

1日に食べたい野菜の量は 両手3杯分くらい!

目標
350g以上!



朝
ゆで野菜にドレッシングをかけるだけでも



みそ汁はいろんな野菜をたくさん入れられる

※写真・イラストの野菜は1日分のイメージです



昼
いつもの麺に野菜をプラス



夜
レンジで加熱してからなら煮物が短時間でできる



野菜を組み合わせせたサラダ

ビタミンやミネラル、食物繊維など、体調を整える成分を多く含む野菜。健康に欠かせない野菜を、1日3食、うまく取り入れましょう。
 健康推進課 (☎504-2980、☎504-2258)

6月は食育月間。毎月19日は「わ食の日」

市は健全な食生活を実践する市民を増やすため、毎月19日を三つの「わ食」を実践する「わ食の日」としています。

- わ食** 栄養バランスの取れた日本型食生活
- わ輪食** 食卓を囲む家族などとの団らん
- わ環食** 環境に配慮した食生活

1日350g以上の野菜を食べよう

成人の1日当たりの野菜摂取目標量は、350g以上です。市が昨年度実施した「市民栄養調査」では、市民の1日当たりの平均野菜摂取量は約250gでした。目標の350gに、あと100gが必要です。

1皿プラスを心がけて

まずは、野菜を使った料理を1日プラス1皿食べるように心がけてみましょう。カット野菜や冷凍野菜の活用もお勧めです。市販の惣菜を利用するときも、「あと1品“野菜のおかず”」をプラスして、食卓を野菜で彩りましょう!

1日の1/3以上の野菜が取れる

こまつなのお好み焼き



◀「ひろしまそだち」のマークを目印に

材料2人分

こまつな	1袋
豚バラ肉	4枚(80g)
お好み焼き粉	100g
水	1/2カップ
卵	1個
もやし	1/2袋
サラダ油	大さじ1/2
お好みソース	適量
かつお節	適量



- 1 こまつなと豚バラ肉を食べやすい大きさに切る
- 2 ボウルにお好み焼き粉と水を入れて混ぜ、卵、こまつな、もやしを加えてさらに混ぜる
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、2を流し込み、豚バラ肉をのせ、ふたをして、中火で両面をカリッと焼く
- 4 お好みソースとかつお節をかけて完成!

レシピ提供: 安佐北区すこやか食生活推進サポーター

●作り方の動画を市公式YouTubeチャンネルで公開中!



同課の管理栄養士

1日分の野菜の必要量はこのくらい!
 特に野菜が不足しがちな朝食や昼食に、意識して取り入れましょう



この記事は、主に右記SDGsのゴールの達成に役立つものです。
 【SDGs…持続可能な開発目標】

3

すべての人に健康と福祉を



広島市内の農林漁業者が市内で生産した農林水産物と加工品のシンボルマーク

暑さを和らげる工夫で節電を

電気を多く消費する夏が近づいています。職場や家庭で、無理なく暑さを和らげる工夫を取り入れ、節電に取り組みましょう。
 岡温暖化対策課(☎504-2185、☎504-2229)

地球温暖化防止のために

市は、「広島市地球温暖化対策実行計画」を策定し、2050年までに温室効果ガス排出量を実質ゼロとするカーボンニュートラルを目指して取り組んでいます。

夏場は電力の使用が増え、エネルギーを多く消費します。電気を作るには、地球温暖化の原因となるCO₂ (二酸化炭素)が発生する化石燃料が多く使われるため、職場や家庭で一人一人が節電を心掛け、行動することが地球温暖化防止につながります。

暑さを和らげる工夫を

地球温暖化対策の一環として、環境省はクールビズ*を呼びかけています。また、同じ空間で冷房を共有することで電気使用量を削減するクールシェアなど、無理なく夏を快適に過ごす工夫を取り入れ、省エネに取り組みましょう。

* 過度な冷房に頼らずさまざまな工夫をして夏を快適に過ごすライフスタイル
 詳しくは、環境省ホームページで



節電のポイント

家庭や職場でできること

- エアコン**
 - 室内の冷やし過ぎに注意する
 - フィルターは小まめに掃除する
 - 窓からの日差しを和らげる工夫をする(すだれ、カーテン、緑のカーテン、遮熱シートなど)
- 冷蔵庫**
 - 物を詰め込みすぎない
 - 無駄にドアを開閉しない
- テレビ**
 - 省エネモードに設定し、画面の明るさを調節する
 - 見ていないときは本体の主電源を切る
- 温水洗浄便座**
 - 温水のオフ機能、タイマー節電機能を利用する、使わないときはコンセントからプラグを抜く
 - 便座・洗浄水の温度は低めに設定する
- その他**
 - 冷却ジェルシートなど冷感グッズを活用する
 - 麻や綿など蒸れにくい素材の衣服を選ぶ



熱中症を予防しましょう

暑さが厳しくなるこれからの季節。熱中症について理解を深め、健康被害を防ぎましょう。
 岡熱中症については健康推進課(☎504-2980、☎504-2258)、熱中症警戒アラートについては温暖化対策課(左記)

熱中症は室内でも発症

熱中症は高温多湿な環境にいて、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をさします。

熱中症は室内でも発症し、場合によっては死に至ることもあります。

熱中症の主な症状

- めまい ● 手足のしびれ ● 頭痛
- 嘔吐 ● 意識障害・けいれん など

二 自分で水分が取れないなど症状が重い場合は救急車を呼びましょう

熱中症を予防するために

- 小まめな水分補給
 大量に汗をかいた場合は、水だけでなくスポーツ飲料などで塩分も補給
- 暑さを避ける
 屋外では、日傘や帽子を着用する
 室内では、冷房など空調設備を利用し、カーテンなどで直射日光を遮る
- 服装は通気性や速乾性が良いものを選ぶ
- 暑さに備えた体づくりと体調管理
 適度な運動で汗をかく習慣を身に付ける



