往信(裏)

- ①郵便番号・住所
- ②名前(ふりがな)
- ③年齢
- ④電話番号
- ⑤施設名・講座名

24時間受付可、
便利なウェブ申込も！



↑ 申込フォーム

※ の部分を記入してください。
※消せるボールペンは使用しないでください。

■三原地域

施設名	講座名	開講日(曜日)	時間	定員	申し込み・問い合わせ先
中央公民館	旅行に役立つ英会話(初級)	第1・3(水)	13:30~14:30	30人	中央公民館 〒723-0015 円一町二丁目3番1号 ☎ 0848-64-2137
	英会話入門(夜)ビギナー	第2・4(金)	19:00~20:00	25人	
	英会話中級(夜)	第1・3(月)	19:00~20:30	20人	
	初めてのハングル	第1・3(火)	18:30~20:30	30人	
	ステップアップハングル	第2・4(火)	18:30~20:30	30人	
	フランス語(初級)	第2・4(金)	14:00~16:00	20人	
	はじめてのスペイン語	第1・3(水)	14:00~15:30	20人	
	心とむボタニカル刺繍	第4(土)	10:00~12:00	15人	
	美しい北欧刺繍	第3(水)	10:00~12:00	10人	
	薬膳ごはん	第1(月)	10:00~13:30	30人	
	鉄道ファンのおもしろ雑学	第2(木)	10:00~11:30	20人	
	世界の紅茶文化を楽しむ ～アフタヌーンティーをいただきながら～	第2(水)	10:00~13:00	24人	
	「キャンプ飯」 (スモーク料理・3種のカレー・パエリア他)	第3(月)	13:30~16:00	12人	
	手仕事・教養アラカルト	第4(金)	13:30~15:30	24人	
	「大人の絵本時間」	第3(金)	10:30~12:00	24人	
	レッツ・シング・ゴスペル	第2・4(水)	14:00~15:00	20人	
	グッドコンディションな身体づくり —立つ・座る・歩くが楽になる—	第1・3(水)	10:00~11:30	50人	
	姿勢改善ピラティス	第1・3(金)	10:30~11:30	50人	
地域学習センター (さざなみ学校)	やさしいヨガ	第2・4(水)	10:00~11:30	12人	〒729-0324 糸崎五丁目10番7号 ☎ 0848-62-6799
	ウォーキングで筋力アップ(膝を痛めない歩き方)	第1(金)	10:00~11:30	20人	
糸崎コミュニティ センター	音読で表現力アップ&脳の活性化	第2・4(水)	10:00~11:00	20人	〒723-0003 中之町二丁目2番1号 ☎ 0848-64-4099
	ばらづくり教室	第2(木)	13:00~15:00	15人	
中之町コミュニティ センター	シニアフットエアロ	第1・3(木)	10:00~11:30	25人	〒723-0051 宮浦六丁目9番22号 ☎ 0848-62-7944
	初心者への切り絵	第3(水)	13:30~15:30	10人	
	フレイル予防健康教室	第2(木)	10:00~11:30	25人	
宮浦コミュニティ センター	美健ヨガ教室	第3(土)	10:00~11:00	15人	〒723-0145 沼田東町片島716番地 ☎ 0848-66-3179
	頭と体を動かして、歌って笑ってリフレッシュ!!	第4(水)	10:00~11:30	20人	
沼田東コミュニティ センター	楽しくたたこう和太鼓	第2・4(水)	10:00~12:00	20人	〒723-0031 須波一丁目22番2号 ☎ 0848-67-0512
	フォルモサ(※)(台湾)400年	第2(日)	13:30~15:30	30人	
須波コミュニティ センター	ラ・メルヘンテープで作るおしゃれバッグ講座	第2(火)	13:30~15:00	10人	〒729-2252 幸崎能地三丁目8番 13号 ☎ 0848-69-0001
	歩いて健康ウォーキングエアロ	第2・4(金)	13:30~14:30	15人	
幸崎コミュニティ センター	座ってできる体幹づくり	第2・4(月)	13:30~15:00	15人	〒723-0022 鷺浦町向田野浦 675番地4 ☎ 0848-87-5004
	水彩画を楽しむ	第3(水)	13:30~15:30	10人	
鷺浦コミュニティ センター	わっはっは体操	第1・3(木)	14:00~15:30	20人	
	まったりクラフト	第2(金)	9:40~12:00	10人	

(※)ポルトガル語で美しい島の意味。台湾の別称。

■本郷地域

施設名	講座名	開講日(曜日)	時間	定員	申し込み・問い合わせ先
本郷 生涯学習 センター	スマホ基本講座(아이폰) ※LINEアプリを使用します。	第1・3(月)	13:30~15:00	16人	〒729-0417 本郷南六丁目25番1号 ☎ 0848-85-0701
	日常英会話	第1・3(月)	13:30~15:00	12人	
	PPバンドで実用小物を作ろう	第1(火)	13:30~15:30	16人	
	大人がたのしむヒップホップダンス	第1・3(火)	10:00~11:30	20人	
	心も体も元気いっぱい体操	第1・3(木)	13:30~15:00	20人	
	スマホ基本講座(アンドロイド) ※LINEアプリを使用します。	第1・3(金)	10:00~11:30	16人	
	日常のパソコン応用講座 ※ノートPC(Windows10以降)が必要。 ※LINEアプリを使用します。	第2・4(木)	13:30~15:00	16人	
	毎日コツコツ筋力アップ 今だから始めたいピラティス	第2・4(金) 第2・4(木)	13:30~15:00 13:30~15:00	20人 20人	
本郷 コミュニティ センター	カホンでリズムを楽しもう	第2(火)	18:30~20:00	10人	
	チョークアートを楽しもう	第2(木)	10:30~12:00	10人	
	腹話術にチャレンジ	第2(火)	10:30~12:00	10人	
船木 コミュニティ センター	フラワーアレンジメント~四季折々~	第2・4(木)	10:00~11:00	12人	〒729-0411 本郷町船木1949番地 ☎ 0848-86-6731
	パン講座「時短deパン」	第3(火)	10:00~12:00	12人	
北方 コミュニティ センター	はじめてのピックルボール	第2・4(日)	12:30~14:00	12人	〒729-0415 本郷町上北方1023番地1 ☎ 0848-86-6237
	Excel実習講座※Excel導入済みのPCとスマホが必要。	第2・4(水)	19:30~21:00	10人	
南方 コミュニティ センター	ごきげんリズム体操	第1(木)	10:00~11:30	15人	〒729-0413 本郷町南方3985番地1 ☎ 0848-86-4858
	身体ととのえヨガ	第2(木)	10:00~11:30	15人	
	心もほぐれる・ポルドブラ	第3(土)	10:00~11:00	15人	

