

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、9月15日～10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
いいきは高齢者いきいき活動ポイント、いいき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	ライン
X	フェイスブック
Instagram	ユーチューブ

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

障害者フライングディスク大会

対市内に在住か通学・通所の、来年4月1日時点で13歳以上の身体障害者手帳を持つ人(内部障害者はぼうこう・直腸機能障害のみ)、知的障害者、精神障害者

日11月9日(日)9:00～13:00(雨天決行)

場ホットスタッフフィールド広島

申所定の申込書で、9月30日(火)(必着)までに、市障害者スポーツ協会へ。申込書は、同協会、障害福祉課、区福祉課で

問☎、📠263-3394

休(水)、9月16日、25日、10月14日

難病カフェ

対難病患者と家族、支援関係者など

日10月4日(土)13:00～15:20

場県健康福祉センター(南区皆実町一丁目6-29)

内テーマ「防災土と考える手助けが必要な人の備えと支援」

申応募フォームか電話で、10月1日(水)12:00までに。先着30人

問広島難病団体連絡協議会(☎236-1981、📠236-1986)

市母子寡婦福祉連合会のセミナー・講習会

対ひとり親家庭の親と20歳までの子など

講習会名	日時
①介護職員初任者研修講習会	9/28～来年1/4の(日)、9:30～17:30。全15回
②就職準備セミナー(介護職)	10/11(土)15:00～17:00
③日商簿記3級講習会	10/25～来年2/7の(土)、13:00～17:15。全13回

場①未来ケアカレッジ(南区稻荷町4-5)、②市総合福祉センター、③資格・就職サポートセンター(南区京橋町2-26)

¥①6,600円、②500円、③4,400円(別途検定料要)

申同連合会HPかはがき(〒732-0822 南区松原町5-1)で、必要事項(6☆左)、受講動機、②託児(3歳以上)は年齢を、9月①18日(木)、②③30日(火)(いずれも必着)までに。抽選①③各5人、②20人

問☎261-2235、📠261-2236

納期をお忘れなく

固定資産税・都市計画税 第3期 (納期限9月30日(火))

- 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

9月23日(祝・火)の家庭ごみの収集

- 通常どおり収集します

問各環境事業所、業務第一課(☎504-2220、📠504-2229)

障害者のためのパソコン講座

対市内に在住か通勤・通学の聴覚・肢体(上肢)・知的・精神障害者。介助者の同伴は1人可

講座種別	開催日	場所
①活用	10/1～15の(水)	南区地域福祉センター
②基礎	10/2～16の(木)	心身障害者福祉センター

時間 13:00～17:00。①②各全3回

申電話かファクスで、9月①24日(水)、②25日(木)までに、情報シンフォニーへ。先着①②各5人

問☎502-6112、📠502-6097

肢体障害者の生活行動訓練

対市内に在住か通勤・通学の、身体障害者手帳を持つ肢体障害者

日11月1日(土)8:30～17:00

集合場所 JR広島駅新幹線口

内御手洗町並み保存地区散策(呉市)、西条のん太の酒蔵見学(東広島市)。歩行やバスの乗降訓練など

¥4,000円

申所定の申込書で、10月10日(金)(必着)までに、市身体障害者福祉団体連合会へ。申込書は、同連合会、障害福祉課、区福祉課で。先着30人

問市肢体障害者福祉協会(☎、📠208-2957)

サポートファイル研修会

対発達障害、知的障害など支援が必要な人(③④は未就学児)の保護者

日程	場所	時間
①10/24(金)	南区地域福祉センター	10:00～
②11/12(水)	安佐南区地域福祉センター	12:00
③11/26(水)	西部こども療育センター	12:30～
④12/3(水)	北部こども療育センター	14:00
⑤12/11(木)	佐伯区地域福祉センター	10:00～
⑥12/12(金)	東区地域福祉センター	12:00

内障害のあるこどもの成育歴やケア方法を記録・整理するファイルの活用法などを学ぶ

申所定の申込書か電話で、市手をつなぐ育成会へ。申込書は、市HPなどで。先着①②⑤⑥各50人、③④各40人

問☎537-1772、📠537-1778

ウォーターフェスタ

対小学生以上(視覚障害者は除く。小学校3年生以下は介助者同伴)

