



健康と仲間づくり

楽しみを見つけよう

表紙の人 | 男性の料理教室(関連15ページ)
参加者の(左から)玉置 孝史さん 川元 俊明さん

三原市公式
LINE



スマホで
広報みはら



広報みはら
設置場所



骨の健康は
一日にして
成らず！

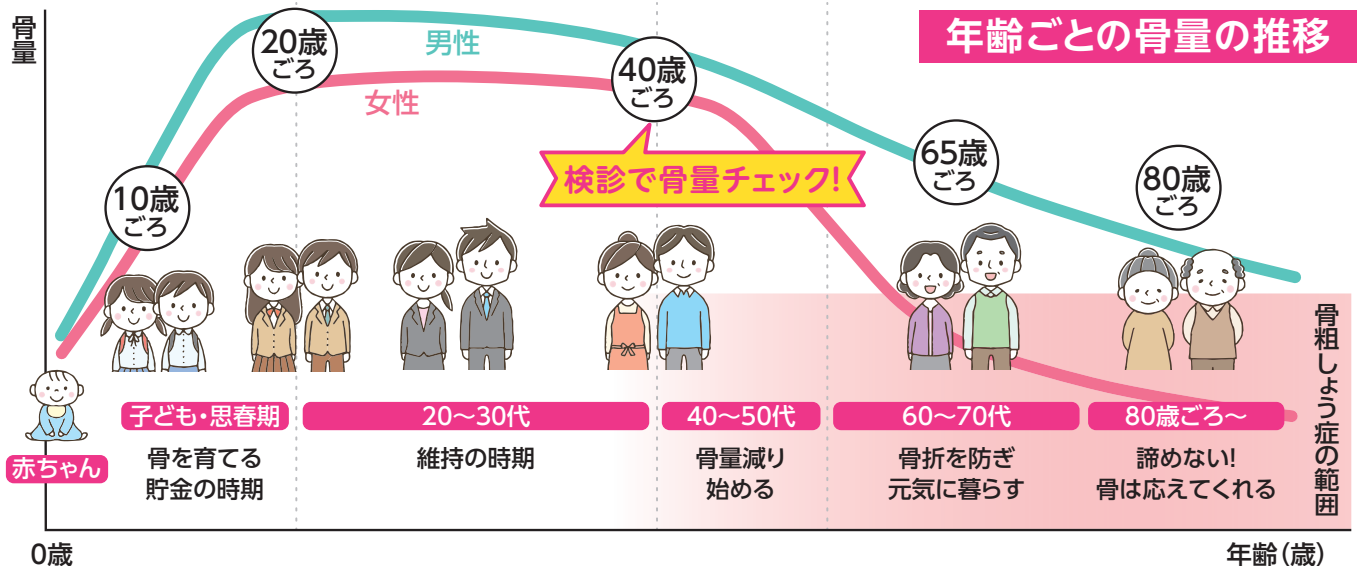
骨の健康づくり

—— 育てる・守る100歳まで動ける体をめざそう ——

骨の健康づくりは子どもの時から始まっており、全ての年代に応じた取り組みが必要です。健康寿命を延ばすことや介護予防のために骨の健康を意識し、100歳まで折れない骨・動ける体をつくることをめざしましょう。図 保健福祉課 (☎ 0848-67-6053)

20歳ごろの骨量が多いほど
将来も丈夫な骨に！

骨の健康づくりはいつから始める？
いつかではなく“今”でしょう！



骨は一生を支える「からだの土台」 子どもから始まっている“骨貯金”

骨の健康は高齢者だけのこと、と思っていませんか？赤ちゃんの時から骨づくりは始まっています。骨量が減少すると骨がスカスカになり、わずかな衝撃でも骨折しやすくなる「骨粗しょう症」という病気になる場合も。100歳まで健康に過ごすため、今すぐ骨の健康づくりを始めましょう。

健康な骨には

運動

食事

日光浴

が大切です！

正常な骨

骨粗しょう症の骨

スカスカ…

保健師 荒木

あなたの骨は大丈夫？ 骨の健康度チェック！

- ☐ 体を動かすことが少ない
- ☐ 最近、背が縮んだような気がする
- ☐ 最近、背中が丸くなり、腰が曲がってきたような気がする
- ☐ ちょっとしたことでも骨折した
- ☐ (女性)閉経を迎えた (男性)70歳以上である

「はい」が多いほど骨の健康は危険信号！
気を付けましょう！



もっと詳しく知りたい人はオール広島
・骨活プロジェクトHPをチェック！

◀骨活プロジェクトHP



今日から始める! 運動と食事で骨づくり



運動

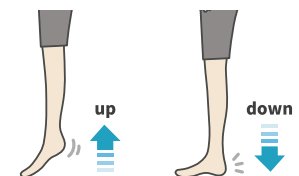
・ウォーキング

荷重による刺激が加わり、骨を強くします。日光を浴びてビタミンDも作られます。



・かかと落とし

勢いをつけてかかとをストンと落とす。適度な負荷がかかり、骨をつくる働きが活性化します。



食事



栄養士 廣元

- ・カルシウム (骨のもとを作る)
 - ・ビタミンD (カルシウムの吸収をサポート)
 - ・ビタミンK (カルシウムを骨に定着)
- をバランスよく取って骨密度を上げよう。

《いつもの食事にプラスワン!》

- ・ご飯にちりめんじゃこをのせる
- ・納豆に桜えびを混ぜる
- ・おひたしにすりごまをひと振り



市では令和8年度から

骨育プロジェクトを始めています

これまでの健康づくりに新たに「骨の健康」という視点を加え、検診や健康教育などを一体的に進めています。

☎ 保健福祉課 (TEL 0848-67-6053)

健康プラスみはら▶▶



痛みなし!

講演会・講座
開催!

骨を知って備えよう

骨を丈夫に保つための食事や生活習慣など、骨粗しょう症予防について学べる講演会や講座を開催します。

骨育をテーマにした食育講演会

【演題】「一生歩くための骨づくり-守ろう、育てよう、強い骨-」

【講師】

公益財団法人 骨粗鬆症財団 副理事長
藤原 佐枝子さん

時 10月31日(土)9時30分から 所 中央公民館2階
定 150人

骨粗しょう症予防の公開講座

時 11月26日(木)13時30分～15時
所 サン・シープラザ4階 定 50人

詳しくは11月号でお知らせします。



5分でできる骨量チェック! 骨粗しょう症検診

骨粗しょう症は自覚症状がありません。そのためまずは自分の骨の状態を知ることが大切です。骨密度を測って、早期発見・早期予防につなげましょう。

令和9年2月の集団健診で受けられます

対 40～70歳の市民

¥ 40～69歳:500円 70歳は無料!

※予約方法など、詳しくは12月号でお知らせします。



骨粗しょう症
検診のみの
受診も可能!

社会保険
加入の人も
OK!

みんなで学ぶ! 出前授業!

町内会や子ども会、事業所などに職員が出向き、骨づくりに関する講座を開きます。

申込フォームから

「骨粗しょう症予防講座」で検索!

▲申込フォーム



介護予防

転ばない体づくりのために

健康維持



百歳まで骨を守る 体操を始めよう

☎ 高齢者福祉課 (TEL 0848-67-6055)

取材協力：ふれあいサロン赤石の皆さん



こんなことはありませんか？

一つでも
当てはまる
人は

- ☐ 最近つまずくことが増えた
- ☐ 階段の上り下りがしんどい
- ☐ 1人では運動が続かない
- ☐ 仲間と楽しく活動したい

週1回30分間の習慣で
自立した暮らしを続ける

「いきいき百歳体操」とは筋力向上を目的にした体操です。椅子に座って映像を見ながらゆっくりと体を動かすため、運動に不安のある人も始めやすく、仲間づくりや社会参加にも効果的です。百歳まで健康で元気に過ごすために新しい習慣を始めましょう。

百歳体操がおすすめです！



百歳体操
やってみよう！

片足を上げて
膝を伸ばす
(1回8秒を10回)



椅子から
立ち上がって座る
(1回16秒を20回)



