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 場会場
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、11月15日～12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
いきいきは高齢者いきいき活動ポイント、ひろしま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 / Facebook / Instagram / YouTube

テレビ広報番組



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

難病講演会「潰瘍性大腸炎・クローン病」

いきいき
日12月3日㈭①14:00～15:00、②15:00～16:00
場安佐北区総合福祉センター
内①講演会、②個別相談会(1組15分程度)
講師広島大学病院消化器内科医師・山下賢氏
申電話かファクスで、11月30日㈪までに、安佐北保健センターへ。先着①50人程度、②4組
問☎819-0586、FAX819-0602

みんなのための肺がんまるわかり教室

日12月12日㈯13:00～16:00
場①県医師会館(東区二葉の里三丁目2-3)、②オンライン
内フリーアナウンサー・笠井信輔氏が司会を務め、医師からの最新の肺がん治療や検診のすすめ、保健医療センター専門職からの治療と仕事の両立支援についての講演や質疑応答など
申日本肺癌学会HPかファクスで、当日までに、同学会へ。①先着60人
問☎03-6225-2776、FAX03-3272-8655

障害者のためのパソコン活用講座

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視覚障害者対応	12/2～16の㈬、13:00～17:00
②聴覚・上肢・知的・精神障害者対応	12/4～18の㈮、13:00～17:00

場①西区地域福祉センター、②南区地域福祉センター
申電話かファクスで、11月①25日㈬、②27日㈮までに、情報シンフォニーへ。先着①②各5人
問☎502-6097、FAX502-0473

11月23日(祝・月)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」	収集はありません
「資源ごみ・有害ごみ」「不燃ごみ」「その他プラ」	収集します

※家電製品から取り外した充電式電池などの電池類は、端子部分をテープで覆い、「有害」と書いたポリ袋(土のう袋などを除く)に入れて有害ごみで出してください
問各環境事業所、業務第一課(☎504-2220、FAX504-2229)

納期をお忘れなく 固定資産税・都市計画税 第4期(納期限11月30日㈪)

●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

ペアレントトレーニング研修

対市内に在住で、発達障害の診断を受けたこどもなど(おおむね3～10歳程度)の保護者

日程(全3回)		時間
①	12/5～19の㈮	13:00～16:00
②	12/14㈰、25㈭、来年1/7㈬	10:00～13:00

場東区地域福祉センター
内こどもの行動の特性を理解し、適切な対処方法を学ぶ
申市HPで、①11月24日㈫、②12月1日㈫までに、こども青少年支援部障害児支援担当へ。抽選①②各60人
問☎263-0683、FAX261-0545

難病講演会「パーキンソン病について」

いきいき
日12月10日㈭14:00～16:00
場東区総合福祉センター
内講演、個別相談会、家族会との交流会
講師広島大学病院脳神経内科医師・内藤裕之氏
申電話かファクスで、12月3日㈭までに、東保健センターへ。個別相談は、先着4人
問☎568-7729、FAX568-7790

障害年金ホットライン、暮らしとこころの総合相談会

日12月8日㈫10:00～16:00(受け付けは15:30まで)
場市役所本庁舎
内障害年金請求や生活に関するさまざまな悩みや不安の相談に、弁護士などの専門家が対応
申電話で、12月7日㈪までに、法テラス広島へ
問☎050-3383-5483、FAX227-1200

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12月2日㈬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、FAX504-2256)

講座・講習会

英語でガイド! 狂言編

対15～30歳(中学生は除く)で、英検準2級以上か同程度の英会話ができる人

内容	日時(全4回)
座学	12/10㈭、16、23の㈬ 18:30～20:30
実践	来年1/6㈬17:00～21:00

場JMSアステールプラザ
内実践では外国人に英語で狂言を紹介し、一緒に鑑賞
申所定の申込書で、12月5日㈯(必着)までに。申込書は、同プラザHP、同プラザなどで。先着20人
問☎244-8000、FAX246-5808

