

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、4月15日～5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 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 	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
(放送日時は変更になる場合があります)

福祉・健康

高次脳機能障害の①生活相談、②個別相談

対病気や事故などで脳に損傷を受けた後遺症で、日常生活に支障のある人と家族など
日 毎月第2(火)(4月と8月は第3(火))の①10:00～12:00、②14:00～16:00
場 中区地域福祉センター
申 ②電話で、各開催日の前日までに、高次脳機能障害サポートネットひろしまへ
問 ①高次脳機能障害友の会ひろしま(☎090-1331-5204)、②☎050-3150-5138、☎554-0702

精神科医師による①ひきこもり相談、②依存症相談

対市内に在住の18歳以上で、精神科などの治療を受けていない人と家族
日 毎月①第2(火)(8月は除く)13:00～15:00、②第3(木)10:00～12:00
場 精神保健福祉センター
申 電話で、各開催日の前日までに
問 ☎245-7746、平日8:30～17:00、☎245-9674

心身障害者福祉センターから指導員を派遣

対市内の団体や公的機関など(学校、公民館など)に指導員を派遣し、パラスポーツの指導や体験会、車いす介助、視覚障害者介助指導などの普及啓発活動を行う
受け付け回数/期間 1団体につき、原則月1回、最大3カ年。詳しくは、お問い合わせを
問 ☎261-2333、☎261-7789
休(水)、4月30日、5月5日、7日

4月29日(祝・水)の家庭ごみの収集

住んでいる地区が以下の収集日に当たる場合
「可燃ごみ」「ペットボトル・リサイクルプラ」 収集します
「資源ごみ・有害ごみ」「不燃ごみ」「その他プラ」 収集はありません
問 各環境事業所、業務第一課(☎504-2220、☎504-2229)

家庭の大型ごみを①4月29日(祝)、②5月2日(土)に自己搬入できます(予約者限定)

申 市HPで、①4月15日(水)9:00～28日(火)17:00、②4月17日(金)9:00～5月1日(金)17:00に。先着①②1,000人
問 安佐南工場(☎848-1114、☎848-1189)
市HP ページ番号 1003527

納期をお忘れなく 固定資産税・都市計画税 第1期(納期限4月30日(木))

●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

国語教室

対市内に在住の聴覚障害者
日 6月6日～12月19日の第1・3(土)(8月は第1・4(土)開催)、13:00～15:00
場 心身障害者福祉センター
内 日本語の文章表現を、日本語教師の講義で学ぶ
申 当日会場。先着各日20人程度
問 市ろうあ協会(☎262-2579、☎262-2579、☎262-2579、☎262-2579) 電話は(月)、(火)、(木)、(金)の9:30～12:00)

奨励金振込口座登録用紙の提出期限は4月末まで

対高齢者いきいき活動ポイント手帳(使用期間が令和6年9月1日～7年8月31日の表紙が赤色の手帳)を提出した人で、奨励金振込口座登録用紙を提出していない人
提出方法 高齢福祉課から送付された所定の返信用封筒(ない場合は、別の封筒に110円切手を貼る)を郵送か持参で、4月30日(木)(必着)までに、同課か区福祉課へ
※提出期限を過ぎた場合、奨励金は支給できません
問 同ポイント事業等コールセンター(☎512-0290、☎504-2136)

被爆者相談員(保健師)による相談

日 毎週(水)(4月29日、5月6日、9月23日、12月30日は除く)の10:00～15:00
場 健康づくりセンター
内 健康管理、原爆手当や原爆養護ホーム入所などの相談(1人30分程度)
申 当日会場
問 原爆被害対策部援護課(☎504-2196、☎504-2257)

心と体を整える健康の体験会 まりもみじ

日 4月22日(水)、23日(木)の10:00～15:00
場 ゆめタウン広島(南区皆実町二丁目8-17)
内 ①健康に関する無料セミナー、②健康・美容などの体験ブース
¥②500円
申 当日会場
問 マリモコネク(☎500-5093、☎534-5818)