体験者の声

始めた頃はきつく感じましたが、今は体操の後に脳トレやカラオケも楽しんでいます。

83歳 えびすもと 胡本さん



体操の日は早起きして身なりを整え、張り切って出かけます。みんなと話すことが楽しいです。

95歳 村上さん



年齢不問

気軽に体験会に参加しよう！

誰でも
参加OK

市内
109カ所

身近な地域でも
参加できます

集会所や公民館など109カ所で開催し、多くの人に取り組んでいます。

開催場所は市HPから



▲市HP



9月と10月に体験会を開催します。週1回参加して、体の変化を感じましょう。

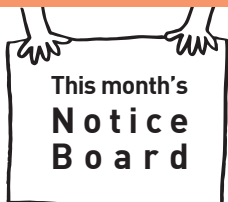
時 9月22日を除く9月15日から
10月27日までの毎週火曜日
各13時30分～14時30分

所 サン・シープラザ4階
問 高齢者福祉課
(TEL 0848-67-6055)
詳しくは市HPへ



▲市HP

参加が不安な人は、
高齢者福祉課へ
相談してください。



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 FAXFAX HPホームページ メール

市議会定例会を開催します

次の日程で、9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。ケーブルテレビ(MCAT)やYouTube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)



↑市議会HP

とき		内容
8日(火)		本会議:開会
10日(木)・11日(金)		本会議:一般質問
14日(月)		本会議:一般質問予備日
15日(火)	10時～	総務財務委員会
16日(水)		厚生文教委員会
17日(木)		経済建設委員会
18日(金)		補正予算特別委員会
	補正後	決算特別委員会(企業会計)
25日(金)		本会議:閉会

問 議会事務局(Tel 0848-67-6137)

21日(月・祝)まで! 敬老の日に 「火の用心」の贈り物を

21日(月・祝)までは、住宅防火・防災キャンペーン期間です。「敬老の日に『火の用心』の贈り物」をキャッチフレーズに、高齢者を中心とした住宅火災での死者数の減少に取り組んでいます。

令和7年に管内で発生した82件の火災のうち28件が建物火災で、4人が亡くなっています。期間中は、住宅用火災警報器の点検・交換の大切さを広く呼びかけるなど、住宅防火に関する啓発を行います。高齢者など大切な家族を火災から守るため、この機会に住宅用防災機器を贈り物として検討しませんか。

高齢者など自身での設置が難しい人向けに、取り付けをサポートしています。詳しくは消防本部予防課に問い合わせてください。

問 消防本部予防課(Tel 0848-64-5927)



市HP→

本庁舎をライトアップ 認知症と手話言語への 理解と関心を呼びかけます

●オレンジライトアップ

毎年9月21日は「世界アルツハイマーデー」。9月は「アルツハイマー月間」です。市では認知症支援や啓発活動のシンボルカラーであるオレンジ色で本庁舎をライトアップします。また、市役所本庁1階ロビーで、認知症に関する情報を掲示します。

【ライトアップ】15日(火)～21日(月・祝)各19時～22時

【情報掲示期間】15日(火)～30日(水)

●ブルーライトアップ

毎年9月23日は「手話言語の国際デー」です。手話言語が音声言語と対等であることを認め、ろう者の人権が完全に保証されるよう平成29年に国連総会で決議されました。市はこの趣旨に賛同し、啓発のため本庁舎をブルーライトアップします。

時 23日(水・祝)～30日(水)の各19時～22時

問 高齢者福祉課
(Tel 0848-67-6055
Fax 0848-64-2130)



問 障害者福祉課
(Tel 0848-67-6060
Fax 0848-64-2130)

認知症講演会 「認知症に なってからも 自分らしく!」

●びんご圏域地域包括ケア チャレンジフォーラム

時 13日(日)13時から

所 本郷生涯学習センター にいたかホール

【講師】県立広島大学 保健福祉学部作業療法学コース 教授 西田 征治さん、一般社団法人 日本認知症本人ワーキンググループ相談役理事 藤田 和子さん、鳥取市中央包括支援センター・認知症地域支援推進員 ほか

定 500人

問 高齢者福祉課
(Tel 0848-67-6055)



↑市HP

一部路線バスの 定期券の販売窓口が 変わりました

三原国際ホテル1階フロントで販売していた、株式会社中国バスと鞆鉄道株式会社の紙定期券の販売窓口が、うきしろロビーに変更されました。

【販売窓口】うきしろロビー

(城町一丁目・JR三原駅構内)

【営業時間】10時～17時

※芸陽バス株式会社の販売窓口は、三原事務所(古浜)から変更ありません。

問 株式会社中国バス甲山営業所

(TEL 0847-22-0755)

株式会社中国バス尾道営業所

(TEL 0848-48-2211)

鞆鉄道株式会社

(TEL 084-952-3100)



市HP ↑

社会生活基本調査に ご協力ください

ワーク・ライフ・バランスの推進や少子高齢化対策などの施策の基となる情報を得るため、県が主体となり、社会生活基本調査を実施します。

調査員が対象地域内の世帯を訪問するので、調査の趣旨を理解し、回答してください。

【対象地域】

東町、宮浦、宗郷、沼田東町本市、明神、南方の一部

【対象期間】8月下旬～9月中旬(準備調査)、10月上旬～11月上旬(本調査)

① 1日の生活時間や過去1年間の活動の状況などを、調査票を用いて回答してください。インターネット、郵送でも回答できます。

② 対象調査区内の全ての世帯(準備調査)、準備調査の対象から抽出された世帯(本調査)

問 県総務局統計課(TEL 082-513-2533)



県HP ↑

eLTAXを 利用したサービスを 停止します

システム更改のため、eLTAXを利用した電子申告、電子納付などのサービスを停止します。

時 19日(土)0時～24日(木)8時30分

※eLTAX(エルタックス)とは、地方税の申告・申請・納付手続きを、インターネット上で一元的に行えるシステムです。



市HP ↑

問 税制収納課(TEL 0848-67-6034)

市民税課(TEL 0848-67-6031)

リージョンプラザの 一部施設を休館します

対象施設	休館期間
本館 全施設(文化ホールを除く)	12月31日(木)まで
文化ホール	11月1日(日)～12月31日(木)

※南館は開館します。休館期間中、事務所は展示ホールへ移転し営業します。9月1日(火)・2日(水)に電話がつかない場合、スポーツ振興課へ連絡してください。また、1日(火)は、南館トレーニング室の利用受付と予約済の施設の鍵の貸し出しを除き、事務所での受け付けを停止します。

※本館2階レストランは営業します。

※工事の進捗状況によって、延長する場合があります。

問 スポーツ振興課(TEL 0848-64-7219)



市HP ↑

普通救命講習を開催

時 13日(日)9時～12時

所 三原消防署

① AED講習を含む心肺蘇生法や止血法などの講習

定 20人程度

申 6日(日)までに三原消防署

(TEL 0848-62-2101

FAX 0848-62-5119)へ



秋の全国交通安全運動が 始まります

21日(月・祝)～30日(水)は秋の全国交通安全運動の期間です。

【取り組み】

- 歩行者の安全確保と反射材用品の着用促進
- 夕暮れ時の早めのライト点灯と飲酒運転や「ながらスマホ」の根絶
- 自転車・特定小型電動機付自転車の交通ルールの理解・遵守の徹底
- 高速道路での交通事故防止



市HP ↑

「三原市を人も猫も幸せなまちに!」 野良猫課題解決のためのクラウドファンディング

市では、飼い主のいない猫の繁殖を防ぎ、フン・尿などによる地域課題の解消につなげるため、野良猫の不妊去勢手術費用の補助を行なっています。(令和8年度の受付は終了)

今後も継続して補助事業を行い「三原市を人も猫も幸せなまち」にするために、ふるさと納税を活用したクラウドファンディングにご協力ください。

頂いた寄付は「三原市飼い主のいない猫の不妊去勢手術費補助金」の一部に充てられ、野良猫による地域課題の解決に役立てます。

☑ ふるさと納税ができる人※市に住民登録がある人も寄付は可能です。

【寄付金額】 2,000円から(目標金額 100万円)

【期間】10月12日(月・祝)まで

【メリット】

- 通常のふるさと納税と同様に、2,000円を超える部分は、一定の上限まで税の控除・還付を受けることができます。
- 具体的な使い道を選んでふるさと納税ができるため、支援したいプロジェクトを応援することができます。

三原市を人も猫も幸せなまちに!