■久井地域

施設名	講座名	開講日(曜日)	時間	定員	申し込み・問い合わせ先
くい文化 センター	作りたい物を自分のペースでオリジナルのキルト教室	第4(水)	13:30~15:30	10人	〒722-1412 久井町和草1883番地6 ☎ 0847-32-7138
	暮らしを彩る季節の手作り雑貨講座	第2(木)	13:30~15:30	10人	
	身体を整える! 座って楽しく健康体操	第1(水)	13:30~15:00	12人	
久井 コミュニティ センター	作ってみよう「南フランスの家庭料理」	第2(火)	10:00~12:30	16人	〒722-1303 久井町下津1397番地 ☎ 0847-32-7139
	楽しもう「布」や「木材」の草木染	第4(火)	13:30~15:30	10人	
	柔軟体操で姿勢を正しく	第3(水)	13:30~15:00	20人	
久井南 コミュニティ センター	消しゴムはんこで楽しさプラス!	第2(火)	13:30~15:30	12人	〒722-1416 久井町山中野1337番地 ☎ 0847-32-6316
	からだよるこぼ「旬ごはん」	第3(水)	13:00~15:30	16人	
	ゆっくりカラダを整えるポルドブラ(※)	第1(水)	13:30~15:00	15人	

(※)バレエとピラティスを組み合わせたエクササイズ。

■大和地域

施設名	講座名	開講日(曜日)	時間	定員	申し込み・問い合わせ先
大和文化 センター	民謡を楽しく歌おう	第3(金)	13:30~15:00	10人	〒729-1406 大和町下徳良111番地 ☎ 0847-33-1115
	やさしいヨガ	第1(金)	13:30~15:00	15人	
	日本舞踊エクササイズ	第2・4(木)	13:30~15:00	10人	
	足もみピラティス	第1(月)・3(金)	13:30~15:00	15人	
神田公民館	楽しい写真教室	第2(金)	10:00~12:00	10人	〒729-1406 大和町下徳良106番地1 ☎ 0847-33-1725
	「ディスコダンス」健康講座	第3(木)	10:30~11:30	15人	
	わくわくデコパージュ	第2(土)	13:30~15:30	10人	
大草公民館	おのれしよ 「己書」(※)を楽しむ	第2(木)	9:30~11:30	15人	〒729-1211 大和町大草9131番地2 ☎ 0847-34-0032
	楽しい! おいしい! そば打ち教室	第3(水)	9:30~12:30	12人	
	顔ヨガ&セルフケア	第4(火)	10:30~12:00	10人	
和木公民館	生活を楽しむ講座	第2(土)	10:00~12:00	10人	〒729-1321 大和町和木1531番地6 ☎ 0847-34-0804
	座ってできる健康体操	第1・3(金)	13:30~15:00	10人	
榎梨公民館	ちくちくソーイング	第4(火)	13:30~15:30	10人	〒729-1331 大和町榎梨1004番地 ☎ 0847-34-0252
	大人のわくわくランチ	第1(火)	9:30~12:30	12人	
	ほのぼのアロマ	第2(木)	13:30~15:00	10人	

(※)自由に筆を走らせ、自分の世界を表現する書。

市内で就職を考えている人へ

就職合同企業説明会(オンライン・対面)を開催します

●オンライン

時 6日(金)10時~17時
 内 市内企業約20社による企業説明の配信※1社20分。
 対 市内での就職を検討する学生とその保護者など

●対面

時 22日(日)13時~15時30分
 所 フジグラン三原(円一町一丁目)
 内 市内企業約20社による個別ブースでの会社説明など
 対 全ての就職希望者
 ※出展企業など詳しくは市HPで確認してください。

問 商工振興課(TEL 0848-67-6013)

市HP→



市職員採用オンライン説明会を開催します

時 19日(木)14時~15時30分
 対 令和8年度に市採用試験の受験を検討している学生・
 社会人
 内 市役所の業務内容・勤務条件・試験制度などの説明、
 若手職員との意見交換など※Teamsで実施します。

申 10日(火)までに専用申込フォームから
 ※専用申込フォームは市HPからアクセスできます。
 問 職員課(TEL 0848-67-6025)

市HP→



広島県水道広域連合企業団職員を募集します

【試験日・場所】
 第1次試験(SPI3) 4月4日(土)~12日(日)テストセンター
 ※第2次試験以降の日程などは、合格者に別途通知します。

【試験案内・申込書の配布場所】
 企業団HP、企業団本部・三原事務所

申 3月31日(火)までに企業団HP掲載の申込フォームから
 問 企業団本部総務課(TEL 050-3785-3000)

企業団HP→



<職種・採用予定数・受験資格>

職種(試験区分)	採用予定数	受験資格(年齢は、令和9年4月1日現在)	採用予定日
水道技術職	若干名	土木、機械、電気または情報通信などの技術的見識があり、一定の素養のある次の①または②の人 ①大卒程度 平成9年4月2日~平成19年4月1日生まれの人(20歳~29歳) ②職務経験者 昭和51年4月2日以降に生まれた人(50歳まで)	令和9年 4月1日

「くらしのガイド」に広告を出しませんか

市役所の手続きや暮らしに役立つ地域の情報を掲載した情報誌「くらしのガイド」を市と株式会社サイネックスが協働で制作します。

情報誌は市内全戸に配布し、制作に関する全ての費用は広告収入で賄われます。

広告を掲載したい市内事業者の応募をお待ちしています。

【発行時期】7月予定

申 4月17日(金)までに申込フォームから、または株式会社サイネックス広島支店(TEL 082-500-9547)へ

問 広報戦略課(TEL 0848-67-6007)



市HP

申込フォーム→
(サイネックスHP)



生涯学習講座(単発)

※申し込み先着順です。
受付は5日(木)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
毎日を楽しく彩る カラー講座	真鍋 利枝	26日(木) 10時~12時	18歳以上	10人	700円	23日(月)	須波コミュニティセンター TEL FAX 0848-67-0512

