

# くれ

3

令和8年(2026)  
2月10日発行  
vol.901

アーバンスポーツで

呉ポートピアパークを

若者の拠点に!





# スポーツを楽しもう！

問 スポーツ振興課 ☎ 25 - 3471

## ■ アーバンスポーツとは ?

都市(アーバン)を舞台に繰り広げられるスポーツの総称。もともと順位を争うものではなく、自らが楽しみ、仲間や観客とも一緒に楽しむのがルーツ。スケートボード、3x3 バスケットボール、BMX、ブレイキンなどが代表的なものとして挙げられ、これらは近年のオリンピック競技にも採用されています。

スケートボード…車輪のあるボードに乗り、さまざまなスタイルで技を競う

3x3 バスケットボール…3 人制のバスケットボール

BMX…自転車競技の一種で、スピードや技を競う

ブレイキン…自由で、アクロバティックな動きが特徴のダンス競技

今回は、整備中の施設の概要をいち早く伝えるとともに、呉のまちで活躍するプレイヤーの声を紹介します。ぜひこの機会に、あなたもアーバンスポーツの魅力に触れてみませんか。

呉市では、若者を中心に注目を集めるアーバンスポーツの推進に力を入れています。アーバンスポーツの特徴は、まちの身近な場所が舞台となること。また、音楽やファッションなど、若者文化とつながりが深いことも人気の理由です。

現在、呉市では、このアーバンスポーツのための施設整備を天応地区にある呉ポートピアパークで進めており、まちに若い世代を呼び込もうと取り組んでいます。

「アーバンスポーツ」の魅力に触れてみよう！



特集

# 呉のまちでアーバン

NEW

呉ポートピアパークで「アーバンスポーツ施設」整備を進めています！

施設の完成イメージ

アーバンスポーツという新たなスポーツの振興や、子どもや若者などが気軽に集まり、つながれる場を作るため、「アーバンスポーツ施設」を呉ポートピアパークに整備しています。スケートボードや3x3バスケットボール、BMX（フラットランド）、ブレイキンなどのダンスが楽しめる施設で、すべての施設完成は今年夏頃の予定です。新たな施設の誕生をお楽しみに！



3x3バスケットボール



スケートボード



▲施設整備を進める呉ポートピアパーク



ブレイキンなどのダンス



BMX(フラットランド)

# スケートボード



ムラサキスポーツ(イオンモール  
広島府中店) 契約ライダー

のむら あつし  
野村 淳 さん

待ち望んだ施設が誕生

スケートボードの魅力は、ボードさえあれば一人でも技を磨けること。そして、その技を仲間たちに披露したり一緒に滑ったりするのが一番の楽しみですね。ただ、呉にはスケートボードが楽しめる場所が少ないという課題もあり、競技者として施設の整備を願っていました。

今回、呉ポートピアパークに新たなスケートパークができるということで、本当にうれしく思っています。私たち競技者の思いが最大限反映された設計で、世界に誇れるスケートパークになると思いますが、呉にスケーターが集結する未来が待ち遠しいです。少しでも興味があれば、私が全力でサポートします。ぜひ、気軽に声を掛けてください。

## アーバンスポーツ編

# 活躍する ヤーの 声



▲ スケートボード体験会の様子

### ■ プロフィール

スケーターとしての豊富な経験を生かし、スケートボードの魅力発信や地域のスケーターの育成などを行う。呉ポートピアパークなどでスケートボード体験会も開催。

ビーエムエックス

# BMX



全日本フリースタイルBMX  
連盟副理事長  
広島BMXフラットランド  
スクール講師

にしかわ よしひろ  
西川 佳宏 さん

挑戦の楽しさを伝えたい

BMXは地面に足をつけなければ成立する競技です。私はBMXの自転車自体のかわりに惹かれて始めましたが、その豊富さを知って驚きました。かつそれらを自由につなげていくので、無数の挑戦が楽しめると思います。

呉ポートピアパークに新しく誕生するBMXのエリアは、数あるBMX競技のうち、平坦な地面で技の難易度や美しさを競い合う「フラットランド」に対応したものです。

技に挑戦する難しさもありますが、それを乗り越えた時の達成感は格別です。私も施設完成に備えて、定



▲ BMX体験会の様子

期的に体験会などのイベントを開催しています。ぜひ今から、BMXに挑戦してみませんか。

### ■ プロフィール

国内外の数多くの大会で優勝や入賞の戦歴を持つ、広島県出身のプロライダー。広島を拠点に活動しており、定期的に、呉ポートピアパークでBMXの体験会を開催するなど、呉のBMX 振興にも努めている。

## 未来を担う若手から

一緒に楽しみましょう！

BMXを始めたきっかけは広島市で行われた世界大会。こんなスポーツもあったんだと驚き、人と違うことに挑戦したいと思っていた自分にはぴったりでした。実際にはやってみると奥が深く、自分の体をしっかりと理解し、どう動かしていくかなど、とても頭を使う競技。指導者の西川さんや仲間のおかげもあって、日々楽しみながら練習できていますね。BMXを知らない人も多いと思うので、まずはその面白さを伝えたいです。ぜひ一緒に、BMXを楽しみましょう。



市立呉高校 2年生

はやし せおん  
林 星穂 さん

### ■ プロフィール

マイナビ Japan Cup Yokosuka BMX フラットランド エキスパート」(令和6年9月)で優勝するなど、BMXのプレイヤーとして幅広く活躍。体験会などのイベントでは講師を担うことも。

# ブレイキン



一般社団法人AND HOOD  
なかしま ゆうき  
中島 夕貴 さん

## ■ プロフィール

自身のスクールや出前授業でブレイキンの指導を行う。令和6年には、呉のアーバンスポーツ振興を目指す「AND HOOD」(アンドフッド)を設立するなど、呉のアーバンスポーツ振興に努めている。

そのためには、ブレイキンをはじめとするアーバンスポーツ全体を盛り上げていくことで、呉の子どもたちや若者の「夢の選択肢」が増えるよう取り組んでいければと思います。

ぜひ、ブレイキンやその他のアーバンスポーツなどで、私たちと一緒に汗を流してみませんか。

子どもたちの「夢の選択肢」にブレイキンにはさまざまなスタイルがあり、自分だけのダンスを追求できるのが最大の魅力です。

昨年は、母校の横路小学校でブレイキンの出前授業を2回行うなど、呉の子どもたちに教える機会も増えてきました。ブレイキンは、自分の身体の使い方を学ぶにはもってこい。ぜひ、たくさんの人にチャレンジしてもらいたいですね。



▲ 横路小で行ったブレイキン出前授業

# 呉でプレイ

スリーエックススリー

# 3x3 バスケットボール



株式会社スリストム  
なかま しょうへい  
代表取締役 仲摩 匠平 さん

## ■ プロフィール

呉出身の元プロバスケットボール選手。平成30年に3人制プロバスケットボールチーム「3 STORM HIROSHIMA . EXE」(スリストム ヒロシマ エグゼ)の運営会社を設立。IHIアリーナで教室を開催しているほか、昨年10月には呉市と連携協定を締結し、3x3 バスケットボールの普及に向け尽力。

3x3向けのコートを用意するアーバンスポーツ施設のオープンをきっかけに、もっともっと競技人口を増やしていきたいですね。フリーで使えるコートとなる予定なので、子どもから大人まで、幅広い年代が交流する未来が楽しみです。

また、呉は私の地元です。昨年には、私の会社と市で、呉のアーバンスポーツを盛り上げるための協定を結びました。

アーバンスポーツで呉のまちを活性化

3x3バスケットボールは、3人制なので攻守の入れ替わりが激しいのが特徴。ボールが回ってくる機会も多くなり、一人一人が注目されやすいスポーツです。

た。生まれ育ったまちへの恩返しとして、引き続き、3x3のイベントなどでまちを活性化していきたいですね。



▲ 両城小で行った3x3バスケットボール出前授業

## アーバンスポーツで、若者を惹きつけるまちへ

アーバンスポーツ施設の整備をはじめ、若者を惹きつけるまちづくりを今後も進めていきます。一緒に、呉のまちを盛り上げていきましょう！



スポーツ

## プロ野球を呉で観戦しよう ファーム公式戦(2軍戦)を開催

問 スポーツ振興課 ☎25-3471



**日時** 4/25(土)12:30～試合開始(10:00開門)  
**場所** 二河野球場(鶴岡一人記念球場)  
**対戦相手** 福岡ソフトバンクホークス  
**チケット** 2/24(火)～4/24(金)までに市役所8階スポーツ振興課またはスポーツ会館、シシンヨーオークアリーナ、呉商工会議所、呉青年会議所の各窓口および、セブンイレブン(セブンチケット)Web・店舗で販売。  
 ※セブンチケットのWeb申込による購入は発券1枚につき220円の手数料が発生します。  
**料金** 内野自由席 1,500円(前売)、2,000円(当日)  
 外野自由席 1,000円(前売・当日)  
 ※未就学児は、入場券1枚につき1人まで無料

そのほか

## 呉の観光をブランドに 「ロゴ」と「スローガン」が決定!

問 (一社)ツーリズムKURE ☎27-5090  
 観光振興課 ☎25-3309



想いをつなぐまち、瀬戸内の呉。

呉観光ブランドの形成・確立を目指し、観光ブランド「ロゴ」と「スローガン」を策定しました。ロゴは呉市出身デザイナー久保章さんが制作し、市内事業者などによるワーキングを経て決定しました。今後は統一されたブランドデザインを地域の皆さんと一緒に、発信・展開していきます。なおロゴの使用は、市内事業者・団体などが広く活用できるよう、改めて市公式観光サイト「くれとりっぴ」で案内します。

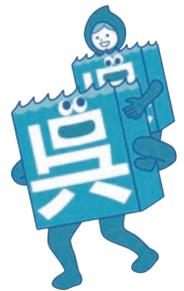
くらし

## 物価高対応子育て応援手当を支給します

問 こども支援課 ☎25-3173

0歳から高校3年生までのこども(平成19年4月2日～令和8年3月31日までに生まれたこども)を養育する保護者に対し、こども1人当たり2万円の「物価高対応子育て応援手当」を支給します。

- 申請が不要な人 ※2月からお知らせを送付しています。
  - (1)呉市から令和7年9月分の児童手当を受給した人
  - (2)10月1日以後に出生したこどもの児童手当が呉市で認定されている人
- 申請が必要な人
  - (3)勤務先で令和7年9月分の児童手当を受給した公務員の人の勤務先で児童手当受給状況の証明をうけて、令和7年9月30日時点の住民登録地へ申請してください。
  - (4)令和7年10月1日～令和8年3月31日までに生まれたこどもを養育する保護者  
 ※申請が不要な人(2)に該当する人を除く  
 児童手当の請求と併せて住民登録地で申請してください。ただし公務員の人は勤務先で児童手当受給状況の証明をうけてから、住民登録地で申請してください。



**受付期限** 3月31日(火)消印有効  
 ※(4)の対象者について、令和8年1月1日から3月31日までに出生した児童については、出生日の翌日から3カ月を経過するまで  
 ※詳しくは「市ホームページ」をご確認ください。



詳しくはこちら

目次

すこやか健康	自分みがき	イベント	相談	くらし	36	18	16	7	《今月の注目記事》
30	20	18	12	7ページ	連載コラム 呉で輝く若者たち	2026ノムチョアシモ カマ〜一夜限りの日韓交 流フェス〜/まちづくり センター・生涯学習セン ター定期講座 受講生募 集 など	カメラトピックス 「世界で活躍する 金谷プロから学ぶ!」	カキ養殖の産地再興に向 けた取り組み/みんな で応援しよう!〜ふるさと 納税を活用した起業家支 援プロジェクト〜	
スポーツ	芸術・文化	子ども広場	そのほか	募集					
32	28	19	13	9					

# カキ養殖の産地再興に向けた取り組み

問 水産振興室 ☎ 25-3319

令和7年10月以降、瀬戸内海全域で養殖カキの大量へい死が確認されており、全国トップレベルの産地である呉市では甚大な被害が出ています。この影響は水産業だけでなく、地域の雇用、流通、食の観光面など多方面にわたる分野に及ぶため、産地としての早期の回復と持続的なかき養殖の実現に向けた切れ目のない取り組みを推進します。



10/20

カキの水揚げ解禁  
大量へい死を確認

生カキの  
ふるさと納税返礼をストップ

10/27

11/14

漁業者団体から市に支援を要望

農林水産大臣ほか、  
東広島市安芸津町を視察  
呉市の生産者が  
被害状況を説明

11/19

呉市から「カキ養殖に関  
する議員連盟」へ支援を  
要望



11/20

「カキ養殖応援給付金」などの専決処分

11/21

「カキ養殖応援給付金」の支給開始  
市内各地で生産者との意見交換会を開催

11/22

広島県知事による  
音戸町視察

12/4

12/8

呉市議会が国に支援を求める  
意見書を全会一致で可決

国のカキへい死被害への  
政策パッケージ策定・発表

12/11

12/19

12月補正予算可決



## 産地を支える生産者の資金繰りへの支援(11月専決:38,200千円)

- カキ養殖応援給付金  
呉市内の漁協に所属する全てのカキ養殖事業者(55事業者)に対し、一律50万円を支給
- 借入資金利子補給・保証料助成

## 来シーズンの出荷に向けた再生産活動への支援(12月補正:250,000千円)

- 被害を受けた養殖筏の仕立て直しに係る経費を助成  
1台あたり県が50万円、呉市が25万円の上乗せ助成  
※国の「物価高騰対応支援地方創生臨時交付金」を活用します。



# 安芸灘断層帯地震の新たな被害想定

問 危機管理課 ☎25-3326

安芸灘断層帯地震の今後30年の発生確率は0.1~10%とされ、国内の活断層の中では高い確率となっています。呉市では、一部の項目で、南海トラフ地震よりも大きな被害が見込まれています。令和7年11月に県が公表した被害想定は、右のとおりです。

**注意** 表の網掛け部分は、南海トラフ地震の被害想定を上回っています。特に、安芸灘活断層地震では、他の地震よりも津波が早く到達します。津波は、最大波到達前から人命や建物に影響を与えます。沿岸部では10分程で影響が現れますので、極力速やかに高台に避難しましょう。



震度	最大6弱
最大波到達時間	117分
最高津波水位	2.4m
死者	420人
災害関連死	28~57人
負傷者	403人
全壊	1,617棟
半壊	8,189棟
浸水	160ha
停電	1,029軒
断水	10,899人
避難者数	避難所内 7,063人 避難所外 4,514人

介護認定の更新申請

介護保険の要介護認定有効期間が令和8年3月31日までの人は更新の手続きをしてください。問 介護保険課 ☎25-3175

くらし



3月1日から林野火災注意報・警報の運用が始まります

消防局予防課 ☎26-0323

林野火災の危険性に応じて発令され、発令中は、屋外でたき火をしないなどの「火の使用制限」が課されます。※注意報発令中は努力義務。詳しくはQR市ホームページで確認してください。



3月2日(月)までに納税を固定資産税第4期分

収納課 ☎25-13204

納付方法には、「窓口納付」、「口座振替」、「QRコードやバーコードによる「電子決済」があります。金融機関へ行く手間が省ける口座振替や電子決済をぜひ利用してください。

資産税課 ☎25-13214

生活保護を受けている人や火災や自然災害などで固定資産に著しい被害を受けた場合は、税が軽減されることがありますので相談してください。

3月は自殺対策強化月間

西保健センター ☎25-13542

東保健センター ☎23-71-9176

「気づき・共感・つながり」支えあおう 大切ないのち

全国で年間2万人、県内で40人を超える人が自ら命を絶っています。尊い命を大切にするために、自分自身や家族、学校や職場、地域などで「こころの健康」について考えてみましょう。

保健師の相談 随時受け付け

医師の相談 相談日程「こころの健康相談」を参照(12ページ) 料金 無料

予防接種は済みましたか麻疹風しん

地域保健課 ☎25-13525

●麻疹風しん(年長児相当)

