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 対象者　日 日時　場 会場
内 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、3月15日～4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

いきいき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（ライン）
X　Facebook（フェイスブック）
Instagram（インスタグラム）　YouTube（ユーチューブ）

福祉・健康

高齢者いきいき活動ポイント手帳(青緑色の表紙)の提出は3月末まで

使用期間が令和5年9月1日～6年8月31日の高齢者いきいき活動ポイント手帳(青緑色の表紙)は、ポイントを貯めている場合、3月31日(月)(必着)までに、事前に送付している所定の返信用封筒(ない場合は、140円切手を貼った別の封筒)で郵送か、高齢福祉課か区福祉課へ持参してください。手帳の提出期限を過ぎた場合、奨励金は支給できません。
※表紙が赤色のポイント手帳の提出期限は来年3月末
対 令和5年9月1日時点で、市内に在住の65歳以上の人(重度障害者福祉タクシー利用助成を選択している人は除く)
問 同ポイント事業等コールセンター(☎512-0290、FAX504-2136)

要支援高齢者などの交通費助成申請・変更などは3月末まで

対 令和6年9月1日時点で市内に在住の65歳以上の要支援者か要介護者(所得制限あり、障害者公共交通機関利用助成対象者などは除く)
申 新規申請は、届いた申請書で、3月31日(月)(消印有効)までに、同封の返信用封筒で返送。変更・申請の取り下げは、3月31日(月)までに、利用券を持参し高齢福祉課か区福祉課へ　※高齢者いきいき活動ポイント手帳(赤色の表紙)の上限を100ポイントにする場合は、交通費助成の取り下げが必要(表紙が青緑色のポイント手帳の上限は変更不可)
問 同ポイント事業等コールセンター(☎512-0290、FAX504-2136)

緑の講座「母の日のプリザーブドフラワーアレンジメント」 いきいき

対 障害のある人
日 4月27日(日)10:00～12:00
場 心身障害者福祉センター
¥ 2,500円
申 返信用はがきか85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(6ページ左)、ファクス番号、障害の状況、介助者の参加の有無を、3月31日(月)(必着)までに。抽選15人
問 ☎261-2333、FAX261-7789
休 (水)、3月21日

3月20日(祝・木)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
問 各環境事業所、業務第一課(☎504-2220、FAX504-2229)

経済的にお困りの人はご相談を

対 市内に在住で、経済的な面で生活に困っている人(生活保護受給中の人は除く)と家族
内 相談内容に応じて必要な支援を考え、サポートを実施。詳しくは、市社会福祉協議会HPかお問い合わせを
問 区くらしサポートセンター(FAX264-6413)

区	電話	区	電話
中	545-8388	安佐南	831-1209
東	568-6887	安佐北	815-1124
南	250-5677	安芸	821-5662
西	235-3566	佐伯	943-8797

国民年金保険料が4月から変わります

来年3月分までの同保険料は、月額1万7510円(前年度より月530円の増額)になります。口座振替、クレジットカードでの納付は事前に申し込みが必要です。詳しくはお問い合わせを。
問 最寄りの年金事務所

年金事務所	電話	ファクス
広島東	228-3131	221-3042
広島西	535-1505	535-1506
広島南	253-7710	505-5122

世界自閉症啓発デー記念講演会

日 4月6日(日)13:00～15:30
場 市総合福祉センター
内 発達障害のある人がそれぞれの暮らしの様子を発表
申 申し込みフォームで。先着100人
問 同講演会実行委員会(☎090-2002-8468、FAX892-3860)

障害者の公共交通機関利用助成の手続きは3月末まで

対 次のいずれかに該当する人(申請済みの人は手続き不要)
●令和5年9月2日～6年9月1日に、新たに障害者手帳を取得したか障害等級などが変わった
●令和6年6月か10月に、市から申請書が届いたが返送していない
●PASPY（パスピー）の利用助成を受けており、令和7年2月に市から変更申出書が届いたが返送していない
申 届いた申請書か変更申出書で、3月31日(月)(消印有効)までに、同封の返信用封筒で返送
問 障害福祉課(☎504-2147、FAX504-2256)、精神保健福祉課(☎504-2228、FAX504-2256)