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	20日を除く毎週金曜日	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
	12日(木)・26日(木)		本郷保健福祉センター TEL 0848-86-3607
	18日(水)、4月1日(水)	9時~12時	久井保健福祉センター TEL 0847-32-7101
	6日(金)、4月3日(金)		大和保健福祉センター TEL 0847-34-1214
	13日(金)		大和人権文化センター TEL 0847-33-1308
児童虐待通告窓口	20日を除く毎週月~金曜日	8時30分~17時15分	【電話相談】こども安心課 TEL 0848-67-6088
	毎日	24時間対応	児童相談所虐待対応ダイヤル TEL 189
弁護士法律相談 ※要予約。	①19日(木) ②27日(金) ※受付は5日(木)8時30分から。	13時~16時	①市役所本庁3階 ②大和支所 生活環境課 TEL 0848-67-6179
消費生活相談	20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。	13日(金)・19日(木)・27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。	23日(月)	14時~16時	本郷保健福祉センター
	25日(水)	10時~12時	久井保健福祉センター TEL 0848-62-1736
	6日(金)		大和保健福祉センター FAX 0848-62-1737
自立サポート相談	20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	20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
不登校などに関する 悩み相談	20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	20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 TEL 0848-67-6173 ※時間外は留守番電話で対応。
犯罪被害者等 総合相談	20日を除く毎週月~金曜日	8時30分~17時15分	市役所本庁3階 人権推進課 TEL 0848-67-6044
人権相談	12日(木)	13時~16時	サン・シープラザ4階 人権推進課 TEL 0848-67-6044
	20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)	20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 TEL 0848-61-0122
不動産相談	6日(金)、4月3日(金)	10時~15時	サン・シープラザ4階 社会福祉協議会 TEL 0848-63-0570
戦没者遺族相談	5日(木)・19日(木)、4月2日(木)	13時~16時	
療育・教育相談	11日(水)	10時~12時	



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。

男性の料理教室

時 26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
¥ 400円
申 19日(木)までに社会福祉協議会
(TEL 0848-63-0570)へ

シルバー人材センター 会員募集

シルバー人材センターでは、会員を募集しています。特に剪定・草刈り・住宅修繕のできる人！まずは入会説明会に参加してみてください。
時 5日(木)・19日(木)各10時から※毎月第1・第3木曜日に開催(支所は随時)。
所 間 シルバー人材センター(館町二丁目) TEL 0848-63-2266
対 市内在住の60歳以上の人

シルバー人材センターHP



せんてい シルバー剪定技能講習会

時 23日(月)~26日(木)
所 シルバー人材センター(館町二丁目)・小泉小学校
内 剪定技術の基礎知識や整枝方法の講習
対 市内在住の60歳以上の人
定 10人(シルバー入会希望者優先)
¥ 無料※保険料はシルバー人材センターが負担します。
申 10日(火)までにシルバー人材センター(TEL 0848-63-2266)へ

放送大学の入学生募集

放送大学では4月からの入学生を募集しています。授業科目は約300科目あり、1科目から学ぶことができます。
【申込期限】3月16日(月)
申 間 放送大学福山サテライトスペース
(TEL 084-991-2011)



市民農園の利用者を募集

【募集区画数】
①本郷ふれあい農園第1農園 1区画
②本郷ふれあい農園第2農園 3区画
③小坂市民農園 10区画
対 市内在住で非農家の人
¥ ①②2,030円③12,220円
申 19日(木)までに申込書(提出先、市HPに用意)を農林水産課(TEL 0848-67-6077)または各支所へ

市HP



三原やっさ踊り振興協議会 公開踊り練習

時 10日(火)18時30分~19時30分
所 ペアシティ三原西館2階
間 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。



市営住宅の入居者募集

【申込期間】窓口:16日(月)~27日(金)各8時30分~17時30分
電子申請:16日(月)8時30分~27日(金)17時30分
対 久井(市単独住宅を除く)・大和地区の住宅、小西北住宅(高齢者向けのみ)、本佐木住宅
申 間 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16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



3月は自殺対策強化月間 「悩みや気持ちを聞かせてください」

3月は「自殺対策強化月間」です。LINEやチャットでも相談ができます。
【相談窓口】①#いのちSOS(フリーダイヤル0120-061-338)②「厚生労働省SNS相談」
間 保健福祉課
(TEL 0848-67-6053)
FAX 0848-64-2130 厚生労働省HP



商品軽自動車などの課税を免除

販売業者が商品として所有する中古の軽自動車などは、一定の要件を満たしていれば、軽自動車税が免除されます。
【申請期間】4月1日(水)~10日(金)
※要件や申請方法など詳しくは手引き(市民税課に用意)または市HPで確認してください。
間 市民税課
(TEL 0848-67-6030)



市HP



都市計画を変更しました

次の都市計画変更図書が、都市開発課で縦覧できます。
■ 備後圏都市計画防砂の施設の変更
■ 備後圏都市計画下水道の変更
所 間 都市開発課(市役所本庁5階)
(TEL 0848-67-6113)



市HP



健康

献血に協力を

日時	実施場所
8日(日) 10:00~12:00 13:30~16:00	イオン三原店 (城町二丁目)
24日(火) 10:00~11:00 12:30~16:00	興生総合病院 (円一町二丁目)

申 予約も可。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



家族介護技術教室

高齢者を介護している家族などが、介護に関する知識や技術、介護者の健康管理などについて学ぶための介護教室です。

時 17日(火)13時30分~15時30分

所 市役所本庁2階

対 高齢者を介護している家族

出 トリニティカレッジ広島医療福祉専門学校 介護福祉学科長 吉岡 俊昭さん

定 30人

申 9日(月)までに高齢者福祉課(TEL 0848-67-6055)へ



申込フォーム→

女性司法書士による 女性のための無料相談会

3月8日の国際女性デーに合わせて離婚、相続登記、遺言、高齢の親の問題・後見、借金、起業、労働トラブル、裁判手続き、DVなどの相談に女性の司法書士が応じます。

問【面談相談】6日(金)~8日(日)各10時~16時※要予約。

【電話相談】2日(月)~5日(木)各10時~12時、6日(金)~8日(日)各10時~16時

所 広島司法書士会総合相談センター(広島市中区)

申 広島司法書士会

面談予約(TEL 082-221-5345)

相談電話(TEL 082-511-7196)へ

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。

問 20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→



安心・安全

林野火災注意報・警報の運用が始まりました

市では火災予防条例を改正し、林野火災が発生しやすい気象条件となった場合に林野火災注意報または林野火災警報を発令します。発令時には、屋外での火の使用が制限されます。注意報・警報の確認方法や制度については消防本部HPで確認してください。

制限される火の使用例の一部

- たき火
 - 草焼き など
- 問 消防本部予防課
(TEL 0848-64-5927)



↑消防本部HP



道路や河川に異常を見つけたら連絡を

道路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。このシステムは、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 0848-67-6096)



←道路・河川の異常通報システム



操作マニュアル→

消費生活の心得

●消費生活センター●

! 困ったときは、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。

賃貸アパートの入居・退去時の注意点をチェック!

