

2018三原市民保健・福祉まつり

保健福祉課 ☎0848・67・6053

27日(土)9時30分～16時

ところ サン・シープラザ3・4階、市民ギャラリー(ペアシティ三原西館2階)ほか

市民ギャラリー特設ステージ

やってみよう！百歳体操 ～百歳まで健やかに～

とき 9時45分～10時45分

講師 三原赤十字病院
リハビリテーション課
長 上村浩二さん



+10(プラステン)で 健康寿命を延ばそう！

とき 11時～12時

講師 有限会社Marie
フィットネスサポート
健康運動指導士 田中
よしゆき 好行さん



マジックショー

とき 13時～13時20分

出演 高次脳機能障害サ
ポートネットひろしまマジックの会



生活習慣病予防講演会 しのびよる腎臓病とその対策

とき 13時30分～14時
30分

講師 松尾内科病院院長
まつお こうき 松尾晃樹さん



バルーンアート入門講座

とき ①11時～②13時～③15時～

対象 小学生以上

※小学2年生以下は保護者同伴。

定員 各10人(先着順)



スタン
プラ
リー
で
景
品
を
プ
レ
ゼ
ン
ト

販売コーナー

- 手作り作品
- パン

糖尿病予防教室

要申し込み

とき 14時30分～15時45分

演題／講師 ①糖尿病との上手なつきあい方／興生総
合病院総院長 難波康男さん②糖尿病の食事療法に
ついて／興生総合病院栄養士 加藤早紀さん

対象 HbA1c 5.6%以上の人など

定員 50人(申し込み先着順)



▲難波康男さん

測定コーナー

- 心電図測定(定員24人)
- 腹部超音波測定(定員12人)
- ※13時に抽選で測定者を決定
します。

- 歯茎健康チェック

とき 13時30分～15時30分

- 糖尿病リスク測定(先着150人)
- 身長・体重・血圧・骨密度・血管
年齢測定

相談コーナー

- 個別相談

内科医師・整形外科医師

とき 14時～16時

歯科医師

とき 13時30分～15時30分

日本糖尿病療養指導士・管理栄養士

とき 9時30分～16時

- 葉のなんでも相談

※お薬手帳を持参で
プレゼントを進呈。



体験コーナー

- 生活いきいきチェック、自助具の体験
- 赤十字ひろば(AED・ハンドマッサージ体験、救護服の試着)
- 認知症予防の体験型プログラム(クイズ、計算問題など)
- 温熱療法の体験、ミニ盆栽作り体験
- 車いす・ガイドヘルプ・朗読・手話・点字の体験
- マッサージ体験
- 体力測定・体力体験
- 野菜の手ばかりクイズ
- みそ玉作りの実演・みそ汁の試飲
- ※実演は11時～・14時～。



展示・啓発コーナー

- 歯周病と糖尿病の関係性についてのパネル展示
- がん検診へ行こうキャンペーン
- 臓器移植の普及・啓発活動
- 福祉作品展、福祉パネル展
- ドリームキャッチャー・障害者福祉団体の紹介、生け花の展示
- 老人クラブ連合会作品展
- 運動普及リーダー会10年の歩みパネル展
- 人KENあゆみちゃん・まもるくんとふれあおう など

ひろしま空の日2018 ふれあい秋まつり

無料駐車場約 500 台

14日(日) 10時～16時

ところ 広島空港ターミナルビル・周辺施設

●スタンプラリー大会 **参加費無料**

とき 受け付け(シート配布):10時～

定員 2,000人(先着順)

●会場でのイベント

- ・県防災航空センター・海上保安庁航空基地見学会
- ・航空会社制服着せ替えコーナー
- ・ステージイベント
- ・飲食コーナー など

●ふれあい秋まつり実行委員会(地域企画課内 ☎0848・67・6011)



▲海上保安庁航空基地の見学会



▲飲食コーナー

せとうち海上環境& 体験航海セミナーみはら

11月17日(土)9時30分～15時30分

ところ 集合:糸崎岸壁(糸崎南二丁目)

内容 エネルギーや環境についての学習、練習船「広島丸」の操縦体験

対象 市内在住・在学の小学4～6年生

定員 30人(申し込み先着順)

用意する物 昼食、飲み物、筆記用具

申し込み 11月2日(金)(必着)までに、郵送、ファクスまたはEメールで①郵便番号・住所②名前③電話番号④学校名(学年)⑤性別⑥参加する行事名を生活環境課(〒723-8601港町三丁目5番1号 ☎0848・67・6194 FAX0848・67・6164 E:seikatsukankyo@city.mihara.hiroshima.jp)へ