対象 第2期接種(平成31年4月2日~令和2年4月1日生まれ) ※3月31日(火)を過ぎて接種すると任意接種(有料:1万円前後)になります。接種当日は母子健康手帳を持参し、対象者の健康状態をよく分かる人が同伴してください。

接種場所 市内の予防接種協力医療機関(事前に予約が必要です。)

3月の献血バス ※400名のみ。

地域協働課 ☎25-13223

●ゆめマート川尻店

日時 3月9日(月)9時30分~12時、13時15分~15時30分

●市役所

日時 3月18日(水)9時~11時30分、12時45分~16時

●藤三広店

日時 3月27日(金)9時30分~12時、13時15分~15時30分

マイナンバーカード交付

臨時窓口を休日開庁します

市民窓口課 ☎25-13161

交付通知書(はがき)が届いたら、シールをはがして、受け取り場所が「市民窓口課」であることを確認して来庁してください。

日時 2月15日、3月15日の日曜日8時30分~16時30分

場所 市民窓口課(市役所1階) 市民センターは日曜日開庁しません。

※カードは住民票がある市民センターで保管していますが、事前申請により、市民窓口課での受け取りに切り替えることができます。詳しくは問い合わせください。



## せん定・草刈機取り扱い講習会

シルバー人材センター☎21-6611

### ●植木のせん定講習会

**対象** おおむね60～72歳で、受講後、同センターの会員としてせん定業務につける人

**日程** 4/14(火)～16(木)

**場所** 昭和まちづくりセンター、本庄水源地 など

### ●草刈機取り扱い講習会

**対象** おおむね60歳以上で、受講後、同センターの会員として草刈業務につける人

**日程** 4/22(水)・23(木)

**場所** シルバー人材センター など

いずれも **定員** 20人(先着)

**申込** 3/2(月)から直接または電話・ファクス・メールで同センターへ(FAX☎23-8606・✉kure@sjc.ne.jp)。住所・氏名(ふりがなも)・生年月日・電話番号を連絡

**料金** 無料

## 熱意ある人求む 自衛官(幹部候補生など)

自衛隊広島地方協力本部呉地域事務所☎23-1226

### ●自衛官候補生(男子・女子)

**受付** 年間を通じて受け付け

### ●幹部候補生(一般、専門(陸)、飛行(海空)、歯科・薬剤科、陸音楽)

**受付** 1回目 3/1(日)～4/3(金) 2回目 4/22(水)～6/5(金)

3回目 9/1(火)～25(金)

※日程および種目については変更となる可能性があります。

※飛行[空]は、1回目のみ募集。2・3回目は、定員に達しなかった場合のみ実施。飛行[海]は1・2回目の募集。

### ●陸海空幹部候補生(20歳以上33歳未満)

**受付** 1回目 3/1(日)～4/3(金) 2回目 4/22(水)～6/5(金)

3回目 9/1(火)～25(金)

※2・3回目は、定員に達しなかった場合のみ実施。

一般幹部候補生との併願はできません。詳しくは

HP [www.mod.go.jp/pco/hiroshima](http://www.mod.go.jp/pco/hiroshima)で。



## 野菜や花を育てませんか

### 市民農園の利用者募集

グリーンヒル郷原☎77-1025

**区画** 一般用(10m) 45区画 障害者用(5m) 5区画

(申し込み多数の場合は抽選)

**期間** 4/1(水)～来年2/28(日) ※希望者は1年間延長可。

**場所** グリーンヒル郷原内

**申込** 2/28(土)(必着)までに、往復はがきでグリーンヒル郷原「市民農園」係へ(宛先:〒737-0163郷原野路の里2-3-1)。送信・返信用ともに郵便番号・住所・氏名・電話番号を記入

**料金** 4,840円

## 老人クラブの会員募集

### 楽しみながら、生きがい・健康づくりをしませんか

老人クラブ事務局(高齢者支援課内)☎080-8985-2562

**対象** おおむね60歳以上

### 活動内容

●生活を豊かにする活動(趣味の教室、健康づくり教室 など)

●地域を豊かにする社会活動(社会奉仕活動、友愛訪問[高齢者の見守り] など)

●心を豊かにする行事(老人保健福祉大会、ねんりん作品展、ねんりんスポーツ大会 など)

**申込** 各地区の老人クラブまたは同事務局へ

## 「熱意」と「やりがい」消防団員の募集

消防局消防総務課☎26-0305

火災や災害からまちを守るため、あなたの力が必要です。消防団は、まちの安全を支える重要な組織です。

**対象** 市内在住または市内に通勤、通学している18歳以上

**活動内容** 火災や風水害時の災害出動、訓練、応急手当の普及啓発活動など

※報酬、被服貸与、公務災害補償あり。詳しくは、市消防局ホームページで確認してください。



## 給与支給明細書などへの有料広告

人事課☎25-3293

市職員(会計年度任用職員を含む)に交付される給与支給明細書などへ広告を掲載してただける企業・団体などを募集します。

**申込** 3/2(月)までに申込書を人事課まで※詳しくは市ホームページで確認してください。



## ケアパートナー(介護助手)トークイベント(参加者募集)

～あなたのスキマ時間が誰かの笑顔に～

呉市社会福祉協議会くれ福祉人材バンク☎21-5013

介護施設で利用者の身の回りのお手伝いや日常生活のサポートを行う「ケアパートナー(介護助手)」という新しい働き方を紹介します。資格や経験がなくても始められ、家事や子育ての合間や退職後の“スキマ時間”を活かして働くことができます。施設見学や実際に働いている職員のリアルな話を聞くことができ、お仕事相談もできます。

**日時** 3/3(火)13:30～15:30

**場所** サービス付き高齢者向け住宅ハレルヤ1階(中通4-9-17)

**定員** 20人 **申込** 2/27(金)までに電話で **料金** 無料

## シルバー人材センター入会説明会(会員募集)

シルバー人材センター☎21-6611

**対象** 市在住で働く意欲があるおおむね60歳以上

**日時** 3/13(金)14:00～15:00

**場所** シルバー人材センター 4階会議室 **料金** 無料

※事前申し込み不要。来場の際は公共交通機関を利用してください。

## 呉地域総合就職ガイダンス

呉商工会議所☎21-0151、商工振興課☎25-3308

令和9年3月卒業予定者やU・Iターン就職希望者、求職者を対象とした合同会社説明会です。

**日時** 3/7(土)13:00～16:00(受付15:30まで)

**場所** 呉阪急ホテル(中央1-1-1) **料金** 無料

## 呉市観光・地域振興アプリ「マイクレ」

### ポイント5倍キャンペーン

(一社)ツーリズムKURE☎27-5090、

観光振興課☎25-3309

「マイクレ」加盟店での買い物で、ポイント5倍のお得なキャンペーンを実施します。この機会に「マイクレ」を利用して買い物を楽しんでください。

**期間** 3/1(日)～31(火)

※詳しくはQRコードからご確認ください。



# みんなで応援しよう！

## ～ふるさと納税を活用した起業家支援プロジェクト～ 問 商工振興課 ☎25-3815

起業家支援プロジェクト最終審査会で選ばれた3組の起業家が新しいビジネスに挑戦！その資金に役立てるため、クラウドファンディング型ふるさと納税で寄付金を募集しています。

### 起業家支援プロジェクトとは

広島中央地域連携中枢都市圏内で「何かチャレンジができる」という機運を作り、地域経済の活性化を担うチャレンジャーを一人でも多く輩出することを目的に平成30年度からスタート。地域内で新しいビジネスをしたい人からビジネスプランを募集し、書類審査・ブラッシュアップ勉強会・公開プレゼンテーションを行い選定します。

### 呉市民も参加できます！ふるさと納税で応援

市が、クラウドファンディング型(インターネットで小口の資金を集める)ふるさと納税で寄付金を募集し、奨励金として起業家に交付します。寄付の申し込みは、起業家それぞれのクラウドファンディングページへ(QRコードを利用してください)。※金額に応じて、所得税と住民税の一部が軽減(控除)されます。呉市民は対価性のある返礼品を受け取ることはできません。

### 3組のチャレンジャー



大世渡渉さん

「個性で街を彩る  
～壁囲いから始まる街のつながり～」

【目標金額200万円】



新川隼人さん

「特産品  
おでん商品の開発」

【目標金額150万円】



山本浩二さん

「子どもためのアジトを作る」

【目標金額300万円】



「現金を送れ」は詐欺です！

少しでも怪しいと思ったらときは警察に相談しましょう。問消費生活センター ☎25-3218

## 3月の相談日程

	日 時	場 所	問い合わせ先	
要 予 約	NPO設立・運営相談	毎週水曜日17:00~20:00、木曜日17:00~20:00 ※ボランティアに関する相談は随時。	くれ協働センター (市役所1階)	くれ協働センター(月曜日休館) ☎25-5602
		毎週火曜日9:00~12:00	ひろ協働センター (広市民センター4階)	ひろ協働センター(水曜日休館) ☎71-0321
	成年後見制度相談会	毎月第3木曜日13:00~16:00 (前日12:00までに予約)	福祉会館	社会福祉協議会 ☎25-0266
	おしりの悩み相談	4・18の水曜日13:30~16:00	呉市医師会病院大腸肛門病 センター(朝日町15-24)	呉市医師会病院 ☎22-2321
	在宅医療おくすり相談	毎週木曜日13:00~16:00(前日12:00までに予約 [先着5人]) ※薬剤師	呉市薬剤師会館 (中通1-4-2)	呉市薬剤師会 ☎21-4695
	人権相談 ※市公式LINEからの予約可	毎月第2火曜日10:00~15:00※人権擁護委員 (12:00~13:00を除く)	人権・男女共同参画課 (市役所1階)	人権男女共同参画課 ☎25-3465
	犯罪被害者などからの相談 ※市公式LINEからの予約可	毎月第2金曜日13:00~16:00(前日12:00までに 予約) ※広島被害者支援センター相談員		広島被害者支援センター ☎082-544-1110
エイズ・梅毒相談(検査) (相談は予約不要)	相談 毎週月~金曜日(祝日を除く)8:30~17:00 検査 10㉙9:00~11:00	すこやかセンターくれ2階	地域保健課 ☎25-3525	
税の無料相談	18㉙13:00~16:00※税理士 (16㉙15:00までに電話予約[先着4人])	呉市役所3階相談室	中国税理士会呉支部 ☎22-9277	
こころの健康相談	10㉙14:00~、17㉙13:00~ 24㉙13:00~	10日豊浜まちづくりセンター 17日はすこやかセンターくれ2階 24日は広市民センター2階	安芸灘保健出張所 ☎70-7181 西保健センター ☎25-3542 東保健センター ☎71-9176	
事 前 申 し 込 み 不 要	思春期相談	9㉙15:00~17:00 27㉙15:00~17:00(受付15:00~16:00)	9日はすこやかセンターくれ3階 27日広市民センター2階	社会福祉協議会 ☎25-8989
	心配ごと相談	毎週水曜日10:00~12:00	福祉会館	昭和市民センター ☎33-0011
	民事・登記・相続法律 相談※相談順も抽選	19㉙13:00~16:00 (12:45に受付締め切り[抽選6人]) ※司法書士	昭和城市センター1階	昭和城市センター ☎33-0011
		25㉙13:30~16:30 (13:00に受付締め切り[抽選6人]) ※司法書士	広市民センター1階	広市民センター ☎73-7191
	外国語による 生活相談	月~金曜日9:00~18:00、土・日曜日10:00~18:00 (祝日を除く) ※言語によって曜日・時間が異なり ますので問い合わせてください。	国際交流センター (市役所1階)	国際交流センター ☎25-5604
		月・火・木・金曜日9:00~17:00 土曜日10:00~18:00(祝日を除く)	呉市東部地区外国人総合相談窓口 (広市民センター4階)	呉市東部地区外国人総合相談窓口 ☎76-3370
	歯の無料健康相談	5・19の木曜日12:30~13:30	すこやかセンターくれ 呉市口腔保健センター (和庄1-2-13)	呉市歯科医師会 ☎25-4441
	医療に関する 心配・案内・相談	毎週月~金曜日(祝日を除く)8:30~17:00	呉市医師会館 (朝日町15-24)	呉市医師会 ☎22-2326
	消費生活相談	毎週月~金曜日(祝日を除く)8:30~16:30 (12:00~13:00を除く) ※消費生活相談員	市民相談室(市役所1階)	消費生活センター ☎25-3218
	女性のための「骨盤臓 器脱・尿漏れ」電話相談	毎週火・木曜日(祝日を除く)13:00~15:00 ※電話が混み合い繋がりにくい場合もあります。	呉共済病院 泌尿器科 ※電話相談のみ	専用ダイヤル☎080-8985-0230 (※通話料は自己負担)
行政相談	16㉙14:00~16:00 ※行政相談委員	市役所6階 605号室		
当 日 12 時 か ら 整 理 券 配 布	民事・登記・相続法律 相談※相談順も抽選	3・10・17・24・31の火曜日13:30~16:30 (13:00に受付締め切り[抽選6人]) ※司法書士	市民相談室(市役所1階)	市民相談室 ☎25-3222
	法律相談 ※相談順も抽選	4・11・18・25の水曜日、6・13・27の金曜日 9:30~12:00(受付8:30~9:00[抽選6人]) ※弁護士		
	相続・許認可手続 相談	2・9・16・23・30の月曜日13:00~16:00 ※行政書士、先着6人		
	交通事故相談	12㉙13:00~16:00 ※行政書士、先着6人		
	不動産に関する相談	6㉙13:00~16:00 ※宅建協会理事、先着6人		
土地の境界・不動産 表示登記相談	4㉙13:00~16:00 ※土地家屋調査士、先着6人			
労働・年金に関する 相談	18㉙13:00~16:00 ※社会保険労務士、先着6人			

# 相談



## 養育費等相談会

※託児(無料)あり。

こども支援課 ☎25-3173

離婚前離婚後の養育費の取り決めや支払いの履行など法律に関わる相談に弁護士が応じます。

**日時** (1)3月17日(火)、(2)4月21日(火)9時30分～11時45分(1人約45分)

**場所** 市役所 相談室

**定員** 各3人(先着)

**申込** 電話で、広島県ひとり親家庭サポートセンターへ(☎082-227-2377)

※このほかに、ひとり親家庭を取り巻く問題について、養育費専門相談員が相談に応じています。詳しくは問い合わせてください。

## 弁護士などの出張法律相談会・消費生活相談会

市民相談室 ☎25-3222

法律全般に関する相談や消費生活に関する相談に応じます。(裁判中のものは除く)

●豊浜まちづくりセンター

**日時** 3月5日(木)13時～16時

## ●下蒲川市民センター

**日時** 3月26日(木)13時～16時

**定員** 各6人(先着)

**申込** 実施日の1カ月前から前日までに電話またはQRコードで

**料金** 無料



## B型肝炎訴訟 呉説明会

地域保健課 ☎25-3534

全国B型肝炎訴訟広島弁護団事務局 ☎0120-10-6589

集団予防接種によるB型肝炎ウイルス感染被害者の救済手続きについての説明会を行います。弁護士が個別相談にも対応します。

**日時** 3月14日(土)13時～15時(受け付けは14時30分まで)

**場所** ビューポートくれ4階小ホール

※無料。事前申し込み不要。

## マンショントラブル無料相談会

広島県マンション管理士会事務局 ☎082-228-6581

市民相談室 ☎25-3222

マンションの居住者・区分所有者・管理組合役員の悩みや困りごと、管理規約の見直し、大規模修繕の方法、ペット飼育などの相談

にマンション管理士が応じます。

**日時** 3月8日(日)13時30分～16時30分(受け付けは16時まで)

**場所** つばき会館5階508号室

**申込** 3月7日(土)までに電話で広島県マンション管理士会事務局へ

## そのほか



忘れずに申告を  
法人市民税の申告と納付

市民税課 ☎25-3198

市内に事務所や事業所がある法人は、利益の有無に関係なく、原則、事業年度終了後2カ月以内に法人市民税の申告・納付が必要です。税務署や県税事務所に申告する場合は、必ず市へも申告してください。