熱中症警戒アラートなどを確認

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が高まるのが予測される日の前日や当日の朝に、国から発表されます。

また、過去に例のない危険な暑さが予測される際には、一段階上の「熱中症特別警戒アラート」が発表されます。天気予報を確認する際は、天気や気温とともにアラート発表の有無も確認しましょう。



クーリングシェルターで休息を

クーリングシェルター(指定暑熱避難施設)とは、熱中症特別警戒アラートが発表されたときに誰でも利用できる市町村が指定した施設です。冷房設備のある公民館や図書館、ショッピングモールや薬局など、現在市内では、約170の施設が指定されています。

これが目印



熱中症などについて詳しくは、市ホームページで

市HP ページ番号 1006040



生活支援の実施団体を募集します

要支援認定を受けた高齢者などに住民主体型生活支援訪問サービスを提供する団体を募集しています。
 岡高齢福祉課(☎504-2145、☎504-2136)

生活の困り事をサポート

住民主体型生活支援訪問サービスは、要支援認定を受けた高齢者などに対して、自宅で安心して暮らし続けられるよう必要な支援を行うものです。同じ地域で活動する団体が、生活の中の困り事(家事や買い物、草むしりなど)をサポートします。

運営費などに補助金を支給

市は、困り事を抱える人に必要な支援が行き届くよう、生活支援を実施する団体を募集しています。

選定された団体には、同サービスの提供に必要な運営費(消耗品費、通信料、保険料)などに対して、補助金を支給しています。

◆ 募集期間

7月1日(火)~31日(木)
 次回募集は10月1日(火)~31日(金)

◆ 団体の例

町内会・自治会、地区社会福祉協議会、老人クラブ、女性会、協同労働による団体 など

区社会福祉協議会では、申請に関する相談を受け付けています。日頃からボランティアを実施している団体など、興味がありましたら、まずはお気軽にご連絡ください。



高齢福祉課 長田 主事

活動団体からの声

- 以前から老人会活動の送迎や個人的なつながりで植木の剪定を支援するなど、活動のベースがあったため、スムーズにスタートできた
- これまでは軍手などを自前で準備していたが、補助金があることで活動に必要な物を購入できるようになり助かっている
- 地域包括支援センターと連携することで、支援を必要とする人とつながりやすくなった など

応募や応募に関する相談は、区社会福祉協議会へ

岡区社会福祉協議会

区	連絡先	区	連絡先
中	☎249-3114 ☎242-1956	安佐南	☎831-5011 ☎831-5013
東	☎263-8443 ☎264-9254	安佐北	☎814-0811 ☎814-1895
南	☎251-0525 ☎256-0990	安芸	☎821-2501 ☎821-2504
西	☎294-0104 ☎291-7096	佐伯	☎921-3113 ☎924-2349

詳しくは、市ホームページで

市HP ページ番号 1011601



レポート

福祉のまちづくりを目指して

可部地区社会福祉協議会(安佐北区)は、地域の人たちのお役に立ちたいという思いで平成22年から個人や地域への支援を始め、その後スタートした同サービスの実施団体としても活動しています。

メンバーの新居田憲男さん(78)は「地域包括支援センターを介すことで、顔見知りだけでなく安心して任せてもらっていると実感することが多いです。困っている人に自分たちができる支援が届けられることにやりがいを感じます」と語ります。



植木の剪定などを行っている様子

HPVワクチンの接種は計画的に

子宮頸がんなどを予防するHPVワクチン。全3回の接種を完了するには約半年かかります。接種を希望する人は、余裕を持ったスケジュールで計画的に接種を受けましょう。

☎健康推進課(☎504-2882、☎504-2258)

接種完了までの期間は約半年

HPVワクチンの定期接種では、決められた間隔を空けて3回接種を受ける必要があります。完了までは約半年かかるため、公費による接種が来年3月末までとなる高校1年生相当(今年4月1日時点で15歳)の女性で、まだ1回も接種を受けていない人は、今年夏ごろまでに接種を開始する必要があります。

昨年度、接種が完了しなかった人も

過去に積極的な接種勧奨が控えられた時期があったことから、平成9～19年度生まれの女性を対象に、令和4年4月1日から今年3月末までの間、キャッチアップ接種が行われていました。この期間中に1回でも接種を受けたことのある次の①か②に該当する人に対して、残りの接種を公費で

受けることができる経過措置が設けられています(来年3月末まで)。

- ①キャッチアップ接種の対象だった人
- ②昨年度が定期接種の最終年度だった人(平成20年度生まれの女性)

詳しくは、市ホームページで

市HP ページ番号 1022962

●5月末ごろに、中学校1年生以上の接種対象者に、接種券と予診票を送付しています。届いていない人は区保健センターへ

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

夏場のスズメバチは要注意

夏場はハチの数が増え、攻撃性が強くなります。庭木の手入れや水やりの際は注意が必要です。

☎環境衛生課(☎241-7408、☎241-2567)



キロスズメバチ

庭木の手入れはハチの巣がないか確認してから

スズメバチは6月ごろから数が増え、攻撃性も強くなります。庭木の枝打ちや水やりの前には、近くにハチの巣がないかよく確認しましょう。

巣を見つけたら相談を

初期の巣は市販のハチ駆除用のスプレーで駆除することができます。大きな巣を見つけたときは、危険なので専門業者に相談してください。



キロスズメバチの巣

点検場所

屋根の軒下・生け垣や庭木・床下・通気口付近・戸袋・屋根裏(天井裏)

