

# くらしのガイド

電話はできるだけ各課直通ダイヤルのご利用を。市役所・各区役所の代表電話 ☎082-245-2111(共通)

区役所ファクス			
中	541-3835	安佐南	877-2299
東	262-6986	安佐北	815-3906
南	252-7179	安芸	822-8069
西	232-9783	佐伯	923-5098

## 記号の説明

対象者 日時 会場  
内容 ¥参加費など 持持参物  
申込方法 問い合わせ先  
HP ホームページ

料金や申込方法の記載のないものは、無料、申込不要。1時間未満の催しは、開始時間のみ記載。休は、7月1日～31日までの土・日曜日、祝・休日以外を休館日としている場合に記載します

「高校生\*」は、高校生相当年齢の人、「シニア」は65歳以上の人です ※年齢の証明が必要

いはいは高齢者いきいき活動ポイント、は広域都市圏ポイント対象事業です ※同時に受領不可

## 申し込みの際の必要事項

- 催し名・講座名 ●〒住所
  - 氏名(ふりがな) ●年齢(児童生徒は学年も) ●電話番号
  - その他記載事項
- ※往復はがきの場合は返信面も明記

## 市ホームページ/公式SNS など

市は、これらを利用して、暮らしに役立つ情報を発信しています

### ホームページ



### LINE



### Twitter



### フェイスブック



### Instagram



### YouTube



## テレビ広報番組

元就。二百万一心!



RCCテレビ 土曜日 21:54~22:00

鈴木福のミミヨリ! ひろしま



RCCテレビ 日曜日 21:54~22:00

(放送日時は変更になる場合があります)

## 福祉・健康

### 発達障害者家族の集い講演会

対市内に在住の発達障害のある子どもがいる家族や支援者など

日9月3日(日)10:00~12:30

場東区地域福祉センター

内発達障害のある子どもの家族への支援について学ぶ

講師広島国際大学健康科学部准教授・伊藤啓介氏

¥託児は1人1,000円

申市HPで、8月23日(水)までに。抽選100人(託児は抽選5人程度)

問こども・家庭支援課(☎263-0683、☎261-0545)

### 介護職員初任者研修講習会

対ひとり親家庭の親と子どもなど

日9月10日~12月17日の(日、9:00~17:30(10月8日、11月5日は除く)。全13回

場ホリスケアアカデミー大手町校(中区大手町三丁目1-7)

¥6,600円

申はがきで、必要事項(4㍉左)を、7月20日(水)までに、市母子寡婦福祉連合会(〒732-0822 南区松原町5-1)へ。抽選5人

問☎261-2235、☎261-2236

### 高齢者肺炎球菌ワクチンの予防接種

対●次のいずれかに生まれた人

年月日	年月日
昭和33.4.2~34.4.1	昭和28.4.2~29.4.1
昭和23.4.2~24.4.1	昭和18.4.2~19.4.1
昭和13.4.2~14.4.1	昭和8.4.2~9.4.1
昭和3.4.2~4.4.1	大正12.4.2~13.4.1

●60~64歳で一定の障害がある人(接種希望者は事前に下記へご連絡を)

※接種済みの人は除く

日来年3月31日(日)まで

¥4,600円(生活保護世帯・市民税所得割非課税世帯は無料)

持7月上旬に送付する接種券と予診票、住所・生年月日を確認できるもの、無料の人は確認ができる書類

問区地域支えあい課

区	連絡先	区	連絡先
中	☎504-2528 ☎504-2175	安佐南	☎831-4942 ☎870-2255
東	☎568-7729 ☎568-7790	安佐北	☎819-0586 ☎819-0602
南	☎250-4108 ☎254-4030	安芸	☎821-2809 ☎821-2832
西	☎294-6235 ☎294-6113	佐伯	☎943-9731 ☎923-1611

### 家庭の大型ごみを7月17日(祝)に自己搬入できます(予約者限定)

申7月3日(月)9:00~16日(日)17:00に、市HPで。先着800人

問安佐南工場(☎848-1114、☎848-1189)

市HP ページ番号 264760

### 国民健康保険の保険証などの交付・更新

#### ■保険証の更新

現在の保険証の有効期限は、7月31日(月)です。新しい保険証は7月14日(金)以降に郵送します。

#### ■限度額適用認定証の交付・更新

保険加入者は、医療費が高額となった場合、病院などへ限度額適用認定証を提示することにより自己負担限度額までの支払いで済みます。有効期限が7月31日の認定証を継続するには、8月中に更新の申請を。その際、市民税などの申告が必要になる場合があります。詳しくはお問い合わせを。持保険証、マイナンバーと本人確認ができるもの

問区保険年金課(☎は4㍉左)

区	電話	区	電話
中	504-2555	安佐南	831-4929
東	568-7711	安佐北	819-3909
南	250-8941	安芸	821-4910
西	532-0933	佐伯	943-9712

### 国民年金保険料には納付の免除、猶予制度があります

経済的な理由で保険料の納付が困難な場合に、申請により保険料の全額・一部免除や、納付猶予の制度があります。保険料が未納のままの場合、将来老齢基礎年金などを受給できないことがあります。

申年金手帳が基礎年金番号通知書、学生は学生証などを持って、お住まいの区保険年金課か出張所へ

問区保険年金課(☎は4㍉左)