新しく法人を設立したり、事務所などを市内に設置したりした場合は、登記事項証明書と定款などの写しを添付の上、1カ月以内に届け出てください。

皆さんの意見を募集  
パブリックコメント

計画案をより良いものにするため、皆さんの意見を募集します。  
●令和8年度食器衛生監視指導計画(案)

生活衛生課 ☎25-3537

**目的** 飲食店や食品製造業者が消費者に安全・安心な食品を提供できるようにするため

**応募** 3月4日(水)(必着)までに、意見書を郵送またはファクスで生活衛生課へ(宛先:〒737-0041和庄1-2-13・FAX ☎24-6826)

※意見書は様式自由。計画案は各市民センターまたはR市ホームページから見るができます。

家畜伝染病予防法に基づく定期報告を

広島県西部畜産事務所

☎082-423-2441

農林水産課 ☎25-3318

法律により、2月1日時点で次の対象となる家畜を1頭(1羽)以上飼養している人は、飼養衛生管理状況などを県知事に報告することが義務付けられています。

**対象家畜** 牛、水牛、鹿、めん羊、ヤギ、馬、豚、イノシシ、鶏、アヒル(アイガモを含む)、ウズラ、キジ、エミュー、ダチョウ、ほろほろ鳥、七面鳥

**報告期限** 毎年4月15日(鶏、アヒルなど鳥類は6月15日)

※定期報告の様式は広島県ホームページに掲載しています。



景観と調和した建物・工作物等、景観の保全などを行う個人・団体を表彰するものです。今回は7件の応募の中から次のとおり決定しました。☑市ホームページでも見ることが出来ます。

●美しい街づくり賞  
たても部門

こたち胃腸科内科医院



▲こたち胃腸科内科医院

●奨励賞  
赤ビル



▲赤ビル

人権コラム

気づくことから始めようアンコンシャス・バイアス（無意識の思い込みや偏見）

問 人権・男女共同参画課 ☎25-3476

誰もが無意識のうちに持っている「アンコンシャス・バイアス」。これは、私たちの日常の意思決定や人との関わりの中で、知らず知らずのうちに影響を与えています。

Q:アンコンシャス・バイアスの問題点

A:アンコンシャス・バイアスは、育ってきた環境や経験、文化などによって形成された「無意識の思い込み」や「偏見」のことです。例えば、「力仕事は男性がするものだ」「子育て中の女性には重要なポストは任せられない」といった、性別や年齢、職歴などに基づく決めつけがこれに該当します。特に職場では、「あの部署の出身者だから、どうせ大したことはないだろう※1」、「女性だから、来客へのお茶出しや細やかな気配りが得意だろう※2」などアンコンシャス・バイアスがさまざまな形で現れ、個人の成長や組織の活力を妨げることがあります。

悪意があるわけではなくても、機会の不平等やハラスメントの原因となり、結果として多様な人材の能力を活かせない組織になってしまう可能性があります。

Q:どうすればいいの？

A:まずは「気づく」ことからです。アンコンシャス・バイアスに対処する第一歩は、「自分にもバイアスがある」と認めることです。アンコンシャス・バイアスの種類には、さまざまな種類があり、その具体例を知ることによって、自分の中の偏見に気づきやすくなります。

最後に、アンコンシャス・バイアスを完全に無くすことは難しいかもしれませんが、それに「気づき」、立ち止まって「意識的に判断し直す」努力を積み重ねることで、組織はより公正で、多様なアイデアが生まれる場所へと変わっていきます。

アンコンシャス・バイアスの種類	説明
※1ステレオタイプバイアス	人々が特定のグループや属性に対する固定観念や先入観によって判断や行動が偏ってしまう心理的な傾向
※2性別によるバイアス	男女の役割に無意識に固定的な観念を持つことや、そのために社会的な評価や扱いが差別的になる傾向
確証バイアス	自分の持っている仮説や信念を支持する情報ばかりを集め、それに反する情報を無視・軽視してしまう心理的な傾向
権威バイアス	「専門家」「権威のある肩書き」といった人の意見や指示を、内容を吟味せず「正しい」「絶対」と思い込み、無批判に受け入れてしまう心理的な傾向

※上記のアンコンシャス・バイアスは一例です。それ以外にも、アンコンシャス・バイアスの種類があります。





呉市内で地域活動やボランティア活動をしている人を紹介する「にじいろくれよん」を発行しています。ぜひ読んでみてください。

**配布場所** くれ協働センター、ひろ協働センター、各市民センター、各まちづくりセンター、各図書館

※ホームページでもデータも公開しています。



ニュースレター  
「にじいろくれよん」発行中

くれ協働センター（月曜休館）  
☎25-5602

## 呉市のひろしまの森づくり事業

問 農林水産課 ☎25-3339

森林は災害を防いだり、二酸化炭素を吸収したりする大切な役割があり、多くの恩恵を私たちにもたらしています。そんな森林を次世代に守り育てていくための取り組みとして、呉市では「ひろしまの森づくり事業」を推進しています。



▶ 倒木の危険がある枯木を伐採しました

### ひろしまの森づくり事業で支援する主な取り組み

#### 人工林整備

- 間伐による人工林の健全化、針葉樹と広葉樹の混交林化
- 災害などの被害木の処理



#### 里山林整備

- 環境改善、鳥獣被害防止、防災・減災のための森林整備
- 住民による森林保全活動
- 竹林伐採



#### 県民理解の促進

- 森林・林業体験



### ひろしまの森づくり県民税

個人 年額 **500円**

個人事業者／  
住民税の納税通知書により納付します。  
給与所得者／  
給与などから源泉徴収されます。

法人 年額 **5%** 均等割額相当額

法人／  
法人県民税の申告納付の際に納付します。

▼詳しくは  
「ひろしまの森づくりネット」で  
ご確認ください





# 世界で活躍する金谷プロから学ぶ！

日本から世界に活躍の場を移した金谷拓実プロが、母校の昭和北小学校に凱旋。(昨年12/24) スナッグゴルフ(※)の指導や子どもたちの質問に応えるトークセッションなどを行ったほか、当日は市長から呉市民を代表して感謝状が贈呈されました。

※スナッグゴルフ…屋内外問わず、初心者でも安全にプレイできるゴルフのこと



## ■ 参加した感想は？



※デジタルブック(電子書籍)版で画像をタップすると、別の画像を見ることができます。



金谷拓実プロ×SOMPOひまわり生命  
～金谷プロとゴルフをやってみよう！～

金谷プロの「ゴルフ競技人口の裾野を広げたい」「地元・広島に貢献したい」という思いと、金谷プロの所属先であるSOMPOひまわり生命の「健康応援企業としてスポーツを通じて健康の大切さを知ってほしい」という思いが重なったことで、金谷プロの母校昭和北小学校で今回の企画が実現。当日は金谷プロを中心にたくさんの笑顔が生まれていました。

憧れの金谷プロから  
直接アドバイスをもらえて、  
すごくうれしかったです！

昭和北小学校  
2年生  
ささきたいが  
佐々木 泰駕 さん



## ■ レッスンなどの風景



## 金谷プロからのメッセージ

呉市出身、SOMPOひまわり生命所属、プロゴルファーの金谷拓実です。昨年はアメリカのPGAツアーに主戦場を移し、私にとって挑戦の年になりました。環境が変わり大変なこともありましたが、自分を信じて戦い、来期もシード権を獲得することができました。PGAツアー2年目となった今年も、大好きなふるさと「呉」の皆さんに喜んでもらえるよう、持ち前の粘り強いゴルフで、優勝を目指して頑張っていきたいと思います。皆さんも夢や目標に向かって頑張りましょう。これからも応援よろしくお願いします。

動画は  
こちら▼



## 月食をみよう

かがり天体観測館 ☎ 66-0925

ひな祭りの夜に皆既月食が起きます。今回は見えやすい時間帯・高さで起こるので、ぜひ太陽と地球と月の協演を楽しんでください。

日時 3/3(火)19:00~21:00

場所 かがり天体観測館※雨天・曇天時は月食の話

料金 高校生以上 500円、小・中学生 300円、幼児 無料

## おさかなカーニバル in 蒲刈

潮騒の館 ☎ 090-2866-7834

蒲刈近海で獲れた旬の魚、地域産品を販売します。

日時 3/15(日)8:00~11:00 (毎月第3日曜日開催)

場所 潮騒の館(蒲刈町宮盛1320-15)

※おさかなカーニバルじゃんけん大会(10:30~)も開催します。

## 令和7年度 呉市地域おこし協力隊 ことつ座談会

地域協働課 ☎ 25-3577

地域おこし協力隊と交流してみませんか。

日時 2/28(土)13:30~16:00

場所 くれ協働センター(市役所1階)

## 聖地探訪ウオーク「この世界の片隅に」

歩いてすすさんの足取りをたどろう

呉市観光案内所 ☎ 23-7845

日時 3/14(土)9:45~12:00 ※小雨決行。

コース 市役所集合~砂糖を買ったヤミ市辺り~りんさんと会った遊郭辺り~すすさん家~胡町公園解散

ガイド 呉観光ボランティアの会 定員 30人(先着)

申込 2/24(火)11:00から電話で

料金 500円(保険料含む)

## 1週間限定! 839 (ハッサク) 冬割プラン!

野呂高原ロッジ ☎ 87-2390

対象 2人以上のグループ 日時 3/1(日)~8(日)の1泊限定

申込 利用希望日の2日前までに電話で

料金 1泊2食付 6,839円

特典 川尻で制作された陶芸作品のお土産

※部屋タイプ・利用日によっては追加料金が加算されます。詳しくは問い合わせてください。

## イベント



## 呉市立図書館開館100周年記念イベント

中央図書館 ☎ 21-3014

### ●絵本の屋内プロジェクションマッピング

呉市出身の絵本作家よこみちけいこさんの「まんじゅうやのてるこさん」を、手で動かすインタラクティブ絵本として映像化しました。物語を操作する絵本を楽しんでください。

時間 平日 14:00~19:00

土日・振替休日・春休み 9:30~19:00

場所 中央図書館 児童・おはなしコーナー

### ●あおぞら図書館

自動車図書館の公開展示と、本の貸し出しを行います。子どもが楽しめるワークショップや、キッチンカーの出店など、公園空間で読書の楽しさを感じてみませんか。

日時 3/7(土)10:30~15:00

場所 中央図書館前 中央公園こもれび広場

## 2026ノムチョア シモカマ

〜一夜限りの日韓交流フェス〜

ノムチョア下蒲刈実行委員会 ☎ 25-9090

文化と歴史が交差する下蒲刈で、下蒲刈と韓国の「ノムチョア=めっちゃ好き」をお届けするイベントです。地元グルメ、韓国屋台と韓流グッズなど出店。隣接する文化施設「松濤園」も夜間開館します。ライトアップされた幻想的な下蒲刈をグルメと共に味わってみませんか。

日時 3/14(土)15:00~20:00

場所 下蒲刈市民センター駐車場

料金 無料 ※松濤園は別途入館料が必要。

### ●ステージイベント(15:00~)

小学生による和太鼓、韓国の伝統芸能「サムルノリ」、ダンスなど

### ●ナイトシアター

屋外シアターを設置し、韓流音楽映像の上映を行います。

## しいたけ菌植付け体験

グリーンヒル郷原 ☎ 77-1025

原木に植菌して、自宅でしいたけを栽培してみませんか。

日時 3/15(日)10:00~12:00 (受付9:30~)

場所 グリーンヒル郷原

定員 50人(先着)

申込 2/22(日)から市公式LINEまたは電話で

料金 1,800円(和定食・ほだ木1本付)

※小学生以下は保護者同伴。



**ボーイスカウト・ガールスカウトと一緒に  
「防災ベンチ(防災カマド)で防災食を作ろう」**



文化振興課 ☎ 25-3461

対象 年長～小学5年生(親子同伴)

日時 3/22(日)9:00～12:00

場所 中央公園「ふれあい広場」(HIアリーナ呉南側公園)

定員 20人(先着) 申込 3/2(月)～19(木)にQRコードから

料金 300円

**アイスボックスケーキをつくろう**

広まちづくりセンター ☎ 71-2151

対象 小学生(小学2年生以下は保護者同伴)

日時 3/26(木)10:00～13:00

場所 広まちづくりセンター

定員 16人(先着)

申込 2/20(金)から直接同センター窓口で

料金 1,500円※同伴する保護者の料金は不要



**川尻まちづくりセンター**

☎ 87-3311

●にこにこ親子ひろば

春をテーマに手遊びや触れ合い遊びをします。ほっとできる時間を一緒に過ごしましょう。

対象 0～3歳とその保護者

日時 3/11(水)10:00～12:00

定員 15組(先着) 料金 600円

●シュワシュワバスボム作り

対象 小学生

日時 3/26(木) 13:30～14:30、

14:40～15:40

定員 各6人(先着)

料金 各500円

●ハンドメイド講座～くるみボタン～

くるみボタンの作り方を教わります。かわいくデコレーションしましょう。

対象 小学生

日時 3/27(金)10:00～12:00

定員 15人(先着)

料金 800円

●春の子ども料理教室

～オレンジシフォンケーキ～

対象 小学生

日時 3/28(土)9:30～12:30

定員 12人(先着)

料金 1,500円

いずれも 場所 川尻まちづくりセンター

申込 2/20(金)9:00から直接同センター窓口で



**おんど観光文化会館うずしお**

☎ 50-0321

●ハンドメイドマルシェ

「marche du Relish 6～海辺の音戸～」

広のカフェ「Relish」とうずしお共催のハンドメイドマルシェです。ハンドメイド作家による雑貨販売やワークショップ、軽食・ドリンクの販売などを行います。書道パフォーマンスも開催します。

日時 3/1(日)10:00～15:30

※詳しくは公式ホームページ・SNSで確認してください。

●音戸うずしお うたごえ喫茶

童謡や歌謡曲などNK66withReikoと一緒に歌って楽しみませんか。歌詞はスクリーンに大きく映します。

日時 3/12(木)11:00～12:00

●うずしおラジオ体操

日時 毎週水・金・日曜日10:00～10:15

※10回参加ごとにコーヒーまたは紅茶1杯無料。

いずれも 場所 おんど観光文化会館うずしお

料金 無料 ※事前申し込み不要。

**映画上映会「侍タイムスリッパ」**

豊浜まちづくりセンター ☎ 68-2213

現代にタイムスリップした幕末の侍が第二の人生に奮闘する姿を描く時代劇コメディ映画を上映します。

日時 3/6(金)18:00～(上映時間131分)

場所 豊浜まちづくりセンター

料金 500円※市在住の70歳以上・高校生以下は250円

**子ども広場**



**蒲刈お泊まり合宿**

呉市蒲刈B&G海洋センター ☎ 66-1166

県民の浜に泊まって蒲刈の自然を満喫しよう。

内容 天体観測、カッター体験、野外炊飯など

対象 小学4年生～6年生

日時 3/29(日)～31(火)の2泊3日

場所 県民の浜

定員 20人

申込 3/6(金)までにQRコードから

料金 30,000円



## 自分みがき



警固屋まちづくりセンター ☎ 28-0200

### ●レジンで作るオリジナルシール

対象 年少以上

(小学2年生以下は保護者同伴)

日時 3/14(土)10:00~12:00

※申し込み状況により午後の部(13:30~)を開講する場合があります。

定員 8人(先着) 料金 800円

### ●脳トレ&健康体操

対象 18歳以上 日時 3/19(木)13:30~15:00

定員 20人(先着) 料金 400円

### ●パン作り

対象 年少以上

(小学2年生以下は保護者同伴)

日時 3/31(火)10:00~12:00

定員 12人(先着)

料金 1,100円

### ●アイシングクッキー

対象 年少以上

(小学2年生以下は保護者同伴)

日時 3/31(火)13:00~15:00

定員 10人(先着)

料金 1,300円

いずれも 申込 2/20(金)から直接同センター窓口で

場所 警固屋まちづくりセンター



## 0歳からの親子で楽しむ音楽講座

リトミック・ミニコンサート・楽器遊び・手遊びなど

音戸まちづくりセンター ☎ 51-3322

対象 生後5カ月~5歳とその保護者

日時 4/27、5/11・18の月曜日10:00~12:00(全3回)