■ハチの駆除や防護服の貸し出しについては、市ホームページで

市HP ページ番号 1002324

豪雨災害犠牲者追悼の献花台設置

平成30年7月に発生した豪雨災害から7年目を迎えます。犠牲になられた方々に哀悼の意を表するとともに、復興への思いを新たにすため、献花台を設けます(献花用の花を用意しています)。※駐車場に限りがあります。公共交通をご利用ください

設置場所	設置日時	問い合わせ(区政調整課)
東区役所 1階ロビー (東区東蟹屋町9-38)	7月6日(日) 8:30~ 17:15 (南区は 9:00から)	☎568-7703、☎262-6986
南区地域福祉センター 4階小会議室 (南区皆実町一丁目4-46)		☎250-8933、☎252-7179
安佐北区役所 1階ロビー (安佐北区可部四丁目13-13)		☎819-3903、☎815-3906
安芸区役所 1階ロビー (安芸区船越南三丁目4-36)		☎821-4903、☎822-8069

「広島湾ナイトクルージング」を楽しもう

この夏も広島湾ナイトクルージングを開催します。瀬戸内海の島々や世界遺産を船上から楽しみませんか。

☎広島湾ナイトクルージング実行委員会(☎554-1812、☎554-1815)

夕焼けや夜景を満喫

広島之宝である瀬戸内海を巡る広島湾ナイトクルージング。美しい夕焼けやきらめく海を眺め、ゆったりとした時間を過ごしませんか。

目的や予算で選べる6コース

期間中は、湾岸施設のライトアップも楽しめます。所要時間や料金もさまざまな六つのコースから、お好みのクルーズを見つけてください。

【期間】7月19日(土)～9月30日(火)

【コース】

A	たのSEA! 広-呉クルーズ
B	広島～切串フェリー(おさんぽクルーズ)
C	似島お散歩クルーズ
D	夕焼けクルーズ
E	宮島参拝遊覧船
F	ひろしまリバーサンセットクルーズ

各コースの料金、所要時間などの詳細は、ひろしま公式観光サイト「Dive! Hiroshima」をご覧ください



美しい瀬戸内海の夕焼け



幻想的な夜の海と夜景



無料乗船キャンペーン

広島湾ナイトクルージングの開催に先駆け、各航路の無料乗船キャンペーン参加者を募集します。

【応募期間】

6月16日(月)～30日(月)

【当選者乗船期間】

7月19日(土)～8月3日(日)

乗船キャンペーンへの応募は、「Dive! Hiroshima」の二次元コードから(上記)。

ひろしま
そだち
kitchen

牛乳を使った簡単パンナコッタ

vol.49

ポイント

生クリームの代わりに乳脂肪分の少ない牛乳を使用しました。牛乳のまろやかさを感じられる一品です



材料2人分

牛乳	120ml
砂糖	大さじ1
コーンスターチ	大さじ1
ミント	お好みで

(レシピ提供: 市食農コーディネーター 新畑美香さん)

- 鍋に牛乳、砂糖、コーンスターチを入れ、泡だて器でよく混ぜる
- 1を中火にかけてゴムベラで混ぜながら、とろみがつくまで加熱する
- 弱火にしてさらに2、3分加熱する
- 火を止めて容器に移す
- 粗熱が取れたら、冷蔵庫に入れて冷やし固める(約1時間)
- お好みでミントを飾ってできあがり

市HP ページ番号 1017660

毎月第3日曜日は「ひろしま地産地消の日」(ひろしま産day)



1 平和記念資料館

平和記念資料館を含む平和記念公園の風景。この他に、正面から見た原爆死没者慰霊碑を模したスタンプもあります

開館時間 3～7月、9～11月は8:30～18:00、8月は8:30～19:00(5・6日は20:00)、12～2月は8:30～17:00
※開館時間を延長している場合があるため、ホームページで確認を
〒中区中島町1-2
大人200円、高校生相当年齢・65歳以上100円、中学生以下無料
☎241-4004、☎542-7941



2 プライド オブ ヒロシマ



2 プライド オブ ヒロシマ

広島復興の軌跡、輝く今、将来の夢を世界に届けるデザイン。今日の広島の姿を、折り重なる多島美と空の広がりとともに伝えていきます

開館時間 10:00～18:00
〒中区基町 5-25
SHIMINT HIROSHIMA C棟 2階
岡同実行委員会事務局(マツダ)内
☎070-2355-6005
休(月)(月)が祝・(休)の場合は直後の平日



3 郷土資料館

施設の外観をデザイン。明治44(1911)年に造られた赤レンガの建物は被爆建物であり、市の重要有形文化財にも指定されています

開館時間 9:00～17:00
〒南区宇品御幸二丁目 6-20
大人100円、高校生相当年齢・65歳以上50円、中学生以下無料
☎253-6771、☎253-6772
休(月)、祝・(休)の翌日(月)が祝・(休)の場合は直後の平日、12・1月は(月)・(火)、12月29日～1月3日。最新情報は同館ホームページ

歴史を感じられる字体とデザイン



平和記念公園には他にもスタンプを設置している施設があります

国立広島原爆死没者追悼平和祈念館

同館のキャラクター「ハチ」と「ロク」。同館制作の小学生向けワークブックでは、「ハチ」と「ロク」と一緒に楽しく平和学習ができます
☎543-6271、☎543-6273



G7広島サミット記念館

G7広島サミットで首脳たちが原爆死没者慰霊碑前で記念撮影した際のシルエット。首脳会議で使用された円卓・椅子のシルエットのスタンプもあります
☎504-2037、☎246-4734



