

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)

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 持参物
申し込み方法 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	LINE
X	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 21:56~22:00

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

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1万7920円(前年度より月額410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

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」

対障害のある人
日4月26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歳左)、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(火)(必着)までに。抽選15人
問☎261-2333、☎261-7789
休(水)、3月21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4月1日(水)13:30~15:30
場中区地域福祉センター
申当日会場。先着順
問精神保健福祉課(☎504-2228、☎504-2256)

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7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、届いた申請書を、3月31日(火)(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(火)までに、利用券を持って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(紺色の表紙)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(表紙が赤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、☎504-2136)

3月20日(祝・金)の家庭ごみの収集

●「可燃ごみ」と「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、通常どおり収集します
問各環境事業所、業務第一課(☎504-2220、☎504-2229)

高齢者いきいき活動ポイント手帳(赤色の表紙)の提出は3月末まで

使用期間が令和6年9月1日~7年8月31日の高齢者いきいき活動ポイント手帳(赤色の表紙)は、ポイントを貯めている場合、3月31日(火)(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お持ちください。手帳の提出期限を過ぎた場合、奨励金は支給できません。

※表紙が紺色のポイント手帳の提出期限は来年3月末

対令和6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、☎504-2136)

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6年9月2日~7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7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
申届いた申請書を、3月31日(火)(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、☎504-2256)、精神保健福祉課(☎504-2228、☎504-2256)

講座・講習会

世界自閉症啓発デー記念講演会

日4月5日(日)13:00~15:10
場市総合福祉センター
内講演「発達障害への理解と、つながるコミュニケーション」、座談会
講師安芸ソーシャルサポートの会代表理事・日比正規氏
申申し込みフォーム。先着100人
問同講演会事務局(県発達障害者支援センター内 ☎490-3455、☎427-6280)

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①9日(土)、②10日(日)の9:00~16:00。全2回
場①農業振興センター、②安芸区瀬野町
内チェーンソーの基本操作・目立て、立木の伐木造材
申農林水産振興センターHPか往復はがきで、必要事項(6歳左)を、4月10日(金)(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

要約筆記者養成講座(①手書き、②パソコンコース)

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9日~12月12日の(土)。全25回

日程(①②共通)	時間
5/9	12:30~17:00
5/30、6/20、8/1、9/19、10/10、11/7、21	10:00~12:00
7/18、12/5	13:00~16:00
12/12	10:00~15:30
上記以外	13:00~17:00

場市総合福祉センター、東区民文化センター、県聴覚障害者センター

¥①②各4,500円
申はがきで、必要事項(6歳左)、コース名を、4月6日(月)(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☎、☎263-4698、電話は(火)、(金)の13:00~16:00

サンプラザ・スポーツ教室

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)	4/1~6/22	13:30~15:30	各15人	各3万3000円
硬式庭球(経験者)		(火)・(木)	4/2~6/23	18:30~20:30	20	

申3月15日(日)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、☎278-1704

各スポーツ施設のスクール・催し(3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①(水)、②~⑤(火)

施設名	教室名	対象	問い合わせ先	
①広島翔洋テニスコート	東洋観光女子ソフトテニス部によるふれあいソフトテニス	小・中学生の初心者	☎224-2191 ☎224-2192	
②マエダハウジング東区スポーツセンター	チャレンジ!親子でベビーヨガ 鉄棒とび箱マット教室 水慣れ	首がすわった0歳児と保護者 小学校1~3年生	☎222-1860 ☎222-1861	
	水泳	小学生 小学校3~6年生 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 きたえよう!骨盤底筋ピラティス	小学生以上 18歳以上の女性		
③プローバグループ安佐南区スポーツセンター	水泳	小学生 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	☎848-2411 ☎848-2432	
	体操 アーチェリー ピラティス ヨガ	小学生 小学校1~3年生 小学校5年生以上 中学生以上		
④佐伯区スポーツセンター	水泳	小学生 18歳以上	☎924-8198 ☎924-8199	
	目指せ!クロールで25メートル ヨガ 入門太極拳 アクアフィットネス	中学生以上 18歳以上		
⑤湯来体育館	ズンバ 骨盤調整		☎0829-40-5100 ☎0829-86-1600	

シルバー人材センター文化教室(4~6月)

曜日	教室名(回数)
(月)	韓国語入門、韓国語中級、いすで茶の湯 裏千家、いすで茶の湯 入門、シニアのための健康フラ
(水)	日常英語を楽しむ(5)、学び直し英語、英語でガイド、大人のピアノ、リフォーム洋裁、歌声広場、パーソナルカラー
(木)	楽しいウクレレ教室、着物着付け、書道、ひと味ちがうハガキ絵(3)、水彩色鉛筆、植物画
(金)	まったく初めての川柳、大人のピアノ、英字新聞に親しもう、楽しい水彩画、ハーダンガー刺繍、布ぞうりを編む、はじめての顔ヨガ、筋力アップ&腰痛改善
(土)	大人のピアノ、実用書道、リフォーム洋裁、英字新聞に親しもう、フラワーアレンジメント

※回数記載のないものは全6回
場中央公民館
¥4,470円/3回、7,450円/5回、8,940円/6回。別途教材費が必要な教室あり
申電話かファクスで、3月24日(火)までに。先着順
問☎223-1156、☎223-8528