飼い主のいない猫の
不妊去勢手術費の支援



寄付はこちら



ふるさとチョイス
GCF



市HP

☎ 生活環境課(TEL 0848-67-6179)

国民年金保険料の育児免除制度

令和8年10月から、育児期間中の経済的な支援措置として、子を養育する国民年金第1号被保険者(自営業、農林漁業者、学生など)は、その子が1歳になるまでの期間、国民年金保険料の納付が免除される制度が始まります。

☎ 市民課(市役所本庁1階)、各支所、三原年金事務所

※マイナポータルによる電子申請もできます。

☎ 市民課(TEL 0848-67-6051)、三原年金事務所(TEL 0848-63-4111)

市HP



屋外広告物の表示・設置前には申請を

毎年9月1日～10日は屋外広告物適正化旬間です。

看板などの屋外広告物を表示・設置する場合は、県の屋外広告物条例に基づき許可が必要です。設置前に確認してください。

●安全点検の報告が必要です。

一定規模以上の屋外広告物について、屋外広告士などによる安全点検の実施と結果報告が義務化されています。許可期間更新申請時には屋外広告物安全点検報告書を提出し、適正な管理に努めてください。

市HP



☎ 都市開発課
(TEL 0848-67-6113)



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！

第18回三原市民体育大会 出場地区以外からの参加を募集！

毎年恒例の三原市民体育大会を開催します。令和8年度は、大会の広がりをめざし、出場地区以外からの参加を募集します！歴史ある大会と一緒に盛り上げましょう！！

※勝敗や得点はつけません。

※申込多数の場合は抽選により決定します。

※応募後、説明会の案内を送ります。

時 10月11日(日)9時から

所 やまみ三原運動公園

申 9月18日(金)までに市HP内の申込フォームから

【参加条件】市内に住んでいる人で、参加を希望する種目の必要人数や性別、年代を満たす参加者を集めること。詳細は市HPで確認してください。

【参加可能種目】幼児かけっこ／ジグザグボール蹴り競争／ラグビーボール蹴り競争／ゲートボール、グラウンド・ゴルフ競争／400mリレー／フライングディスク

問 スポーツ振興課(TEL 0848-64-7219)



市HP

市職員を募集 「受験しやすくなりました！」

令和8年度から試験方法を変更しました。市外に住んでいる公務員志望の人や民間企業との併願、転職を希望する人が、気軽に受験できるようになりました。詳しくは市HPで確認してください。

<ポイント>

- 1次試験で実施するSPI検査は、全国各地のテストセンターまたは自宅でのオンライン受験が選べ、都合に合わせた日程・場所での受験が可能になりました。

【応募期間】27日(日)まで

問 職員課(TEL 0848-67-6025)



市HP

<職種・採用予定人数・受験資格>

職種(試験区分)	採用予定人数	受験資格(年齢は、令和9年4月1日現在)	採用予定日
① 一般事務職(初級)	1人程度	平成17年4月2日～平成21年4月1日生まれの人(18歳～21歳)	令和9年 4月1日
② 土木技術職(初級)	1人程度	平成17年4月2日～平成21年4月1日生まれの人(18歳～21歳)	
③ 設備技術職(初級)	1人程度	平成17年4月2日～平成21年4月1日生まれの人(18歳～21歳)	
④ 消防士職	10人程度	平成11年4月2日～平成21年4月1日生まれの人(18歳～27歳)	
⑤ 一般事務職(育休代替任期付)	若干名	※	
⑥ 土木技術職(任期付)	若干名	民間企業などでの土木技術に係る職務経験が5年以上ある人※	
⑦ 保育士・幼稚園教諭(任期付)	若干名	保育士資格、幼稚園教諭免許のいずれかを持っている人(取得見込み可)※	
⑧ 一般事務職(障害者)	1人程度	昭和56年4月2日～平成21年4月1日生まれの人(18歳～45歳) 身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳などを持っている人	

※年齢不問。

子育てボランティア研修会を開催

時 10月3日(土)10時～11時30分

所 本郷生涯学習センター 2階

※オンラインでも参加できます。

【演題】子どもの食物アレルギーについて考えよう

【講師】三原アレルギーの会ひだまり 代表 矢島 恵子さん

対 子育てに関するボランティア活動に関心がある人、ファミ

リー・サポート・センターの提供会員

定 30人

申 9月25日(金)までに申込フォームから、または子育て支援課(TEL 0848-67-6079)、児童館ラフラフ(TEL 0848-67-1123)へ

申込フォーム



留学&ホストファミリー説明会を開催

留学に興味がある人や、海外から来る高校生を家族の一員として迎えてみたいと考えている人へ説明会を開催します。留学経験者やホストファミリーの体験談も紹介するので、ぜひ気軽に参加してください。

時 27日(日)13時から
所 中央公民館1階
問 (公財)AFS日本協会尾三支部(TEL 090-7890-5589)



AFS尾三支部

初めての日本語教室を開催

日本語を初めて勉強する外国人向けの日本語教室です。日常生活(あいさつや買い物など)で使う日本語を学ぶことができます。

時 9月29日(火)～10月23日(金)の火・金曜日(全8回)各18時30分～20時30分
所 市役所本庁8階
対 日本語を初めて学ぶ外国籍の人
定 20人
¥ 無料
問 ヒューマンアカデミー株式会社(TEL 082-530-0039)
申 9月10日(木)18時までに申込フォームから

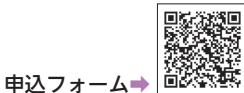


市役所

ひとり親家庭のための弁護士巡回相談会

時 18日(金)13時30分～15時45分のうち45分
所 サン・シープラザ3階
内 弁護士・養育費相談員による相談
対 ひとり親家庭の親、離婚前の人
定 各3人

申 17日(木)までに申込フォームから、または広島県ひとり親家庭サポートセンター(TEL 082-227-2377)へ
問 子育て支援課(TEL 0848-67-6045)



申込フォーム

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7日(月)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
棒をつかって元気体操	杉野 良典	18日(金) 10時～11時30分	18歳以上	15人	200円	16日(水)	本郷生涯学習センター TEL 0848-85-0701 FAX 0848-85-0702
気軽に蕎麦打ち体験	梶本 明	28日(月) 9時～13時	18歳以上	12人	1,700円	21日(月・祝)	中之町コミュニティセンター TEL FAX 0848-64-4099
ゆるやかペースで 楽しくリズム体操	山下 恵子	28日(月) 13時30分～15時	18歳以上	12人	200円	18日(金)	くい文化センター TEL 0847-32-7138 FAX 0847-32-8406
はじめてのAI体験講座	安廣 和明	29日(火) 10時～11時30分	18歳以上	10人	200円	24日(木)	北方コミュニティセンター TEL 0848-86-6237 FAX 0848-86-4237
スマホでチャットGPTに 挑戦!入門編	篠崎 初光	29日(火) 13時30分～15時	18歳以上	12人	200円	18日(金)	久井南コミュニティセンター TEL FAX 0847-32-6316
ピラティスで 快適な身体づくり!	松尾 紀江	29日(火) 10時～11時	18歳以上	10人	200円	22日(火・休)	船木コミュニティセンター TEL 0848-86-6731 FAX 0848-86-6730
スマホでチャットGPTに 挑戦!活用編	篠崎 初光	10月6日(火) 13時30分～15時	18歳以上	12人	200円	18日(金)	久井南コミュニティセンター TEL FAX 0847-32-6316
かわいい多肉植物の 寄せ植え日和	門田 京子	10月15日(木) 13時30分～15時30分	18歳以上	10人	2,000円	28日(月)	南方コミュニティセンター TEL FAX 0848-86-4858

「かんきょうカレンダー」に 広告を掲載しませんか

令和9年度三原市かんきょうカレンダーに掲載する広告を募集します。市内全域に配布し、4月～3月の1年間、市民の皆さんが使用します。市内業者の広告応募をお待ちしています。

【発行部数】42,630部

【申込】30日(水)までに環境施設課(TEL 0848-63-1210

FAX 0848-67-6069)

令和8年度(2026年4月～2027年3月) No.1

三原市かんきょうカレンダー

不法投棄は重大な犯罪です
(5年以下有期徒刑もしくは、1万円以下没収または以下の罰金)

クリーンな生活環境を
保ちましょう。

環境部の不法投棄は犯罪行為であり、市民に危害を及ぼす恐れがあります。また、不法投棄は重大な犯罪行為であり、5年以下有期徒刑もしくは、1万円以下没収または以下の罰金となります。

環境部の不法投棄は犯罪行為であり、市民に危害を及ぼす恐れがあります。また、不法投棄は重大な犯罪行為であり、5年以下有期徒刑もしくは、1万円以下没収または以下の罰金となります。