4 安佐動物公園

人気の動物がスタンプに。同園で配布するパンフレットに押しして思い出の一つにしませんか

開園時間 9:00～16:30(入園は16:00まで)
〒安佐北区安佐町動物園
大人510円、高校生相当年齢・65歳以上170円、中学生以下無料
☎838-1111、☎838-1711
休(休)、12月29日～1月1日



押して、集めて、楽しもう

まちのスタンプめぐり

施設などに行くと何げなく目にする来館記念のスタンプ。設置している施設の一部とスタンプの絵柄の意味などを紹介します。施設を巡ってスタンプを集めてみませんか。



スタンプを設置している市の施設の一覧は市ホームページで。スタンプを押印する冊子のデータもありますので、印刷してご利用ください。

市HP ページ番号 1040775



6 水道資料館

館内に五つあるスタンプを押すと一つの絵(下)が完成します。スタンプを集めながら楽しく館内を見学できます

水道資料館を背景に水道局のマスコットキャラクター「じゃくっちゃん」がポーズをとっているデザインに



館内で楽しくスタンプラリー



5 市総合防災センター

左以外にも7種類のデザインがあります。キャラクターをきっかけに消防を身近に感じてほしいという思いが込められています

開館時間 9:00～17:00
〒安佐北区倉掛二丁目33-1
☎843-0918、☎842-2178
休(日)・祝・(休)、8月6日、12月29日～1月3日



開館時間 9:00～17:00
〒東区牛田新町一丁目8-1
水道局企画総務課(☎511-6808、☎221-5320)
休12～2月、3～11月は(月)・(火)・(休)(月)・(火)・(休)が祝・(休)の場合は開館、6月1日～7日、7月21日～8月31日は毎日開館



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、6月15日～7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

いほは高齢者いきいき活動ポイント、いほは広域都市圏ポイント対象事業です ※同時に受領不可
80は被爆80周年記念事業です

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 21:56～22:00

馬場のぶえのひろしま脳トレ

広島テレビ 日曜日 21:54～22:00

(放送日時に変更になる場合があります)

福祉・健康

就職準備セミナー

対ひとり親家庭の親と20歳までの子など
日7月26日(土)10:00～12:00
場市総合福祉センター
内事務職に求められる各業界で必要な資格
¥500円
申市母子寡婦福祉連 合会HPかはがきで、必要事項(6㉟左)、託児(3歳以上)希望はこどもの年齢を、6月30日(月)(必着)までに、同連合会(〒732-0822 南区松原町5-1)へ。抽選20人
問☎261-2235、☎261-2236

難病カフェ

対難病患者と家族、支援関係者など
日7月5日(土)13:30～15:30
場県健康福祉センター(南区皆実町一丁目6-29)
内おしゃべり交流会
申申し込みフォームか電話で、6月30日(月)12:00までに。先着30人
問☎236-1981、☎236-1986

ひとり親家庭相談に係るオンライン予約サービス

各種相談の日時をオンラインで予約できます。
対次のいずれにも該当する人
●市内に在住か、今後市内に転居予定 ●離婚、死別、未婚での出産などにより、一人で子どもを養育しているか今後する予定。詳しくは市HPで
問区福祉課

区	連絡先	区	連絡先
中	☎504-2569 ☎504-2175	安佐南	☎831-4945 ☎870-2255
東	☎568-7733 ☎568-7781	安佐北	☎819-0605 ☎819-0602
南	☎250-4131 ☎254-9184	安芸	☎821-2813 ☎821-2832
西	☎294-6342 ☎294-6311	佐伯	☎943-9732 ☎923-1611

身体親子水泳教室

対小・中学生の肢体不自由児と保護者か介助者
日7月14日～8月25日の(月)(7月21日、8月11日は除く)、15:00～16:00。全5回
場心身障害者福祉センター
申所定の申込書に返信はがきか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(6㉟左)、教室名、ファクス番号、生年月日、障害の状況、保護者か介助者の氏名を、6月30日(月)(必着)までに。抽選10組
問☎261-2333、☎261-7789
休(水)

納期をお忘れなく
市・県民税・森林環境税 第1期 (納期限6月30日(月))
●納付は便利で安心な口座振替で。詳しくは、市HPで
市HP ページ番号 1019144

成年後見制度講演会

日程	時間	会場
7/23(水)	13:30～15:30	①東区総合福祉センター、オンライン
7/25(金)		①佐伯区地域福祉センター
7/29(火)		①中区地域福祉センター
8/1(金)		①安佐北区総合福祉センター
8/9(土)		②市総合福祉センター

内①成年後見制度の基本、②任意後見など
申市社会福祉協議会 HPか電話、ファクス、郵送で、必要事項(6㉟左)、要約筆記・手話通訳・車いす席が必要な場合はその旨を、6月23日(月)(必着)までに、市成年後見利用促進センター(〒732-0822 南区松原町5-1)へ。先着各80人
問☎207-3367、☎264-6437

障害者のためのパソコン①活用講座、②基礎講座

対市内に在住か通勤・通学の障害者。介助者の同伴は1人可
講座種別 日時(全3回)
①視覚障害者 7/1～15の(火) 13:00～17:00
②聴覚・上肢・知的・精神障害者 7/4～18の(金) 13:00～17:00
場①中区地域福祉センター、②西区地域福祉センター
申電話かファクスで、6月①24日(火)、②27日(金)までに、情報シンフォニーへ。先着①②各5人
問☎502-6112、☎502-6097