新生活が始まる直前の3月は、賃貸アパートの入居・退去に関するトラブルが増加します。センターでは入居時の賃貸契約、退去時の原状回復のための修繕費についての相談が寄せられています。トラブルの未然防止のために国土交通省が作成した「原状回復をめぐるトラブルとガイドライン」を確認しておきましょう。

●入居時

- 賃貸契約書の締結前に内容をよく読んで納得できるまで確認する
- 入居時に既にあった傷、汚れは写真を撮るなどして証拠を残しておく

●退去時

- 通常使用を超える損耗かどうか、貸主・借主双方で立ち会って確認する

人権標語 見つけよう 助けを求める その声を (小学5年生)

ひきこもり相談

時 20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ステーション

(TEL 0848-36-6250)へ



↑市HP

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。心配ごとを年齢に関係なく誰でも気軽に相談してください。

時 27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)

こころの相談室「ここケア」

時 毎週火・水曜日各9時～18時

所 申 閤 カウンセリングルームここケア

(宮沖五丁目 TEL 0848-62-2500)

対 臨床心理士による相談

申 精神科に通院していない人と家族

¥ 3回まで無料



↑市HP

精神保健福祉相談

時 18日(水)13時30分～15時30分

所 申 県東部建設事務所三原支所(円一町二丁目)

対 精神科医師による相談

申 10日(火)までに県東部保健所

(TEL 0848-25-4640)へ



健診結果相談会

健診結果をもとに、保健師・栄養士に個別相談ができます。健診結果を持参してください。

時 16日(月)①9時30分②10時20分③11時10分④13時30分⑤14時20分⑥15時10分 各40分間

所 市役所本庁3階

対 健診結果が届いた人

申 13日(金)までに保健福祉課

(TEL 0848-67-6053

FAX 0848-64-2130)へ



こころの病に寄り添う家族へ

時 13日(金)13時30分～15時

所 やっさ工房にしまち(西町一丁目)

対 「自立に向けて家族が出来ること」

【講師】若者活動スペースちゃんくす 西上 忠臣さん

対 こころの病や課題を抱える人の家族

定 15人

申 11日(水)までに保健福祉

課(TEL 0848-67-6053)へ



申込フォーム↑

病院? 救急車? 迷ったら

救急相談センター

#7119

24時間365日対応

つながらない場合や、広島県外から携帯電話でかける場合は

082-246-2000

認知症サポーター養成講座

認知症の正しい知識や認知症の人とその家族の気持ちなどを学ぶ講座です。講座を受講した人には認知症の人を支援する意思を示す「サポーターカード」をお渡しします。

時 16日(月)10時～11時30分

所 市役所本庁3階

定 15人

申 13日(金)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

認知症簡易チェックをしよう

認知症とは、誰もがなり得る脳の病気です。早期の診断と適切な治療によって病気の進行を遅らせることができる場合もあります。物忘れなど気になる人は、チェックをして、認知症の予防または早期発見に役立ててください。

閤 高齢者福祉課

(TEL 0848-67-6055)

市HP→



今日から始める骨の健康づくり! 骨粗しょう症予防セミナー

時 17日(火)10時～11時30分

所 市役所本庁2階

対 骨を丈夫に保ち、骨粗しょう症を防ぐための食事・運動などを学ぶ講習会

対 要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の人

申 県立広島大学 保健福祉学部 保健福祉学科学療理学療法コース 教授 飯田 忠行さん

定 30人

申 9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

4月
から

こども誰でも通園制度が始まります!

保育所や認定こども園などに通っていない6カ月から満3歳未満の子を、1カ月最大10時間まで対象施設に預けることができる、「こども誰でも通園制度」が始まります。※利用には事前に市から認定を受ける必要があります。

時 4月1日から

対 認可保育施設などに在籍していない6カ月から満3歳未満の子(保護者の要件はありません)

¥ 300円/1時間

申 2日(月)から市HPの申込フォームへ

※詳しくは市HPで確認してください。

閤 こども保育課(TEL 0848-67-6042)



↑市HP

【対象施設】

- あさかぜ保育園(沼田東町片島)
- にじいろドレミ園(皆実一丁目)
- 紅梅認定こども園(西野五丁目)
- 認定こども園月見幼稚園(西町二丁目)
- 子どもサロン駅前ドレミ園(城町一丁目)
- 幸崎保育所(幸崎能地三丁目)
- 久井認定こども園(久井町坂井原)



保護者のための “子どものこころ”相談室

時 9日(月)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 6日(金)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➔



区域外就学届の提出を

対 市内在住で次の①②に該当する人
 ①令和8年4月に小学校または中学校
 へ入学予定
 ②三原市立以外の学校に就学予定
 申 31日(火)までに申込フォームから、
 または持参か郵送で申請書(提出先、
 市HPに用意)と入学を証明する物を学
 校教育課(市役所本庁6階
 TEL 0848-67-6154)へ



←市HP

申込
フォーム➔



子育て応援

祝日の小児科救急当番医院

日時	医療機関
20日(金) 9:00～12:00 13:00～17:00	三原市医師会休日 夜間急患診療所 (宮浦一丁目 TEL 070-3779- 5600)

※診療時間内に事前に電話連絡してく
 ださい。

小・中学校の就学費用の 一部を援助

【援助額】

項目	小学生	中学生
学用品・ 通学用品費	13,900円 (11,630円)	25,000円 (22,730円)
新入学 学用品費	(57,060円)	(63,000円)
修学旅行費	28,300円 まで	60,910円 まで
学校給食費	実費	

※()内は、新1年生の金額。新入学学
 用品費は、1月に支給を受けていない
 人が対象です。

※収入などの条件があります。

※援助額は変更になることがあります。

申 4月15日(水)までに申込
 フォームから
 問 学校教育課
 (TEL 0848-67-6154)



