

身近なアレもコレも



エスディー・ジーズ
SDGsは、日々の生活にとっても身近なもの。学生が実践している取り組みを紹介します。
岡政策企画課(☎504-2014、☎504-2029)

につながっている!



広島工業大学の学生団体「HIT SDGs Action Members」の皆さん



誰一人取り残さない世界



SDGsとは「Sustainable Development Goals (持続可能な開発目標)」の略称で、2015年に国連で採択された世界共通の目標です。将来の世代が安心して暮らすことのできる「誰一人取り残さない」世界を目指して、17のゴール(目標)が定められています。

学生生活をSDGsとともに

「HIT SDGs Action Members」は、広島工業大学の「SDGs推進センター」の教職員と一緒にSDGs活動を盛り上げるために発足した学生団体。ペットボトルふた回収のための箱(右写真)を制作したり、フリーマーケットを行ったりしています。回収したふたは、NPOに寄付し、発展途上国へのワクチン提供支援につなげています。同団体の中本穂願さんは「ふたを入れる

と自動で数をカウントできるのが一番のポイント。さらに、学生がふたを入れることが楽しくなるよう、投入時に『あなたは犬派? 猫派?』などの投票機能を付けました。より多くの人に分別や支援の意識をもってもらえるよう改良を重ねたい」と意気込みます。



普段の生活に取り入れる

「貧困をなくそう」「すべての人に健康と福祉を」など、SDGsのゴールにはなかなか身近に感じるできないものもあるかもしれません。しかし、特別な行動を起こさなくても、普段の生活の中にもSDGsにつながるたくさんあります。同団体のメンバーも日常生活の中でSDGsにつながる行動を考え、実践しています(上写真)。皆さんも、まずは意識して行動することから始めてみませんか。

高齢者が地域で安心して暮らせるように

地域で暮らすことに不安がある高齢者に対して、地域団体や民生委員などが連携して見守りや声掛けをしています。見守りを希望する高齢者、見守りに協力したい人は地域のネットワークにご登録ください。
 岡高齢福祉課(☎504-2145、☎504-2136)

地域のネットワークで見守り

市は、高齢者が住み慣れた家や地域で安心して暮らせるよう、高齢者を見守り、支え合う仕組み「地域の見守りネットワーク」を小学校区ごとに構築しています。

見守りネットワークでは、見守り活動を基本に、高齢者が活動・交流できる場や、生活支援サービスの利用を提案、紹介します。

見守りを希望する人、協力したい人は、ご相談を

見守り活動では、訪問や声掛け、電話連絡などを行います。

見守りを希望する高齢者や家族、見守りに協力したい人は、お近くの地域包括支援センター(右二次元コード)へご相談ください。



地域の見守りネットワーク



report

暮らしやすいまちへ 住民、企業、学校が一丸

40年前に街ができた井口明神学区(西区)。商工センターが近いことから企業が多いのが特徴です。同学区で平成27(2015)年に活動をスタートした見守りネットワーク「こんにちはネット」の運営委員会では、発足当初から地元企業や学校との連携を進めてきました。



見守りに協力している地域の酒屋で談笑する大北会長、田山さんと店主の妻の箕浦さん(右)

「ここで暮らし続けたい」その思いを大切に



「ここで暮らし続けたい」と思っている人はたくさんいる。その思いを大切に、地域全体で支えたい」と井口明神三丁目町内会の大北和幸会長(69・上写真)。地元金融機関の森重さんは「高齢者の困り事はちょっとした声掛けが重要で、それができる関係性が築けている」と連携のメリットを強調します。

見守りステッカーを製作中

地域全体の活動を広げるため、企業の店頭や住宅へ「見守りステッカー」を掲示しようと、現在、井口高校美術部が制作中。今春、1,300枚を配布予定です。

民生委員で見守り協力員の田山文子さん(78・右写真)は「地域に顔見知りが増え、お互いが気軽に声を掛け合い、支え合える関係をもっと広げていきたい」と話します。



見守り・支え合い活動の流れ

登録

地域で暮らすことに不安がある高齢者や、高齢者を見守りたい人は、地域包括支援センターに連絡し、地域のネットワークに登録する

見守り

「見守り協力員」による見守り活動
 ●夜間の電灯や郵便受けの確認
 ●電話連絡
 ●訪問 など

報告

地域団体の代表者や民生委員・児童委員などが参加する運営委員会で、見守り内容を報告・共有。必要に応じて、地域包括支援センターが直接、登録者を支援

始めよう！フレイル対策

フレイルは早めに気付いて適切な対策を取れば改善できます。いつまでも健康で生き生きと暮らすため、フレイル対策に取り組みましょう。

岡地域包括ケア推進課(☎504-2648、☎504-2136)

要介護にならないよう

フレイルとは、年齢とともに、体や心の働きが低下し、要介護に陥る危険が高まっている「虚弱な状態」のことです。

運動・栄養・口腔・社会参加の四つが大切

フレイルの大きな原因の一つは「筋肉の衰え」。筋力を維持・向上させるためには、定期的な運動はもちろん、筋肉を作るために必要な栄養を取ることが大切です。また、食べるためには「かむ」「飲み込む」といった口の機能の維持・向上が必要です。

加えて、社会参加による人とのつながりも大切です。

社会参加 毎日、人と会話しましょう

地域の集まりなどに参加

社会的な役割を持ったり、地域の集まりやボランティアに参加したり、趣味の活動を楽しむなど、自分に合った活動を見つけましょう。



運動 筋力は、いくつになっても維持・向上できます

自分のペースで運動を習慣に

- ・自宅で行う体操を行う ・ウォーキングに取り組む
- ・掃除や洗濯、料理などの家事を積極的に行う
- ・広い歩幅で少し早めに歩く
- ・地域で行われている「いきいき百歳体操」に参加する