ごみステーションの利用上(ひょうじょう)の注意(ちゅうい)、お問い合わせ先(たいひあわせき)については、9～14ページをご覧ください。

大まかめの予約(ほてい)施設(施設)へ

ごみステーションの利用上(ひょうじょう)の注意(ちゅうい)、お問い合わせ先(たいひあわせき)については、9～14ページをご覧ください。

大まかめの予約(ほてい)施設(施設)へ

もやす 不燃 びん・飲料缶 ペット 容プラ 発火有言 大型

もやすごみ 不燃ごみ びん・飲料缶 ペットボトル 容器プラ 発火有言 大型

毎週火・金曜日 毎週火・金曜日 毎週火・金曜日 毎週火・金曜日 毎週火・金曜日 毎週火・金曜日 毎週火・金曜日

※発火性・有害ごみの日(毎週水曜日)、12月の第4水曜日は大型ごみの収集はありません。ご注意ください。

SNS販売促進セミナーの 参加者を募集

創業に興味のある人や創業5年以内の人必見！デザイナーによるAIを使った「SNS活用」のポイントを学ぶ講座です。

【日時】19日(土)18時～19時30分

【場所】三原駅前スペース サテラス

【定員】15人

【申込】11日(金)までにまちづくり

三原HP内の申込フォームから、

または電話でまちづくり三原

(TEL 0848-63-5538)へ

講師：ロバ企画室（合同会社）代表
西川 晶子 氏

グラフィックデザイナー・アートディレクター
ブランディングをはじめ、広告・販促物、WEBサイトの企画・制作を通して、小規模事業者や店舗の魅力を「伝わるかたち」にするデザイン支援を行う。ひろしま創業サポートセンターとして、創業初期の事業者に向けて、視覚設計・SNS活用・HP制作の活用など、実践的な講座や個別指導支援を実施。現場に寄り添ったデザイン提案と、運用につながるアドバイスに定評がある。

まちづくり三原HP

市の公用封筒に 広告を掲載しませんか

【掲載期間】令和9年3月(予定)から全ての封筒を使い切るまで

【対】長形3号=1万8千枚、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。

【申込】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)へ

※掲載基準や応募方法など詳しくは、市HPで確認してください。

長形3号

80mm

50mm

1枠

広告スペース

角形2号

100mm

120mm

1枠

広告スペース

中小企業優良従業員表彰の 候補者を募集

【対】市内の中小企業の従業員として10年以上勤務し、勤勉で他の模範と認められる人

【申込】30日(水)までに推薦書を商工振興課

(TEL 0848-67-6072)・商工会議所・臨空商工会のいずれか

へ※推薦方法など詳しくは、市HPで確認してください。



↑ 令和7年度表彰式

市HP

テニス教室の受講生を追加募集

途中参加・体験可

【所】やまみ三原運動公園

【申】①教室名②名前③生年月日④郵便番号・住所⑤電話番号⑥緊急連絡先をやまみ三原運動公園(TEL 0848-66-3900)へ

教室名	期間(予定)	曜日	時間	対象	追加募集	受講料(保険料込)
硬式テニス	9/1～12/1	火	10:00～12:00	18歳以上	4人	8,500円
			18:45～20:45		4人	9,000円
	9/3～11/19	木	10:00～12:00		6人	8,500円
			18:45～20:45		4人	9,000円

要約筆記奉仕員養成講座

時 10月10日(土)～令和9年2月27日(土)の毎月第2・4土曜日(全10回)各13時～15時30分

所 サン・シープラザ4階

内 聞き取ることが難しい人のために、話を要約して文字にして伝える技術や基礎知識を習得する

対 18歳以上

定 10人

¥ 1,000円

申 9月30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



↑社協HP

第8期三原市障害者プラン掲載作品を募集

第8期三原市障害者プランの策定にあたり、絵画、版画、書道、立体造形などの作品を募集します。応募作品は、市HPのオンライン作品展で展示され、オンライン投票(1次審査)と2次審査から選ばれた作品は三原市障害者プランの本編、または概要版に掲載されます。

時 4日(金)～25日(金)

対 市内在住、在勤、在学、通所している障害のある人

申 作品をカメラやスマートフォンで撮影し、市HPの応募フォームから

問 障害者福祉課(TEL 0848-67-6060)



↑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 TEL 0848-63-0570
	10日(木)・24日(木)		本郷保健福祉センター	TEL 0848-86-3607
	16日(水)	9時～12時	久井保健福祉センター	TEL 0847-32-7101
	18日(金)		大和人権文化センター	TEL 0847-33-1308
	10月2日(金)		大和保健福祉センター	TEL 0847-34-1214
児童虐待通告窓口	21日～23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。	①18日(金) ②25日(金) ※受付は7日(月)8時30分から。	13時～16時	①市役所本庁3階 ②久井保健福祉センター	生活環境課 TEL 0848-67-6178
消費生活相談	21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 FAX 0848-63-3359
	16日(水)	10時～12時	久井保健福祉センター	
	10月2日(金)		大和保健福祉センター	
自立サポート相談	21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	21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
不登校などに関する 悩み相談	21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	21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。	
犯罪被害者等 総合相談	21日～23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	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
	21日～23日を除く毎週月～金曜日	10時～16時	市役所本庁3階	TEL 0848-66-1111
			人権文化センター	TEL 0848-86-3333
			本郷人権文化センター	TEL 0847-33-1308
			大和人権文化センター	TEL 0570-003-110
女性相談 (DVや家庭不和など)	21日～23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	18日(金)、10月2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	17日(木)、10月1日(木)	13時～16時		
療育・教育相談	9日(水)	10時～12時		

窓相 誰にでも 回談 できる がある

こころのつらさ ひとりで抱えないために



こころの 相談窓口

最終回 ～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、
ひとりで悩まず
相談してください

保健福祉課健康増進係

こころに関する悩みはありませんか？
こころの不調は特別なことではありません。市では相談内容に応じてこころの専門家に相談できる窓口



を紹介しています。本人以外にも、家族や友人、職場の人からの相談にも応じます。気になることがあれば、まずは相談してください。

相談
1

どんなことが相談できますか？

回答
1

眠れない、気分が落ち込む、不安感が続く、イライラする。人間関係や仕事や学校の悩み、家族のことなど、こころに関する悩みはなんでも相談できます。

相談
2

どんな専門職に相談できますか？

回答
2

保健師や臨床心理士、精神科医師に相談ができます。

まずは相談したい ▶ 保健師相談【随時】 相談先はこちら ▶

気持ちを整理したい ▶ 臨床心理士による若者の発達相談・ここケア（詳しくは17ページ）

専門医に相談したい ▶ 精神科医師によるこころの健康相談（詳しくは17ページ）

市役所本庁舎・ 各保健福祉センターで対応

- 保健福祉課健康増進係 TEL 0848-67-6053
 - 本郷保健福祉センター TEL 0848-86-3609
 - 久井保健福祉センター TEL 0847-32-8551
 - 大和保健福祉センター TEL 0847-34-0960
- ※ 毎週月～金曜日 各8時30分～17時15分

これまでに紹介した窓口

令和7年の10月号から1年間、相談窓口や相談事例を連載で紹介しました。全ての相談窓口からの共通のメッセージは「ひとりで抱えず、まずは相談してください」ということです。あなたやあなたの身近な人が悩んでいるとき「誰にでも相談できる窓口がある」ことを知ってもらい、不安の大小に関わらず、まずは相談してください。

令和7年
10月号から
順に掲載

それぞれの
福祉の
相談窓口

WEBは
こちら



相談内容	相談先	問い合わせ
窓口が分からない相談	地域共生センター	TEL 0848-67-4568
子どもに関する相談	こども家庭センター「すくすく」	TEL 0848-67-6061
障害者相談	ドリームキャッチャー	TEL 0848-63-3319
	さ・ポート	TEL 0848-62-1736
地域から支援先へのつなぎ役	民生委員（社会福祉課）	TEL 0848-67-6058
家計、仕事、住まいの相談	自立相談支援センターみはら	TEL 0848-67-4568
障害のある人の就労相談	障害のある人の就労応援相談ステーション	TEL 0848-63-3319
不登校相談	教育支援センター （三原ふれあい教室）	三原教室 TEL 0848-64-7201 本郷分室 TEL 070-1258-4052 北部分室 TEL 080-4198-5479
ひきこもり相談	ひきこもり相談支援ステーション	TEL 0848-36-6250
終活相談	社会福祉課地域共生係	TEL 0848-67-6058
女性相談	女性相談室	TEL 0848-61-0122
高齢者相談	高齢者相談センター（高齢者福祉課）	TEL 0848-67-6055