講座・講習会

医療関係者向け手話講習会

対 医療か福祉に従事している人、将来従事を希望する人
日 5月8日～10月30日の(木)、19:00～20:30。全25回
場 中区地域福祉センター
内 手話技術や聴覚障害などについて学ぶ
¥ 1万円
申 県手話通訳問題研究会HPかファクスで、4月14日(月)までに。先着20人
問 ☎568-6770、FAX568-6771

盲ろう者向け通訳・介助員養成講座

日 6月14日～8月30日の(土)、10:00～15:00(7月19日、8月9日は16:00まで)。全11回
場 安芸区地域福祉センター
内 盲ろう者の自立と社会参加を図るための通訳・介助員の養成
申 はがきかファクスで、必要事項(6ページ左)、生年月日、職業、障害の有無、応募動機、手話か点字の経験があれば経験年数を、5月31日(土)(必着)までに、広島盲ろう者友の会(〒732-0052 東区光町一丁目1-23-202)へ。先着30人
問 ☎258-2966、FAX258-2961

点訳サークル「むつみ会」ボランティア入門

日 4月24日～5月15日の(木)、10:00～12:00。全4回
場 安佐南区総合福祉センター
内 点字の基礎学習、視覚障害者との交流
申 電話かファクスで、4月7日(月)までに。先着16人
問 安佐南区社会福祉協議会(☎831-5011、FAX831-5013)
休 3月16日

ビジネスマナーの基本セミナー

対 求職中の人
日 3月25日(火)11:00から
場 しごとの相談カフェiroha（イロハ）
内 就職や転職で必要なビジネスマナーの基本を学ぶ
申 同施設HPか電話で、3月21日(金)17:00までに。先着13人
問 ☎、FAX546-3160、電話は平日10:00～19:00

要約筆記者養成講座(①手書き、②パソコン)

対 18～65歳で、修了後、市の登録要約筆記者を目指す人
日 5月10日～11月8日の(土)。全25回

日程(①②共通)	時間
5/10	12:30～17:00
5/31、6/21、7/19、9/6、20、10/11、25	10:00～12:00
7/12、11/1	13:00～16:00
11/8	10:00～15:30
上記以外	13:00～17:00

場 市総合福祉センター、東区地域福祉センター
¥ ①②各4,000円
申 はがきで、必要事項(6ページ左)、コース名を、4月10日(木)(必着)までに、中途失聴・難聴者協会(〒732-0052 東区光町二丁目1-5)へ。先着①②各20人
問 ☎、FAX263-4698、電話は(火)、(金)の13:00～16:00

サンプラザ・スポーツ教室 いきいき

コース名(全20回)	対象	曜日	開催期間	時間	定員	会費
硬式庭球(初級)	18歳以上	月・水	4/2～6/16	13:30～15:30	各15人	各3万3000円
硬式庭球(経験者)		火・木	4/1～6/17	18:30～20:30	20	

申 3月15日(土)9:00から、会費を持って、同施設へ。先着順　※定員未満は中止の場合あり
問 ☎278-5031、FAX278-1704

各スポーツ施設のスクール(3月15日募集開始分) いきいき

対 市内に在住か通勤・通学・通園の人
申 詳しくは、市スポーツ協会HPで
休 (火)

施設名	教室名	対象	問い合わせ先
①マエダハウジング東区スポーツセンター	きたえよう！骨盤底筋	18歳以上の女性	☎222-1860 FAX222-1861
	ピラティス	18歳以上	
	水泳	小学校3～6年生	
		小学生	
		クロールで25メートル以上泳げる中学生以上	
		18歳以上	
	リラックスヨガ	中学生以上	
②安佐南区スポーツセンター	体操	小学校1～3年生	☎848-2411 FAX848-2432
	アーチェリー	小学校5年生以上	
	水慣れ	3歳以上の幼児と保護者	
		水慣れを希望する小学生	
	水泳	小学校1・2年生	
		小学校3～6年生	
		クロールで25メートル以上泳げる小学生	
		4泳法を目指す中学生以上の経験者	
③佐伯区スポーツセンター	水泳	小学生	☎924-8198 FAX924-8199
	ヨガ	18歳以上	
	アクアフィットネス		
④湯来体育館	ズンバ		☎0829-40-5100 FAX0829-86-1600
	骨盤調整		