↑申込
フォーム

「みんなDEどーもくん!」の 観覧者を募集

どーもくんやななみちゃん、ハナ
 コが繰り広げる楽しいお芝居や歌の
 おねえさんコーナー、ゲストのスペ
 シャルパフォーマンスなど、家族み
 んなどお楽しみいただけます。
 【ゲスト】こっちのけんと(アーティ
 スト)

時 4月19日(日)

【開演】15時15分(開場14時45分)

【終演予定】16時45分

所 芸術文化センター ポポロ

定 1,000人※抽選。

申 3月25日(水)までに申込
 フォームから

問 子育て支援課

(TEL 0848-67-6079)



↑申込
フォーム



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 20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「すくすく」

(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。

児童館 ペアシティ三原 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(木)から

(TEL FAX 0848-
67-1123)へ

←市HP



茶のこころ「さつき庵」春のお茶会 要申込

時 7日(土)①10時30分～11時10分②11時30分～12時10分 所 サン・
 シープラザ4階 内 お茶のお点前 対 小中学生とその保護者 定 各5組
 ￥1人につき300円 ※5日(木)より前から申し込みを受け付けています。

大人のための絵本の会 要申込

時 13日(金)11時～12時 所 サン・シープラザ3階 内 講師による絵本の
 読み語り・交流 対 18歳までの子の母親 ※託児あり。 定 6人 ￥250円

パステルでイラストカードをつくろう 要申込

時 26日(木)13時30分～15時 対 5歳児～中学生 定 8組 ￥200円

Studioラブラフ 要申込

時 28日(土)①10時～10時30分②10時30分～11時③11時～
 11時30分④11時30分～12時 内 入園・入学をテーマにしたフ
 ォトブースでの写真撮影会 対 ①②今春幼稚園などに入園する
 子と保護者 ③④今春小学校に入学する子と保護者 定 各3組

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8人の隊員が、地域課題の解決に向けて活動中!



麻倉隊員

シャジム隊員

馬屋原隊員

隊員3人が任期終了 今後の取り組みにも注目

市内それぞれの地域で活動している9人の地域おこし協力隊のうち、馬屋原紀子隊員、ドミンゲズシャジム隊員、麻倉良一隊員の3人が、3月末をもって任期を終えます。馬屋原隊員は、高坂地域で簡易宿泊所の運営や地域の魅力発信などを行いました。

シャジム隊員は、大和地域の食材を生かした料理教室の開催や、ふるさと納税の返礼品開発などを通じて地域資源の活用とにぎわいづくりに尽力。

麻倉隊員は、宇根山家族旅行村の魅力向上をテーマに、各種イベントの実施や新たなサービスの提供などに取り組みました。

3人は任期終了後も市内に拠点を置き、活動を続ける予定です。

これからも、地域おこし協力隊と隊員OB・OGの取り組みに注目してください。

地域おこし協力隊の活動は市公式noteで!



☎ 地域企画課
TEL 0848-67-6011

なるほど!



れきみん・虎の巻

とらのまき

◆文化課が市の文化財などを分かりやすく紹介◆

有形・無形の文化財く幸崎町く



県無形民俗文化財
能地春祭ふとんだんじり

清水南山のふるさと幸崎町に伝わる幸崎能地春祭りは、常磐神社の祭りです。

通常の神輿に加えてふとんで飾った「だんじり」が登場します。神社などで奉納される獅子太鼓や、勇壮な「ふとんだんじり」のぶつかり合いが見どころです。

令和8年は21日(土)と22日(日)に開催されます。ぜひ行ってみてください。



市重要文化財
(4月5日まで資料館で展示)
彫金 養饗文化瓶

彫金とは、金属の表面を彫る・叩く・埋め込むことで装飾を施す金属工芸の技法です。当作品は、古代中国の神話に登場する怪獣の文様を、清水南山が独自に変化を加え制作しました。



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

市長 × トイレトレーラー

災害に備えましょう

地震や豪雨などの災害が発生すると、断水や排水管の破損により、トイレが使えなくなる事態が起こります。トイレは生活に欠かせないもので、使用できない状況が続けば、生活環境は著しく悪化します。特に、トイレを我慢することで水分摂取を控えてしまい、心筋梗塞やエコノミークラス症候群などの体調悪化が重なり、命を落とす『災害関連死』の一因ともなります。

こうした課題に対応するため、本市では、被災地の避難所や断水エリアに、衛生的で安全なトイレ環境を提供できる「トイレトレーラー」を導入しました。このトイレトレーラーは、電気や水の確保が難しい状況でも使用でき、清潔で快適な環境を保つことができます。また、出入りしやすいスロープや、手すりを備えたバリアフリー仕様とし、子どもから高齢者、障害のある人まで、いつでも、どこでも、誰でも安心して使えるトイレとなっています。

災害時だけでなく、平時からの活用も進めており、2月の三



▲市印



▲車いすも使用できる緩やかなスロープ

原神明市では、初めて設置し、多くの来場者の皆さんに利用していただきました。今後も祭りや各種イベントでの活用を重ね、いざというときに円滑に運用できる体制を整えていきます。さらに、広域での活用も視野に入れ、国内で災害が発生した際には、本市が行う被災地支援の新たな選択肢として役立てていきたいと考えています。

市民の皆さんは、家庭用の簡易トイレを非常用持ち出し品の一つとして備えてください。安全と安心を守る防災に、共に取り組みんでいきましょう。

Kia Ora! MIHARA

ニュージーランド出身の
国際交流員コラム

● Vol.30 ●



CIR (国際交流員)
ジェイク・ロコブ



日本を紹介するマスコット「カンタン」と記念撮影

多文化と地域社会の交流を祝う行事

知ってる?