8月7日～9日

問 観光課
(TEL 0848-67-6014)

次の50年へ! 三原やっさ祭り



踊りや会場の様子を市公式LINEで公開中!
(9月10日まで)
▶市公式LINE

延べ28万人が訪れた第51回三原やっさ祭り。踊りには、延べ78チーム約4,200人が参加。三原やっさ祭り公式イメージキャラクターの「やっさぼん」も加わり会場を踊り歩きました。今回からは「やっさ花車大賞」が新設され、各チームが個性あふれる花車を披露。また、最終日には8,000発の花火が夜空を彩りました。

8月2日・3日

問 生涯学習課
(TEL 0848-67-6147)

子どもたちが湯河原で三原のやっさを披露

令和8年度は、神奈川県湯河原町との親善都市提携から50周年。また、子どもたちの交流が始まって30周年です。令和8年は三原の子ども達が湯河原町を訪れ、交歓会や「湯河原やっさまつり」でやっさ踊りを披露するなど、親睦を深めました。



7月14日

問 地域企画課
(TEL 0848-67-6184)

武蔵野大学と連携・協力に関する協定を締結

相互の発展と地域の活性化、交流人口の拡大を図るため東京都の学校法人武蔵野大学と連携・協力に関する協定を締結しました。また、当日は武蔵野大学の前野教授による市民講座を開催し、講演を聞きに多くの方が会場を訪れました。



▲左から岡田市長、武蔵野大学 中尾理事長、(株)まちづくり三原 原代表取締役(同日、武蔵野大学と「学生交流に関する協定」を締結)

7月27日・8月3日

問 子育て支援課
(TEL 0848-67-6079)

みはら こどもまんなかかいぎ

中学生～大学生が性別による決めつけで困ったことや、「ジェンダーギャップ」のないまちについて意見交換を行いました。参加者は「異なる学年の人と話す良い機会になった」「将来就きたい仕事に役立つ」と、感想を語りました。出された意見は「第5次男女共同参画プラン」の参考にします。



7月17日

問 広報戦略課
(TEL 0848-67-6016)

(株)合人社計画研究所へ感謝状を贈呈

広島市の(株)合人社計画研究所から企業版ふるさと納税として100万円の寄付を受け、取締役の山本計至さんへ感謝状を贈呈しました。寄付金はスポーツ活動推進事業に充て、市民にスポーツの機会を提供するために活用します。





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。

2等陸・海・空士 (任期制自衛官)などを募集

2等陸・海・空士(任期制自衛官)

対 18～32歳(採用予定月の末日現在、33歳未満の人)

【応募期間】10月9日(金)まで

【試験日】

ウェブ試験 10月13日(火)～15日(木)のうち指定する1日

身体検査・口述試験 10月18日(日)～22日(木)のうち指定する1日

幹部候補生(音楽要員を除く)

対 大卒程度試験:22～25歳の人、20～21歳の大卒者(見込み含む)、28歳未満の修士課程修了者など(見込み含む)
院卒者試験:20～27歳の修士課程修了者など(見込み含む)

【応募期間】9月25日(金)まで

【試験日】1次試験 10月10日(土)

2次試験 11月21日(土)～25日(水)のうち指定する1日

幹部候補曹

対 20～32歳の人(採用予定月の末日現在、33歳未満の人)

【応募期間】9月25日(金)まで

【試験日】1次試験 10月10日(土)

2次試験 11月21日(土)～25日(水)のうち指定する1日

※詳しくは自衛隊HPで確認してください。

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

献体にご協力ください

献体とは、医・歯学生の解剖実習や医師による高度な医療技術の発展のために、自分の遺体を無償で提供することです。解剖実習後は大学で遺体を一体ずつ丁寧に火葬し、1～2年後に遺族へ返還します。医・歯学の発展のために、皆様のご理解とご協力をお願いします。

問 岡山大学医学部内ともしび会

(TEL 086-235-7092)



ともしび会HP→



一日総合相談室

時 8日(火)13時30分～16時30分

所 中央公民館

内 相続・登記・民事調停・人権・マンション・労働保険・消費者問題・税金についての相談など

問 生活環境課

(TEL 0848-67-6178)



↑市HP

市営住宅の入居者募集

【申込期間】窓口:9月16日(水)～10月2日(金)各8時30分～17時30分

電子申請:9月16日(水)8時30分～10月2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

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9月16日(水)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→



ふれあい障害者合同面接会 を開催します

時 10月16日(金)13時～16時

所 福山ニューキャッスルホテル(福山市三之丸町)

内 障害のある人を対象とした就職面接会
問 ハローワーク三原(三原公共職業安定所)職業紹介部門(TEL 0848-64-8609)

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、関係機関と連携した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 21日～23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→



自殺予防週間「悩みや気持ちを聞かせてください」

10日(木)～16日(水)は「自殺予防週間」です。LINEやチャットでも相談ができます。

【相談窓口】①よりそいホットライン(フリーダイヤル0120-279-338)

②「厚生労働省SNS相談」※詳しくは厚生労働省HPへ。

問 保健福祉課

(TEL 0848-67-6053)



厚生労働省HP↑

ヤングケアラー LINE相談を 開設しています

ヤングケアラーの悩みについてLINEで個別相談ができます。家族や学校のことで少しでも気になることがあれば、まずは相談してみませんか? 利用料は無料です。

問 子育て支援課

(TEL 0848-67-6045)



相談専用LINE↑

都市計画の案が縦覧できます

備後圏都市計画都市再開発の方針に関する都市計画の案の縦覧・意見書の提出ができます。

時 9月14日(月)～10月1日(木)各8時30分～17時15分

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



↑市HP

コミュニティ助成事業が完了

宝くじ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、下徳良自治振興会が総額130万円分の備品を整備しました。

問 地域企画課(TEL 0848-67-6184)

FAX 0848-64-7101)

9月・10月は 「行政相談月間」です

「行政相談」では、国の行政に関しての意見・要望を受け付けています。相談は無料で、秘密は守られます。

【電話相談】総務省行政相談センターきくみみ広島

(TEL 082-222-1100)



↑行政相談
マスコット
キクーン

子育て世帯家事支援 訪問支援員の養成講座

家事や育児に不安を抱えている子育て世帯を訪問し、家事や育児のサポートをする訪問支援員の養成講座を開催します。

所 本郷生涯学習センター

時 18日(金)13時30分～16時

内 子育て世帯の現状と必要な支援、救急救命講習

対 市内在住で子育て経験のある人など

定 20人

申 15日(火)までに社会福祉協議会

(TEL 0848-63-0570)へ



申込フォーム→

男性の料理教室

時 17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 10日(木)までに社会福祉協議会

(TEL 0848-63-0570)へ

新高山城跡 ボランティアガイド研修講座

時 ①13日(日)②27日(日)各9時30分～11時30分

所 ①本郷支所 2階②新高山城跡

内 新高山城跡についての講座と現地学習 ※両日参加した人には修了証書を進呈します。

対 小学生以上

申 10日(木)までに本郷町

観光協会

(TEL FAX 0848-86-5717)へ



↑本郷町
観光協会HP

身近な人を理解し寄り添う ゲートキーパー研修

困っている人に「気づき」、話を「聞き」、相談先に「つなぎ」、その後を「見守る」ゲートキーパー研修を行います。

時 15日(火)10時～11時30分

所 中央公民館

内 こころのSOSに寄り添う一子ども・大人・高齢者、それぞれの生きづらさー

【講師】小泉病院 心理療法科 科長 高橋耕介さん

定 70人

申 11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



↑申込
フォーム

ひきこもり講演会・相談会 2026

時 17日(木)10時～12時

所 サン・シープラザ4階

内 講演会と個別相談会

【演題】ひきこもりの理解と支援～家族や地域支援者にできること～

【講師】神戸市看護大学教授 船越 明子さん

対 ひきこもりのテーマに関心のある人

定 80人(個別相談会は3人)