栄養 毎日、10の食品群を意識して食べましょう

合言葉は「さあ、にぎやかにいただく*」



左の10の食品群を主におかず(主菜、副菜)の材料として取り入れましょう。主食と組み合わせることで栄養バランスが整います。

果物や乳製品は間食で取るのがお勧め。いろいろな食品をまんべんなく食べることを心がけましょう。

口腔 口の周りや舌の筋肉を鍛えましょう

「パタカラ体操」で口と舌を鍛えて誤嚥予防

「固いものが食べにくい」「お茶などでむせる」「口の渇きが気になる」といったことはありませんか。口の働きが低下している可能性があります。歯科医院で相談しましょう。



パ、パ、パ、タ、タ、タ
 カ、カ、カ、ラ、ラ、ラ
 パタカラ、パタカラ、パタカラ

はっきりと大きな声で
 5回繰り返します

女性特有の健康づくりを考えましょう

毎年3月1日から8日は女性の健康週間。女性特有の健康問題に関して知識を持ち、生涯を通じた健康づくりに取り組むきっかけにしませんか。

☎健康推進課(☎504-2980、☎504-2258)

ライフステージによって さまざまな変化が生じます

女性は生涯を通じて、ホルモンバランスが大きく変動し、また、妊娠や出産などのライフステージによっても男性とは異なる女性特有のさまざまな変化が現れます。

女性ホルモンが影響する 骨粗しょう症

骨粗しょう症は、女性ホルモン「エストロゲン」が大きな影響を与えるため、特に女性に多くみられる病気です。

高齢者だけじゃない 骨粗しょう症

「骨粗しょう症は高齢者の病気」だと思っていませんか。加齢だけでなく、若い女性でも生活習慣などさまざまな理由により発症したり、骨密度が低下して骨折したりといった可能性があるため、注意が必要です。

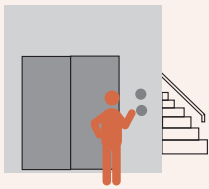
食事で十分なエネルギーや栄養が取れていなかったり、運動不足や睡眠不足が要因となったりもします。

下記の項目をチェック！

あなたの「骨」は大丈夫？

- ☐ やせ型である
- ☐ ダイエットをしている
- ☐ 食べ物に好き嫌いがある
- ☐ 牛乳、乳製品、小魚をあまり食べない
- ☐ 運動する習慣がない
- ☐ 階段よりエスカレーターやエレベーターを利用する
- ☐ 日焼けをしないよう注意している
- ☐ 閉経している、または月経不順である
- ☐ 骨密度の測定をしたことがない

複数該当する人は骨密度が低下している可能性があります



「骨活」、始めましょう！ 骨密度、骨強度を上げる

骨粗しょう症は生活習慣を見直すことによって防ぐことができます。

食 事

1日3食をバランスよく、しっかり食べる。カルシウム、ビタミンD、ビタミンKなど必要な栄養素を意識して取る



運 動

ジョギングやウォーキングを。ジャンプや階段の上り下りも有効



生活習慣

骨を丈夫にするビタミンDは、日光に当たることで合成される。洗濯物を干す時間や買い物、散歩などで日光を浴びる機会をつくる



検 診

定期的に骨粗しょう症検診を受け、骨の状態を知る。市内に在住の20歳から5歳刻みの年齢の女性は1,000～1,200円で受診できる。市の骨粗しょう症検診については市ホームページで



骨粗しょう症対策の他、女性のライフステージ別の健康維持・改善に役立つ情報が満載！

厚生労働省が作った女性のための健康サイト

ヘルスケアラボ



更年期を取り巻く状況と治療法
すっきり不安解消



早めの相談がカギ
更年期に多い症状と病気



家族で考えたい
老年期の悩み



これって病気かな？
女性の病気セルフチェック

子宮頸がんチェック

子宮体がんチェック

乳がんチェック

子宮内膜症チェック

子宮筋腫チェック

生理痛チェック

◀ サイト画面の一部



この記事を撮影・送信して
こどもと共有しませんか

若者が遭いやすいトラブルはこれ！

18歳から成年になり、親権者の同意なしに契約ができるようになってから、若者の消費トラブルの相談が増えています。

☎消費生活センター(☎225-3300、☎221-6282)

急増しています 美容、副業関連の契約トラブル

インターネットで見かける広告や情報には、誇大広告や虚偽の内容が

含まれている場合があります。

最近急増している「美容や健康に関する商品やサービス」「簡単に稼げるという副業や投資」などの契約は特に注意しましょう。

被害事例 実際に若者が被害に遭ったケースです。ご注意ください！

■「無料カウンセリング」に注意



■「遠隔操作アプリ」を悪用された



注意点

- 「無料」や「お試し」「契約や割引は今日だけ」といった文言に惑わされないで
- 金額やコース内容に不安があるときは安易に契約せずきっぱり断る
- 強引な友達紹介も必要がなければ応じない

注意点

- 「楽に稼げる」や高額な報酬などうまい話はない
- 遠隔操作アプリを安易にインストールしない。悪用され、貸金業者から借金させられることも。万が一のときはスマホのIDやパスワードを変更するなどの対策を取る

消費生活について のご相談

疑問に思ったり困ったりしたときは、自分一人で抱え込まず、早めに消費生活センターへご相談ください。

■ 来所 同センター(中区基町6-27
アクア広島センター街8階)
開所時間10:00～19:00
休所日(火)、年末年始
■ メール 市ホームページ(右二次元コード)から



ひろしま
そだち
kitchen
キッチン

オイスターチャウダー

ポイント
Point

「海のミルク」と呼ばれるカキはビタミンや鉄、亜鉛などの栄養が豊富！ 晩冬から初春にかけてよりうま味が増します



vol.45

材料4人分

むき身カキ	20個
たまねぎ	80g
ベーコン	40g
じゃがいも	120g
にんじん	40g
小麦粉	①適量、②16g
バター	①8g、②16g
コンソメ	1個(7g)
牛乳	320ml
塩・こしょう	少々
生クリーム	40ml

(レシピ提供：比治山大学教授・寺岡千恵子氏)

- 1 カキはよく洗いキッチンペーパーで水気をとる。小麦粉①をまぶし、バター①で炒める
- 2 たまねぎはみじん切り、ベーコン、じゃがいも、にんじんは1cm角に切る。じゃがいもは水にさらす
- 3 バター②でベーコン、たまねぎを焦がさないように炒める。小麦粉②を加えて1分炒める
- 4 3に水(400ml)、コンソメを入れ、じゃがいも、にんじんを加えて軟らかくなるまで煮る。その後①のカキを加えて5分程度煮る
- 5 牛乳を加え、塩・こしょうで味を整える。火を止め、生クリームを加えて完成。お好みで刻みパセリを

