

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 会場場
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、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

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	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

馬場のぶえのひろしま脳トレ (放送日時は変更になる場合があります)

福祉・健康

障害者のためのパソコン講座

対市内に在住か通勤・通学の障害者(介助者の同伴は1人可)で、①パソコンの基本操作ができる人

講座種別	日程
① 資格取得希望者向け	10/6～12/1の(火)、(金)(11/3は除く)。全16回
② 基礎講習(聴覚・上肢・知的・精神障害者対応)	10/1～15の(木)。全3回
③ 活用講習(聴覚・上肢・知的・精神障害者対応)	10/7～21の(水)。全3回

時間 13:00～17:00
場①東区地域福祉センター、②心身障害者福祉センター、③南区地域福祉センター
申電話かファクスで、9月①29日(火)、②24日(木)、③30日(水)までに、情報シンフォニーへ。先着①～③各5人
問☎502-6097、☎502-0473

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21日(土)9:00～13:00(雨天決行)
場ホットスタッフフィールド広島
申市障害者スポーツ協会HPか所定の申込書で、9月29日(火)(必着)までに。申込書は、同協会、障害福祉課、区福祉課で
問☎、☎263-3394
休(水)、9月22日、24日

秋の「おーぶん★ざ★ぶらいんど」

対中途障害で見えない、見えにくさを感じる人
日10月7日(水)13:30～15:00
場市視覚障害者情報センター
内見えない・見えにくさで感じる不安や不便さなどについておしゃべりを通して解決の糸口を見つける
申電話で、10月6日(火)までに
問☎240-1220

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(水))

- 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21日(祝・月)、22日(休・火)、23日(祝・水)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)

精神対話士による「ほっ! と相談」

日9月27日(日)15:00～17:00
場市総合福祉センター
内心のケアの専門職が仕事や家族、学校や人間関係などの相談に応じる
申電話で、広島「ほっ! と相談」実行委員会へ
問☎070-7648-0631、☎577-9600

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
①10/2(金)	中区地域福祉センター	10:00～
②10/26(月)	安佐南区地域福祉センター	12:00
③11/24(火)	西部こども療育センター	12:30～
④12/2(水)	北部こども療育センター	14:00
⑤12/10(木)	佐伯区地域福祉センター	10:00～
⑥12/11(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
申電話か所定の申込書で、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

視覚障害者むけヨガ体験会

対市内に在住の視覚障害者。介助者の同伴は1人可
日10月25日(日)10:00～12:00
場心身障害者福祉センター
申電話かファクスで、10月16日(金)12:00までに、視覚障害者福祉協会へ。先着15人
問☎264-4966、☎567-4977

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7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)

服薬情報のお知らせを発送

届いた人は、かかりつけ(相談しやすい)薬局へご相談を。
対市内に在住の①国民健康保険か、②後期高齢者医療制度に加入している65歳以上の人で、複数の医療機関から6種類以上の薬を処方されている人。詳しくは市HPで

内薬の重複や飲み合わせなどを確認
問保険年金課(①☎504-2157、②☎504-2158、☎504-2135)

講座・講習会

心のサポーター養成研修

日10月5日(月)13:30～15:30
場無印良品広島アルパーク(西区井口明神一丁目16-1)

身近な人の心を支える方法を学ぶ

申市HPで。先着15人程度
問精神保健福祉課(☎504-2228、☎504-2256)

こどもの人権講座「“イヤだ”と言っていいんだよ」
対小学生(保護者同伴可)
日9月27日(日)10:30～12:00
場ゆいぽーと
内体や心をどうやって守るか考える
講師“人間と性”教育研究協議会中国ブロック幹事・城英介氏
申同施設HPか直接、電話、ファクスで、9月26日(土)までに。先着20人。託児(6ヵ月～未就学児)希望は、9月20日(日)までに。先着3人
問☎248-3320、☎248-4476
休(月)、9月22日～24日、10月13日

親子で学ぶヒロシマ平和講座

対小学生4～6年生と保護者
日10月25日(日)10:00～12:00
場原爆死没者追悼平和祈念館(中区中島町1-6)
内被爆の体験を伝える話、親子で学び考える平和の話
申LINEかファクスで、10月13日(火)までに、未来へつなぐヒロシマ平和学習の会実行委員会へ。先着30組程度
問☎090-3634-5968、☎293-5785

竹チップ作り体験講座

対市内に在住か通勤している18歳以上の人(小学生以下の同伴不可)
日10月30日(金)10:00～15:00
場ひろしま市民の里@安佐
内竹の利活用の講義、粉碎機を使用した竹チップ作りの実習
申農林水産振興センターHPで、9月30日(水)までに。抽選15人
問☎845-4347、☎845-4350

各スポーツ施設のスクール・催し(9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、各施設HPで
休①(休)、②～④(火)(9月22日は除く)

施設名	教室・催し名	対象	連絡先
①ホットスタッフフィールド広島	アクティブキッズプロジェクト	年中・年長の幼児、小学校1～3年生	☎848-8484 ☎848-8460
	身体リフレッシュ講座	中学生以上	
②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(女性の悩み解消)	18歳以上の女性	☎222-1860 ☎222-1861
③プローパグループ安佐南区スポーツセンター	体操	小学校1～3年生	☎848-2411 ☎848-2432
	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	
④湯来体育館	ズンバ 骨盤調整	18歳以上	☎0829-40-5100 ☎0829-86-1600

シルバー人材センター文化教室(10～12月)

対16歳以上

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 初級、シニアのための健康フー
水	日常英語を楽しむ(5)、学び直し英語、英語で平和記念公園のガイドにトライ!、英語で広島のガイドにトライ、大人のピアノ、リフォーム洋裁、歌声広場
木	楽しいウクレレ教室、着物着付け、書道、水彩色鉛筆、ステンドグラス
金	まったく初めての川柳、大人のピアノ、ギター入門、英字新聞に親しもう、楽しい水彩画、ハガキ絵&筆文字(3)、ハーダンガー刺繍、布ぞうりを編む
土	英字新聞に親しもう、ネイティブ英会話入門、話し方教室、大人のピアノ、実用書道、リフォーム洋裁、フラワーアレンジメント、クラフトテープ(3)

※回数記載のないものは全6回。その他の講座は同センターHPで
場中央公民館
¥4,470円／3回、7,450円／5回、8,940円／6回。別途教材費を要する教室あり
申電話かファクスで、9月25日(金)までに。先着順
問☎223-1156、☎223-8528

ハーブ講座

対市内に在住か通勤の人
日10月28日(水)10:00～12:00
場ひろしま市民の里@安佐
内ハーブの収穫体験、バスソルト作り、ハーブティーの入れ方の学習(試飲あり)
¥500円
申ひろしま市民の里@安佐HPか往復はがき(花みどり公園〒731-3362 安佐北区安佐町久地2411-1)で、必要事項(6㉿左)を、9月30日(水)(必着)までに。抽選15人
問☎837-1247、☎837-2938
休(火)(9月22日は除く)、9月24日