特定医療費(指定難病)受給者証の更新申請

対9月30日(火)が有効期限の受給者証を持っている人
内更新申請の案内を順次郵送。継続希望の人は、7月18日(金)までに更新手続きを。案内が未着の場合は健康推進課へお問い合わせを
問☎504-2718、☎504-2756

要支援・要介護高齢者の交通費助成

対今年9月1日時点で、市内に住所がある65歳以上の要支援・要介護者(所得制限あり、障害者公共交通利用助成などの対象者は除く)
助成額など 要支援者:年間2,500円、要介護者:年間5,000円
申昨年9月2日以降に新たに介護認定を受けた人は、6月中旬に送付する申請書で、記載してある期限までに返送を。それ以前に介護認定を受けていて未申請の人は、お問い合わせを。助成内容の変更を希望する人は、直接、6月27日(金)までに、区福祉課へ ※高齢者いきいき活動ポイント事業と併用の場合、同事業の奨励金の上限ポイント数が変わります。詳しくはお問い合わせを
問同事業等コールセンター(☎512-0290、☎504-2136)

ハチマルニイマル「8020」いい歯の表彰

対市内に在住の昭和20年9月30日以前に生まれた人(過去に表彰された人は除く)
内80歳以上で自分の歯が20本以上残っている人を表彰
申直接、8月29日(金)までに、市内の歯科医療機関か保健センター(歯科相談日のみ受け付け。事前予約必要)へ。相談日など詳しくは市HPで。表彰者には後日連絡
問健康推進課(☎504-2980、☎504-2258)

障害者の公共交通利用助成

対今年9月1日時点で、市内に住所があり、身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれかを持つ人(所得制限あり)
助成額など 年間6,000円相当(重度障害者は別途助成あり)。詳しくはお問い合わせを
申初めて申請する人は、6月下旬に送付する申請書で、7月1日(火)(必着)までに。助成内容の変更を希望する人は、直接、6月27日(金)までに、区福祉課へ
問障害福祉課(☎504-2147、☎504-2256)、精神保健福祉課(☎504-2228、☎504-2256)

講座・講習会

就職活動の進め方ガイド まず何をすればいい?

対求職中の人
日6月24日(火)15:00から
場しごとの相談カフェiroha
内就職活動をスムーズに進めるための自己分析の方法、企業研究のポイントなどを学ぶ
申同施設HPか電話で、6月20日(金)12:00までに。先着14人
問☎、☎546-3160、電話は平日10:00～18:00

介護職員初任者研修

対介護職に就業したい人
日7月10日～10月16日の(木)、9:00～17:20。全14回
場福祉キャリアセンター(中区吉島東一丁目22-2)
内資格取得と介護事業所への就業サポート
¥5,500円
申電話で、6月30日(月)までに。先着20人
問☎247-7333、平日9:00～18:00

高校生・大学生介護体験

対広島広域都市圏内に在住か通学の高校生・大学生
日①7月22日(火)～31日(木)、②8月1日(金)～9月30日(火)の1日(6時間程度)
場市内の介護施設など
内施設見学や介護体験、高齢者との交流など
申市HPで、①6月30日(月)、②7月9日(水)までに
問☎207-0567、平日9:00～17:00、☎207-0576

マンション管理組合交流会

対市内の分譲マンションの住人
日①7月6日、②8月3日、③9月28日の(日)、13:00～15:00
場市総合福祉センター
内①マンション管理組合の運営、②マンション管理の委託、③マンションにおける建物の維持管理
申市HPか電話、ファクスで、6月16日(月)～30日(月)に、住宅政策課へ。先着①～③各30人
問☎504-2292、☎504-2308

城下町広島の歴史講座

日7月12日、8月9日、9月20日、10月18日、11月8日の(土)、14:00～15:30。全5回
場東区総合福祉センター
内広島市の歴史・伝統文化などを学ぶ。詳しくは市HPで
¥1,000円
申往復はがき(1人1枚)で、必要事項(6㉟左)を、6月26日(木)(必着)までに、二葉公民館(〒732-8510 東区東蟹屋町9-34)へ。抽選150人
問☎262-4430、☎262-4451
休(火)

県大・市大連携公開講座「ひろしまを考える」

日7月15日、22日の(火)、18:30～20:00。全2回
場①県立広島大学広島キャンパス(南区宇品東一丁目1-71)、②オンライン
申県立広島大学HPかファクスで、必要事項(6㉟左)、受講方法、メールアドレスを、6月30日(月)までに、県立広島大学地域連携センターへ。先着①40人、②60人
問☎251-9534、☎251-9405

市立大学芸術学部①公開講座②サマースクール

対①初心者(一部経験者枠あり)、②美術系大学への進学希望の高校生*
内受講区分は日本画、油絵、彫刻、デザイン工芸など。詳しくは同大学HPで
申6月16日(月)①13:00、②17:00から、同大学HPで。いずれも先着順(①は一部抽選あり)
問同大学地域共創センター(☎830-1542、☎830-1555)

広島経済大学との連携講座 近代における広島諸相

対市内に在住か通勤・通学の人
日8月20日～9月3日の(水)、18:00～20:00。全3回
場合人社ひとまちプラザ
内近代広島の特徴を表すテーマを取り上げて紹介
¥1,500円
申はがきで、必要事項(6㉟左)を、6月16日(月)～7月15日(火)(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

認知症に関する講演など

日6月28日(土)13:30~16:00
場市総合福祉センター
内テーマ「患者を生きる」
講師 筑波大学名誉教授・朝田隆氏、俳優・山本學氏
¥1,000円
申ファクスで、必要事項(6頁左)を、6月23日(月)までに、認知症の人と家族の会広島県支部へ。
先着500人
問☎254-2740、☎256-5009

障害者のパソコン操作を補助するボランティア養成講座

対パソコンの基本操作ができる人
日7月9日、16日、23日の(水)、13:00~17:00。全3回
場中区地域福祉センター
申電話かファクスで、7月2日(水)までに、情報シンフォニーへ。
先着5人
問☎502-6112、☎502-6097

視覚障害者用スマートフォンボランティア養成講座

対iPhoneでメールや電話が使用でき、修了後、ボランティアとして活動できる人
日7月10日~8月7日の(木)、10:00~12:00。全5回
場市視覚障害者情報センター
申電話かファクスで、6月25日(水)12:00までに。先着5人
問☎240-1220、☎258-4018

消費生活相談員ってどんなお仕事?

