

募集します

ひろしまオペラルネッサンス「友の会」会員募集

公演チケットの割引や情報誌の送付などの特典がある、同会の会員を募集します。

【会員期間】4月1日～来年3月31日

年会費2,000円

直接か郵送(現金書留)で、年会費を添えて、必要事項(6頁左参照)、メールアドレス、ファクス番号を、ひろしまオペラ・音楽推進委員会(〒730-0812 中区加古町4-17)へ。先着100人

催しもの

ふれあい農業教室



昨年の作業風景

5月6日、20日、6月3日、7月15日、29日、8月5日、9月2日、23日、10月14日、11月25日の木曜日(9月23日は祝日)、午前9時半～午後0時半(初回は午後3時まで)。全10回

安佐南区沼田町吉山中畑地区 地元農家の指導により、季節に応じた野菜の栽培から収穫までを体験

5,000円

はがきに、参加者全員の必要事項(6頁左参照)を記入し、4月15日(必着)までに、安佐南区農林課(〒731-0193 住所不要)へ。抽選30人

同課(☎831-4950、☎877-2299)

湯来交流体験センターの催し(温泉入浴券付き)

Table with 3 columns: 催し名, 日時, 定員. Includes activities like '1 丸太ボウリング' and '2 湯来の春を探しに行こう!'.

※いずれも小雨決行

【集合の場】①③④同センター(佐伯区湯来町多田2563-1)、②丸子山公園駐車場(佐伯区湯来町菅沢)

①丸太からボールとピンを作り、絵付けしてボウリング、②県の名勝石ヶ谷峡で春の植物を探しながら歩く、③電動自転車で

ユーストピア(勤労青少年ホーム)の講座

市内に在住か通勤・通学の35歳までの勤労青少年や大学生

3月15日(月)午前9時から、働いて(通学して)いること・住所・年齢を確認できるもの(健康保険証等)と参加費を本人が持って、各ユーストピアへ。

先着順 ※募集開始時に定員を超える場合は抽選

①中央(中区八丁堀3-2 ☎222-2513、☎222-7971)、②安佐(安佐南区大町東三丁目25-12 ☎879-1512、☎879-1542)、③佐伯(佐伯区新宮苑11-43 ☎922-8424、☎924-8870)

3月20日、①②日曜日、③水曜日

Table with 6 columns: 施設, 講座名, 曜日, 期間(回数), 時間, 参加費, 定員. Lists various courses like 'グラスリッツェンのプレート作り' and 'オトナの外遊び'.

桜のスポットを巡る、④写真家・田原一久氏の指導で湯来町内の春の風景を撮影

①1,500円、②3,500円(弁当代込み)、③6,000円(山賊むすび付き)、④5,000円(昼食代込み)

入浴セットと④カメラ、フィルムなど写真撮影に必要なもの【①～④の③】3月①17日(水)、②24日(水)、4月③1日(木)、④3日(土)までに、同センター(☎0829-40-6016、☎0829-85-0205)へ。いずれも先着順

月曜日

市民サロンコンサート

3月24日(水)午後0時20分から JMSアステールプラザ(中区加古町4-17)

音楽とピアノによる演奏

当日会場で。午前11時20分から整理券配布。先着60人

文化財団事業課(☎244-0750、☎245-0246)

アースアワー ひろしま Earth & Peace



一昨年の元安川親水テラスでのキャンドル点灯

世界中の人々が、同じ日、同じ時間帯に消灯する「アースアワー」の関連イベントとして開催される、環境教室と原爆ドームの消灯の様子を、オンラインで放映します。当日、Heart of Peace ひろしまHPからご覧ください。

里山あーと村「里山参観日」参加者募集

里山あーと村の活動を始めませんか。体験会を開催します。

Table with 5 columns: 部会名, 開催日, 内容, 参加費(1人), 定員. Lists activities like 'マイコーヒーカップ作り' and 'そば打ち体験'.

午前10時～正午(部会により延長あり) ※小雨決行

同村(安芸区阿戸町牛ヶ谷地区)

往復はがきに部会名と参加者全員の必要事項(6頁左参照)を記入し、各開催日の7日前までに安芸区農林課(〒736-8501 住所不要)へ。里山あーと村HPからも申込可。先着順

同課(☎821-4946、☎822-8069)

里山あーと村の会員募集

年間を通じた下の部会活動や、農林業体験を中心とした行事の運営ができる人

同村(安芸区阿戸町牛ヶ谷地区)

年会費小学生以上1人1,400円(家族での参加は2人目から800円。保険料込み)。部会により別途部会費が必要な場合があります

随時受け付け。申込方法など詳しくはお問い合わせを

同安芸区農林課(☎821-4946、☎822-8069)

Table with 6 columns: 部会名, 活動日, 内容, 部会名, 活動日, 内容. Lists activities like '野菜作り' and 'ピザ作り'.

新型コロナウイルス感染症で不安を感じている人へ

新型コロナウイルス感染症やその影響に関して、不安や動揺などを感じていませんか。

ストレス状態が長く続くと、気持ちや体、考え方に、さまざまな変化が現れることがあります。ストレスをため込まないよう、心と体の健康を保つための生活を送りましょう。

お勧めしたいこと

- ▷十分な睡眠やバランスの取れた食事を心掛け、規則正しい生活を送りましょう
▷これまでと同じような生活リズムを維持しましょう(起床・就寝時間、食事の時間、勉強や活動時間等)
▷家族や友人などと話したり、お互いにねぎらったりしましょう。信頼できる人と話す時間をもち、孤立しないようにしましょう。話すことで気持ちが楽になったり、心配や焦りが解消したりすることがあります
▷適度な運動を心掛けましょう。少し体を動かすと、緊張がほぐれ、血行が良くなります(ストレッチや体操、人混みを避けての散歩等)
▷自宅でできる活動を楽しみましょう(読書、映画鑑賞、創作活動、インターネットを通じた活動等)

避けた方がいいこと

- ▷悪い事態を考え続けることは避けましょう
▷一日中睡眠をとり続けることはやめましょう
▷新型コロナウイルスに関する情報やニュースを見続けたり、読み続けたりするのはやめましょう
▷感情を隠したり抑え込んだりせず、周囲の人と意見や感情を共有するようにしましょう

正しい情報を適切な量で取り入れましょう

情報が多すぎて不安になることもあります。意識して、テレビやインターネットを見る時間を減らし、情報の取り入れすぎに注意しましょう。また、流言・デマを含む情報もあふれています。不確かな情報に左右されて差別的な言動に同調しないよう、信頼性の高いところから情報を得るようにしましょう。

新型コロナウイルス感染症に関する ところの相談窓口

精神保健福祉センター 同中区富士見町11-27

245-7731

受付時間:平日午前8時半～午後5時(祝・休日、年末年始、8月6日を除く) ※プライバシーに十分配慮して対応します。匿名での相談も可能です

LINEで相談 「広島県ところの悩み相談」

開設時間:平日午後5時～9時。土・日曜日、祝・休日午後1時～9時



新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口について

市HP ページ番号 140558



同精神保健福祉センター (☎245-7746、☎245-9674)