毎月第3日曜日は「ひろしま地産地消の日」(ひろしま産 day)

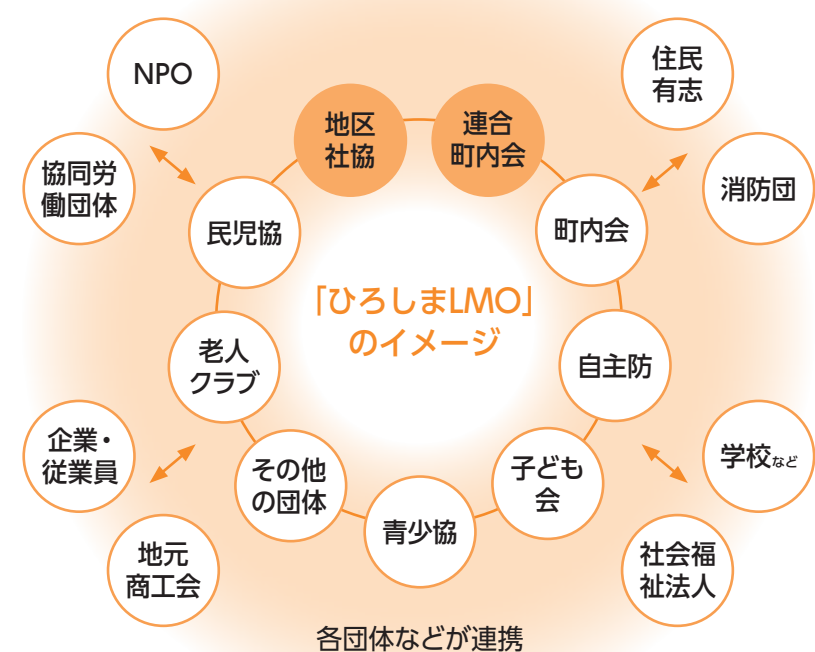




つながる、つくる 地域の未来 ひろしまエルモ LMO

ひろしまLMOって何？

地域の多様な主体が、一つのチームとなり、
地域活動を進める運営組織です



地域のさまざまな機能の低下
が懸念される今だからこそ

少子高齢化や単身世帯の増加など社会の変化により、地域活動に参加する人も高齢化が進み、限られた人だけで活動している状況が顕著になっています。

このままでは、防犯、防災、地域のにぎわいづくりなどのさまざまな機能が低下してしまう可能性があります。

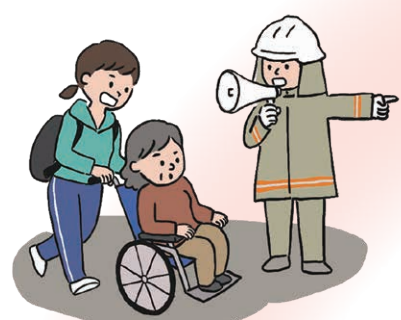
自分たちのまちは、
自分たちで創り、守る

そこで、市は、地域に関わる地区社会福祉協議会や連合町内会・自治会などを中心に多様な主体が連携して、さまざまな地域課題の解決に取り組む広島型地域運営組織「ひろしまLMO」の設立・運営を推進し、市民が主体となるまちづくりを進めています。

多くの地域で LMO の活動が始まっています

市は、全140小学校区でのLMO設立を目指しています。現在、56の地域がLMOを設立し、20の地域が設立を目指して取り組んでいます（1月末時点）。

区	設立地域(56件)	設立を目指す地域(20件)
中	神崎、吉島東、江波、本川、幟町、中島、吉島、白島、舟入、基町	袋町
東	早稲田、矢賀、上温品、馬木、福田、中山、戸坂	尾長、温品
南	比治山、大河	翠町、大州
西	大芝、三篠、古田、庚午、鈴が峰、己斐	南観音、井口、井口明神、井口台
安佐南	毘沙門台、大塚・伴南、伴東、安山本、緑井、伴、古市、安西、戸山	中筋、安北、八木
安佐北	大林、久地、亀山、あさひが丘、深川、志屋、小河内、久地南、可部、落合、飯室、狩留家、三田	高南、井原、三入
安芸	みどり坂、中野東、阿戸、矢野・矢野西	中野
佐伯	石内北、河内、湯来西、楽々園	五日市東、八幡、美鈴が丘、五月が丘



さまざまな地域で、持続可能な地域コミュニティを実現するために、「ひろしまLMO」を設立しています。
あなたの地域もLMOを始めてみませんか。
図コミュニティ再生課(☎504-2867、☎504-2029)



持続可能な地域コミュニティの
実現に向けて



ひろしまLMOを紹介した
PR動画を市HPで公開中！



住民だけじゃない！ 地元企業も一緒に進めるまちづくり

団体間で情報や拠点を共有、連携する

大林学区地域運営委員会
(LMO 大林)



同LMOでは、地域団体と企業などが連携。地元企業が所有する施設を、こどもから高齢者までの全世代がつながる「コミュニケーションスペース(ℓℓいえん)」として活用。毎週さまざまなイベントを実施しています。



居心地のよい地域づくりに

ひろしま型地域貢献企業のトーホー(株)は、安佐北区大林学区のLMOに加入し、施設の一部を地域の集いの場やお祭りの会場として無償で開放するなど、地域活動に積極的に取り組んでいます。

社長の山仲巖さん(49・左写真)は「地域の一員として皆さんとつながりを持ち、みんなで一緒に住みやすく居心地が良い地域づくりをするというのが、私たちのポリシーです」と話します。

地域と共に活動する企業を 認定しています

ひろしまLMOや町内会・自治会などの地域団体の活動を支援する企業などを「ひろしま型地域貢献企業」として認定します。

【認定のメリット】

- 認定マークの付与
- 市ホームページに企業名や活動内容などを掲載
- 市の入札制度における優遇措置



制度の概要や認定基準など、詳しくは市ホームページで



地域の課題を解決！

活動を充実させたいけど
資金が足りない
活動に参加する
担い手がない

事務局員を雇用して、より充実した地域活動に

三篠地区社会福祉協議会
(みささ LMO)



誰もが笑顔で活躍するまちを目指す同LMOでは、助成金を利用して、事務局員を雇用することにしました。「明るい笑顔」と「情報発信の分野に長けた人」を条件に一般募集した結果、採用された2人は、地域への情報発信活動やLMOの経営管理などで活躍しています。