申 10日(木)までにひきこもり相談支援ステーション

(TEL 0848-36-6250)へ



↑申込
フォーム

三原やっさ踊り振興協議会 公開踊り練習

時 8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。

学び・体験

筋力パワーアップ実践講座 ～家でできる体操や筋トレ～

時 10月2日(金)、9日(金)、23日(金)、30日(金)各13時30分～15時※4回連続受講をおすすめします。

所 武道館

【講師】マリエフィットネスサポート 田中 好行さん

対 要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の人 定 30人

申 9月25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

やさしい精神保健福祉講座

時 各13時30分～15時

※終了後個別相談(各5分)があります。

所 サン・シープラザ4階

9月11日(金)

【演題】これって「認知症？」それとも『うつ?』～高齢者のメンタルヘルス～

【講師】三原病院 院長

9月24日(木)

【演題】SNS時代を生きるこどもたちのところ～こどものところと未来を守るために～

【講師】小泉病院 院長

10月10日(土)

【演題】不登校・ひきこもりの若者にとって大切なこと

～親としての目線・支援者としての目線～

【講師】NPO法人どりいむス

イッチ 公認心理師

定 各60人 申 希望日の3日前までに

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↓



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。

ネット通販の「縛りなし」に要注意

健康食品やサプリメントなどのネット通販で、「初回限定」「縛りなし」といった広告を見て申し込んだところ、実際は定期購入契約だったという相談が寄せられています。「縛りなし」と表示されていても、「最低購入回数の指定がない」という意味であり、解約しない限り自動的に商品が届き続ける場合があります。

●購入前のチェックポイント

- ・定期購入が条件になっていないか確認する
- ・2回目以降の価格や解約条件を確認する
- ・最終確認画面をスクリーンショットなどで保存する

解約の電話がつながらない場合は、日時や連絡方法を変えて、発信履歴・連絡記録を残しておきましょう。

家族のつどい

時 10月5日(月)13時30分～15時
所 大和保健福祉センター
【演題】「社会とつながるために大切なこと」
【講師】やっさ工房にしまち 荻山 和生さん
対 こころの病や課題を抱える人の家族
定 10人
申 9月28日(月)までに大和保健福祉センター
(TEL 0847-34-0960)へ



市HP

ひきこもり家族勉強会「はてラボ」

時 16日(水)13時30分～15時
所 サン・シープラザ4階
内 座談会テーマ「心地よい距離感」
対 ひきこもりで悩みを持つ家族
申 ひきこもり相談支援ステーション
(TEL 0848-36-6250)へ

社協HP



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があります。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。市HP



みんなでつながる認知症カフェ交流会

時 30日(水)10時～12時
所 市役所本庁8階
内 市内の認知症カフェの紹介など
対 認知症カフェに参加している人、興味関心のある人
定 50人
申 高年齢者福祉課
(TEL 0848-67-6055)

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

健康

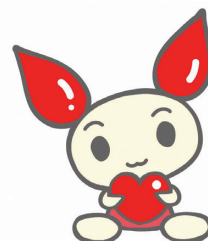
献血に協力を

日時	実施場所
12日(土) 10:00～12:00、 13:30～15:30	マックスバリュ 本郷店 (下北方一丁目)
13日(日) 10:00～12:00、 13:30～16:00	イオン三原店 (城町二丁目)
17日(木) 9:30～11:30	三原商工会議所 (皆実四丁目)

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 0848-67-6205)



日本赤十字社HP



コードモシコトタイケン



こどもおしごとチャレンジ小学生募集中

年間を通してさまざまなおしごと体験講座を開催しています。
問 子育て支援課(TEL 0848-67-6079)

申 9月18日(金)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。

専用ページ



参加無料

未来創造たまご塾 in 三原

参加者募集中

カードゲームで経済の仕組みや起業について学ぶワークショップです。これからの時代に求められる「主体性」や「課題解決力」の大切さを楽しく学びます!

時 10月4日(日)
①10時～12時
②13時30分～16時
所 ペアシティ三原西館 4階
対 ①小学1～3年生とその保護者
②小学4～6年生
定 ①30組
②30人



おしごと体験講座

所 ペアシティ三原西館 ほか
内 仕事の紹介、体験など

海上保安庁職員

時 10月3日(土)
対 小学3～6年生

帆布製造業

時 10月10日(土)
対 小学3～6年生

じぶん発見プロジェクト

時 10月10日(土)
対 小学5～6年生

カメラマン

時 10月17日(土)
対 小学1～3年生

飼育員(水族館)

時 10月24日(土)
対 小学3～6年生

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ます。

時 21日～23日を除く月～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歳未満の子とその保護者

申 問 こども安心課「すくすく」

(TEL 0848-67-6359

FAX 0848-67-5934)

発達が気になるお子さんの 家族の集い

子どもの発達に関する悩みを、専
門家や先輩保護者に相談できます。

時 12日(土)10時～11時30分

所 サン・シープラザ4階

対 発達が気になるおおむね小中学生
の子の保護者

申 前日までに申込フォームから、また
はこども安心課「すくすく」

(TEL 0848-67-6359)へ



↑申込
フォーム

保護者のための “子どものこころ”相談室

時 14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・思春期の子の保護
者、子どもに関わる支援者

定 2人

申 7日(月)までにすくすくメール、ま
たはこども安心課

(TEL 0848-67-6088)へ



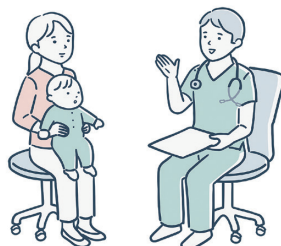
すくすくメール↑

子育て応援

祝日・休日の 小児科救急当番医院

日時	医療機関
21日(月) 22日(火) 23日(水) 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。



全国一斉 子どものための養育費相談会

広島司法書士会が養育費に関する電
話相談会を開催します。予約は不要で、
相談は無料です。

時 5日(土)10時～21時

問 広島司法書士会(TEL 082-221-5345

FAX 082-223-4382)

電話相談会

0120-567-301

- 相談無料
- 秘密厳守 ●予約不要

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 25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)

こころの健康相談

時 10月16日(金)13時30分～15時30分

所 久井保健福祉センター

内 精神科医師による相談

定 2人

申 10月9日(金)までに久井保健福祉セ
ンター(TEL 0847-32-8551

FAX 0847-32-7944)へ

こころの相談室「ここケア」

時 22日・23日を除く毎週火・水曜日各
9時～18時30分

所 申 問 カウンセリングルームここケア
(宮沖五丁目TEL 0848-62-2500)

内 臨床心理士による相談

対 市内在住の精神科に通院
していない人とその家族

¥3回まで無料



↑市HP

精神保健福祉相談

時 16日(水)13時30分～15時30分

所 県東部建設事務所三原支所(円一町
二丁目)

内 精神科医師による相談

申 8日(火)までに県東部保健所

(TEL 0848-25-4640)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



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(土)から

(TEL FAX 0848-
67-1123)へ

←市HP

母推さんとあそぼう! 要申込

時 11日(金) 10時30分～11時 内 ふれあい遊びなど 対 0～
2歳児とその保護者 定 10組

高校生とあそぼう!「おつきみ」

時 12日(土)10時30分～11時30分 内 読み語り、お月見の工
作など 対 0～5歳児とその保護者

ラブラフ観劇会

時 23日(水・祝) 15時～15時30分 内 「おおきなかぶ」 対 18
歳までの子とその保護者

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(水)11時～12時 内 読み語り、ふれあい遊び、ファミサ
ポ活動の相談など 対 ファミサポに関心がある子育て中の人

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
吉田 翔
です!

【出身】千葉県千葉市
【趣味】サッカー観戦、ドライブ
【活動エリア】市内全域
【活動テーマ】障害のある人の就労支援



▲高校生に障害者福祉の課題を授業で話しました

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



▲障害者福祉施設で作られた、米袋を再利用したバッグ

▶施設を訪問して作業を体験



私の役割は「人と人をつなぐこと」です。地域とのつながりを大切にしながら、福祉と地域の魅力を結び、新しい可能性を広げられるよう活動していきます!

「障害者福祉施設の工賃向上」をテーマに、市内の福祉施設を訪問し、製品の販路拡大やPRに取り組みんでいます。先日は母校の高校生に向けて福祉を志したきっかけや、現在の活動について話をしました。

人と人をつなぎ
福祉の可能性を広げる

なるほど!



れきみん・虎の巻

とらのまき

うきしろ中学校 歴史くらぶ

① 中学生が調査・研究
力作を展示中!