場所 音戸まちづくりセンター 定員 10組(先着)

申込 2/20(金)から直接同センター窓口で 料金 1,200円

## 親子でフッキング

下蒲刈まちづくりセンター ☎ 65-2027

対象 小学生とその保護者(小学4年生以上)

は1人でも可)

日時 3/30(月)10:00~13:00

場所 下蒲刈まちづくりセンター

定員 10人(先着)

申込 2/20(金)から直接同センター窓口で

料金 小学生1,000円 保護者1,400円



## 安芸戦士メープルカイザーヒーローショー

呉ポートピアパーク ☎ 38-0560

子ども虐待防止「オレンジリボン運動」の活動を行う、広島県ご当地ヒーローのショーです。

日時 3/8(日) (1)11:00~、(2)13:30~

場所 呉ポートピアパーク

## ミニ手話講座 障害福祉課 ☎ 25-3523

手話は日本語とは異なる言語です。そんな手話に触れてみませんか。

対象 高校生以上の手話未経験者

日時 (1)2/25(水)18:30~19:30 (2)2/27(金)10:00~11:00

場所 つばき会館 定員 各20人(先着)

申込 (1)2/23(祝)、(2)2/25(水)までにメールで【呉ろうあ協会(松岡)】[matsuoka8823@gmail.com](mailto:matsuoka8823@gmail.com)。メールの件名は【ミニ手話講座申し込み】、住所・氏名・電話番号・希望日[(1)か(2)]を記入 料金 無料

## 「広国市民大学」市民カレッジ 新年度生募集中!

広国市民大学事務局 ☎ 69-6034

専門分野から教養まで幅広いテーマを大学で学べる「みんなの市民大学」です。

対象 各コースの学びに興味・関心がある人

期間 5月~来年2月(予定)

場所 広島国際大学 呉・東広島キャンパス

申込 4/10(金)までに、同大学 [www.hirokoku-u.ac.jp/everyones\\_college/](http://www.hirokoku-u.ac.jp/everyones_college/)から



## 座・フィットネス

蒲刈まちづくりセンター ☎ 68-0301

長時間立って運動するのが不安な人、立って踊るのが得意な人、「誰もが同じ空間で楽しめる」ダンスフィットネスです。

対象 18歳以上 日時 3/13(金)10:00~12:00

場所 蒲刈まちづくりセンター

定員 15人(先着)

申込 2/20(金)から直接同センター窓口で 料金 400円

## 3月の絵本会

場 所	内 容	日 時
中央図書館 ☎ 21-3014	呉市立図書館開館100周年記念プーさんのえほんかい	11(水) 10:30~11:00
		28(土) 15:00~15:40
昭和図書館 ☎ 34-1210	呉市立図書館開館100周年記念とんぼのめがねのえほんかい	18(水) 15:30~16:10
川尻図書館 ☎ 87-3836	紙しばい会 呉市立図書館開館100周年記念スワニーのおひざにだっこの絵本会	14(土) 13:30~14:00
		21(土) 13:30~14:10
音戸図書館 ☎ 50-0020	呉市立図書館開館100周年記念ももちゃんのポケットのえほんかい	18(水) 10:30~11:00
倉橋図書館 ☎ 53-1872	呉市立図書館開館100周年記念宝島くらはしのえほん会	21(土) 15:00~15:30
安浦図書館 ☎ 84-3806	呉市立図書館開館100周年記念このゆびとまれの絵本会	14(土) 10:30~11:00
阿賀まちづくりセンター ☎ 71-9077	話のシャワー「絵本会」	14(土) 10:00~11:00
呉ポートピアパーク ☎ 38-0560	アリスの絵本会	15(日) 14:00~15:00
下蒲刈まちづくりセンター ☎ 65-2027	おはなしころりんの絵本会	21(土) 10:00~11:00

**国際交流センター** ☎25-5607

●中国語講座 初級

中国語の発音、文法、中国の文化を学びませんか。

**対象** 中学生以上 **日時** 3/21(土)13:30~15:00

**定員** 16人

**申込** 3/19(木)までに電話または直接同センター窓口で

**料金** 1,000円

●中国語を話す会

中国語でゲームをしたり、おしゃべりをして楽しく交流しましょう。

**対象** 中国の言葉や文化に興味のある人

**日時** 3/8(日)10:30~12:00

**申込** 専用フォーム・電話または直接同センター窓口で

**料金** 無料

いずれも **場所** 国際交流センター(市役所1階)



**生涯学習センター** ☎25-3466

●シニアのためのスマホ活用術

**対象** 60歳以上で、LINE(ライン)、Google Lens(グーグルレンズ)、QRコードのアプリの使い方がわからない初心者の人

**日時** 3/6(金)10:00~12:00

**定員** 20人(先着) **料金** 無料

●パティシエから学ぶお菓子作り教室

からだと財布にやさしい「しましまチーズケーキ」を作ります。

**対象** 小学4年生以上 **日時** 3/14(土)10:00~13:00

**定員** 16人(先着) **料金** 1,900円

●スマホキャッシュレス決済・生成AIを学ぼう

**対象** 60歳以上で、キャッシュレス決済および生成AIを学びたい人

**日時** 3/27(金)10:00~12:00

**定員** 20人(先着) **料金** 無料

※会場では各個人のキャッシュレス登録はできません

いずれも **場所** 生涯学習センター **申込** 2/20(金)8:30から直接同センター窓口(つばき会館4階)で受け付け

**呉市老人福祉センターみはらし荘の教室**

呉市老人福祉センターみはらし荘 ☎28-3137

**対象** 市在住の60歳以上

**期間** 4月から11月まで

**定員** 各20人(申し込み多数の場合は抽選)

**申込** 3/1(日)~7(土)に直接またははがきで、みはらし荘へ(宛先:〒737-0012警固屋8-17-1)。住所・氏名・年齢・電話番号・希望教室名を記入

**料金** 1カ月500円(4月に前納)。別途、施設使用料1回につき100円と教材費が必要。健康体操Cは月1回講座のため、1カ月250円

教室名	日	時	教室名	日	時
民謡	第2・4	金曜13:00~	健康体操A	第2・4	水曜13:00~
詩吟	第2・4	木曜10:00~	健康体操B	第1・3	木曜13:00~
囲碁	第1・3	金曜10:00~	健康体操C	第4	木曜13:00~
陶芸	第2火・水	曜10:00~	カラオケA	第1・3	水曜10:00~
			カラオケB	第1・3	水曜13:00~
			カラオケC	第2・4	火曜10:00~
			カラオケD	第2・4	火曜13:00~

**広まちづくりセンター**

☎71-2151

●元気になるYOSAKOI踊りと座ってできる貯筋運動~人生をハツラツ!~

**日時** 4/4・18、5/16・30、6/6・20の土曜日19:00~21:00(全6回) **定員** 20人(先着) **料金** 2,400円

●煎茶道(小笠原流)

**日時** 4/10、5/8、6/12、7/10、8/14、9/11の金曜日13:00~15:00(全6回) **定員** 15人(先着) **料金** 4,800円

いずれも **対象** 18歳以上 **場所** 広まちづくりセンター

**申込** 2/20(金)から直接同センター窓口で

**川尻まちづくりセンター**

☎87-3311

●初心者向けスマートフォン講座

QRコードを読み取りや、電子決済を体験してみましょう。

**対象** 18歳以上

**日時** 3/6(金)

午前の部10:00~12:00 昼の部12:45~14:45

午後の部15:00~17:00

**定員** 各15人(先着) **料金** 各500円

●樹脂粘土でドーナツキーホルダー作り

樹脂粘土を使って動物やドーナツをモチーフにしたキーホルダーを作ります。

**対象** 年少以上

(年長以下は保護者同伴)

**日時** 3/14(土)10:00~12:00

**定員** 15人(先着) **料金** 1,000円

●greenフラワーデザイン~蔓を使ったテーブルリース~

**対象** 18歳以上

**日時** 3/24(火)10:00~12:00

**定員** 12人(先着)

**料金** 2,700円

●楽しい切り絵アート

何層もの画用紙を立体的に切ってアート作品を作ります。

**対象** 小学生以上

**日時** 3/27(金)13:30~15:30

**定員** 15人(先着)

**料金** 600円

いずれも **場所** 川尻まちづくりセンター

**申込** 2/20(金)9:00から直接同センター窓口で



**安浦友愛大学 令和8年度学生募集**

安浦町生涯学習振興財団 ☎84-7987

**対象** 50歳以上

**場所** 安浦まちづくりセンター など

**申込** 3/31(火)までに直接同センター窓口で

**入学金** 1,000円(別途教材費など必要)

※クラブにより、日時・定員などが異なります。詳しくは問い合わせてください。

クラブ	日	時	クラブ	日	時
囲碁	毎週火・金	曜13:00~	絵手紙	第2水	曜9:30~
歌謡塾	第1・3月	曜13:00~	コーラス	第1・3金	曜13:00~
茶道	第2・4水	曜9:00~	卓球	毎週月・木	曜9:00~
卓球	毎週月・木	曜9:00~	陶芸	第2・3木・金	曜9:00~
かもめ			吹矢	第1・3木	曜13:30~
俳句	第3水	曜9:00~	やさしい英語教室	第2・4水	曜10:00~
民謡	第1・3火	曜13:00~			

**対象** 市または近郊に在住の人(☆は前年度に受講していない人を優先受付)

**期間** 4月～来年3月(1年間)

**申込** 全センター窓口で受け付け(先着順。代理申込可)。講座開催センター以外での申し込みは、申込開始の翌日8:30～17:00(平日のみ)。また、優先受付はできません

※申し込み多数の場合は抽選になるセンターがあります。また、申し込みが少ない場合は開催しないこともあります。

**料金** 4月の初回受講日と後期(指定日)の年2回納付(納付した受講料は返金できません)。教材費別途。受講の権利を他人に譲渡することはできません。金額・定員・内容など、詳しくは講座が開催される各センターへ

## 阿賀まちづくりセンター ☎ 71-9077

**申込** 2/23(祝)9:00～17:00 [☆優先受付は2/22(日)9:00～17:00]

### ●幼児(年中～年長)

☆ 英語で遊ぼう	月4回木曜 16:00～	ジョセフ・ボウデン
----------	--------------	-----------

### ●児童(小学生以上)

☆ ピアノ	月4回火曜 16:30～	菅原 京子
-------	--------------	-------

☆ 書道すみれっこ	月4回火曜 17:00～	田中 祥子
-----------	--------------	-------

☆ 絵画	第2・4木曜 16:30～	早川 みゆき
------	---------------	--------

☆ HIP-HOPフリースタイル	月4回土曜 15:00～	中井 千恵
------------------	--------------	-------

### ●成人

☆ 3B体操	月4回火曜 10:00～	吉田 多津美
--------	--------------	--------

☆ 卓球	月4回水曜 13:00～	澤 美苗
------	--------------	------

☆ 茶道(裏千家)	第2・4水曜 9:30～	院去 宗艶
-----------	--------------	-------

☆ 太極拳	月4回木曜 9:30～	久留島 幹夫
-------	-------------	--------

☆ エアロビクスダンス	月4回木曜 19:00～	岡本 美子
-------------	--------------	-------

☆ たのしいお琴	第2・4木曜 13:30～	西本 美智子
----------	---------------	--------

☆ 愛菜クッキング	第2・4木曜 10:00～	白樺 悦味
-----------	---------------	-------

☆ 書道	月4回金曜 18:00～	田部 春月
------	--------------	-------

☆ ステンドグラスA	第2・4金曜 10:00～	藤村 美緒子
------------	---------------	--------

☆ ステンドグラスB	第2・4金曜 13:00～	藤村 美緒子
------------	---------------	--------

☆ エスキーテニス	月4回土曜 10:00～	木戸 朋代
-----------	--------------	-------

☆ キックボクササイズ	第2・4日曜 9:30～	東 竜太郎
-------------	--------------	-------

### ●女性

☆ コーラス	第1・3月曜 13:00～	梶下 チナミ
--------	---------------	--------

☆ やさしい洋裁	月4回火曜 9:30～	大下 巖子
----------	-------------	-------

☆ パッチワーク	第1・3火曜 13:00～	尾崎 伸子
----------	---------------	-------

☆ きものとマナー	第2・4火曜 9:30～	山本 操子
-----------	--------------	-------

☆ 生け花(草月流)	第1・3木曜 13:00～	井村 篁波
------------	---------------	-------

☆ 卓球	月4回金曜 9:30～	澤 美苗
------	-------------	------

☆ 木目込み人形	第1・3金曜 13:30～	澤 美蓬
----------	---------------	------

### ●高齢者(おおむね60歳以上)

☆ 楽笑脳活体操	第2・4水曜 13:30～	岡田 陽子
----------	---------------	-------

☆ 椅子に座って太極拳	第1・3金曜 13:00～	谷口 邦子
-------------	---------------	-------

※月の回数は変更になる場合があります。

## 警固屋まちづくりセンター ☎ 28-0200

**申込** 3/2(月)9:00～

### ●成人

卓球A	第1・3金曜 10:00～	光本 慶子
-----	---------------	-------

卓球B	第2・4月曜 10:00～	光本 慶子
-----	---------------	-------

コーラス	第2・4金曜 10:00～	竹田 芙美代
------	---------------	--------

健康体操	第1・3火曜 13:30～	古本 賢太郎
------	---------------	--------

絵てがみ	第3金曜 10:00～	松本 叔子
------	-------------	-------

スポーツウエルネス吹矢	第2・4水曜 10:00～	小笠原 邦夫
-------------	---------------	--------

### ●女性

琴	第2・4火曜 13:00～	中本 三映子
---	---------------	--------

## 生涯学習センター ☎ 25-3466

**申込** 2/24(火)9:00～ [☆優先受付は2/23(祝)9:00～]

### ●成人

☆ フランス刺しゅう	第1・3火曜 9:30～	藤田 鈴江
------------	--------------	-------

☆ 童謡&唱歌①もみじ	第1・3火曜 10:00～	増田 久美子
-------------	---------------	--------

☆ フラワーアレンジメント	第1・3火曜 13:00～	中村 和美
---------------	---------------	-------

☆ 3B体操	月4回火曜 13:00～	吉田 多津美
--------	--------------	--------

☆ 俳句	第1火曜 13:30～	石本 百合子
------	-------------	--------

☆ 童謡&唱歌②つばき	第2・4火曜 10:00～	増田 久美子
-------------	---------------	--------

☆ 野菜ソムリエの腸活クッキング	第2・4火曜 10:00～	岡村 のぞみ
------------------	---------------	--------