日10月13日(祝)①9:30～12:00、②13:00～16:00

場心身障害者福祉センター

内アクアビクス、記録会

申所定の申込書で、9月30日(火)(必着)までに。申込書は、同センターHP、同センターで。先着①②各30人

問☎261-2333、📠261-7789

休(水)、9月16日、25日、10月14日

精神障害者の家族による相談会

対精神疾患がある人や家族

日10月1日(水)13:30～15:30

場中区地域福祉センター

申当日会場で。先着順

問精神保健福祉課(☎504-2228、📠504-2256)

がん診療連携拠点病院共催市民講演会

日10月19日(日)13:00～15:30

場県医師会館(東区二葉の里三丁目2-3)

内テーマ「がんと共に歩むわたしらしく生きるためのヒント」。後日、録画をオンラインで配信

申同講演会HPかファクスで、10月10日(金)までに、市民講演会事務局へ。先着300人

問☎815-5533、📠258-2546

講座・講習会

ゆいぽーとの講座

①女性のためのキャリアデザインを描いてみよう

対おおむね30・40歳代の女性

日9月27日、10月4日(土)、14:00～16:00。全2回

内仕事や家族のことなど参加者同士で語り合いながらこれまでの自分の人生を見つめ、今後を考える

講師 キャリアカウンセラー・松浦典子氏

②ゆいぽーとフィットネス

対女性

日10月9日～12月18日の(木)。各全11回

コース	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

③おやくひろば

対未就学児と保護者

日10月17日(金)10:30から

内保健師による講演「災害の備えについて」、体を動かしながら遊ぶ

申同施設HPか直接、電話、ファクスで、①9月26日(金)、10月②8日(水)、③16日(木)までに。先着①10人、②各20人、③10組。①託児(6カ月～未就学児)は各開催日の1週間前までに。先着3人

問☎248-3320、📠248-4476

休(月)、9月16日、23日、10月14日

Windowsの基本習得講座

対パソコンで文字入力ができる人

日11月2日、9日の(日)、13:30～15:30。全2回

場合人社ひと・まちプラザ

¥2,500円

申往復はがき(〒730-0036 中区袋町6-36)かファクスで、必要事項(6☆左)を、10月14日(火)(必着)までに。抽選25人

問☎545-3911、📠545-3838

休9月15日

女性のためのITスキルアップセミナー

対求職中の女性

日10月21日(火)14:00～15:30

場しごとの相談カフェiroha

内ITパスポート試験の説明と勉強法など

申同施設HPか電話で、10月17日(金)12:00までに。先着14人

問☎、📠546-3160、電話は平日10:00～18:00

笑いヨガ入門講座

日10月2日(木)10:00～11:30

場マエダハウジング安佐南区民文化センター

内笑いヨガの説明を聞き、簡単な体操をする

申直接か電話で。先着20人

問☎879-3060、📠879-3061

休(月)(9月15日、10月13日は除く)

初心者向けホッケー体験教室

対4歳～小学生

日程	場所
①9/23(祝)、10/26(日)	山陽高等学校(西区観音新町四丁目12-5)
②11/22、12/13の(土)	広域公園

時間 10:00～12:00

申予約フォームで、市ホッケー協会へ

問☎090-7127-3264

シルバー人材センター①入会説明会、②女性限定入会説明会といきいきストレッチ教室

対市内に在住の①60歳以上、②60歳以上の女性

日程	場所	定員
① 9/18(木)	安佐北区役所	20人
① 9/19(金)	西区地域福祉センター	各30人
② 9/26(金)	シルバー人材センター本部	

時間 ①14:00～15:00、②13:30～15:00

申電話で、同センターへ。先着順

問☎223-1156、📠223-8528

秋のエスキーツennis教室

日10月7日～24日の(火)、(金)、10:00～12:00。全6回

場新牛田公園

申当日会場で。先着40人程度

問☎、📠224-2543

休なし