ニュージーランド

ニュージーランドに移住した最初の日本人

1890年ごろ、熊本県出身でドイツ船の船員として働いていた野田 朝次郎が、ニュージーランド南島に上陸しました。その後、マオリ族の王によって執り行われた結婚式で、マオリ族の女性と結婚。5人の子どもが生まれました。

Information for foreign
nationals in Mihara

◀ CIRが三原の
魅力などを発信中! ▶

Instagram & Facebook



◀ Instagram

Facebook ▶



●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)

ニュージーランド南島にある私の故郷、クライストチャーチ市は、多文化が共存する都市です。中国のランタンフェスティバルやインドのホーリーフェスティバル、ジャパンフェスタなど、さまざまな文化イベントが開催されています。これらは各国のコミュニティが主催し、市などの支援のもと、音楽や料理などを通して多文化交流の魅力を伝えていきます。

大学時代に参加したジャパンフェスタは印象深く、日本のサークル仲間と武術や太鼓演奏、屋台などを楽しみました。この体験から、日本人コミュニティの人々と出会い、生涯にわたる友情を築けました。振り返れば、私が日本語や日本文化への関心を一層深めるきっかけになった出来事です。

誰にでも
相談
できる
窓
口
が
あ
る

障害のある人も、雇用したい事業者も 「働きたい」を話せる 相談窓口

Vol.6 ～小さな心配や大きな不安の解消は、話すことから始まります～

困りごとや不安を、
ひとりで抱えず
相談してください

障害のある人の 就労応援相談 ステーション

相談
1

障害者手帳がなくても
相談できますか。

回答
1

初めて相談に来る人の半数は手帳を持っていません。あなたの能力や経験を聞いた上で、必要に応じて特性診断などを受けられます。まずは自分自身を理解しましょう。そしてあなたに向いている仕事を一緒に探します。

相談
2

どんな仕事に向いているか
分かりません。

回答
2

特性や希望を聞きながら、ハローワークに同行して仕事を探すサポートや、訓練・支援制度の活用方法を案内します。働き始める前に職場見学や実習もできるので安心してください。



秘密厳守で専門相談員が対応

障害が理由で「仕事が続かない」「周囲と合わない」といった人が安心して働ける環境づくりをサポートする相談窓口です。障害者手帳の発行手続きや仕事探しのアドバイス、職場環境の調整など、相談内容に応じて必要な支援機関をつなぎます。本人や家族、誰でも気軽に相談してください。

相談窓口

● 障害のある人の就労応援相談ステーション

TEL 0848-63-3319

時 祝日を除く月～金曜日9時～17時

所 城町一丁目2-1 サン・シープラザ3階

(ドリームキャッチャー内)

※予約は不要ですが、事前に連絡をしておくとスムーズです。相談費用は無料。



▲市HP

支援の流れ

- 【相談】 来所、電話、メールなど
- ↓
- 【登録】 能力や経験を確認し、登録用紙を作成
- ↓
- 【職場見学・実習】 実習中の困ったことや不安をサポート
- ↓
- 【就職】 履歴書作成や面接の同行などに対応
- ↓
- 【相談】 就職後も長く働けるよう支援

障害者雇用をしたい事業者はこちら

障害者雇用企業応援 ワークリンクすみはら

TEL 080-9793-2977

時 祝日を除く月～金曜日 9時～17時

所 港町一丁目2-26 渡辺ビル2階

障害のある人の力が生かせるよう職場環境や業務内容を見直し、体制づくりを支援します。

支援の流れ

- 【相談】 電話、メールなど
- ↓
- 【訪問】 業務内容などを確認
- ↓
- 【職場見学・実習】 不安や課題の解決に取り組む
- ↓
- 【雇用】 各種助成制度などについての相談・紹介、定着支援や合理的配慮、労務管理をサポート



▲市HP

それぞれの福祉の相談窓口

WEBは
こちら



お電話は
こちら

高 齢 者 TEL 0848-67-6055

こ ど も TEL 0848-67-6061

障 害 者 TEL 0848-67-6060
FAX 0848-64-2130

生活・困窮 TEL 0848-67-4568

健康・こころ TEL 0848-67-6053

ひきこもり TEL 0848-36-6250



EVENT information

行事 & イベント情報

EVENT STAGE ART MUSIC GOURMET etc...



3/28 (土)

JBCF 2026 広島三原ロードレース

令和7年7月に開催した広島三原ロードレースが、3月に開催時期を変え、再び中央森林公園に！地元チーム「ヴィクトワール広島」をはじめ、国内トップレベルの最大20チームが参戦。自転車レーサーたちが繰り広げる激戦を間近で観戦しましょう！

所 中央森林公園

【駐車場利用料金】普通車330円、大型車1,100円(車高2.5m以上)

問 スポーツ振興課

(TEL) 0848-64-7219



← 広島三原
ロードレース
HP



市HP →



↑ ポポロHP

3/28(土)
・29(日)

ポポロオープンシアター2026

作品展示、生け花や茶道の体験、ファミリーコンサートなど、子どもを対象にした楽しいイベントが盛りだくさんです。

所 芸術文化センター ポポロ (TEL) 0848-81-0886

時 9時～17時(29日は16時まで)

でかけよう！音楽の広場へ 春休みファミリーコンサート

時 28日(土)14時開演

【予定曲】ドレミの歌、大きな古時計 ほか

出 神戸市室内管弦楽団 & 神戸市混声合唱団所属の演奏家5人によるアンサンブル

¥ 500円(自由席) ※未就学児は無料。 ※0歳から入場可。

【販売場所】ポポロ、ポポロオンライン(電子チケットのみ)

3月

March

詳細は「みはらイベントバコ」をチェック！



イベントカレンダー



1 日

2 月

3 火 ● ひなまつりの夜！皆既月食観望会 (P.20) *

4 水

5 木

6 金



7 土

- 縁結びサポーター養成講座 (P.21)
- 三原市防災ネットワーク講演会 (P.21)
- 茶のこころ「さつき庵」春のお茶会【ラフラフ】 (P.15)
- 中央公民館とさざなみ学校の作品展示・学習発表会 (P.20)
- 2026道の駅 みはら神明の里大感謝祭 (P.20)

8 日

9 月

10 火

11 水

12 木

13 金



14 土

- 大人のための絵本の会【ラフラフ】 (P.15)
- 久井・大和地域に向けた防災講話 (P.21)
- 終活まるわかりセミナー (P.21)
- 縁結びサポーター養成講座 (P.21)
- 城下町三原てくてくガイド (P.22)

15 日

- 糸崎シナリー・ビュー・ウォーキングラリー (P.22)
- 魅力アップセミナー (P.21)
- すなみグルメストリート2026 (P.20)

16 月

17 火

18 水

19 木



20 金・祝

- リージョンプラザ映画のつどい (P.20)

21 土

- シティロゲイン広島 (P.22)
- 幸崎能地春祭り (P.16)

22 日

23 月

24 火

- ちょっとした工夫で伝わる声、話し方講座 (P.21)

25 水

26 木

- パステルでイラストカードをつくろう【ラフラフ】 (P.15)

27 金

28 土

- JBCF 2026 広島三原ロードレース (P.19)
- サーキットウオーグin三原運動公園 (P.22)
- Studioラフラフ【ラフラフ】 (P.15)
- ポポロオープンシアター2026 (P.19)