日7月5日(土)13:30~15:30
場アクア広島センター街(中区基町6-27)
内消費生活センターや消費生活相談員の業務、必要な資格などを紹介
申当日会場で。先着20人
問消費生活センター(☎225-3329、☎221-6282)
休(火)、(日)、(祝)、(休)

再就職マザーズセミナー

対子育てをしながら再就職を目指す人
日7月2日(水)10:00~12:00
場西区地域福祉センター
内子育てと仕事を両立できる最良の方法を探す
講師 C's PORT代表取締役・森田由美子氏
申市HPか電話で、6月30日(月)までに、雇用推進課へ。先着15人。託児(7カ月~未就学児)は先着順
問☎504-2244、☎504-2259

ゆいぽーとフィットネス

対女性
日7月10日~9月25日の(木)
コース(各全11回) 時間
ゆったりヨガ 11:30~12:30
ピラティス 13:30~14:30
ZUMBA 15:00~16:00
¥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)

シルバー人材センター入会説明会

対市内に在住の60歳以上
開催日 場所 定員
6/23(月)14:00 佐伯区地域福祉センター 各20人
6/24(火)14:00 安佐南区役所
6/25(水)14:00 シルバー人材センター本部 30人
6/26(木)14:00 安佐北区役所 20人
6/27(金)14:00 安芸区民文化センター 各30人
7/1(火)14:00 東区地域福祉センター
7/2(水)14:00 己斐公民館 20人
7/4(金)14:00 南区地域福祉センター 30人
※説明会は各1時間程度
申電話で、同センターへ。先着順
問☎223-1156、☎223-8528

生涯学習相談会

対18歳までの子の保護者か養育に携わる人
日7月11日(金)16:00~17:30
場合人社ひと・まちプラザ
内「親子で自己肯定感を育む」をテーマに講義、子育て相談会
申電話かファクスで、7月3日(木)までに。先着20人
問☎545-3911、☎545-3838
休6月16日

ミュージカル体験教室

対①小学校4~6年生、②中学校1年生~高校3年生
日7月①28日(月)13:30~16:00、②29日(火)13:30~16:30
場JMSアステールプラザ
内ミュージカル「キャッツ」を題材に、小道具作りや歴史を学び、ミュージカルへの学びを深める
講師 演出家・池山奈都子氏、ダンス指導・神戸珠利氏
申はがきかファクスで、必要事項(6頁左)、保護者名、メールアドレスを、7月10日(木)(必着)までに、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①25人、②20人
問☎244-8000、☎246-5808
休なし

国際シンポジウム「未来への記憶の遺産-原爆資料をどう継承するか」

日7月19日(土)13:30~16:30
場国際会議場
内原爆資料を残すための取り組みを紹介し、未来に向けて資料をどうつないでいくのかを考える。詳しくは市立大学平和研究所HPで
登壇者 ノーモア・ヒバクシャ記憶遺産を継承する会・栗原淑江氏ほか
申当日会場で。先着450人
問同研究所(☎830-1811、☎830-1812)

しごとのための日本語

対永住者、日本人の配偶者、永住者の配偶者、定住者などの在留資格を持つ求職・就業中の人
日7月16日~10月17日の(月)、(水)、(金)、18:00~21:00。全33回
場市総合福祉センター
内仕事で役立つ日本語や職場習慣、雇用慣行などを学ぶ
申直接、7月2日(水)までに、ハローワーク①広島②広島東へ。選考20人
問☎①511-1181、②261-0176

おやこ消費者学習会

対小学校4~6年生と保護者
日8月9日(土)10:30~12:00
場アクア広島センター街(中区基町6-27)
内賢い買い物の仕方とスマートフォンの使い方を考える
申市HPで、7月25日(金)までに。抽選15組
問消費生活センター(☎225-3329、☎221-6282)
休(火)、(日)、(祝)、(休)

事業者の皆さんへ

効果的な面接技法と面接官の心得について学ぶ
対企業の経営者、採用担当者
日7月15日(火)13:30~15:00
場しごとの相談カフェ iroha
内面接テクニックや面接で避けるべき質問、面接時に何を見るべきかを学ぶ
申同施設HPか電話で、7月11日(金)12:00までに。先着14人
問☎、☎546-3160、電話は平日10:00~18:00

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 9月~来年3月の見本市出展(オンライン見本市を含む)など
助成額 対象経費の2分の1以内(上限20万円)
申所定の申請書で、6月16日(月)~7月25日(金)(必着)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。8月以降、交付決定
問☎278-8032、☎278-8570

縦覧

都市計画の案の縦覧

日6月16日(月)~30日(月)

Table with 3 columns: 項目, 地区名, 縦覧場所(平日のみ). Rows include 地区計画の決定, 西風新都梶毛西地区, 都市計画課, 佐伯区建築課.