自分たちの住む地域に貢献したい

同LMO事務局員の兼本弘さん(67・写真左)は、金融機関退職後、地域に貢献したいという気持ちから事務局員に応募しました。金融機関勤務で培った経営管理のノウハウを生かし、予算管理やLMOの事業計画に基づく活動の管理業務を担当しています。「LMOが中心となって、地域活動や地域住民の福祉を充実させ、地域の活性化を進めていきたい」と話します。



もう一人の事務局員・吉富真友美さん(45・同中)は、地域の子も会などで代表を務めた経験もあり、地元へ何か返返しができるという思いで応募したとのこと。「今後は、SNSなど地域の広報活動をより広くスピーディーに行っていきたい」と話します。

小学校の加入で、こどもたちも巻き込んだ地域活動を

吉島東学区孫子老のまちづくり協議会
(エルモ吉島東)



地元の小学校に同LMOへの加入を呼びかけ、同じ組織になることで、連携を強化。こどもたちが自ら企画を考えて地域の祭りに出店しました。こどもが地域活動に参加することで保護者も参加するなど若い世代の参加が増え、さらに地域のにぎわいが増しています。

地元の小学校では、総合学習で地域の理解を深める学習をしています。こどもたちは地域にお好み焼き屋が多いことに注目し、お好み焼き屋の魅力をPRする動画を制作。地域の祭りで上映し、自分たちが仕入れたお好み焼きを販売しました。大人が率先するのではなく、こどもたちが自ら企画を立案。仕入れ・出店まで行うことで、こどもたちの主体性が育ち、何より地域への愛着が深まっています。



同会会長の三浦浩さん(70・左写真)は「今後は、若い世代がアイデアを出し合い、地域を盛り上げてほしいと思っています。地域活動に関わることで、地域の魅力を感じてもらいたい。こどもたちが将来、地域活動の担い手になってくれるといいですね」と未来を見つめます。



頑張る地域を応援します！

市は、「ひろしまLMO」の設立・運営に対する助成や職員・専門家の派遣など、さまざまな支援を行っています。



当課や区役所、市・区社会福祉協議会が連携し、設立前はもちろん、運営開始後も、継続的に支援します！！



コミュニティ再生課 丸子主事

上限額
50万円

ひろしま LMO 設立時助成金

【助成内容】設立当初の運営に必要な経費(事務費や拠点改修費など)
※補助率10分の10、1回のみ

上限額
600万円

ひろしま LMO 運営助成金

助成内容などは下表のとおり
※毎年度申請できます

種別	助成額 (年度上限額)	助成内容
人件費	300万円 ※補助率10分の10	活動拠点に配置する事務局員の雇用などに必要な経費(給料、交通費など)
活動拠点 維持管理・運営費	300万円 ※補助率10分の10	活動拠点を継続的に運営するために必要となる経費(借上料、光熱水費など)
地域課題解決のための 事業への支援		「ひろしまLMO」が作成する事業計画に基づく地域の実情に応じた課題解決のための事業に必要な経費

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 日日時 会場
内容 ¥参加費など 持持参物
申 申し込み方法 問 問い合わせ先 HP ホームページ
料金や申し込み方法の記載のないものは、無料、申し込み不要。
1時間未満の催しは、開始時間のみ記載
休 は、2月15日～3月14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
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

ホームページ LINE
X フェイスブック Facebook
Instagram ユーチューブ 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

障害者のためのパソコン活用講座
対市内に在住か通勤・通学の聴覚・上肢・知的・精神障害者。介助者の同伴は1人可
日3月3日～24日の(月)、13:00～17:00。全4回
場心身障害者福祉センター
申電話かファクスで、2月25日(火)までに、情報シンフォニーへ。先着5人
問☎502-6112、☎502-6097

ひとり親家庭の生活向上講座
対市内に在住のひとり親家庭の親と子、寡婦
日3月8日(土)13:30～15:00
場市総合福祉センター
内こどもも大人も毎日が楽しくなる「お片付け」
申はがきかファクスで、必要事項(6㉟左)、託児希望はこどもの名前、年齢を、2月22日(土)(必着)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30人
問☎264-0505、☎264-0506

RDD(レアディジーズデイ) in 広島
対難病患者やその家族、支援関係者など
日3月1日(土)13:00～15:30
場①県健康福祉センター(南区皆実町一丁目6-29)、②オンライン
内 稀少難病患者からのメッセージ発表、意見交換・交流会
申応募フォームか電話で、2月25日(火)12:00までに、広島難病団体連絡協議会へ。先着①②各50人
問☎236-1981、☎236-1986

講座・講習会

男女共同参画セミナー「セクシュアル・マイノリティの選択 - 家族の現状」
日2月22日(土)13:30～16:00
場JMSアステールプラザ
内講演、同性カップルと講師の対談 講師 広島修道大学人文学部教授・河口和也氏
申当日会場で。先着100人
問男女共同参画課(☎504-2108、☎504-2609)

2月24日(休・月)の家庭ごみの収集
●「可燃ごみ」「ペットボトル・リサイクルプラ」の収集はありません
●「資源ごみ・有害ごみ」「不燃ごみ」「その他プラ」は、通常通り収集します
※大型ごみの収集は、予約制になっています。大型ごみ受付センター(☎0570-082530、☎082-544-5300)へお申し込みください
問各環境事業所、業務第一課(☎504-2220、☎504-2229)

シニア大学
対今年4月1日時点で65歳以上の、市内に在住で、仲間づくりや生きがいづくりをしたい人
日6月～来年3月の原則第2・4(木)、13:30～15:00。全19回
場市総合福祉センター
内福祉、健康、生きがいなどの講座、同大学自治会、班活動や各種サークル活動など
¥7,000円／年
申往復はがきで、必要事項(6㉟左)、生年月日、性別を、2月28日(金)(消印有効)までに、市社会福祉協議会(〒732-0822 南区松原町5-1)へ。抽選120人程度
問☎264-6404、☎264-6413

ゆいぽーとの講座
対②小学生以上

講座名	日時
①台湾の事例から考えるクオータ制の導入	3/1(土)14:00～16:00
②カポエイラ体験会	3/2(日)13:30～15:00

内①女性の政治参画について考える、②ブラジル国技カポエイラの体験
申同施設HPか直接、電話、ファクスで、各開催日の前日までに。先着各20人。託児希望(6カ月～未就学児)は、各開催日の1週間前までに。先着①3人、②6人
問☎248-3320、☎248-4476
休(月)

