



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

解約の電話が繋がらない場合は、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。

人権標語 いじめはね 心も体も 傷つける (小学6年生)

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

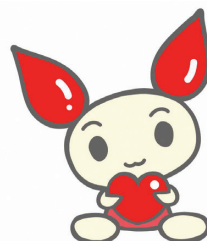
献血に協力を

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



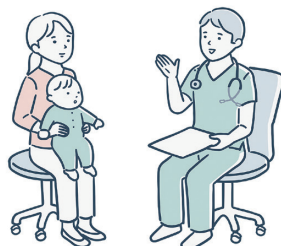
すくすくメール↑

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

ペアシティ三原
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