▲練習船「広島丸」

第7回久井!さわやか高原祭り

28日(日)9時～16時40分

ところ 久井保健福祉センター・くい文化センター周辺

内容 牛そり逆転レース、ももりレー、牛めし早食い・牛乳早飲み競争、飲食物の販売、フリーマーケット、展示コーナー など



▲ステージイベント

●牛そり逆転レースの参加者募集

重さ250Kgの牛そりに体重50Kg以上の人が乗り、4人で引っ張ってタイムを競います。

とき 15時15分～16時

対象 高校生以上の5人1組

定員 20組(申し込み先着順)

賞 優勝5万円、準優勝3万円など

申し込み 20日(土)までに、ファクスで代表者の①名前②年齢③住所④電話番号⑤チーム名を実行委員会事務局へ

●久井!さわやか高原祭り実行委員会事務局(臨空商工会久井支所内 ☎080・8230・8701 FAX0847・32・6212)



▲牛そり逆転レース

久井運動公園

B & G巡回写真展 スポーツのチカラ

18日(木)～23日(火)9時～22時

内容 日本代表として活躍したオリンピック・パラリンピック出場選手の写真を展示

B & Gチャレンジ 誰でも世界記録にチャレンジ!

20日(土)10時～11時

参加費無料

1分間にサッカーボールをパスした回数、紙飛行機を連続して目標に当てた回数、1分間に片手で鉛筆を立てた本数の世界記録に挑戦します。

ところ 体育館

用意する物 上履き

申し込み 12日(金)までにスポーツ振興課へ



●スポーツ振興課(☎0848・64・7219)

芸術文化センター ポポロ

ボーチェスエイト

VOCES 8

ア・カペラ クリスマスコンサート2018

12月16日(日)15時～

全席指定
入場券販売中

英国のアカペラグループによるコンサート。洗練された歌声と完璧なハーモニーをお楽しみください。

予定曲 ビーブル／アベ・マリア、エルガー／永遠の光、サイモン＆ガーファンクル／サウンド・オブ・サイレンス ほか

入場料 5,000円、

ペア9,000円

※未就学児の入場はご遠慮ください。

販売場所 ポポロ、ポポロオンライン ほか



▲VOCES 8 ©andy staples

問芸術文化センター ポポロ(☎0848・81・0886)

三原教育「希望と未来」フォーラム

28日(日)9時30分～15時30分

ところ 本郷生涯学習センター

●ステージ発表

内容 吹奏楽や合唱、少年少女海外研修報告、作文コンクールの表彰 など

●展示

内容 小・中学校の特色ある取り組みや自慢の紹介

問学校教育課(☎0848・67・6155)



▲ステージ発表



▲学校の特色ある取り組みを紹介

第2回「三原やっさ節」唄全国大会

28日(日)13時～

「三原やっさ節」唄の全国大会を観覧できます。

ところ みはら歴史館(ペアシティ三原西館1階)

問「三原やっさ節」唄全国大会実行委員会(☎090・6836・0258)



リージョンプラザ

エム ポップ フェス

m-POP.fes 2018

西日本豪雨災害復興支援チャリティライブ

ジャストムービンオン

Just Movin' On !

14日(日)12時20分～18時10分

全席自由
入場券販売中

市内外で活動する9組のアーティストによる音楽ステージ。収益金は豪雨災害の復興支援金として寄付されます。

入場料 2,000円(1,500円)

※()内は前売り券の料金。

販売場所 リージョンプラザ

問リージョンプラザ(☎0848・64・7555)



第6回佐木島エコマラソン

11月11日(日)11時～

ところ 佐木島

対象 高校生以上

定員 200人(申し込み先着順)

参加費 32.5kmコース:4,500円、11kmコース:3,500円

※保険料、記念品代を含む。

申し込み 10月24日(水)までにランネットのホームページ(佐木島で検索)から

問大会事務局(☎048・473・0898)



三原駅前市民広場

6日(土)・7日(日)9時～ こっとう 骨董市&フリーマーケット

問商工会議所(☎0848・62・6155)

13日(土)

●軽トラ朝市(8時～11時)

内容 市内業者が生産・加工した農水産物の販売

問商工会議所(☎0848・62・6155)

●ランニングバイクの乗車体験(15時～)

内容 ペダルとブレーキのないランニングバイクの乗車体験

問駅前広場盛り上げ隊(☎090・1339・7751)



14日(日)9時～ ミハライダーズカップvol.8

内容 ランニングバイクのレース大会

問駅前広場盛り上げ隊(☎090・1339・7751)