市内の中学生に「ふるさと三原」と「歴史」を好きになってもらうためにという思いから、資料館で「うきしろ中学校 歴史くらぶ」を開催しました。3人の応募があり、夏休みの4日間にそれぞれが関心のあるテーマを選び、資料館で調査・研究に取り組みました。成果として、一人ひとりが作成した「壁新聞」を資料館で展示しています。ぜひ、力作を見に来てください。



③ 来館者1万人
達成しました!

令和7年8月にリニューアルオープンした資料館の来館者が6月に1万人を達成し、「来館者1万人達成式」を行いました。全国から多くの人にお越しいただいています。受付に設置している続日本100名城「三原城」のスタンプも、人気の一つです。これからも皆さんに分かりやすい紹介で楽しんでいただける資料館として、来館者2万人達成に向けて取り組んでいます。



10月号から新しいコーナーが始まります! お楽しみに!

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

今月のコラム
第57回

市長



全国大会

子どもたちを応援する
元気でやさしいまち

市内では、多くの子どもたちがスポーツや文化活動に打ち込んでいます。そして、その努力が実を結び、全国大会などへの切符を手にすることがあります。その際、市長室へ表敬訪問に来てくれます。子どもたちからうれしい報告を受け、私から激励の言葉を伝えていきます。

全国大会に出場することは、決して簡単なことではありません。日々の努力を積み重ね、時には壁にぶつかりながらも挑戦を続けてきたからこそ、その切符を手にすることができたのだと思います。私は、全国大会に出場する子どもたち一人ひとりに敬意を込めて、「自信を持って頑張ってください」とエールを送っています。

また、子どもたちのこのような活躍は、本人の努力だけで実現するものではありません。日々の送迎などを支えている保護者の皆さん、そして指導者やスタッフの皆さんの協力も並々ならぬものがあり、敬意を表したいと思います。

私も小学生のころはサッカー



▲市長表敬訪問の様子

少年でした。目標は全国大会出場でしたが、私自身はその目標を達成することはできず、悔しい思いをした一人です。もちろん、全国大会に出場するなど、大きな目標を達成することだけが価値ではありません。それぞれに応じた目標をもって、それに向かって頑張り、努力を続けること。その経験は、必ず大きな成長につながると信じています。

全ての子どもたちの成長を応援できる、元気でやさしいまちづくりを進めていきます。



▲市公式note



ニュージーランド出身の
国際交流員コラム

● Vol.36 ●



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

「Coffee Culture (コーヒー文化)」

ニュージーランドでは、水に次いでコーヒーが多く飲まれており、人口当たりのカフェの店舗数が世界トップクラスです。個人経営で自家焙煎^{ばいせん}のカフェが多く、質を重視したカフェ文化が根付いています。

Information for foreign
nationals in Mihara

＜ CIRが三原の
魅力などを発信中! ＞

Instagram & Facebook



Instagram

Facebook



ジャクソン・ベイで味わえるフィッシュ・アンド・チップス
©Stewart Nimmo, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons

フィッシュ・アンド・チップス
ニュージーランドの春と「Fish & Chips」

ニュージーランドは、9月に春の始まりを迎えます。気温が上がるとともに日照時間が長くなり、自然の中で過ごすのにはぴったりの季節です。

私にとって春の訪れを何より感じさせてくれるのは、晴れた日の午後、海辺で味わう揚げたてのフィッシュ・アンド・チップスです。19世紀後半にイギリスから伝えられ、すぐに国を代表する人気料理の一つとなりました。カリッと揚げたチップス（フライドポテト）と、ホキやタラキヒ、ブルーコッドなど、地元で捕れた魚にフレッシュレモンを添えて味わうのが定番です。海辺でこの素朴な一皿を楽しむことは、ニュージーランドらしい体験として親しまれています。

●多言語相談窓口(市役所本庁4階)

問 地域企画課(TEL 0848-67-6184 FAX 0848-64-7101)



EVENT information

行事 & イベント情報

EVENT STAGE ART MUSIC GOURMET etc...

9/26
(土)ほか

道の駅 よがんす白竜 開業30周年 記念感謝祭

所 間 道の駅 よがんす白竜(TEL 0847-35-3022)

月間イベント

時 1日(火)～30日(水)

※17日(木)は定休日。

・土日祝日限定で、来場者プレゼント(数量限定)の配布と地域の食材を使った店舗の来店！
・記念グッズや限定メニュー、商品の販売を行います。



時 10日(木)9時から

30周年特別記念きつぱの配布

※限定300枚、配布条件あり。

メインイベント

時 26日(土)

ナポリピッツァ世界チャンピオン

牧島 昭成氏 来場！

・チェザリ×YOGANSUコラボメニュー

・牧島氏実演販売&トークライブ



↑公式HP

時 27日(日)

YOGANSU STREET JAZZ LIVE

令和9年
1/31(日)

桂宮治全国ツアー2026 ～Remember Miyaji～

全席指定

チケット
販売中

落語界に旋風を巻き起こす桂宮治がポポロに初登場です。

所 間 芸術文化センター ポポロ(TEL 0848-81-0886)

時 13時30分開演

出 桂宮治

¥ 3,800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



©山田 雅子



↑ポポロHP

9月

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 火

2 水

3 木

4 金

● 市民ギャラリー作品展
(実用書道入門・実用書道・書道かな)(8月号P.22)

5 土

6 日

7 月

8 火

● 三原やっさ踊り公開踊り練習(P.15)
● 市民ギャラリー作品展(日本画コース)(8月号P.22)

9 水

10 木

11 金

● 母推さんとあそぼう！【ラフラフ】(P.17)

12 土

13 日

● 高校生とあそぼう！【おつきみ】【ラフラフ】(P.17)
● 認知症講演会
「認知症になってからも自分らしく！」(P.5)
● 学芸員のこだわり解説(P.18)

14 月

15 火

16 水

● 市民ギャラリー作品展(水彩画1コース)(P.21)

17 木

● 男性の料理教室(P.15)

18 金

● 三原市歴史民俗資料館講座
古典籍入門(P.21)

19 土

20 日

21 月・祝

22 火・休

● ラフラフ観劇会【ラフラフ】(P.17)
● 市民ギャラリー作品展(写真入門・写真コース)(P.21)

24 木

25 金

● みんなの男女共同参画講演会(P.21)
● 中秋の名月観望会(P.22)
● よがんす白竜30周年
メインイベント(P.20)

27 日

● オレンジリングイベント
「認知症について知ろう」(P.22)

28 月

29 火

● 初めての日本語教室(P.9)

30 水

● ファミサボ交流イベント「提供会員さんとあそぼう！」
【ラフラフ】(P.17)

※8月中旬時点の情報です。
詳しくは主催者に問い合わせをしてください。



9/18(金) 三原市歴史民俗資料館で
10/16(金) 講座を開催します

所 三原市歴史民俗資料館

其の壱 古典籍入門

古典籍のいろはを学んで、歴史資料をもっと楽しもう!

時 9月18日(金)13時30分~15時30分 【講師】安田女子大学 島田大助さん 申 9月11日(金)までに申込フォームから



←申込
フォーム

其の弐 川口家文書を読む

江戸時代の旅日記を読み解いてみよう!