※市HPでも縦覧可
意見書の提出市HPか直接、郵送で、6月16日(月)~30日(月)(消印有効)に、「〒730-8586 都市計画課」(住所不要)へ
問☎504-2268、☎504-2512

お知らせ

リフレッシュ瀬戸内(ボランティア清掃)にご協力を

美しい瀬戸内を守るため、みなと公園をきれいにしましょう。
日6月29日(日)7:00~8:00(雨天中止) ※中止の場合は当日5:30までに市HPへ掲載
集合場所 広島港松山行きフェリー乗り場北側 ※のぼり旗が目印
問みなと振興課(☎504-2337、☎504-2529)

河川一斉清掃「クリーン太田川」にご参加を

日7月6日(日)8:00~11:00
※雨天時の実施の有無は、市HPかRCCラジオ(当日5:59から)で
場中区基町環境護岸(空鞆橋東詰上流側)
持軍手、タオル
問環境保全課(☎504-2188、☎504-2229)

保育士就職ナビひろしま

対保育士・保育教諭を目指す人、保育士資格を持っていて再就職・転職を考えている人
日6月29日(日)10:00~14:00
場産業会館東展示館(南区比治山本町12-18)
内約200施設の現役保育士などによる施設の提供や就職相談
問私立保育協会(☎207-1010、☎207-1011)

「ふれあい教室・南」を開設

対市内に在住か市立学校に在籍の不登校、不登校傾向にある児童生徒
日平日9:00~16:00(8月6日、年末年始は除く)
場不登校支援センターパーク(南区段原二丁目5-11)
内学習支援、体験活動など
申同施設HPで。面談あり
問☎080-3376-0869

不登校児童生徒の保護者の会(木の葉の会)

対市内に在住か市立学校に在籍の不登校、不登校傾向にある児童生徒の保護者
内臨床心理士によるグループカウンセリングなど。詳しくは市HPで
問教育委員会生徒指導課(☎504-2786、☎504-2142)

募集します

食品ロス削減推進表彰
内市内で、食品ロスの削減に顕著な功績が認められる団体や個人を表彰
申所定の応募用紙で、8月1日(金)(必着)までに、環境政策課へ。応募用紙は、市HPで。選考あり
問☎504-2505、☎504-2229

市民委員募集

対次の条件を全て満たしている人
●市内に①在住か通勤・通学の18歳以上、②在住の18歳以上
●任期終了まで継続して会議に出席できる
●市の審議会などの委員に就任している場合、就任数が3以下
②●平日昼間の会議に出席できる

Table with 7 columns: 委員会名, 職務内容, 任期, 小論文のテーマ, 締切日, 応募先, HP. Rows include ①食育推進会議, ②ひろしま街づくりデザイン賞受賞者選考審議会.

申市HPか郵送「〒730-8586 各応募先」(住所不要)、ファクスで、指定のテーマで1,200字以内にまとめた小論文と、別紙に必要事項(6頁左)、性別、①応募理由、「食育」に関する活動歴、②まちづくりなどの活動歴を記入し、各応募先へ。書類選考後、面接により決定。定員各2人。応募書類は返却せず、今後の施策の参考とし、②は公表する場合があります

求人情報 詳しくは募集案内(申込先、市役所市民ロビーなど)、市HPなどで。

Table with 7 columns: 業務場所, 職名/募集人数, 職務内容, 給与・報酬, 締切日/試験日/採用日, 申込先, HP. Rows include 区社会福祉協議会, 消費生活センター.

文化活動助成事業

対市内の文化団体が個人が、10月～来年3月に、市内で行う文化活動の成果を発表する事業

助成額 対象費用の2分の1以内。上限額20万円
申所定の申請書で、6月30日(月)17:00(必着)までに、文化財団企画事業課へ。申請書は、カルチャーひろしまHP、同課で。選考あり

子どもエコクラブ会員

友達や家族、活動を支える大人でクラブを作り、学習会、自然観察会などのエコ活動に取り組みます。
対3歳～高校生*
申同クラブHPか所定の登録用紙で、温暖化対策課へ。登録用紙は、同クラブHP、同課で

ご利用を

住宅相談①建築士相談、②弁護士相談
日6月26日、7月24日の(木)、13:30～16:30(相談時間は1人30分)
場市役所本庁舎
内①住宅リフォームなど、②住

各スポーツ施設のスクール・催し(6月15日募集開始分)

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①②④～⑥(火)、③(水)、⑦(木)

Table with 4 columns: 施設名, 催し名, 対象, 問い合わせ先. Lists various sports facilities like swimming, aerobics, and martial arts.

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

催しもの

広島てっぱんバル
お好み焼きをはじめ、地元の食材を使った夏の「食」の観光キャンペーンを開催。スタンプラリーへの参加、インスタグラムへの投稿で、賞品を進呈(抽選)。詳しくは同キャンペーンHPで。
日8月31日(日)まで
問観光政策部(☎504-2767、☎504-2253)

「協同労働」取組事例発表会

日7月9日(水)14:00～16:00
場シルバー・協同労働センター本部
内まちづくりに関する講演会と、市内で協同労働に取り組む団体の事例発表
申所定の申込書か電話で、7月7日(月)(必着)までに、協同労働支援センターへ。申込書など詳しくは同センターHPで。先着80人
問☎554-4400、☎554-4401

湯来交流体験センターの催し(温泉入浴券付き)

Table with 2 columns: 催し名, 日時. Lists events like Manga Virus class, Mountain climbing, and Origami.