☆ 日常英会話	第2・4火曜 18:00～	唐崎 徳子
---------	---------------	-------

☆ 居合道・杖道	月4回水曜 18:30～	藤田 武
----------	--------------	------

☆ 書道	第2・4水曜 18:30～	重本 天空
------	---------------	-------

☆ コアストレッチ	月4回木曜 18:00～	柴崎 久美子
-----------	--------------	--------

☆ 茶道C(上田宗箇流)	第1・3木曜 18:30～	大下 宗薫
--------------	---------------	-------

☆ たのしい英会話	第1・3金曜 10:00～	唐崎 徳子
-----------	---------------	-------

☆ 健康メニュー料理	第2・4金曜 10:00～	白樺 悦味
------------	---------------	-------

☆ 男の料理入門	第2金曜 18:10～	白樺 悦味
----------	-------------	-------

☆ ビギナーズクッキング	第1土曜 10:30～	宮崎 裕見子
--------------	-------------	--------

※居合道・杖道は中学生から受講ができます

### ●女性

☆ 書道	第1・3日曜 13:00～	堀田 佳風
------	---------------	-------

☆ 茶道(裏千家)	第2・4火曜 13:00～	尾上 眞理子
-----------	---------------	--------

☆ 書道(2)	第2・4水曜 13:00～	松崎 青藍
---------	---------------	-------

☆ エアロビクス	月4回木曜 10:00～	北村 亮祐
----------	--------------	-------

☆ ソフトエアロビクス	月4回木曜 13:00～	北村 亮祐
-------------	--------------	-------

☆ 書道(1)	第1・3木曜 10:00～	高屋 雲帆
---------	---------------	-------

☆ やさしい手編み	第2・4木曜 10:00～	福田 智恵子
-----------	---------------	--------

☆ ペン習字	第1・3金曜 10:00～	鎌田 英湖
--------	---------------	-------

☆ 華道(嵯峨御流)	第1・3金曜 10:00～	谷村 君甫
------------	---------------	-------

☆ 手編み	第1・3土曜 10:00～	福田 智恵子
-------	---------------	--------

☆ 着物着付けと礼法	第1・3土曜 14:00～	尾上 眞理子
------------	---------------	--------

### ●高齢者(60歳以上の女性)

☆ かもめコーラス	第2・4水曜 10:00～	増田 久美子
-----------	---------------	--------

## 音戸まちづくりセンター ☎ 51-3322

**申込** 3/3(火)9:00～ [☆優先受付は3/1(日)9:00～]

### ●幼児・児童(年少～小学6年生)

☆ 幼児英会話(年少～年長)	第1・3木曜 17:00～	沖野 智津
----------------	---------------	-------

☆ 児童英会話(小学生)	第1・3木曜 18:00～	沖野 智津
--------------	---------------	-------

### ●成人

☆ ステップアップパソコンA	第1・3水曜 10:00～	中本 一郎
----------------	---------------	-------

☆ ステップアップパソコンB	第1・3水曜 13:00～	中本 一郎
----------------	---------------	-------

☆ 手作りパン	第3火曜 10:00～	上田 弥生
---------	-------------	-------

☆ 脂肪燃焼運動	第1・3木曜 13:30～	荘野 やよみ
----------	---------------	--------

☆ 足腰らくらく運動	第1・3木曜 10:00～	立花 穂
------------	---------------	------

※パソコン講座は、両方を受講することはできません。

## 広まちづくりセンター ☎71-2151

申込 3/2(月)9:00~17:00〔☆優先受付は3/1(日)13:00~17:00〕

※8・11月は原則休講。申し込み多数の場合は抽選。

### ●児童(年少~年長)

☆ キッズダンス 第2・4土曜 10:00~ 畑阪 恵美

### ●児童(年少~小学6年生)

☆ クラシックバレエ 月4回土曜 16:00~ 古江 幸江

### ●成人

☆ はじめてのフラで すこやかに 月2回 第1・3月曜 10:00~ 南 一恵

☆ 書道 火・朝 月4回火曜 9:30~ 清水 皓風

☆ 書道 火・夜 月4回火曜 18:00~ 岩田 窓風

☆ 書道 木 月4回木曜 9:30~ 松岡 媛風

☆ 茶道(裏千家) 第1・3水曜 9:30~ 中野 須賀子

☆ 日本舞踊(藤間流) 第1・3水曜 13:00~ 藤間 利尚

☆ 華道(池坊) 第2・4水曜 9:30~ 中野 須賀子

☆ 俳句 第2木曜 10:00~ 石本 百合子

☆ 3B体操 月4回木曜 9:30~ 藤井 美和

☆ 太極拳 月4回木曜 13:00~ 久留島 幹夫

☆ はじめよう!中国語 月4回木曜 18:00~ 相本 岳

☆ 囲碁 月4回木曜 18:00~ 足立 良紀

☆ 野菜ソムリエの腸活クッキング1 第1・3金曜 10:00~ 岡村 のぞみ

☆ 野菜ソムリエの腸活クッキング2 第2・4金曜 10:00~ 岡村 のぞみ

☆ ヨガ1 月4回金曜 9:00~ 玉井 みゆき

☆ ヨガ2 月4回金曜 11:00~ 玉井 みゆき

☆ Wの刺激~脳と足裏~ 月3回月曜 10:00~ 藪木 三恵

### ●女性

☆ 華道(嵯峨御流) 第1・3火曜 9:30~ 元中 裕甫

☆ 卓球1 月4回水曜 10:00~ 面迫 真由美

☆ 卓球2 月4回水曜 13:00~ 面迫 真由美

☆ やさしいエアロビクス 月4回火曜 19:00~ 小田 修瑚

☆ やさしい洋裁(基礎) 第1・3木曜 9:30~ 濱口 志保美

☆ 着物着付け 第1・3木曜 10:00~ 相田 夕子

☆ コーラス 第1・3木曜 13:30~ 竹田 芙美代

☆ ゆるゆるバレエストレッチ 第1・3金曜 14:00~ 胡子 真理子

### ●高齢者(60歳以上)

☆ シルバーはつらつ体操1 月4回火曜 13:30~ 渡辺 綾子

☆ シルバーはつらつ体操2 第1・3水曜 10:00~ 渡辺 綾子

☆ いきいき健康体操 月4回木曜 10:00~ 藪木 三恵

## 宮原まちづくりセンター ☎22-1016

申込 3/3(火)9:00~〔☆優先受付は3/2(月)9:00~〕

### ●児童・生徒(小学1~中学3年生)

☆ ジュニアダンス 月2回土曜 18:30~ 院去 留美

### ●成人

☆ 大正琴 第2・4月曜 9:30~ 奥迫 久美子

☆ やさしいエアロビクス 月2~3回月曜 13:00~ 小田 修瑚

☆ ヨガ 月2~3回火曜 10:00~ 荻野 美佐

☆ 太極拳 第1・3火曜 13:00~ 田村 みち江

☆ 袋物 第2・4水曜 13:00~ 近藤 絹江

☆ コーラス 第1・3木曜 9:45~ 竹田 芙美代

☆ 卓球 第1・3金曜 10:00~ 山岡 孝子

☆ エコクラフト 月1回 13:00~ 内藤 綾子

## 天応まちづくりセンター ☎38-7313

申込 3/3(火)9:00~17:00〔☆優先受付は3/2(月)9:00~17:00〕

### ●幼児(年中~年長)

☆ 書き方教室 第1・3土曜 10:00~ 田尻 愛子

### ●成人

☆ 書道 第1・3木曜 13:30~ 堀田 佳風

☆ 太極拳 月4回水曜 13:30~ 久留島 幹夫

☆ 大正琴 第1・3金曜 10:00~ 奥迫 久美子

☆ ゼロからはじめる中国語 月4回日曜 10:00~ 田辺 浩次

☆ ゼロからはじめるハングル 月4回日曜 13:00~ 田辺 浩次

☆ 男の料理教室 第4火曜 10:00~ 古屋 幸子

### ●女性

☆ 箏曲 第2・4木曜 10:00~ 谷 涼子

☆ パッチワーク 第2・4木曜 10:00~ 尾崎 伸子

☆ 洋裁着物リフォーム 第2・4火曜 10:00~ 中塩 智江

☆ ヨガ 月4回火曜 10:00~ 伊佐 雅美

## 吉浦まちづくりセンター ☎31-7540

申込 2/27(金)8:30~〔☆優先受付は2/26(木)8:30~〕

### ●幼児・児童

☆ ピアノ 月4回水曜 15:00~ 藤本 佳奈美

☆ 書写水曜日 月4回水曜 15:00~ 田尻 愛子

☆ バレエ 月4回土曜 13:00~ 杉田 愛美

### ●成人

☆ サンデーヨガ 月1回日曜 9:30~ 中尾 香織

☆ デコパージュ 月1回日曜 13:00~ 喜多村 真澄

☆ 天然酵母・パン 月1回月曜 13:00~ 檜垣 弥生

☆ 太極拳 月4回月曜 10:00~ 久留島 幹夫

☆ 絵手紙 第2・4火曜 10:00~ 堀田 須美子

☆ すみれコーラス 第1・3木曜 10:00~ 松浦 智榮美

☆ 大正琴 第2・4木曜 9:30~ 奥迫 久美子

☆ 卓球午前 第2・4木曜 10:00~ 沖本 みどり

☆ 卓球午後 第2・4木曜 13:00~ 沖本 みどり

☆ 成人書道 第2・4木曜 18:30~ 重本 天空

☆ 筋肉トレーニング&ストレッチ 第2・4金曜 18:00~ 林 夕佳

☆ モーニングヨガ 第1・3土曜 8:30~ 中尾 香織

☆ らくらくヨガ 第1・3土曜 10:30~ 中尾 香織

☆ 健康カラオケA 第2・4土曜 12:30~ 新宅 美津恵

☆ 健康カラオケB 第2・4土曜 14:30~ 新宅 美津恵

### ●女性

☆ エアロビクス 月4回火曜 10:00~ 中井 千恵

☆ 女性書道 第2・4木曜 13:00~ 林 琴鳳

## 仁方まちづくりセンター ☎79-6914

申込 3/5(木)9:00~17:00〔☆優先受付は3/4(水)9:00~17:00〕

### ●成人

☆ 健身太極拳 月3~4回金曜 10:00~ 久留島 幹夫

☆ すこやか太極拳 月3~4回金曜 13:30~ 大木 豊

☆ ジャズストレッチ 月3~4回木曜 19:00~ 宮迫 純子

☆ 華道(池坊) 第2・4木曜 13:00~ 佐伯 亮子

☆ 華道(嵯峨御流) 第2・4土曜 14:00~ 川上 恭甫

☆ 男性の食事づくり(水) 第1・3水曜 10:00~ 古屋 幸子

☆ 男性の食事づくり(木) 第2・4木曜 10:00~ 古屋 幸子

☆ 季節のフラワーデザインA 第1月曜 10:00~ 石川 未央

☆ 季節のフラワーデザインB 第1月曜 13:00~ 石川 未央

### ●女性

☆ 編み物 月3~4回金曜 9:30~ 秋山 かおり

☆ 健康料理 第1・3木曜 10:00~ 古屋 幸子

☆ 卓球A 月3~4回火曜 9:30~ 沖原 福江

☆ 卓球B 月3~4回火曜 13:30~ 沖原 福江

## 倉橋まちづくりセンター釣士田分館 ☎ 56-1880

申込 3/2(月)9:00~

### ●成人

コーラス	第2・4木曜 19:00~	浜田 茂男
ステップアップパソコンA	第2・4火曜 10:00~	中本 一郎
フォークダンス	第1・3土曜 9:00~	昆野 安枝
歌のひろば~ in倉橋	第3水曜 10:00~	浜田 茂男

## 倉橋まちづくりセンター ☎ 53-0577

申込 3/2(月)9:00~

### ●成人

ステップアップパソコンB	第2・4火曜 14:00~	中本 一郎
太極拳	第2・4水曜 14:00~	高橋 光則
ヨガ	第1・2・3月曜 14:00~	井手畑 裕紀
色えんぴつ画	第2土曜 14:00~	新宅 善光
おうちパンA	第1土曜 10:00~	小松 美都子
おうちパンB	第4土曜 10:00~	小松 美都子
基礎から始める ボールペン字	第3日曜 13:00~	味岡 玲子

※おうちパン講座は、両方を受講することはできません。

## 蒲刈まちづくりセンター ☎ 68-0301

申込 3/2(月)9:00~

### ●児童

子ども硬筆	第1・3金曜 16:30~	河部 花影
-------	---------------	-------

### ●成人

絵手紙	第2火曜 9:30~	小谷 和子
楽しいマンドリン	第2・4土曜 14:00~	日村 俊文
青竹エクササイズ& 脳・からだほぐし	第1・3・4金曜 10:00~	藪木 三恵
パソコン	第1・3木曜 14:00~	中本 一郎
健康ヨガ	第2・4水曜 19:00~	荘野 やよみ
大人の美文字	第1金曜 14:00~	河部 花影

## 安浦まちづくりセンター ☎ 84-3636

申込 3/2(月)9:00~〔☆優先受付は3/1(日)9:00~17:00〕

### ●成人

☆ 男の料理塾	第1月曜 10:00~	古屋 幸子
☆ もっと知りたいパソコン	第2・4月曜 19:00~	中本 一郎
☆ さわやかヨガ	第1・3金曜 19:00~	玉井 みゆき
☆ 書道	第2・4月曜 10:00~	鈴木 桂仙
☆ 楽しいオカリナ教室	第2・4木曜 13:30~	森岡 桂子
☆ オトコのストレッチ	第1・3木曜 19:00~	林 夕佳

## 豊浜まちづくりセンター ☎ 68-2213

申込 3/2(月)9:00~

### ●成人

手芸	第2・4火曜 13:30~	坂 和子
----	---------------	------

## 豊まちづくりセンター ☎ 66-2111

申込 3/2(月)9:00~

### ●成人

人生を楽しむヨガ	第1・3木曜 10:00~	大上 真希
健康ストレッチ	第2・4土曜 10:00~	荘野 やよみ
男の料理	第4水曜 10:00~	古屋 幸子
ダンスエクササイズ	第1・3月曜 19:00~	荘野 やよみ
人生を楽しむヨガ ステップアップ	第2・4木曜 10:00~	大上 真希

## 二川まちづくりセンター ☎ 21-3961

申込 3/4(水)9:00~〔☆優先受付は3/2(月)9:00~〕

### ●児童(小学1~4年生)

☆ 絵画	第2・4火曜 16:00~	小林 勝信
------	---------------	-------

### ●成人

☆ ヨガ	第2・4水曜 18:00~	井手畑 裕紀
☆ 書道・ペン習字	第2・4火曜 10:00~	永井 律子
☆ 琴三絃	第1・3火曜 10:00~	橋本 美華
☆ スポーツ吹き矢	第1・3金曜 13:00~	正法地 光生
☆ ウクレレ	第2・4金曜 13:30~	名越 久美子
☆ 陶芸①	月末の月・火曜 13:30~	二川 靖
☆ 陶芸②	第3木・金曜 10:00~	二川 靖
☆ 舞踊	第2・4金曜 10:00~	若柳 吉幸寿
☆ 大正琴①	第1・3火曜 10:00~	上 琴桂
☆ 大正琴②	第2・4月曜 10:00~	上 琴桂
☆ 料理(朝)①	第1・3水曜 10:00~	村井 弥生
☆ 料理(朝)②	第1・3木曜 10:00~	村井 弥生
☆ 料理(夜)	第2火曜 18:30~	古屋 幸子
☆ 安来節	第1・3火曜 16:00~	石川 弘一
☆ 大人のピアノ	第1・3土曜 9:30~	岡部 貴子
☆ 謡曲(観世流)	第1・3木曜 10:00~	横藤田 正之
☆ 3B体操	第1・3土曜 10:00~	藤井 美和

### ●女性

☆ 卓球	第1・3木曜 10:00~	蔦中 恵美
☆ 中高年のエアロビクス①	第1・3木曜 13:30~	山下 みゆき
☆ 中高年のエアロビクス②	第1・3火曜 10:00~	山下 みゆき
☆ 着物着付け	第2・4水曜 13:00~	力安 鈴子

### ●高齢者(おおむね60歳以上)

☆ 椅子にすわって太極拳	第2・4月曜 13:00~	小林 ふみ子
--------------	---------------	--------

## 下蒲刈まちづくりセンター ☎ 65-2027

申込 3/2(月)9:00~

### ●成人

やさしいエコクラフト	第3金曜 13:00~	下重 千香子
エコクラフト籠編み	第4金曜 13:00~	下重 千香子
ボーカルアンサンブル	第1木曜 18:00~	丸本 修士
絵てがみ	第1土曜 13:00~	湊 里香

## 川尻まちづくりセンター ☎ 87-3311

申込 3/1(日)9:00~〔☆優先受付は2/28(土)9:00~17:00〕

### ●成人

☆ 楽しい英会話	第1・3月曜 13:30~	沖野 智津
☆ パソコン初級講座	第1・3金曜 12:45~	中本 一郎

## 郷原まちづくりセンター ☎ 77-0005

申込 2/28(土)9:00~〔☆優先受付は2/27(金)9:00~〕

### ●児童

☆ クラシックバレエ	月4回月曜 17:30~	古江 幸江
☆ 硬筆	月4回金曜 16:30~	荒光 桃里
☆ ジュニアコーラス・フロックス	月2回土曜 15:00~	佐々木 智子