時 10月16日(金)13時30分~15時30分 【講師】学芸員 川邊あさひさん 申 9月28日(月)までに申込フォームから



←申込
フォーム

定 各50人(申込多数の場合は抽選)
問 文化課(TEL 0848-64-9234)

市HP



10/4
(日)

ワークショップ「かしの
イルミネーションをつくろう!」

イルミネーションのプログラミングについて知り、センサーで点滅するツリーを製作します。普段の生活にあるアルゴリズムについて理解し、簡単な実験も行います。

所 芸術文化センター ポポロ

時 13時~16時30分

対 小中学生 定 20人(抽選)

申 9月23日(水・祝)までにポポロHP内の申込フォームから

問 広島大学大学院人間社会科学研究科(教育学部)(TEL 082-424-7158)



↑ポポロHP

9/26
(土)

みんなの
男女共同参画講演会

今どきのジェンダー感に触れながら
"わたらしい生き方"を考えましょう。

所 中央公民館1階 第一研修室

時 10時~11時30分 【演題】"もやもや"から考える わたらしい生き方のはなし

【講師】
県立広島大学 教授 上水流 久彦さん 定 50人
問 人権推進課(TEL 0848-67-6044)



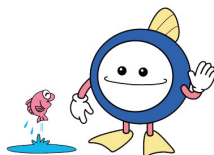
市HP

9/19
(土)

下水道ふれあいデー

所 沼田川浄化センター(円一町一丁目)

時 10時~15時※10時から「三原やっさ太鼓」の特別公演を開催。 因 施設見学、パネル展示、微生物の観察、お楽しみ企画など※アンケートに回答した人に先着で球根・肥料を進呈。 問 公益財団法人広島県下水道公社三原支所(TEL 0848-67-6585 FAX 0848-67-6590)



下水道マスコット
キャラクター「スイスイ」

9/16(水)
~29(火)

みはら市民大学
市民ギャラリー 作品展

所 ペアシティ三原西館2階 三原市民ギャラリー
水彩画1コース作品展

時 16日(水)~22日(火・休)10時~16時(16日は13時から、22日は12時まで)

写真入門・写真コース作品展

時 23日(水・祝)~29日(火)10時~16時(23日は13時から、29日は12時まで)

問 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



9/26(土)
10/3(土)

天文台のイベント

入館料310円、中高生
210円、小学生100円、
小学生未満無料

秋は星空が澄んで、天体観測がしやすい季節です。天文台から夜空を見上げ、普段と違ったひとときを過ごしませんか？

所 宇根山天文台

中秋の名月観望会

中秋の名月観望を楽しみます。

時 9月26日(土)18時～22時



土星観望会

10月4日(日)に土星が「衝」となり、観望の好機を迎えます。M57、M27、M13などのメシエ天体を観測します。

時 10月3日(土)18時～22時



問 アウトドアパーク宇根山(TEL 070-6461-0654)、宇根山天文台(TEL 0847-32-7145)

※開館日のみ。



↑アウトドア
パーク宇根山HP

10/6
(火)

人権問題研修会

雇用の担い手だけでなく、社会の構成員である外国人労働者を人権の視点から学び、誰もが活躍できる組織づくりを考えましょう。

所 市役所本庁3階会議室またはオンライン

時 14時～15時20分

【演題】外国人の雇用と人権

【講師】大阪企業人権協議会 上田 修三さん

定 対面50人、オンライン150人

申 10月2日(金)までに申込フォームから

問 人権推進課(TEL 0848-67-6044)



↑市HP



10/18
(日)

広島空港管制塔施設見学ツアー &管制官お仕事体験ツアー

普段は入れない施設の見学や、管制官のお仕事を体験します。

所 広島空港事務所(管制塔のある建物)

①見学ツアー (60分程度)

時 9時～12時

定 60人(各回20人)

対 小学生以上

②体験ツアー (60分程度)

時 12時～14時30分

定 4組(1組3人まで)

対 中学生以上

申 9月28日(月)までに申込フォームから

問 広島空港事務所総務課(TEL 0848-86-8650)

※月～金曜日、祝日を除く9時～17時。



↑空の日
ネットHP

小雨決行



10/4
(日)

DOG SUP体験会

飛行機が見える抜群のロケーションで愛犬と一緒にSUP体験ができます。人のみの体験もできます。

所 倉新池(本郷町善入寺)

内 ①DOG SUP②人のみ

時 10時、11時、12時①各回30分程度②各回50分程度

対 25m以上泳げる小学4年生以上、犬用のライフジャケットを着用できる犬

定 ①各回5組(小型犬3組、大型犬2組)②各回5人

¥ ①4,000円/1組②3,000円/1人

申 10月3日(土)までに申込フォームから

問 マジックアイランド(TEL 082-234-1144)



↑申込
フォーム

9/27
(日)

オレンジリングイベント 「認知症について知ろう」

所 中央公民館 2階

時 13時～16時

内 認知症に関する講演、介護体験発表 など

【講師】メープルヒル病院 院長 石井 伸也さん、認知症のひとと家族の会 会員

定 200人 申 18日(金)までに「認知症のひとと家族の会」(TEL 082-254-2740)へ



↑県HP

図書館からのお知らせ

中央図書館
☎ 0848-62-3225
久井図書館
☎ 0847-32-7138

本郷図書館
☎ 0848-85-0703
大和図書館
☎ 0847-33-1115

本の展示「認知症とともに生きる」

認知症について、理解を深めるために参考となる本を紹介し、認知症の人を支える医療・介護の専門職と「認知症カフェ」に集う人たちのおすすめ本も図書館と啓文社イオン三原店で展示します。



☎ 2日(水)～30日(水)

中央図書館 ☎ 0848-62-3225

作品展示「小佐木島のアトリエからー尾身大輔の彫刻ー」

小佐木島を拠点に活躍する彫刻家・尾身 大輔さんの昆虫の作品「空想と虫籠(オリーブゾウムシ)」を展示します。

☎ 30日(水)まで

おでかけ児童館 ラフラフきっず&ティーンズ おはなし会デビュー！

ラフラフのきっず&ティーンズボランティアが図書館でおはなし会を行います。

☎ 6日(日)10時30分～11時

声の友大人向け朗読の会

☎ 16日(水)14時～15時

☎ 朗読「鉄道員(ぽっぽや)」(浅田 次郎／著) ☎ 40人

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、21日(月・祝)、23日(水・祝)

アフタヌーン・コンサート (三原ミュージック・ポケット)

☎ 20日(日)13時～14時



↑図書館HP

にが絵教室

「みはらドロップス」の著者である漫画家・中石田 真輔さんを講師に、自分自身や家族のにが絵を描きます。

☎ 21日(月・祝)10時～12時 ☎ 小学生以上※小学生は保護者同伴。 ☎ 20人 ☎ Bか2Bの鉛筆、消しゴム、描きたい人の写真 ☎ 4日(金)から電話またはカウンターへ

マネープラン講座「リタイア前後に知っておきたいお金の話」

☎ 26日(土)13時～15時

【講師】金融経済教育推進機構(J-FLEC)講師 今川 和亮さん^{かずあき}
☎ 定年退職後の生活を見据えたライフプラン、年金、退職金、税金の仕組み、資産寿命の延伸など ☎ 20人
☎ 筆記用具 ☎ 7日(月)から電話またはカウンターへ

大和図書館 ☎ 0847-33-1115

講座「もっと便利に使ってみよう！ 図書館HP活用講座」

スマートフォンなどを使用した本の検索・予約・貸出延長方法などを図書館員が説明します。インターネットで図書館をもっと身近に！

☎ 24日(木)10時30分～11時30分

☎ 利用者カードを持っている人(市外在住の人でも可)

☎ 4人 ☎ スマートフォン、タブレット端末、ノートパソコンのいずれか ☎ 20日(日)までに大和図書館へ

三原市の魅力や情報を発信中 問広報戦略課(☎ 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
(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」

☎ 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(7月31日現在) ※()内は前年同月との比較

世帯数	43,372世帯(-127)
人口	84,834人(-1,235)
男	41,279人(-491)
女	43,555人(-744)

※うち外国人住民は3,409人(+205)

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3期)
- 介護保険料(第3期)
- 後期高齢者医療保険料(第3期)

納期限
30日(木)
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(7月分)(Lden)

- 正広局(本郷町善入寺正広)=48.1
- 本郷局(本郷町船木川西上)=51.8

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 ☎ 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

幼い頃から体つきが大きかった今谷君。叔父と同じ師匠の下で3歳から兄と一緒に柔道を始め、週3回練習に励みます。

これまで県や中国地方などの大会で優勝を重ねてきましたが、全国大会へ出場できるのは小学4年生から。7月の県大会で優勝し、念願だった初めての全国大会出場を決めました。

得意技は内股。連続技やフェイントを組み合わせて“一本”を狙います。「絶対に勝つ!」という強い気持ちで全国大会に挑み、将来はオリンピックで金メダル獲得することを目標にしています。

初めての全国大会へ挑む!
師匠を追ってめざせ金メダル



目標とする人は道場の
“川口館長”



ミュンヘンオリンピック金メダリストの川口館長。「どんな技もできてすごい」と憧れる。

日本柔道整復師会
全国少年柔道大会出場

三原市立沼田東小学校4年生
川口道場所属

あまと
今谷 天音君

現在154cm64kg。週3回広島市内の道場に通っている。シール帳やぬいぐるみが好きなかわいらしい一面も。



柔道で培った身のこなしを生かし、わんぱく相撲にも参加。県1位で全国大会に進んだ。