4月に小・中学校などへ入学するこどもの保護者の皆さんへ

1月末に、保護者(世帯主)宛てに、入学する学校と期日を指定した入学通知書を郵送しました。大切に保管し、4月1日(火)の入学受付日(入学式ではありません)に、指定された学校へ提出してください。入学通知書が届いていない場合や紛失した場合は、教育委員会学事課へご連絡ください。

■転居するとき
●市内での転居
3月14日(金)までに転居手続きを行った場合は、新しい入学通知書を後日郵送します。3月17日(月)以降は、区市民課か出張所で新しい入学通知書を直接お渡しします。
●市外への転出
転出先の教育委員会などへお問い合わせください。
■国・県・私立学校などへ入学するとき
入学が決まったら、入学通知書と入学承諾書(入学する学校が発行)を学事課か区市民課、出張所へ提出してください。入学通知書に記載の指定小学校(小学校入学の場合)か在学中

間伐講習会
対次の全てに該当する人
●18歳以上 ●自伐林業に取り組んでいるか、取り組もうとしている ●「伐木等の業務に係る特別教育」を修了している
日5月①10日(土)、②11日(日)の9:00～16:00。全2回
場①農業振興センター、②東区温品町
内チェーンソーの基本操作、立木の伐木造材など
申農林水産振興センターHPか往復はがきで、必要事項(6㉟左)を、4月14日(月)(必着)までに、同センター農林振興課(〒739-1751 安佐北区深川八丁目30-12)へ。抽選6人
問☎845-4348、☎845-4350

ハロートレーニングセミナー「未経験から正社員へ」
対求職中の人
日2月25日(火)11:00から
場しごとの相談カフェiroha
申同施設HPか電話で、2月20日(木)12:00までに。先着10人
問☎、☎546-3160、電話は平日10:00～19:00

入学通知書は届きましたか

の市立小学校へも提出できます。
■障害があるこどもの入学
障害があり、教育上の特別な配慮を必要とする場合は、次のいずれかへご相談ください(受付時間は平日9:00～17:00)。
●青少年総合相談センター(中区国泰寺町一丁目4-15 ☎504-2197、☎504-2142)
●同センター分室(東区光町二丁目15-55 ☎264-0422、☎264-0436)
■外国籍のこどもの入学
日本国籍を持たない新入学を迎えるこどもの保護者で、市立の小・中学校などへの入学を希望する人は、学事課へご連絡ください。すでに就学申請を行った人は必要ありません。
■特別な理由があるとき
4月以降に市内で転居の予定があるなど、指定された学校に入学することが困難な一定の理由がある場合は、学事課へご相談ください。
問教育委員会学事課(☎504-2975、☎504-2328)

【学用品費や学校給食などの就学援助を行っています】
対次のいずれかに該当する人(所得要件などがあります)
①市立の小・中学校か中等教育学校前期課程、特別支援学校の小・中学部に在学する児童生徒の保護者
②他の市町村立の小・中学校か中等教育学校前期課程に在学する児童生徒の保護者で、市内に在住
③国・県・私立の小・中学校か中等教育学校前期課程に在学する児童生徒の保護者で、市内に在住

【援助の種類】学用品費、野外活動費、修学旅行費、学校給食費、学校病医療費(学校保健安全法指定の疾病に限る)など。ただし、次に該当する人は、援助の種類が限定されます
●生活保護を受給
●特別支援学校に在学
●①に該当し市外に在住
●②、③に該当
※詳しくは各学校で配布するお知らせをご覧ください
問各学校、教育委員会学事課(☎504-2469、☎504-2328)

アカデミック講座「鉄と広島デルタ、そして広島城」
対高校生*以上
日3月16日(日)13:30～17:00
場合人社ひと・まちプラザ
内広島城が立地する広島デルタの成り立ちと太田川流域の製鉄との関係
申往復はがき(1人1枚)で、必要事項(6㉟左)を、2月28日(金)(必着)までに、広島城(〒730-0011 中区基町21-1)へ。抽選100人
問☎221-7512、☎221-7519
休なし

発達障害者支援講演会(オンライン)
配信期間3月1日(土)～4月8日(火)
内テーマ「発達障害のある人とのコミュニケーションのコツ・障害があるというけれど」
講師 香川大学教育学部教授・坂井聡氏
申市HPで、3月31日(月)までに、こども青少年支援部へ
問☎263-0683、☎261-0545

こども食堂とのかかわり
日3月16日(日)10:00～12:00
場合人社ひと・まちプラザ
内こども食堂の現状と課題、私たちにできることなどの話
申電話かファクスで、3月11日(火)(必着)までに。先着20人
問☎545-3911、☎545-3838
休2月17日

春の息吹を感じる寄せ植え作り



日3月14日(金)13:30～15:30
場中央公園ファミリープール
内ガーベラ、アリッサムなど
¥ 2,000円
申往復はがきで、必要事項(6
ぎ左)を、2月28日(金)(必着)まで
に、みどり生きもの協会(〒730-
0011 中区基町4-41)へ。抽選
30人(今年度未受講者優先)
問☎228-0815、☎228-1891

市民公開講座「聞いてみよう、
考えてみよう 相続登記の
義務化時代の到来」

日3月15日(土)13:30～16:00(13:
00開場)
場JMSアステールプラザ
内①相続登記手続きなどにつ
いての講演会、②相続・遺言相
談コーナー
申①広島司法書士会
HPかはがき、ファクス
で、必要事項(6ぎ左)を、3月3日
(月)(必着)までに、同会(〒730-
0012 中区上八丁堀6-69)へ、
②当日会場で。先着①200人、
②10人
問☎221-5345、☎223-4382

植物ホルモンを生かした果
樹の栽培講座

対市内に在住か通勤の人
日3月3日(月)10:00～15:00
場ひろしま市民の里@安佐
内果樹・野菜の垂直仕立てに関
する基礎的な座学と、ブルーベ
リーを使った実習
講師垂直仕立て提唱者・道法
正徳氏
申農林水産振興セン
ターHPか往復はがき、
ファクスで、参加者全員の必要
事項(6ぎ左)を、2月25日(火)(必
着)までに、同センター農林振
興課(〒739-1751 安佐北区深
川八丁目30-12)へ。抽選30人
問☎845-4347、☎845-4350