内①プロ漫画家の指導でうちわ作り、②たらたら滝と名号岩、③大峰山、④陶磁器の折り鶴を作る
¥①1,500円、②7,000円、③8,000円、④2,000円(別途送料要)
申同センターHPか電話、ファクスで、①6月28日(土)、②③各開催日の6日前、④7月2日(水)までに。先着①10人、②③各20人、④20人(最小開催人数5人)
問☎0829-40-6016、☎0829-85-0205
休(月)

青少年センターの催し

こけ田んぼづくりにチャレンジ
対小学校1～6年生と保護者
日6月21日(土)10:00～12:00
内家でもできる稲作体験
¥2,500円/組
申直接か電話、ファクスで、6月19日(木)までに。抽選12組
おはなし会
対幼児～小学校2年生程度
日6月29日(日)10:00～15:00
内高校生ボランティアグループ「Clover」による手遊びや読み聞かせ(出入り自由)
申当日会場で
問☎228-0447、☎228-7074
休(火)

まちづくりボランティア人材バンク発表会

日6月28日(土)14:00～15:30
場合人社と・まちプラザ
内人生100年時代に楽しくつながるためのコミュニケーションのコツや具体的なスキルを学ぶ
申電話かファクスで。先着20人
問☎545-3911、☎545-3838
休6月16日

未来へつなぐピースツアー 命の水と被爆電車、希望の光の物語

対市内か安芸郡府中町・坂町に在住の小学生と保護者
日7月19日(土)、23日(水)の10:30～12:00
内広島駅発の被爆電車爆心地付近を巡りながら、復興を支えた水道や路面電車の話聞く
申水道局HPか電話で、参加者全員の必要事項(6頁左)を、6月30日(月)(必着)までに、同局企画総務課(〒730-0011 中区基町9-32)へ。抽選各日30人
問☎511-6808、☎221-5320

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(祝日、春・夏・冬休み期間を除く)
ファイブデイズ 5-Days子ども図書館 ☎221-6755 ☎222-7020
〒730-0011 中区基町5-83 休(月)

児童文化講演会「やっぱり、本が好き!」
対幼児～小学生と保護者
日7月12日(土)10:00～12:00
場青少年センター
内絵を描き、横につなげた大きな作品を作るワークショップ
講師 絵本作家・加藤休三氏
申往復はがき(1家族1枚)で、参加者全員の必要事項(6頁左)を、6月27日(金)(必着)までに。抽選50人

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)

お天気工作教室「マイ百葉箱を作ろう」
対小学校4年生～中学生(小学生は保護者同伴)
日7月12日(土)13:00～16:00
内マイコンを使った気圧・気温・湿度を測ることができるお天気メーターの製作
¥3,700円
申同館HPか往復はがきで、必要事項(6頁左)を、6月27日(金)(必着)までに。抽選12人

ひろしま遊学の森 ☎899-8241 ☎899-8491 (森林公園)
〒732-0036 東区福田町藤ヶ丸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「サマーコンサート」
日6月22日(日)11:30から ※雨天中止
内爽やかな風の中、歌声とウクレレの音色を楽しむ
申当日会場で

こんちゅう館の催し 企画展「虫の捕り方 昆虫トラップ大作戦」
日6月22日(日)までの9:00～16:30
内さまざまな昆虫の習性を利用した採集方法を、標本や動画などを展示して解説

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)

世界の不思議な植物講演会
日6月22日(日)13:30～15:30
内オーストラリアのバオバブなど世界の面白い植物を紹介
申当日会場で。先着100人程度

親子植物体験教室
対小学校1～3年生と保護者
日7月26日(土)10:30～14:00
内植物観察やフラワーアレンジメント ¥1,000円
申同園HPか往復はがきで、必要事項(6頁左)を記入し、7月7日(月)(必着)までに。抽選20人

ユーハイム似島歓迎交流センター ☎259-2766 ☎259-2767
〒734-0017 南区似島町東大谷182 休なし

海の日オープンデー
日7月20日(日)、21日(祝)9:00～15:00
内海水プールの無料開放

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)

催し名 日時
①ファイヤーバンドふれあいコンサート 7/12(土) 13:30から

②サイエンスショー「水の実験ショー」 7/13(日)11:30、13:30、15:00から

内①消防音楽隊によるコンサート
申当日会場で。先着①80人、②各回80人

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)

体験教室「親子でブルーベリージャム作り」
対小学生と保護者
日7月19日～8月3日の(土)、(日)(8月2日は除く)、10:00～12:00
¥1,300円/組
申同園HPか往復はがきで、参加者全員の必要事項(6頁左)、参加希望日を、6月30日(月)(必着)までに。抽選各日12組

青少年野外活動センター ☎835-1444 ☎835-1445
〒731-1171 安佐北区安佐町小河内5135 休(月)

対①小学生を含む家族(4歳未満は参加不可)、②小学校3～4年生

催し名 日時
①夏野菜を使ったピザ作り体験 7/25(金)～27(日) 10:00～14:00 ※小雨決行

②「感動塾・みちくさ」うしずサイエンスクラブ 8/1(金)～3(日) (2泊3日)

内①夏野菜の収穫とピザ作り、②水をテーマにした実験や観察、施設見学、キャンプファイヤー
¥①800円/人、②6,000円/人
申①同センターHP、②郵送で、必要事項(6頁左)、性別、学校名、保護者名と、110円切手を貼り宛名を記入した返信用封筒(長形3号)を、6月①26日(木)、②30日(月)(必着)までに。抽選①各日7家族、②30人

臨時休館
施設名 期間 問い合わせ先
中区図書館 6/26(木)～7/2(水) ☎248-9300 ☎247-8447

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
海鮮しほり焼牡蠣/巴屋清信(有)
熱中症特別警戒アラートの発表時に、暑さを避けるために誰でも利用できる施設は?

●5月15日号のクイズの答えは「人権」、応募総数は283通でした