区	電話	区	電話
中	504-2556	安佐南	831-4931
東	568-7712	安佐北	819-3910
南	250-8944	安芸	821-4910
西	532-0935	佐伯	943-9713

### ひきこもり講演会(オンライン)

日7月26日(水)14:30~16:30

内ひきこもりの多面的理解と支援

講師九州大学大学院医学研究院精神病態医学准教授・加藤隆弘氏

申市HPで、7月19日(水)までに。先着150人

問精神保健福祉センター(☎245-7746、☎245-9674)

### ペアレントトレーニング研修

対市内に在住で、発達障害の診断を受けた子ども(おおむね3~10歳程度)の保護者

日8月2日、8日、23日、29日、9月5日、12日(火)・(水)、10:00~11:30。全6回

場東区地域福祉センター

内子どもの特性を理解し、適切な対処方法を学ぶ

申市HPで、7月19日(水)までに、こども・家庭支援課へ。抽選60人

問☎263-0683、☎261-0545

## 講座・講習会

### ①福祉体験教室、②夏休みチャレンジボランティア教室

対①高校生\*以上、②小・中学生(保護者同伴可)

日時	体験内容	
	①	②
7/31(月)	10:00~12:00 障害者の介助	視覚障害者へのボランティア
	13:00~15:00 視覚障害者へのボランティア	障害者の介助
8/1(火)	10:00~12:00 障害者のスポーツ	聴覚障害者へのボランティア
	13:00~15:00 聴覚障害者へのボランティア	障害者のスポーツ

場心身障害者福祉センター

申所定の申込書に63円を添えて直接か、往復はがき(〒732-0052 東区光町二丁目1-5)で、必要事項(4㍉左)、希望日時・体験内容(複数受講可)、ファクス番号、学生は学校名、保護者同伴の有無を、7月15日(土)までに。抽選①②各回20人

問☎261-2333、☎261-7789

休(水)、7月18日

### 野菜づくり基礎講座

対市内に在住か通勤の人

開催日	会場	定員
7/31(月)	安佐南区地域福祉センター	各50
8/3(木)	安佐北区地域福祉センター	50
8/4(金)	佐伯区地域福祉センター	60
8/7(月)	安芸区地域福祉センター	40

時間14:00~15:15

内秋冬野菜の栽培管理について

申当日13:30から会場。先着順

問農林水産振興センター農林振興課(☎845-4347、☎845-4350)

### お墓ものしり講座

日8月8日(火)13:00~14:30

場合人社ひとまちプラザ

内墓の引越、墓じまい、納骨堂、樹木葬などの現状について学ぶ

申電話かファクスで、8月1日(火)までに。先着30人

問☎545-3911、☎545-3838

休7月17日

### 離婚前後の親を支援する講座

対離婚を考える父母、ひとり親家庭の親など

日7月30日(日)13:00~15:30

場市総合福祉センター

内離婚についてのさまざまな疑問や不安について考える

申県ひとり親家庭サポートセンターHPか、電話、ファクスで、7月17日(祝)までに。先着10人。託児あり

問☎227-2377、平日9:00~17:00

### 広島経済大学との連携講座「近代における広島」

対市内に在住か通勤・通学の人

日9月12日(火)、22日(金)、26日(火)、10月3日(火)の18:00~20:00。全4回

場合人社ひとまちプラザ

内近代における広島の特徴をテーマに解説

¥2,000円

申はがきで、必要事項(4㍉左)を、7月3日(月)~28日(金)(必着)に、文化財団ひとまちネットワーク部管理課(〒730-0036 中区袋町6-36)へ。抽選100人

問☎541-5335、☎541-5611

### 子育てに悩みを持つ保護者のためのセミナー

対市内に在住か通学の小学生~高校生\*の保護者

日10月3日(火)13:30~14:45、11月2日(水)、22日(水)、12月11日(月)の13:30~14:30。全4回

場中区地域福祉センター

内子どもとの上手な接し方を臨床心理士から学ぶ

申市HPで、7月28日(金)までに。先着10人

問☎242-2117、☎242-2018

### 市大英語eラーニング講座

対高校卒業程度の英語力とパソコンのメールアドレスがあり、パソコン操作ができる人

日7月29日(土)~10月13日(金)

場オンライン(自宅など)

※市立大学サテライトキャンパス、ゆいぽーとなどでも受講可

申同大学HPで、7月13日(水)までに。詳しくは募集案内で。募集案内は同大学HP、市役所市民ロビー、区役所、公民館で。先着80人

問同大学語学センター(☎830-1509、☎830-1794)

### 要約筆記ボランティア入門

対18歳以上

日7月13日、20日、27日の(木)10:00~12:00。全3回

場安佐南区総合福祉センター

内要約筆記の基礎技術、聴覚障害の理解など

申電話かファクスで、7月10日(月)までに。先着20人

問☎831-5011、☎831-5013

休7月16日

### ゆいぽーとフィットネス

対女性

コース	時間
①ゆったりヨガ	11:30~12:30
②ピラティス	14:00~15:00
③タオル・ヨガ	19:00~20:00

日7月13日~9月28日の(木)9月14日は除く)。各全11回

¥各9,900円

申同施設HPか、直接、電話、ファクスで。先着各20人

問☎248-3320、☎248-4476

休(月)