国際理解講座「ユニセフの
活動について」

日3月8日(土)10:30～12:30
場JMSアステールプラザ

内活動全般、県ユニセフ協会
の取り組み、戦争難民の擬似
体験
申所定の申込書で、3月5日(水)
(必着)までに。申込書は、同プ
ラザHPなどで。先着20
人程度
問☎244-8000、☎246-5808

お知らせ

生産緑地制度説明会
対市街化区域内の農地所有者
日3月3日(月)15:00～17:00
場JA広島市本店(安佐南区中
筋三丁目26-16)
内来年度の申し込み方法な
ど。同制度について詳
しくは市HPで
申電話で、JA広島市営農振興
課へ。先着30人
問☎870-5893、☎870-5333

市職員採用説明会(オンライ
ン)・庁内見学会

職種	日時
行政事務、農林業、薬剤師、学校事務	3/4(火)10:00～11:30
行政事務、社会福祉、心理、化学、農芸化学、水産	3/4(火)13:30～15:30
職務経験者(行政事務、技術職)	3/4(火)19:00～20:30
行政事務、電気、機械、消防	3/7(金)10:00～11:30
行政事務、土木、建築、造園、獣医師、保健師	3/7(金)13:30～15:30

内採用試験や職種ごとの業務
などを説明。複数参加可
②庁内見学会
日3月11日(火)午前2回、午後3
回、各1時間程度。時間は申し
込み後に案内
場市役所本庁舎
内職員の働いている様子や執
務環境を紹介
申市HP「職員採用情報
サイト」で、2月25日(火)
17:00までに。先着各回①500
人、②30人。土木・造園は3月3
日(月)、建築、電気、機械は3月14
日(金)に現場見学会も開催(各
職種20人程度)。詳しくは市HP
かお問い合わせを ※説明会
などへの参加の有無は採用試
験の可否に一切関係なし
問人事委員会事務局任用課(☎
504-2522、☎504-2590)

「美術ひろしま」の発行

令和4・5年度に発表された美
術作品の紹介や広島を拠点と
する作家の創作活動の解説、注
目された展覧会の報告など、広
島の美術界の動きを1冊に完全
収録。同誌は市内図書館、公民
館で閲覧できるほか、JMSアス
テールプラザ、文化財団事務
室、市内の書店などで販売。詳
しくはお問い合わせを。
¥ 3,000円
問文化財団企画事業課(☎244-
0750、☎245-0246)

ご利用を

税の無料相談会
申告書の作成、提出代行は
行いません。
日2月23日(祝)10:00～15:30
場中国税理士会館(中区袋町
4-15)
申当日会場で
問☎247-7439、平日10:00～
12:00、13:00～16:00、☎242-
2602

女性司法書士による女性の
ための相談会

区分	日時
①電話	3/3(月)～6(木)の10:00～12:00
	3/7(金)～9(日)の10:00～16:00
②面談	3/7(金)～9(日)の10:00～16:00

場②広島司法書士会総合相談
センター(中区上八丁堀6-69)
相談専用電話 ☎511-7196
内相続登記、遺言、離婚、借金
などの司法書士業務全般
申②電話かファクスで、3月6
日(木)17:00までに、同会事務局
へ。先着順
問☎221-5345、☎223-4382

住宅相談①建築士相談、②弁
護士相談

日2月27日、3月27日の(木)、13:30
～16:30(1人30分)
場市役所本庁舎
内①住宅リフォームなど、②住
宅関係の法律問題
申電話で、各相談日の前日まで
に、住宅政策課へ。先着①②各
日6人
問☎504-2291、☎504-2308

縦覧

都市計画の案の縦覧

日2月17日(月)～3月3日(月)

項目	内容	縦覧場所 (平日のみ)
生産緑地地区の変更	安佐南区の一部	都市計画課、安佐南区建築課

※市HPでも縦覧可
意見書の提出 郵送で、
2月17日(月)～3月3日(月)(消印有
効)までに、「〒730-8586 都市計
画課」(住所不要)へ
問☎504-2268、☎504-2512

事業者の皆さんへ

新開発商品を見本市などに
出展する経費を助成

対市内の中小企業者など
対象期間4月下旬～来年3月の見
本市出展(オンライン見本市を含
む)など
補助額対象経費の2分の1以内
(上限20万円)
申所定の申請書で、3月28日(金)
(必着)までに、中小企業支援
センターへ。申請書、募集要項
は、同センターHPで。
選考あり。4月以降、交
付決定
問☎278-8032、☎278-8570

広島みなとフェスタ(3月15日(土)、16日(日))

海や島の魅力を体感できる楽しいイベントを、広島港周辺
で開催します。以下の催しのほか、当日受け付けの体験乗船企
画もあります。詳しくは、同フェスタHPで。
問南区地域起こし推進課(☎250-8935、☎252-7179)

■ボートライセンス体験

対4歳以上(中学生以下は保
護者同伴)
日3月15日(土)10:30、11:30、
13:00、14:00から(各40分)
内金輪島周辺で操船・ロープ
ワーク体験
申マリンライセンスロイヤル
広島事業所HPか郵
送(〒736-0082 安芸
区船越南四丁目8-30)、ファク
スで、3月7日(金)(必着)までに、
同事業所へ。抽選各回4人
問☎821-1929、☎821-1928

■水中展望船「さぶまりな」
で①水中探検クルーズ、②
船内見学

申し込み方法など詳しくは
同フェスタHPで。
対①小学生以上(小学生は
保護者同伴)
日3月15日(土)、16日(日)の①10:30、
13:30、15:00から、②12:00～
13:00 内①カキいかだの下
や魚が泳ぐ海の中を探検す
る似島沖までのクルーズ
¥ 中学生以上1,000円、小学
生500円
問常石海技(☎084-987-1742)
■クルーズフェリー「シーパ
セオ」に乗ろう!
日3月15日(土)12:25～16:55
内(定期便乗船)広島港→呉港
(上陸観光3時間)→広島港