れんげ草のつどい・ひろしま

日 奇数月の第2(金)、14:00～16:00
場 市保健所
内 家族を自死で亡くした人が、思いなどを分かち合う
問 精神保健福祉センター(☎245-7746、平日8:30～17:00、☎245-9674)

講座・講習会

パソコン講座「実務のためのパソコン合わせ技講座」

対パソコンの基本操作ができる人
日 6月19日～7月10日の(金)、19:00

～21:00。全4回
場 場合人社ひと・まちプラザ
内 ワード・エクセルを用いた実習
¥4,500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頁左)を、5月19日(火)(必着)までに。先着38人
問 ☎545-3911、☎545-3838
休 4月20日

能楽入門講座

対 15歳以上(中学生は除く)
日 6月8日～10月19日の原則毎週(月)、18:30～20:30。全16回
場 JMSアステールプラザ
内 能楽の基本である素謡の実技を中心に学び、10月12日(祝)の「市民能楽のつどい」で発表
講師 宝生流・森憲治氏、原明博氏
¥6,000円
申 文化財団HPか所定の申込書で、5月20日(水)(必着)までに、文化財団企画事業課へ。申込書は、同財団HPなどで。選考30人程度
問 ☎244-0750、☎245-0246

盲ろう者向け通訳・介助員養成講座

日 6月6日～8月29日の(土)、10:00～15:00(7月11日、8月8日は16:00まで)。全11回
場 安佐北区地域福祉センター、市総合福祉センターなど
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頁左)、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22日(金)(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、☎258-2961

各スポーツ施設のスクール(4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なし、②(水)、③～⑤(火)、⑥(水)

施設名	教室名	対象	問い合わせ先
① 広域公園テニスコート	Jr.テニスクラブ(K・D1)	年中～小学生の初心者	☎848-9540
	Jr.テニスクラブ(D2)	小学校3～6年生の初心者	
② ホットスタッフフィールド広島	身体リフレッシュ講座	中学生以上	☎848-8484 ☎848-8460
	水泳(スタート&ターン)	4泳法で各25m以上泳げる18歳以上	
③ ひろしんビッグウェーブ	チャレンジ! 競泳スタート	100m以上泳げる小学生 100m以上泳げる中学生以上	☎222-1860 ☎222-1861
	チャレンジ! 親子でベビーヨガ	首がすわった0歳児と保護者	
④ マエダハウジング東区スポーツセンター	チャレンジ! キッズヒップホップダンス	年中～小学校2年生 小学校3～6年生	☎924-8198 ☎924-8199
	チャレンジ! かんたんヨガ	18歳以上	
	体操水慣れ	小学生	
⑤ 佐伯区スポーツセンター	水泳	小学校1・2年生 小学校3～6年生	☎843-4999 ☎843-4998
	ピラティス	18歳以上	
⑥ 大和興産安佐北区スポーツセンター	水泳	小学校1・2年生 小学校3～6年生	

シティカレッジ

対 高校生*以上
日 5月12日～26日の(火)、18:00～19:30。全3回
場 場合人社ひと・まちプラザ
内 安田女子大学「『十人十色』のパーソナリティ心理学」
申 直接か電話、ファクスで、文化財団ひと・まちネットワーク部管理課へ。先着60人
問 ☎541-5335、☎541-5611

消費生活相談員ってどんなお仕事?

日 5月16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、必要な資格の紹介など
申 当日会場。先着20人
問 ☎225-3329、☎221-6282
休 (火)、(日)、(祝)、(休)

英語ガイドボランティア養成講座「平和記念公園」



対 英検準2級程度の英会話ができる15～30歳の青年(中学生は除く)

日程(全5回)	時間
5/8(金)、16(土)、21(木)、28(木)	18:30～20:30
5/24(日)	10:30～12:30

場 JMSアステールプラザ、平和記念公園
内 平和記念公園について、英語で案内することを目的とした座学と現地研修
申 所定の申込書で、5月1日(金)(必着)までに。申込書は、同プラザHPなどで。先着20人
問 ☎244-8000、☎246-5808