29 日

- 新高山城跡登城 (P.22)

30 月

31 火

※2月中旬の情報です。詳しくは主催者に問い合わせをしてください。



3/7(土)
~22(日)

2026道の駅 みはら神明の里 大感謝祭

所 道の駅 みはら神明の里(TEL 0848-63-8585)

時 9時~18時(定休日17日を除く)

内 神明の里が日頃の感謝を込めて大感謝祭を開催。道の駅 来夢とごうち(安芸太田町)とのコラボイベントをはじめ、特別メニューの提供や抽選などさまざまな催しを開催



↑公式

3/7(土)
・8(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が、一年間の成果発表を行います。

所 中央公民館

時 9時~17時(8日は16時まで)

問 中央公民館(TEL 0848-64-2137)、生涯学習課(TEL 0848-67-6148 FAX 0848-67-5912)

たくさんのリクエストにお応えして再上映!

3/20
(金・祝)

リージョンプラザ映画のついで 「国宝」

所 リージョンプラザ(TEL 0848-64-7555)

時 ①10時~13時 ②13時30分~16時30分
③17時~20時

当日券	
一般	1,800(1,500)円
大学・専門学校生	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】

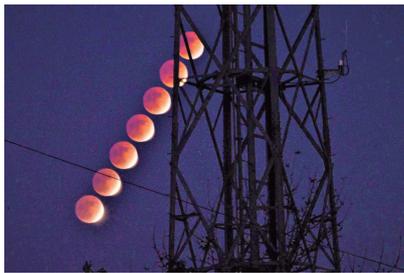
リージョンプラザ

【前売り券】

リージョンプラザ総合受付(9時~18時)で販売※各回200枚。



©吉田 修一/朝日新聞出版
©2025映画「国宝」製作委員会



3/3
(火)

ひなまつりの夜! 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

ひなまつりの夜に皆既月食の欠け始めから終わりまでの全行程を観察することができる観望会を開催します。月が地球の影に隠れて、赤銅色になる月を見よう!

所 宇根山天文台

時 18時から

問 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

3/15
(日)

すなみグルメストリート 2026

雨天中止

三原の海でグルメや雑貨、ステージも! みんなで一緒に楽しみましょう。

所 すなみ海浜公園北ビーチ

時 10時~16時

内 ●キッチンカーなどのグルメブース

●物販・PRブース

●ステージイベント ほか

レストラン横の広場では「ワンちゃんと楽しむみまちおさんぽマルシェ」が同時開催!

問 すなみ海浜公園(TEL 0848-67-0277)



↑すなみ海浜公園
公式Instagram





4/12
(日)

令和8年春のフリーマーケット を開催・出店者募集

所 閩 リージョンプラザ屋外広場
(TEL 0848-64-7555)

時 10時～14時

内 約100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)※申込多数の場合は抽選。 申 3月23日(月)までに申込フォームから、または往復はがき(必着)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。



←申込
フォーム

リージョン
プラザHP→



3/24
(火)

第2弾「ちょっとした工夫で 伝わる声、話し方講座」

所 サン・シープラザ4階

時 10時～12時 内 高齢者の聞こえにくさを理解し、コミュニケーションを楽しむ方法 出 県立広島大学 長谷川 純さん、FMみはら現役バスガイドパーソナリティ奥田 若奈さん 内 サロンやボランティアなどの活動者 定 50人 申 17日(火)までに社会福祉協議会(TEL 0848-63-0570)へ



↑申込
フォーム

3/14
(土)

終活まるわかりセミナー ～学びと準備の1日～

所 サン・シープラザ4階

時 14時～16時10分 内 備えは安心の第一歩 終活セミナー 【第1部:終活セミナー】終活の基本や早めの準備の重要性を専門家が分かりやすく解説 【第2部:テーマ別説明ブース】生前整理、供養、保険、成年後見制度など6つのテーマから2つ選んで説明が受けられる 定 80人 申 11日(水)までに社会福祉課(TEL 0848-67-6058)へ



↑市HP

3/15
(日)

魅力アップ セミナー

所 サン・シープラザ4階

時 13時～15時30分 内 ①最近の婚活事情について②メイクアップ体験③婚活用写真撮影④個別相談、みはら縁結びサポーターの活動紹介など

内 25歳以上の独身女性 定 25人 ¥500円

申 7日(土)までに申込フォームから 閩 子育て支援課(TEL 0848-67-6079)



↑市HP

3/7
(土)

三原市防災ネットワーク 講演会

所 リージョンプラザ

時 10時～12時(受付9時30分から)

内 新しい防災気象情報

【講師】(第1部)広島地方気象台 防災気象官 佐伯 直之さん(第2部)気象予報士/防災士 勝丸 恭子さん 定 400人

閩 危機管理課(TEL 0848-67-6165)



市HP→

3/7(土)
・14(土)

縁結びサポーター 養成講座

所 市役所本庁3階

時 13時30分～15時30分 【講師】(有)チアーズ チーフマリッジカウンセラー 後藤 理恵さん 内 市に住民登録があり、地域での結婚支援に興味のある20歳以上で両日受講できる人 定 25人 申 5日(木)までに申込フォームから、または子育て支援課(TEL 0848-67-6079)へ



市HP→

3/14
(土)

久井・大和地域に向けた 防災講話

所 くい文化センター

時 13時30分～15時(受付13時から)

内 災害への備えと避難行動

【講師】市・県の防災担当者

定 300人※久井・大和地域外の人も大歓迎。

閩 危機管理課(TEL 0848-67-6165)



↑市HP

3/29 (日) **新高山城跡登城** 雨天中止
参加者募集!～山頂で頂くお抹茶と桜満開の新高山城～

【集合場所】新高山城跡駐車場(本郷南七丁目)
時 9時30分～12時 **定** 20人
申 閏2日(月)～23日(月)に本郷町観光協会(TEL 0848-86-5717※平日9時～12時。)へ




↑本郷町観光協会

3/15(日)・28(土) **サーキットウォーク&ウォーキングラリー** 雨天中止



糸崎シナリービューウォーキングラリー
所 糸崎神社(糸崎八丁目)
時 15日(日)9時30分から(受付9時から)
内 糸崎神社から道の駅 みはら神明の里を經由する5.2kmのウォーキング
定 50人※小学生以下は保護者同伴。
申 13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