募集します

市立広島みらい創生高等学
校の聴講生

対18歳以上
日①4月～来年3月、②4～9月、
10月～来年3月のいずれか。各日
17:20以降

科目／期間	曜日(時間)	料金 円
簿記／①	(火)、(金) (100分)	6,960
生物基礎／①	(火) (100分)	3,480
数学A／①	隔週(木) (50分)	各 660
数学B／①		
数学Ⅱ／①		
古典探究／①		
電気回路／①	隔週(木) (50分)	各 1,320
工業情報数理 ／①		
科学と人間生 活／②		
物理基礎／②		
化学基礎／②	隔週(木) (50分)	各 660

¥ 教科書・教材費は実費負担
事前説明会 3月7日(金)18:30から
申願書を、3月7日(金)～12日(火)(必
着)に、同校へ。持参の場合は、3
月7日(金)～13日(木)の平日13:00～
17:00に受け付け。抽選各科目5
人程度。願書など詳しく
は同校HPで
問☎545-1671、☎545-1672

¥ 中学生以上1,000円、小学
生以下500円、幼児は大人1人
につき1人無料

申電話で、瀬戸内海汽船ト
ラベルサービスへ。先着80人
(小学生以下は保護者同伴)
問☎253-5501、☎505-0134

■海の仕事紹介クルーズ

対小学校5年生～中学生と保
護者(小学生は保護者同伴)
日3月15日(土)12:40～16:00
内音戸の瀬戸・呉湾の造船所
を海上から眺め、呉港を見学
するクルーズ
申中国運輸局HPで、3月4日
(火)までに。抽選20組
(1組4人まで)
問同局船員労政課(☎228-
3692、☎228-7309)

■観光型高速クルーザー
「シースピカ」で艦船遊覧

日3月16日(日)10:15、11:30、
13:30、14:45から(各1時間)
内呉湾に浮かぶ自衛隊の艦
船や潜水艦を間近に見なが
ら遊覧
¥ 中学生以上2,000円、小学
生以下500円、幼児は大人1人
につき1人無料
申電話で、瀬戸内海汽船トラ
ベルサービスへ。先着各回
60人(小学生以下は保護者
同伴)
問☎253-5501、☎505-0134

花みどり公園市民ボランティア
対18歳以上(高校生は除く)
日原則毎月2・4(水)、(土)、10:00～15:00
内同園ファンクラブ会員として登録後、園内管理(植物の栽培管理を含む)、園内ガイドやイベントへの従事など
申直接か電話で
問☎837-1247、☎837-2938
休(火)

催しもの
はじめてのバードウォッチング(温泉入浴券付き)
日3月16日(日)9:00～12:00
集合場所 湯来交流体験センター
内ガイドの案内で春の鳥を観察
¥1,500円
申同センターHPか電話、ファクスで、3月13日(木)までに。先着10人
問☎0829-40-6016、☎0829-85-0205)
休(月)(2月24日は除く)、2月25日

広島湾とれたて海の幸フェア
日2月23日(祝)10:00～14:00(カキ打ち体験は11:00から。なくなり次第終了)
場LECT(西区扇町二丁目1-45)
内カキの販売(むき身・殻付き)、カキ打ち体験 ※焼きガキなどの飲食物の販売はなし
問井口漁業協同組合(☎278-3735、☎278-2645)

原爆記録フィルムに関する研究発表会
日3月8日(土)14:30～16:35
場平和記念資料館
内被爆直後に撮影された原爆記録フィルムに関する研究の成果発表
問同館学芸課(☎241-4004、☎542-7941)

ミルクロードウオーキング&乳しぼり体験と温泉入浴
対小学生以上(小学生は保護者同伴)
日3月15日(土)9:00～16:00
集合場所 砂谷牧場
¥①小学生800円、②中学生以上1,000円。乳しぼり体験は別途500円要。温泉入浴は12歳以上、別途入湯税50円要
申2月15日(土)10:00から、電話で、クアハウス湯の山へ。先着①②各12人
問☎0829-83-1198、☎0829-83-1177 休(火)

いちだいサイエンスパーク
申し込み方法など詳しくは市立大学HPで。
対小・中学生
日3月15日(土)12:30～17:00、16日(日)10:30～17:00
場THE OUTLETS HIROSHIMA(佐伯区石内東四丁目1-1)
内「レモンで電池」「光で脈をはかる」「文字で肖像画」「自動ではたらく日用品」など、科学実験やプログラミングを体験
問同大学地域共創センター(☎830-1542、☎830-1555)

ジュニアウインドオーケストラ「施設訪問コンサート」
日3月22日(土)12:00～13:30
場神田山荘
内ジュニアウインドオーケストラ広島プロジェクトの中高生と講師によるアンサンブルコンサート
¥無料(施設入館料が必要)
問ひろしま国際平和文化祭実行委員会(☎245-0261、☎504-5658)

施設のイベント
施設名欄に記載の入館・入園料などは、中学生以下は無料。「高校生」は土曜日のみ無料(祝・休日、春・夏・冬休み期間を除く)

ファイブデイズ 5-Daysこども図書館
☎221-6755 ☎222-7020
〒730-0011 中区基町5-83
休(月)(2/24は除く)、2/25
対①市内に在住か通学の小学校6年生～高校2年生相当年齢の人、②③おおむね18歳以上
催し名 日時
①中学生・高校生一日図書館員 3/9、16の(日)、13:00～17:00
②こどもの本を楽しむ大人のためのブックトーク (A)3/11(火)、(B)3/12(水)の10:00～12:00
③講演会「絵本は親子のゆりかご」 3/18(火)10:00～12:00

内①図書館の仕事体験、④幼児・小学校低学年・小学校中学年編、⑤小学校高学年・中学生・ノンフィクション編
申①市立図書館HPか直接、はがき、ファクスで、必要事項(6㉔左)、学校名、希望日を、2月28日(金)(必着)までに、②③市立図書館HPか直接、電話、ファクスで。①抽選各6人、先着②各30人、③100人。③託児(1歳6カ月以上の未就学児)希望は3月1日(土)までに。先着3人

植物公園
☎922-3600 ☎923-6100
〒731-5156 佐伯区倉重三丁目495 入園料 大人510円、高校生・シニア170円 休(金)
催し名 日時
①フラワーデザイン展 2/22(土)～28(金)
②春の特別ラン展 2/22(土)～3/2(日)