### ●成人

☆ 書道	第2・4金曜 14:00~	荒光 桃里
☆ 料理	第2・4金曜 10:00~	古屋 幸子
☆ フラワーアレンジメント とアートフラワー	第1・3木曜 10:00~	古川 悦子
☆ 太極拳	月4回水曜 13:00~	高橋 智香子
☆ 健康体操	月4回火曜 10:30~	藪木 三恵
☆ らくらくピラティス	月3回金曜 10:00~	荘野 やよみ

### ●女性

☆ エアロビクス	月4回水曜 19:00~	笠原 みゆき
----------	--------------	--------

## 4月からの 昭和まちづくりセンター・昭和東まちづくりセンター 定期講座・講習会 受講生募集

**対象** 市または近郊に在住の人(定期講座優先受付は前年度に受講していない市在住の人のみ)

**期間** 4月～来年3月(1年間)

**申込** 講座が開催される各センター窓口で直接受け付け(代理申し込み可)

※それぞれ受付開始時に定員を超えた場合は抽選(市在住者を優先)。申し込みが少ない場合は開催しないこともあります。受講の権利を他人に譲渡することはできません。

**料金** 定期講座は1回につき400円。前期と後期の年2回に分割して指定日に納付(キャッシュレスを推奨。納付した受講料は返金できません)。教材費別途。講習会の料金は窓口で問い合わせてください

※申込日当日は、そのほかの窓口業務は行いません。自主サークルの開催については各センターへ問い合わせてください。

### 《講習会》

**申込** ④11:00～11:45 ⑤11:55～12:25 ⑥12:35～13:05

⑦13:15～13:45

※受付時間後も定員に達するまで2階窓口で随時受け付け(平日19:00まで。土日祝17:15まで)。

④ 暮らしに役立つハーブ	第2月曜	9:30～	坊垣内 みどり
④ 基礎から学ぶ書道教室	木曜	16:30～	河部 花影
④ 硬式テニス(初級クラス)	木曜	13:00～	河原 清隆
④ ブレイクダンス	月曜	19:30～	中島 夕貴
④ タブレットプログラミング教室	水曜	17:00～	竹本 千尋
④ 放課後キッチン♪	第3水曜	17:00～	中本 花子
④ 太極拳	木曜	19:00～	山本 由美子
⑤ 日常英会話	土曜	10:30～	沖野 智津
⑤ 美姿勢のためのヨガ教室	木曜	19:00～	渡邊 有美
⑤ 硬式テニス(ビギナークラス)	土曜	11:00～	河原 清隆
⑤ 硬式テニス(キッズクラス)	土曜	13:00～	河原 清隆
⑤ イラストアカデミー	土曜	16:00～	なお
⑥ キックボクササイズ	月2回土曜	10:00～	東 竜太郎
⑥ パステルアート・曼荼羅教室	第3土曜	10:00～	本片山 暁子
⑥ 硬式テニス(アドバンスクラス)	水曜	19:30～	河原 清隆
⑥ だれでもフィットネス～バレトン&ダンス～	金曜	19:00～	末宗 淳子
⑥ 中高年のやさしい健康体操	月曜	10:00～	山下 みゆき
⑦ 身体がラクになる! ボールエクササイズ	月曜	10:25～	渡邊 有美
⑦ 手編み	第2・4火曜	10:00～	長澤 小百合
⑦ やさしいアコースティックギター(初級)	第2・4火曜	19:00～	尾方 護
⑦ やさしいアコースティックギター(初級+)	第2・4火曜	20:00～	尾方 護

### 昭和まちづくりセンター ☎ 34-1200

**申込** 3/7(土)(受付:3階ホール)

《定期講座》優先受付 ☆①9:00～9:15

一般受付 ②9:25～10:10 ③10:20～10:50

※受付時間後も定員に達するまで2階窓口で随時受け付け(平日19:00まで。土日祝17:15まで)。

☆①②	卓球A	金曜	9:00～	平林 晃
☆①②	卓球B	金曜	11:00～	平林 晃
☆①③	エスキーテニス	水曜	9:00～	神田 まゆみ
☆①③	ペン習字	第2・4木曜	10:00～	林 琴鳳
☆①③	基礎英会話	土曜	9:00～	沖野 智津

### 昭和東まちづくりセンター ☎ 34-0345

**申込** 3/8(日)(受付:2階ホール)

《定期講座》優先受付 9:00～9:30、一般受付 9:30～10:00

※定員に達するまで随時受け付け(平日・土日祝17:00まで)。3/15(日)は休館日。

#### 《定期講座》

##### ●成人

太極拳	月3回月曜	10:00～	上本 珠恵
太極気功	月3回火曜	10:00～	上本 珠恵
健康体操	月3回木曜	10:00～	末宗 淳子
水彩画	第2・4火曜	13:00～	三重野 慶



●自主サークル

※詳しくは、サークルが所属するセンターへ問い合わせてください。

茶道	生	茶道A(裏千家)	第2・4火曜	9:00~
	川	チャレンジ・キッズ 抹茶	第2日曜	9:00~
	音	茶道教室「なごみ」	第2・4土曜	9:00~
	天	つる先生の茶道教室	第2・4水曜	17:00~
	昭	賣茶の会	第1・3月曜	9:30~
	昭	茶道部	第1・3火曜	9:00~
	昭	裏千家茶道教室	第2・4月曜	16:00~
書道	生	すみれ会	第1・3木曜	9:30~
	音	朝やけ小やけ書道	第1・3火曜	10:00~
	音	書道サークル蕾	毎週火曜	17:00~
	昭	書道教室	第2・4火曜	10:00~
	昭東	書道サークル	第1・3火曜	10:00~
スポーツなど	生	動ける・眠れるポデイスマイル	月4回火曜	9:30~
	生	椿気功太極拳クラブ	月4回木曜	15:00~
	生	福ちゃんクラブ(太極拳)	月3回月曜	10:00~
	生	I.L.B(バドミントン)	第2・4火曜	19:00~
	阿	阿賀TAOエナジー 気づきの体操	第2・4火曜	10:00~
	郷	やわらかストレッチ	水曜	10:00~
	郷	ダンスチーム Mix Berries	月3回火曜	18:00~
	天	天応卓球同好会	毎週月・金曜	10:00~
	天	ステップアップ健康教室	毎週金曜	13:00~
	天	仲よし健康サークル	毎週月曜 毎週水曜	13:00~ 10:00~
	天	天応はつらつ3B	毎週木曜	13:00~
	広	ウエルネス吹矢同好会	第2・4土曜	13:00~
	広	ボール体操教室	第1・3火曜	14:00~
	二	エアロビクス同好会	第2・4火曜	10:00~
	二	エアロビクスサークル	第2・4木曜	13:00~
	宮	エアロビクス同好会	月1~2回月曜	13:00~
	宮	ヨガ同好会	月1~2回火曜	10:00~
	川	マニラブヨガ	第2・4土曜	10:00~
	川	吹矢サークル	第1・3金曜	13:00~
	川	いきいき 3B 体操	第1・3水曜	10:00~
	川	TAOエナジー 気づきの体操	第2・4金曜	10:00~
	音	太極拳玄武	毎週金曜	14:00~
	音	音戸いきいき3B	第1・3月曜	10:00~
	音	音戸 SOL ダンスサークル	毎週金曜	18:00~
	音	音戸吹矢クラブ	第1・3土曜	9:00~
	昭	ゆり体操教室	第2・4金曜	10:00~
	昭	はつらつサロン	第1・3木曜	13:30~
	昭	第2 はつらつサロン	月2回金曜	13:00~
	昭	太極拳同好会	毎週月曜	13:00~
	昭	らくらくヨガサークル	毎週火曜	9:30~
	昭	健康リズム体操 (シニアダンスサークル)	毎週火曜	10:00~
	昭東	神伝流居合兵法	第1・2・3月曜	19:00~
昭東	ツキイチ☆ダンス	第1または第2土曜	13:00~	
昭東	シニア卓球	毎週水曜	10:00~	

カラオケ・コーラスなど	生	ペルレ	月4回月曜 または火曜	13:30~
	生	すずらん	第1・3水曜	13:00~
	生	ダブルックス	第2・4土曜	13:00~
	生	カメラアメイト	第2・4金曜	13:00~
	生	フレンズ	第2・4金曜	13:30~
	阿	混声合唱ヴァイオレット	月4回木曜	13:30~
	川	ダカーボ(童謡・唱歌)	第1・3木曜	10:00~
	音	マリーン・ピアチェ	第1・3木曜	19:00~
	音	ファミリーコーラス	第2・4水曜	13:30~
	天	カラオケ同好会	第1・3火曜	13:00~
昭	フラワーズ・コール	第2・4木曜	9:30~	
昭	カナリアコーラス	毎週水曜	10:00~	
昭	ふれあい倶楽部	毎週木曜	13:30~	
昭	コールエコー焼山	毎週金曜	9:00~	
昭東	ひばりカラオケ	第1・3土曜	13:00~	
民謡・民謡	川	民謡教室	第2・4月曜	13:00~
	音	音戸の舟唄(夜教室)	第2・4土曜	17:30~
	音	音戸の舟唄(昼教室)	第1・3土曜	14:00~
	昭	舞踊ちどり	毎週水曜	10:00~
	昭	焼山民謡同好会	第1土曜	12:00~
	昭	玉すだれ同好会	第1火曜	13:00~
	昭	舞踊やなぎの会	第1・3木曜	9:30~
手芸など	生	レインボー	第1・3木曜	10:00~
	生	銀花 (フランス刺しゅう)	第2・4金曜	9:30~
	生	木彫り同好会	第1・3木曜	10:00~
	阿	編み物同好会	第1・3火曜	10:00~
	阿	つまみ絵同好会	第2・4火曜	13:00~
	広	藤工芸	第2・4木曜	13:00~
	宮	洋裁同好会	第1・3火曜	13:30~
	川	フランス刺しゅう	第2・4水曜	9:00~
	川	パッチワーク同好会	第2・4月曜	13:00~
	音	趣味の教室	第2・4火曜	9:00~

ダンスなど	生	Pualani Hula&Tahiti	月2回月曜	17:00~
	阿	ダンスエアロForever	月4回火曜	13:00~
	阿	レイフラーワ・リリコイ阿賀	第2・4木曜	13:30~
	阿	社交ダンスフィールド	第4水曜	18:00~
	広	まなびバレエ	月4回土曜	19:00~
	広	広ダンススポーツクラブ	月3回月曜 または火曜	9:30~
	二	パブリコーポダンス同好会	月4回日曜	18:00~
	二	二川ダンス同好会	月4回水曜	9:30~
	音	音戸バレエ教室	第1・2・3水曜	16:30~
	倉	フラダンスくらはし	月2回木曜	9:30~
天	ZUMBA	毎週火曜	20:00~	
天	天応ZUMBAサークル	第2・3・4火曜	10:00~	
昭	DPK焼山	毎週水曜	16:00~	
阿	リラ(ライアー)	第2・4金曜	10:00~	
阿	ピアノ同好会アマリス	第2・4火曜	14:00~	
阿	スマイル健康歌ひろば	第1・3日・金曜	13:00~	
天	藤箏会	第3日曜	9:00~	
川	現代音楽研究会	秋期土曜	18:00~	
川	琴サークル	第1・3火曜	13:00~	
川	オカリナ ハニーミント	第2・4火曜	13:30~	
川	野呂岩海太鼓保存会	毎週水・土	19:00~	
川	ピアノサークル	月3回月曜	17:00~	
音	琴城流大正琴さつき会	第1・3月曜	13:30~	
音	釣 琴城流大正琴万葉会	第1・3土曜	10:00~	
音	サウンドポケット (マンドリン&ギター)	第1土曜	14:00~	
安	安浦ハンドベルリンガーズ	第2・4火曜	9:30~	
昭	大人のピアノ	第2・4土曜	13:00~	
昭	楽しむピアノレッスン	毎週木曜	16:00~	
昭	大正琴はづき会	第2・4火・土曜	9:00~	
昭	サラダフレンズ (大正琴)	第2・4金曜	13:00~	
昭	ひびき会(大正琴)	第2・4木曜	13:00~	
昭	めんそーれ三線	毎週土曜	16:00~	

問 生…生涯学習センター ☎ 25-3466、(以下全てまちづくりセンター)  
 二…二川 ☎ 21-3961、警…警固屋 ☎ 28-0200、阿…阿賀 ☎ 71-9077、  
 広…広 ☎ 71-2151、天…天応 ☎ 38-7313、音…音戸 ☎ 51-3322、  
 倉…倉橋 ☎ 53-0577、釣…釣土田 ☎ 56-1880、郷…郷原 ☎ 77-0005、  
 川…川尻 ☎ 87-3311、宮…宮原 ☎ 22-1016、蒲…蒲刈 ☎ 68-0301、  
 安…安浦 ☎ 84-3636、昭…昭和 ☎ 34-1200、昭東…昭和東 ☎ 34-0345

絵画など	生	絵てがみ和の会	第1・3水曜	13:00～
	広	絵手紙サークル広教室	第1・3土曜	9:30～
	川	油彩・デッサン技法サークル	第1・3土曜	13:00～
	川	いおり会	第1・3土曜	13:00～
	川	洋画教室	第2・4土曜	13:00～
	川	海月の会	第3土曜	14:00～
	蒲	緑耀会(日本画)	第1日曜	10:00～
	昭	焼山水墨画同好会	第1・3日曜	10:00～
	昭	Fパレット(トールペイント)	第1・3土曜 第2・4火曜	14:00～ 9:00～
	昭	アートクラブ(油絵・水彩画他)	第1・3木曜	10:00～
	昭	切り絵サークル	第1・3金曜	10:00～

華道など	生	暮らしを楽しむ フラワーアレンジメント	第1・3火曜	10:00～
	阿	フラワーアレンジメント 同好会	第1・3水曜	18:00～
	阿	お花趣味の会	第2・4土曜	13:00～
	広	嵯峨御流いけばな晝会1	第2火曜	9:00～
	広	嵯峨御流いけばな晝会2	第2日曜	10:00～
	川	千花流 生け花教室	第1・3土曜	9:00～
	川	ヨーコ フLOWERデザイン	第2火曜	10:00～
	川	チャレンジ・キッズ 生花	第1日曜	9:00～
	音	華芳会(池坊華道)	第2・4金曜	18:00～
	昭	池坊さくら会	第1・3水曜	9:00～
	昭	楽しい花あそび同好会	第2木曜	10:00～
	その他	生	源氏の会 (源氏物語研究会)	第3火曜
生		ウインドミル 写真同好会	第2・4土曜	13:30～
警		陶芸	第3月・火曜	10:00～
阿		阿賀陶芸同好会	第1土曜	12:00～
阿	呉小品盆栽愛好会	第3日曜	13:00～	
阿	阿賀囲碁同好会	月4回金曜	17:00～	

その他	広	英会話	第2・4木曜	8:30～
	広	広川柳同好会	第4木曜	13:00～
	二	フォトサークル[椿]	第1金曜	18:00～
	川	きもの着付教室	第2・4土曜	9:00～
	川	なかよしパソコン教室	第2・4土曜	12:30～
	音	着付教室	第2・4水曜	13:00～
	倉	倉橋短歌会	月1回金曜	13:00～
	昭	安芸岳風会(詩吟)	月3回木曜	10:00～
	昭	英語同好会	第2・4水曜	13:00～
	昭	桜ヶ丘短歌会	第2水曜	13:00～
	昭	話し方教室	第1・3金曜	13:30～
	昭	英会話サークルZOO	毎週木曜	16:00～
昭	花独楽会	毎週金曜	9:00～	
昭東	昭和東月琴会詩吟 サークル	第1・3火曜	9:30～	