市民公開講座「人生を救うリハビリテーション治療-神経難病編」

いきいき
日12月10日㈭14:30～16:30
場市立リハビリテーション病院
内講演「パーキンソン病・パンデミックに立ち向かうリハビリテーション治療」など
申同病院HPかはがき、ファクスで、必要事項(6ページ左)、駐車場利用の有無を、11月30日㈪(必着)までに、同病院事務室市民公開講座係(〒731-3168 安佐南区伴南一丁目39-1)へ。先着60人
問☎848-8001、FAX849-2804

ゆいぽーとの講座

①女性管理職マネジメント講座と座談会
対企業・自治体に勤務している1～5年目の女性管理職
日11月26日㈭13:30～14:25、14:30～15:30、12月10日㈭13:30～16:00。全3回
内管理職に必要なコミュニケーションやマネジメントを学ぶ
講師広島電鉄執行役員・嶋治美帆子氏

②「児童虐待」を防ぐために-エンパワーメントの視点から-
いきいき
日11月29日㈰13:30～15:30
内児童虐待の実態や背景、支援につながる関わり方について学ぶ
講師精神保健福祉士・下西さや子氏

③社会人の学び講座 アンガーマネジメント
いきいき
日12月2日㈬18:00～20:00
内「怒りで後悔しない」ための心理トレーニング
講師アンガーマネジメントコンサルタント®・梶田多恵子氏
¥1,500円 ※託児費300円／人
申同施設HPか直接、電話、ファクスで、11月①25日㈬、②28日㈯、③12月1日㈫までに。先着①15人、②30人、③20人。託児(6カ月～未就学児)は11月①19日㈭、②22日㈰、③25日㈬までに。先着各3人
問☎248-3320、FAX248-4476
休㈪、11月24日

合人社ひと・まちプラザの講座・講演会

いきいき
対③ワード・エクセル・パワーポイントなどの基本操作ができる人、④文字入力のできる人

講座名	日程
①空き家所有者向け相談会	12/5㈯ Ⓐ13:00から、Ⓑ13:30～17:00
②生涯学習相談会「幸せになるための親と子の自立」	12/12㈯ 10:30～11:30
③パソコンサロン新規ボランティア養成講座	12/13㈰ 10:00～12:00
④初心者のためのエクセル基礎講座【全4回】	来年1/10～31の㈰、13:30～15:30

内①Ⓐミニセミナー「実家じまいで困らないために」、Ⓑ個別相談会(1組30分以内)、②講演会終了後、希望者のみ個別相談(1組15分以内)、③ボランティア活動の説明会とワード演習、④セルやブックの取り扱い方、数式を使った表計算などのエクセルの基礎を学ぶ
¥④4,500円
申ファクスか、①～③直接か電話、③申し込みフォーム、④往復はがき(〒730-0036 中区袋町6-36)で、必要事項(6ページ左)を、11月①27日㈮、②29日㈰、12月③11日㈮、④15日㈫(必着)までに。先着①Ⓐ30人、Ⓑ20組、②20人。個別相談は、先着2組、③20人、④抽選30人
問☎545-3911、FAX545-3838
休11月16日

各スポーツ施設のスクール・催し(11月15日募集開始分)

いきいき
対市内に在住か通勤・通学の人
申詳しくは、各施設HPで
休①なし、②～⑤㈫

施設名	教室	対象	連絡先
①広域公園テニスコート	正月飾りづくり講座	小学生以上(小学生は保護者同伴)	☎、FAX848-9540
②ひろしんビッグウェーブ	スケート	中学生以上	☎222-1860 FAX222-1861
③マエダハウジング東区スポーツセンター	水泳	小学校1・2年生	
		小学生	
	リラックスヨガ	中学生以上	
④プローバグループ安佐南区スポーツセンター	水泳	クロールで15メートル以上泳げる小学生	☎848-2411 FAX848-2432
		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	
	体操	小学校1～3年生	
	ヨガ	中学生以上	
⑤佐伯区スポーツセンター	水泳	小学校1・2年生	☎924-8198 FAX924-8199
		小学生	
		クロールで25メートル以上泳げる小学生	
	入門太極拳	18歳以上	