内①切り花やドライフラワーの作品を展示、②多種多様のランの展示や講演会、クイズラリー、洋ランの即売会など

花みどり公園
☎837-1247 ☎837-2938
〒731-3362 安佐北区安佐町久地2411-1 休(火)
園芸教室「ジャクナゲ講座」
日3月16日(日)13:00～15:00
内ジャクナゲ栽培の基礎、接ぎ木の仕方などの講義と実習
申同園HPか往復はがき(1人1枚)で、必要事項(6㉔左)を、2月27日(休)(必着)までに。抽選15人

ひろしま遊学の森
(森林公園)
☎899-8241 ☎899-8491
〒732-0036 東区福田町藤ケ丸10173 こんちゅう館 大人510円、高校生・シニア170円 休(水)
森林公園の催し
対①2～4人のグループ、②小学生とその保護者、③1人で歩ける人(小学生以下は保護者同伴)
催し名 日時
①バウムクーヘンを焼いて食べよう 2/23(祝)9:30～13:00(9:00から受け付け)
②親子自然体験「森のピザづくり」 3/2(日)10:00～13:00
③ピクニック・ウオーク 3/23(日)10:00～15:00

内①たき火でバウムクーヘンを作る、②アウトドアクッキング、③初春の自然の中で、学びと遊びを楽しむ
¥①300円／組
申①当日会場で、②③同施設HPで、②2月20日(休)、③3月9日(日)までに。①先着70組、②抽選15組、③先着50人程度
こんちゅう館の催し
催し名 日時
①森の音楽会 2/24(休)13:30～14:30
②虫タッチ 3/8(土)13:00～15:00
内①サクスの四重奏、②カブトムシやナナフシなどの昆虫と触れ合う
申当日会場で。先着①40人程度、②100人程度

ザ・広島ブランド
Present!
市は、広島の特産品で特に優れたものを「ザ・広島ブランド」として認定しています。毎号、認定産品を抽選でプレゼントします
細筆 新雪 1本／(株)一休園
漢字・かな両用の使いやすい筆です。厳選された原料と伝統工芸の技に加え、ユーザーの生の声を反映させ、書きやすい筆作りを目指しています。商品の問い合わせは、同社(☎082-854-0019、☎082-854-5222)へ
フレイル対策の一つとして、誤嚥予防にお勧めの、口の周りや舌の筋肉が鍛えられる口の体操は？
申市HPの応募フォーム(右二次元コード)で、2月28日(金)までに。はがきかファクス(504-2067)でも可。住所、氏名、年代(20代など)、電話番号、性別(任意)、応募の号、答え(2文字)、本紙へのご意見・ご感想、良かったページを必ず記入し、上記締切日(必着)までに、「〒730-8586 広報課」(住所不要)へ。抽選4人※当選者(市内在住)の発表は発送をもって代えさせていただきます(3月下旬発送予定)。個人情報商品発送と読者層調査に利用します

江波山気象館
☎231-0177 ☎234-1013
〒730-0835 中区江波南一丁目40-1 入館料 大人100円、高校生・シニア50円 休(月)(2/24は除く)、2/25、26

対③小学生以下は保護者同伴
催し名 日時
①サイエンスショー「びっくり実験大集合」 3/1(土)～30(日)の(土、日、祝)(3/9、23は除く)、11:00、14:00から
②サイエンスワークショップ「スライダー貯金箱」 3/9(日)11:00、14:00から
③ネイチャーサイエンス「江波山で春をさがそう」 3/23(日)14:00～15:30

内①気象や科学に関する実験、②コインが転がる様子が楽しめる貯金箱を作る、③自然を素材にした観察やゲーム
¥②100円／人、③50円／人
申①当日会場で、②③2月25日(火)から同館HPで。先着①各回40人、②各回12人、③6組

マジ交通ミュージアム
☎878-6211 ☎878-3128
〒731-0143 安佐南区長楽寺二丁目12-2 展示室観覧料 大人510円、高校生・シニア250円 休(月)(2/24は除く)、2/25、26、3/4～6

春季企画展「時代を駆けるミニ四駆」
日3月7日(金)～5月6日(休)の9:00～17:00(入場は16:30まで)
内40年以上愛されてきた自動車模型「ミニ四駆」の歴史と仕組みを紹介。期間中関連イベントあり。詳しくは同施設HPで※ミニ四駆は(株)タミヤの登録商標です
みんなで遊ぼう！ビーフルパーク
対幼児～小学生と保護者
日2月22日(土)～24日(休)の①11:00、13:00、14:30から、②10:00～12:00、13:00～15:30
催し名 内容
①クラブ体験「牛乳パック新幹線」 2/22(土)500系
2/23(祝)N700系
2/24(休)ドクターイエロー
②ゲーム＆実験体験 ビー玉ピンボール、ステーションストップゲーム、サイエンスコーナー

¥①100円
申①各回開始30分前から会場で、②当日会場で。①先着15組、②先着順

広報 ひろしま

子育て情報をお届け！

おやこ市政

広島市でくらす親子のための SNSマガジン

Instagramでフォロー！

HIROSHIMA_OYAKO_SHISEI

広報紙から子育てに役立つ記事を厳選して発信

hiroshima_oyako_shisei

Present!

ザ・広島ブランド

市は、広島の特産品で特に優れたものを「ザ・広島ブランド」として認定しています。毎号、認定産品を抽選でプレゼントします

細筆 新雪 1本／(株)一休園

漢字・かな両用の使いやすい筆です。厳選された原料と伝統工芸の技に加え、ユーザーの生の声を反映させ、書きやすい筆作りを目指しています。商品の問い合わせは、同社(☎082-854-0019、☎082-854-5222)へ

フレイル対策の一つとして、誤嚥予防にお勧めの、口の周りや舌の筋肉が鍛えられる口の体操は？

パタ〇〇体操

申市HPの応募フォーム(右二次元コード)で、2月28日(金)までに。はがきかファクス(504-2067)でも可。住所、氏名、年代(20代など)、電話番号、性別(任意)、応募の号、答え(2文字)、本紙へのご意見・ご感想、良かったページを必ず記入し、上記締切日(必着)までに、「〒730-8586 広報課」(住所不要)へ。抽選4人※当選者(市内在住)の発表は発送をもって代えさせていただきます(3月下旬発送予定)。個人情報商品発送と読者層調査に利用します