## 安浦まちづくりセンター ☎ 84-3636

### ●お昼のパソコン教室

日時 4月～9月の第2・4月曜日14:00～16:00

定員 15人(先着) 料金 6,000円

### ●エンジョイ!! エアロビクス～morning～

日時 4月～9月の第2・4月曜日10:30～12:00

定員 15人(先着) 料金 4,800円

### ●エンジョイ!! エアロビクス～afternoon～

日時 4月～9月の第2・4月曜日13:00～14:30

定員 15人(先着) 料金 4,800円

### ●キックボクササイズ

日時 4月～9月の第2・4水曜日19:00～20:30

定員 15人(先着) 料金 4,800円

### ●げんきアップ! 脳トレ

日時 4月～9月の第3木曜日13:30～15:00

定員 15人(先着) 料金 2,400円

### ●リラックスヨガ

日時 4月～9月の第2・4金曜日13:30～15:00

定員 15人(先着) 料金 7,000円

### ●これからはじめる土曜のパソコン教室

日時 4月～9月の第2・4土曜日10:00～12:00

定員 15人(先着) 料金 6,600円

いずれも 対象 18歳以上 場所 安浦まちづくりセンター

申込 2/23(祝)から直接同センター窓口で

## ふるさと料理教室

### ～昔ながらのちらし寿司を作ろう～

広会館 ☎ 73-0491

日時 3/25(水)10:00～13:00

場所 広会館 定員 10人(先着)

申込 3/4(水)から電話または直接会館窓口で 料金 500円

## はじめてのパン作り教室

### 宮原まちづくりセンター ☎ 22-1016

自宅で焼きたてのパンを楽しみませんか。

対象 18歳以上

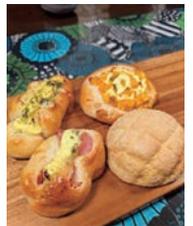
日時 3/14(土)9:00～12:00

場所 宮原まちづくりセンター

定員 12人(先着)

申込 2/20(金)～3/10(火)に直接同センター

窓口で 料金 1,400円



## 阿賀まちづくりセンター ☎ 71-9077

### ●パン作り講座 ダッチブレッド

表面がひび割れたパリパリ食感のパンを作りませんか。

対象 18歳以上 日時 3/13(金)9:45～13:00

定員 12人(先着) 料金 1,200円

### ●和菓子作り講座 いちご大福

甘酸っぱいいちご大福を作りませんか。

対象 年中以上(小学3年生以下は保護者同伴)

日時 3/15(日)10:00～12:00

定員 12人(先着)

料金 1,400円

### ●オカリナ講座

対象 18歳以上 日時 4月～6月の火曜日14:30～16:30(全5回)

定員 23人(先着)

料金 2,000円(楽器代別途要12,000円～)

### ●リフレッシュ社交ダンス

対象 18歳以上の未経験の人から初心者

日時 4月～9月の水曜日18:00～20:00

(全10回) 定員 25人(先着) 料金 4,000円

いずれも 場所 阿賀まちづくりセンター

申込 2/20(金)から直接同センター窓口で



**吉浦地区文化祭(春・芸能祭)**

吉浦まちづくりセンター ☎31-7540

**日時** (1)2/28(土)10:00~12:00 (2)3/1(日)10:00~12:30  
**内容** (1)カラオケ発表会 (2)太極拳、コーラス、大正琴、フラダンス、タヒチアンダンスなど  
**場所** 吉浦まちづくりセンター

**登録アーティストによる  
2025くれまちかどコンサートin安浦**

呉信用金庫ホール ☎25-7878

**日時** 3/7(土)13:30~(開場13:00)  
**場所** 安浦まちづくりセンター  
**出演** 水川沙絵(フルート)、  
**賛助出演** 吉田亜希子(パーカッション)、  
 田村智早(ピアノ)  
**曲目** 春よ、来い/松任谷 由実、さくらのうた/福田 洋介、  
 フルートとジャズピアノトリオのための組曲より/C.ボラン  
**料金** 無料



▲水川沙絵

**蘭島文化振興財団 美術展・コンサートなど**

※各施設とも入館は16:30まで。市内高校生以下は無料。  
**休館日** 火曜日(3/11(水)・12(木)は三之瀬御本陣芸術文化館のみ臨時休館)

◀蘭島閣美術館別館▶

☎65-2500

●所蔵品展V「寺内萬治郎のあゆみ」

「裸婦の寺内」と謳われた寺内萬治郎は、蒲刈町大浦出身の父を持ち、大阪市の商家に生まれました。本展では、初期から晩年までの作品を紹介します。

**期間** 2/18(水)~4/20(月)まで

**料金** 一般 300円(240円) 高校生 180円(140円) 小・中学生 120円(90円)

※( )内は20人以上の団体料金。



▲寺内萬治郎  
「赤いオーバーの女」  
昭和22(1947)年

内 容	期 間	観覧料	場 所
朝鮮通信使資料館 所蔵品展V 「国書 一国交を支えた書簡ー」	4/6(月) まで	800円	松濤園 ☎65-2900
陶磁器館 所蔵品展V 「KAKIEMONーヨーロッパを魅了した伊万里ー」			
特別展 「写実の世界 写実がみせる 深い世界と広島」	3/9(月) まで	500円	三之瀬御本陣芸術 文化館 ☎70-8088
所蔵品展IV 「比べてみよう! 大きい絵と小さい絵」	3/16(月) まで	500円	蘭島閣美術館 ☎65-3066
~夢のかけはし~※ 蘭島閣ギャラリーコンサート 正戸里佳(バイオリン)、 岡田将(ピアノ)	3/21(土) 18:00~ (開場17:30)	当日券 1,700円	蘭島閣美術館 問 蘭島文化振興財団 ☎65-2029

※詳しくは、蘭島文化振興財団HP [www.shimokamagari.jp/](http://www.shimokamagari.jp/)で確認してください。

**吉浦まちづくりセンター ☎31-7540**

●茶の湯講座

**対象** 小学生以上 **日時** 3/28(土)13:00~16:00  
**定員** 15人(先着) **料金** 400円(材料費1,500円は別途必要)  
 ※白い靴下を持参してください

●魚見山自然探検

**対象** 小学生以上  
**日時** 3/22(日)10:00~12:00(雨天の場合、昆虫標本や植物の話)  
**定員** 15人(先着) **料金** 400円  
**いずれも 場所** 吉浦まちづくりセンター  
**申込** 2/27(金)から直接同センター窓口で

**倉橋まちづくりセンター ☎53-0577**

●美姿勢健康ウォーキング講座

~美しい姿勢で歩こう! 健康的な歩き方!~  
**対象** 18歳以上 **日時** 3/1・15の日曜日10:00~12:00  
**場所** 倉橋まちづくりセンター釣土田分館  
**定員** 15人 **料金** 800円

●おやつ作り講座

~かわいいくまさんマフィンを作ろう~  
**対象** 小学生以上(小学2年以下は保護者同伴)  
**日時** 3/1(日)13:00~14:30  
**場所** 倉橋まちづくりセンター  
**定員** 8人 **料金** 300円  
**いずれも 申込** 2/28(土)まで直接同センター窓口または電話で



**シニア向けパソコン・スマホ講座 個人指導コース**

シルバー人材センター ☎21-6611

パソコンやスマートフォンの基本操作から、写真の整理・加工、Word(ワード)・Excel(エクセル)の使い方まで日常の操作でお困りのことや疑問にも、丁寧に対応します。希望の日時、場所(シルバー人材センターまたは自宅)が選べます。

**料金** 1時間1,430円

※Word(ワード)・Excel(エクセル)初級コース、パソコン・スマホ入門コースの講座も実施します。

**いずれも 対象** おおむね60歳以上 **申込** 2/20(金)から電話で  
 ※詳しくは問い合わせてください。



芸術・文化

**大和ミュージアム開館20周年記念基調講演・シンポジウム  
終戦80年を超えて これからの歴史の伝え方を考える**

~忘れられない「記憶」を忘れてはならない「歴史」に~

大和ミュージアム・入船山記念館運営グループ ☎25-3017

**日時** 3/28(土)13:30~15:50(開場12:30)

**場所** 呉信用金庫ホール

**内容** (1)基調講演 (2)シンポジウム

**講師** (1)俳優・大和ミュージアム名誉館長 石坂浩二  
 (2)ジャーナリスト 池上彰、俳優・大和ミュージアム名誉館長 石坂浩二、ノンフィクション作家 梯 久美子、大和ミュージアム館長 戸高一成 **定員** 1,000人(先着)

**申込** QRコードで **料金** 無料



## 呉高等学校吹奏楽部 定期演奏会

呉高等学校 ☎ 72-5577

今年のテーマは「One and Only (唯一無二)」。市呉のゆかいな仲間たちが力を結集して、ファンキーでポップな「ICHIKURE WORLD」を届けます。

**日時** 3/21(土)15:00～(開場14:30)

**場所** 呉信用金庫ホール

**出演** 呉高等学校吹奏楽部、OB・OG、有志パフォーマー

**曲目** キャッツ・テイルズ、ミュージカル「アナと雪の女王」ほか

**料金** 無料(整理券あり) ※整理券がなくても入場できます

## 新日本造機ホールから音楽の贈り物

### 愛音の会 ランチタイムコンサート

新日本造機ホール ☎ 25-0306

**日時** 3/13(金)12:10～12:50(開場11:40)

**場所** 新日本造機ホール

**出演** 吉田亜希子(マリンバ・パーカッション)、梶梅綾(ピアノ)、徳満しのぶ(ピアノ)

**賛助出演** 台信有理子(ソプラノ)、中元裕子(フルート)

**曲目** 荒城の月、リベルタンゴ、手のひらを太陽に ほか **料金** 無料



▲吉田亜希子 ▲梶梅綾 ▲徳満しのぶ ▲台信有理子 ▲中元裕子

## 愛音の会定期演奏会 呉信用金庫ホール ☎ 25-7878

**日時** 3/29(日)14:00～(開場13:30)

**場所** 呉信用金庫ホール

**出演** 岩本未来(ソプラノ)、西村あや(ソプラノ)、宮原律(フルート)、井原安紗子、今井京子、内田愛(ピアノ)

**賛助出演** 根石照久(フルート)、大田響子(バイオリン)、久保木千尋(ピアノ)

**曲目** 第一部

・即興曲OP.142-3変口長調/シューベルト  
・組曲『ゴイエスカス』より「燈し火のファンダンゴ」  
「嘆き、またはマハと夜鳴きウグイス」/グラナドス  
・『SONGS』より「小さい空」、「○と△の歌」/武満 徹  
・春がすでにほほえんで/モーツァルト

第二部 ～ソプラノとフルートによるステージ～

・歌の翼に/メンデルスゾーン

・歌劇『アドリアーナ・ルクヴルール』より

「私は創造の神のしもべ」/チレア ほか

**チケット** 呉信用金庫ホール、新日本造機ホールなどで販売中

**料金** 一般 1,000円 学生(小学生～大学生) 500円

※全席自由。学生は入場時要学生証。



▲岩本未来 ▲西村あや ▲宮原律 ▲井原安紗子 ▲今井京子



▲内田愛 ▲根石照久 ▲大田響子 ▲久保木千尋

## 新収蔵作品展

### 呉美の新しい仲間たち2024-2025

呉市立美術館 ☎ 25-2007

令和6年度以降に新しく収蔵した作品を一同に展示し、関連のある旧収蔵品を加えて紹介します。新しく仲間入りした当館のコレクションを通じて、さまざまなジャンルの個性豊かな表現をお楽しみください。

**期間** 2/28(土)～4/12(日)

10:00～17:00(入館は16:30まで。火曜日休館)

**料金** 一般 300円(240円) 高校生 180円(140円)

小中生 120円(90円)

※( )は20人以上の団体。市在住または通学の高校生以下、市在住の70歳以上、はたちのパスポート・障害者手帳などがある人は無料(要証明書)。

**【関連イベント】**

●館長講座「出品作家について」

**日時** 3/7(土)・21(土)13:30～15:00

**場所** 地階講座室

**定員** 30人(先着) ※参加には当日入館料が必要です。

●ギャラリートーク

**日時** 3/1・29の日曜日11:00～11:30 **場所** 1階展示室



▲横山大観《杜鵑》  
1955年頃

## 地域の芸術家支援事業

### 【川手和美・岩本道明・おりでちせーそれぞれのface】

呉市立美術館 ☎ 25-2007

**期間** 3/14(土)～4/19(日)

10:00～17:00(入館は16:30まで。火曜日・4/13(月)は休館)

**【関連イベント】**

●川手和美・岩本道明の2人による  
リレー形式のギャラリートーク

**日時** 3/14(土)、4/11(土)13:00～

●3人の作家によるワークショップ

**対象** 小学生以上

**日時** 3/20(祝)・21(土)10:30～12:00、13:00～15:00

いずれも **場所** 呉市立美術館 2階

※詳しくは当館ホームページで確認してください。



## 大和ミュージアムリニューアル 記念事業

### ウィーン交響楽団 広島公演

#### 響き合う、世界最高峰と新時代—ベートーベン「運命」

呉信用金庫ホール ☎ 25-7878

**日時** 6/1(月)17:00～(開場16:00)

**場所** 呉信用金庫ホール

**出演** ウィーン交響楽団(管弦楽)、ペトル・ポペルカ(指揮)、角野隼斗(ピアノ)

**曲目** ドボルザーク:序曲「謝肉祭」Op.92、ラヴェル:ピアノ協奏曲ト長調、ベートーヴェン:交響曲第5番「運命」

**チケット** 呉信用金庫ホール、新日本造機ホールなどで販売中

**料金** S席 24,000円 SS席 22,000円

※全席指定。未就学児童入場不可。



▲ウィーン交響楽団  
©Peter Rigaud



▲ペトル・ポペルカ  
©Peter Rigaud



▲角野隼斗  
©Ryuya Amano

## 藤井清水童謡大会

昭和まちづくりセンター ☎ 34-1200

市内外で活躍する民謡愛好家が集い、「呉小唄」などの藤井清水が作曲した民謡をうたいます。

日時 3/8(日)13:00~15:00

場所 昭和まちづくりセンター 料金 無料

## すこやか健康



### 認知症・若年性認知症相談会

「忘れっぽくなった」「認知症だったらどうしよう」「家族のことが心配」「仕事でのミスが目立ってきた」など不安に感じていること・困っていることを一人で悩まず話してみませんか。認知症の専門職が対応します。

高齢者支援課 ☎ 25-5694

【夜間】日時 3/12(木)17:30~19:00

申込 3/6(金)15:00までに電話で

【日中】日時 3/25(木)13:30~15:30

申込 3/19(木)15:00までに電話で

いずれも 場所 市役所1階 相談室 料金 無料

### 物忘れが気になったら~認知症個別相談~

高齢者支援課 ☎ 25-5694

タッチパネルを使って、もの忘れ度をチェックしてみませんか。認知症は誰もがなりうる病気です。早めの対応で、いつまでもいきいきと元気に暮らしましょう。

日時 2/25、3/4・11・18の水曜日10:00~12:00

※1人あたり15~30分程度。

場所 高齢者支援課(市役所1階) ※無料。事前申し込み不要。

### きぼうの会

高齢者支援課 ☎ 25-5694

認知症の人同士で、やれること、やってみたいこと、今の思いをコーヒーを飲みながら話し合ってみませんか。付き添いの家族同士でも話をする場を設けています。

対象 認知症の人と付き添いの家族

日時 3/18(木)14:00~15:30 場所 つばき会館

定員 10人(先着) 申込 2/20(金)から電話で

料金 300円(コーヒー代を含む)

### 介護について知ろう・話そう!

申込 すべて2/20(金)から電話で申し込み先へ。先着順

場所	日時	内容	定員	申込場所
昭和まちづくりセンター	3/18(木) 10:00~11:30	介護に関する知識・技術についての教室 介護についての情報共有、交流のための座談会	15	地域相談センター 栃ノ木荘 ☎ 34-2755

### 認知症予防について楽しく学ぼう!

高齢者支援課 ☎ 25-3104

●認知症予防教室 対象 呉市に住居登録がある人 申込 2/20(金)から電話で申し込み先へ ※先着順

場所	日時	内容	定員	申込場所
広まちづくりセンター	3/10(火) 13:30~15:00	認知症を予防するための生活習慣と活動について	22	地域相談センター 延寿荘 ☎ 71-1678