3/14 (土) **城下町三原てくてくガイド**

【集合場所】うきしろロビー(城町一丁目)
時 10時30分～12時
内 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 0848-67-5877)



サーキットウォークin三原運動公園
 体力に合わせて参加者自らが歩く距離を設定する1～10kmのウォーキングです。
【集合場所】やまみ三原運動公園 陸上競技場
時 28日(土)9時から(受付9時～9時30分)
定 100人※小学生以下は保護者同伴。
申 閏19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



↑市HP

3/5(木) ほか **移動型スマホ教室**

所 市役所本庁舎正面玄関前のハイエースの車内
Androidの使い方
【基礎編】時 5日(木)・19日(木)各10時30分～11時30分
【応用編】時 12日(木)・26日(木)各10時30分～11時30分
内 電話、カメラ、地図アプリの使い方など

iPhoneの使い方
【基礎編】時 5日(木)・19日(木)各14時～15時
【応用編】時 12日(木)・26日(木)各14時～15時
内 マップ、カメラ、動画、二次元コードの読み取り方法など

LINEでコミュニケーション
時 5日(木)・12日(木)・19日(木)・26日(木)各12時～13時、各15時30分～16時30分
内 トーク、写真、スタンプ、通話方法など

定 各回3人 **申** 閏 予約窓口(TEL 0800-111-9442)9時～17時



↑市HP

広島城入城ラストイベント『江戸時代にタイムトリップ』



3/21 (土) **シティロゲin広島～城下町にタイムトリップ!うまいもんを探すのじゃー～(参加者募集)**

西国街道沿いの地域の魅力を知ってもらうため、まち巡りイベントとして「シティロゲin広島」を実施します。また、「食と酒」の魅力発信の場として、広島城址公園で、西国街道沿いの事業者による特産品販売を実施します。

所 広島城址公園護国神社前(広島市中区)
時 午前の部: 10時30分から、午後の部: 13時から
料 大人3,200円、中高生1,500円、小学生以下無料
申 8日(日)までに専用申込フォームから
問 株式会社ITADAKI(TEL 082-299-1885) **公式HP**
MAIL fun-sports@itadaki.jp



↑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】3月8日(日)まで
(蔵書点検のため)

本郷・久井・大和図書館

【休館日】毎週火曜日、20日(金・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。 3月8日(日)まで

中央図書館 ☎ 0848-62-3225

アフタヌーン・コンサート (三原ミュージック・ポケット)

3月15日(日)13時~14時



↑図書館HP

声の友大人向け朗読の会

3月18日(水)14時~15時

朗読「天国旅行「遺言」」三浦 しをん/著 定員40人

春フェスを楽しもう!

みんなのマルシェ

所 キオラスクエア広場

3月20日(金・祝)~22日(日)10時~16時※荒天中止。

内容 フード&ドリンク、雑貨などの販売



大人向け上映会「最高の人生の見つけ方(2019)」

3月20日(金・祝)10時~12時

図書館員の手話のおはなし会

3月20日(金・祝)11時30分~11時45分

内容 「しゅわしゅわ村のゆかいなのりもの」など手話を使ったおはなしや歌遊び

謎解きイベント 図書館長からの挑戦状

二次元コードを読み取って、図書館長が館内に隠した多くの謎を解き明かそう! 子どもも大人も挑戦できます。

3月21日(土)13時~18時、22日(日)9時30分~18時、23日(月)9時30分~17時

用 スマホまたはタブレット端末

名古屋カルテットコンサート

3月21日(土)14時~14時45分

内容 弦楽四重奏



ファミサポ劇団がやって来る! 創作劇「さんびきのこぶた」・ビンゴゲーム大会など

ファミリー・サポート・センター提供会員のお楽しみ会を図書館で開催します。劇のシナリオも小道具制作もこぶたやオオカミに扮するのも、全てファミサポの提供会員です。

3月22日(日)14時~15時(開場13時30分)

内容 創作劇「さんびきのこぶた ファミサポPRヴァージョン」、ビンゴゲーム大会、絵本の読み語り、ふれあい遊びなど

定員40人

久井図書館 ☎ 0847-32-7138

講座「自分に合うリーディング トラッカーを作ってみよう」

リーディングトラッカーは読書の補助具です。読みたい行に当て、周りの行を隠すことによりその行を読みやすくします。中央のラインの見えやすい色は人それぞれ。視点を合わせやすく、文字の見えづらさが緩和されるリーディングトラッカーを作ってみませんか。

3月22日(日)10時30分~11時30分



三原市の魅力や情報を発信中 岡広報戦略課(☎ 0848-67-6007)

公式SNS



フェイスブック
↑facebook



ライン
↑LINE



YouTube
↑YouTube



エックス
↑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」

3月 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(1月31日現在) ※()内は前年同月との比較

世帯数	43,479世帯(-27)
人口	85,722人(-1,161)
男	41,676人(-353)
女	44,046人(-808)

※うち外国人住民は3,416人(+292)

人口移動の詳細については

広島県 人口移動 月報

夜間収納・証明書交付業務の 窓口を延長しています

3月 毎週木曜日19時まで

内容 住民票・戸籍(広域交付を除く)・印鑑登録証明書の発行、パスポートの交付、市税の納付、納税相談

航空機の騒音測定結果(1月分)(Lden)

- 正広局(本郷町善入寺正広)=50.8
- 本郷局(本郷町船木川西上)=51.7

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 ☎ 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

バドミントンのダブルスは、前後左右の立ち位置を入れ替えながら試合を進めるため、2人の連携と支え合う気持ちが重要です。石田さんと尾原さんは、利き手が異なることを生かしてカバーし合い、お互いの横をすり抜けてしまったシャトルもどちらが打ち返します。

令和7年12月に初めて全国大会に出場。大会に向け、ほぼ毎日自主練習に打ち込みました。「2人だと心強い。もっと攻めていく気持ちを持ちたいです」と笑顔で話す2人。再び大きな大会のコートに立つことを目標に、練習を重ねています。



二人でつなぎ、攻める
めざす2度目の全国大会



広島を背負う

ユニフォーム



全国大会出場が決まってから新調したウエアは、気合が入るオレンジ色。

第34回全国小学生
バドミントン選手権大会

三原ジュニアバドミントンクラブ
小学校5年生

石田 千尋さん(左)
尾原 奈那さん(右)



全国大会に出場した同じクラブのメンバーと監督、コーチ。毎週土曜日に市内で練習に励む。