### 入船山記念館企画展「金唐紙」展~上田尚の仕事~

入船山記念館 ☎ 21-1037

和紙をエンボス加工し金属箔と彩色をほどこした煌びやかな「金唐紙」。明治から昭和期に建築された代表的な官公庁舎や資産家の邸宅の内装材として愛用されました。しかし、時代の変化とともに制作技術も消失。これを文化財修復事業の一環で復活させたのが、上田尚氏でした。本企画展では、旧呉鎮守府司令長官官舎の洋館部を彩る金唐紙の修復に携わった上田尚氏の、金唐紙復活から全国各地の文化財修復事業、そして制作作品を紹介します。

期間 12/27(日)まで 9:00~17:00

(火曜日(祝日の場合は翌日)は休館)

料金 一般 250円(200円)

高校生 150円(120円) 小・中学生 100円(80円)

※( )内は20人以上の団体。市在住・在学の高校生以下は無料。



### たんけん入船山記念館クイズ

入船山記念館 ☎ 21-1037

入船山記念館を探検しながらクイズを解いて呉の歴史を学びましょう。参加者(正解者)に入船山記念館オリジナルグッズをプレゼントします。

日時 3/1(日)~30(月) 場所 入船山記念館

### 潤いコンサート 呉信用金庫ホール ☎ 25-7878

日時 2/27(金)12:20~12:50

場所 トライサクセス・シビックモール(市役所1階ロビー)

出演 愛音の会 宮原律(フルート)、田村智早(ピアノ)

曲目 輝く未来:A.メンケン、眠れる森の美女より「ワルツ」ほか

料金 無料

#### 【潤いコンサート出演者募集】

毎月最終金曜日に開催している30分間のミニコンサート。6月に開催する潤いコンサートでは出演者を募集します。

日時 6/26(金)12:20~12:50(1組10分)

場所 トライサクセス・シビックモール(市役所1階ロビー)

申込 3/6(金)までにQRコードから

出演料 無料 ※申し込み多数の場合は抽選。



### 呉ポー春のコンサート

呉ポートピアパーク ☎ 38-0560

クラシック音楽、プロの生演奏を行います。

期間 3/20(祝)13:00~15:00

場所 呉ポートピアパークこども館 料金 無料

高齢者支援課 ☎ 25-5694

## 今からできる介護予防～各種教室の募集～

高齢者支援課 ☎ 25-3104

**対象** 呉市に住民登録がある65歳以上 ※安全を考慮し、健康状態により利用できない場合があります。

**申込** すべて3/3(火)までに直接各申込先窓口で受け付け(電話は不可)。申し込み多数の場合は選考※下記の教室の中から2つまで申し込み可。

●**すこやかサロン** **内容** 閉じこもり予防のための集いの場です。レクリエーション(歌・脳トレなど)で楽しみます。

場所	開催期間	曜日	時間	回数	定員	申込場所	料金				
すこやかセンター	4/20～9/7	月	13:30 } 16:00	各18	各35	各市民センター  高齢者支援課 各高齢者相談室 (地域包括支援センター)	1回100円程度 内容により 実費負担あり				
	4/22～9/9	水									
つばき会館	4/23～9/3	木	9:30 } 12:00		25			各市民センター ペアーれんがどおり	内容により 実費負担あり		
	4/24～9/4	金									
阿賀まちづくりセンター	4/21～9/1	火	13:30 } 16:00		40					各市民センター ペアーれんがどおり	内容により 実費負担あり
広まちづくりセンター	4/22～9/9	水									
ペアーれんがどおり別館 [日つがわ文具店6階]	4/6～9/7	月	13:30 } 15:30	各21	各市民センター ペアーれんがどおり	内容により 実費負担あり					
	4/7～9/8	火									
昭和まちづくりセンター	4/10～9/25	金		20	25		昭和市民センター				

●**おとこの活躍サロン** **内容** 閉じこもり予防のための集いの場です。レクリエーション(歌・脳トレなど)で楽しみます。

場所	開催期間	曜日	時間	回数	定員	申込場所	料金
ペアーれんがどおり別館 [日つがわ文具店6階]	4/10～9/4	金	13:30～15:30	21	男性 20	各市民センター、 ペアーれんがどおり  高齢者支援課 各高齢者相談室(地域 包括支援センター)	内容により 実費負担 あり

●**高齢者マシントレーニング教室** **内容** マシンなどを使用して筋力アップを図ります。

場所	開催期間	曜日	時間	回数	定員	申込場所	料金
ウイングくらはし(倉橋町)	4/2～6/18	木	13:00～15:00	12	25	ウイングくらはし 倉橋保健出張所	高齢者支援課 各高齢者相談室 (地域包括支援 センター)
蒲川市民センター	4/9～ 来年3/25	第2・4 木	10:00～12:00	24	25	社会福祉協議会安芸灘支所 下蒲川地域相談センター 安芸灘保健出張所	

## ●からだ元気アップ教室

**内容** (1)屋内での運動と、プールを利用した運動を組み合わせた教室です。 ※水着・水泳帽子が必要。

(2)～(6)体操やストレッチを行い、筋力アップを目指します。

場所	開催期間	曜日	時間	回数	定員	申込場所	料金	
(1)ダイクレスイミングクラブ (焼山北1-22-3)	4/1～6/24	水	10:00～12:00	各12	20	ダイクレスイミングクラブ 昭和市民センター	高齢者支援課 各高齢者相談室 (地域包括支援 センター)	
(2)ウイング呉 (ゆめタウン呉レクレ館4階)	4/2～6/25	木	10:00～12:00		25	ウイング呉		
(3)波多見コミュニティセン ター	4/3～6/19	金	13:30～15:30		25	音戸保健出張所		
(4)下蒲川ふれあい集会所	4/8～ 来年3/24	第2・4 水	13:30～15:30	24	20	社会福祉協議会安芸灘支所 下蒲川地域相談センター 下蒲川市民センター		無料
(5)ペアーれんがどおり別館 [日つがわ文具店6階]	4/2～6/18	木	13:30～15:30	12	20	ペアーれんがどおり		
(6)天応まちづくりセンター	4/2～6/18	木	13:30～15:30	12	25	天応・吉浦の 各市民センター		

## すくすく授乳相談

こども家庭センターえがお ☎ 25-3597

助産師が乳房、授乳に関する相談に応じます(1人30分程度)。\*乳房のケアは行いません。

**対象** 妊婦・授乳中の人

**料金** 無料\*要予約。希望日で日程調整します。詳しくは問い合わせてください。

## スポーツ



呉ポーアウトドアスクール インラインスケート  
呉ポートピアパーク ☎ 38-0560

**日時** 3/15(日)10:00~12:00 **場所** 呉ポートピアパーク

**定員** 30人(先着)

**申込** はがきまたはファクスで呉ポートピアパーク「インラインスケート」係へ(宛先: 〒737-0875天応大浜3-2-3・FAX ☎ 30-0210)。住所・氏名・電話番号を記入。呉ポートピアパーク [www.kurepo.com](http://www.kurepo.com)からも申し込みめます。

**料金** 700円 \*スケート靴を持参。

シシヨーアクアパーク(市営プール) ☎ 32-2227

### ●キックBOX

**対象** 18歳以上 **日時** 3/14・28の土曜日13:30~14:50

**定員** 各20人(先着) **料金** 各1,200円

### ●ZUMBA

**対象** 中学生以上

**日時** 3/14(土)18:00~19:00、22(日)11:20~12:10

**定員** 各20人(先着) **料金** 1,200円

### ●ヨガ&ピラティス

**対象** 中学生以上 **日時** 3/20(祝)10:00~11:30

**定員** 20人(先着) **料金** 1,200円

### ●キッズダンス

**対象** 年少以上 **日時** 3/22(日)10:00~11:00

**定員** 20人(先着) **料金** 1,200円

### ●水中運動教室

**対象** 18歳以上 **日時** 3/7・14・21の土曜日9:30~10:30

**定員** 各20人(先着) **料金** 各1,200円

### ●キッズ水泳教室

**対象** 顔つけ・潜ることができる小中学生

**日時** 3/7・14・21の土曜日10:45~11:45

**定員** 各15人(先着) **料金** 各1,200円

### ●レベルアップスイム

**対象** 50m以上泳げる小中高生

**日時** 3/7・21・28の土曜日10:00~11:30

**定員** 各15人(先着) **料金** 各1,300円

### ●ラテンエクササイズ

**対象** 18歳以上 **日時** 3/2・23の月曜日13:30~14:30

**定員** 各15人(先着) **料金** 各1,200円

### ●社交ダンス体験会

**対象** 18歳以上 **日時** 3/28(土)9:30~10:50

**定員** 15人(先着) **料金** 各1,200円

### ●個サル

**対象** 中学生以上 **日時** 3/7・21の土曜日19:00~20:30

**定員** 各20人(先着) **料金** 850円

### ●春休み短期水泳教室

**対象** 小学生以上(4月入学予定者を含む)

**日時** (1)3/23(月)・24(火)・26(木)・27(金)9:00~10:30

(2)3/30(月)・31(火)・4/2(木)・3(金)9:00~10:30(各全4日間)

**定員** 各40人 **料金** 各5,500円

### ●水泳スタート飛び込みレッスン会

**対象** 小学生以上(25m泳げる人)

**日時** 3/21(日)13:00~14:30 **定員** 30人(先着) **料金** 2,000円

いずれも **場所** シシヨーアクアパーク(市営プール)

**申込** 2/20(金)から開催日前日までに直接または電話で

## なるほど!! 納得!! 健診結果 健康相談

東保健センター ☎ 71-9176

健康診断の結果の見方や生活習慣の改善について、保健師・栄養士と一緒に考えます。

**対象** 特定健診や人間ドックの結果で気になることがある人

**日時** 3/23(月)9:30~11:30

**必要なもの** 健診の結果が分かるもの

**申込** 電話で同保健センターへ

## ほっとタイム

こども家庭センターえがお ☎ 25-3597



**申込** すべてQRコードから **料金** 無料

## プレママほっとタイム

### ●赤ちゃんのいる生活・歯の健康編

理学療法士と妊婦のストレッチもできます。

**日時** 3/3(火)13:30~15:00

**場所** 東保健センター

### ●母乳育児・栄養・赤ちゃんのいる生活・歯の健康編

ママと赤ちゃんの栄養や歯の話、母乳育児のコツや抱っこの仕方など一度に話を聞くことができます。

**日時** 3/9(月)13:30~15:00

**場所** くれくれ・ば(レフレ4階)

いずれも **対象** 妊婦、育児に協力してくれる人

**定員** 各10人(先着)

## プレママ・プレパパほっとタイム

赤ちゃんがいる生活について学びながらイメージしてみませんか。

**対象** 妊婦とパートナー

**日時** 3/15(日)10:00~12:00

**場所** 東保健センター **定員** 15組(先着)

## 産後ママのほっとタイム

ママ同士、助産師と一緒に話しませんか。理学療法士から骨盤ケアを学びましょう。

**対象** 産後~1年未満の赤ちゃんと母、育児に協力してくれる人

**日時** 3/25(水)13:30~14:30

**場所** 東保健センター **定員** 10人(先着)

## 離乳食教室



**申込** すべてQRコードから

## はじめよう食育 離乳食教室

### ●東保健センター ☎ 71-9176

**日時** 3/5(木)13:30~14:30

### ●西保健センター ☎ 25-3543

**日時** 3/10(火)10:30~11:30

いずれも **対象** 令和7年8月~10月生まれの赤ちゃんとその保護者 **定員** 各10組(先着)

### 3月のスポーツ・デー

個人・グループで卓球・バドミントンが自由に楽しめます。

**対象** 小学生以上 **定員** 各40人(先着)

**申込** 当日開始時間から各会場

**料金** 高校生以上 各200円 小・中学生 各100円

場所	日時
シシンヨーオークアリーナ (総合体育館) ☎ 74-0909	2・9・16・23・30月 11・25(水) 13:00~15:30
スポーツ会館 ☎ 22-1264	13(金) 18:00~20:50

### 広島ガスバドミントン部によるバドミントン講習会

シシンヨーオークアリーナ(総合体育館) ☎ 74-0909

**対象** 市内チーム所属の小・中学生、市在住の小学4年生~中学生

**日時** 3/21(土)9:30~12:30(受付9:00~)

**場所** シシンヨーオークアリーナ(総合体育館)

**申込** 3/13(金)までに申込書を直接またはファクスで(FAX ☎ 74-0933) ※申込書はシシンヨーオークアリーナで配布。体育振興財団 [sports-kure.com](http://sports-kure.com)からもダウンロードできます。

**定員** 60人 **料金** 無料

**スポーツ各教室** ※申し込み方法がない場合は、直接または電話で各施設へ(申し込み多数の場合は抽選)。※一部先着あり

#### ● スポーツ会館 ☎ 22-1264

教室	対象	日時	場所	定員	申込	料金
くれジュニア陸上競技教室	市在住の小学生(保護者の同意が必要)	4月~来年3月の月2回 土曜日9:30~11:30	二河多目的グラウンド	80(先着)	3/1(日)~10(火)12:00	5,000円 ※初日に納金(新規受講者は別途Tシャツの購入が必要。競技会参加コースは別途参加費が必要)。
中高年にやさしい健康体操教室	おおむね50歳以上の女性	4/7~6/16の火曜日 13:30~15:00(全10回)	スポーツ会館アリーナ	70(先着)	3/11(水)~25(水)17:00	4,000円
気功太極拳教室	18歳以上	4/1~7/1の水曜日 入門・初級 9:30~11:00 中級 11:00~12:30(各全12回)	スポーツ会館アリーナ	各40(先着)	3/11(水)~25(水)17:00	各4,800円
ゴルフ教室	18歳以上	4/1~7/22の水曜日 10:00~11:30(全15回)	呉カントリークラブ(安浦町)	25(新規受講者優先)	3/5(木)~18(水)17:00	6,750円

#### ● IHI アリーナ呉(市体育館) ☎ 25-3475 申込 すべて2/19(木)~3/5(木)17:00

教室	対象	日時	定員	料金
ピラティス&ヨガ教室	18歳以上	4/7~6/23の火曜日10:00~11:30(全10回)	30	4,000円
ボール&フィットネス教室		4/7~6/23の火曜日11:45~13:15(全10回)	25	4,000円
ZUMBA		4/7~6/23の火曜日13:30~15:00(全10回)	40	4,000円
エアロビクス&ストレッチ		4/3~6/19の金曜日19:00~20:30(全11回)	25	4,400円
モーニング・ヨガ教室		4/3~6/19の金曜日10:00~11:30(全11回)	40	4,400円
ナイト・ヨガ教室		4/6~6/22の月曜日19:00~20:30(全11回)	40	4,400円

#### ● 川尻温水プール ☎ 87-5555 申込 すべて3/1(日)~10(火)17:00

教室	対象	日時	定員	料金
土曜児童水泳教室	小学生	4/11~6/27の土曜日A10:30~12:00 B13:00~14:30 C14:30~16:00(各全12回)	A30B30 C15	各4,800円
キッズ水泳教室	4~6歳と小学1・2年生	4/14~6/30の火曜日15:30~17:00(全10回)	20	5,000円
水中ウオーキング教室	18歳以上	4/9~6/25の木曜日10:30~12:00(全10回)	25	5,000円
成人水泳教室		4/10~6/26の金曜日10:00~11:30(全12回)	30	6,000円
アクアビクス教室		4/13~6/29の月曜日10:00~11:30(全10回)	30	5,000円

#### ● 総合スポーツセンター ☎ 33-0608 申込 すべて3/4(水)~14(土)17:00

教室	対象	日時	定員	料金
ヨガ教室	18歳以上	4/2~6/25の木曜日14:00~15:30(全12回)	20	4,800円
硬式テニス教室		4/3~5/29の金曜日10:00~12:00(全8回)	15	3,200円

●シシヨーオークアリーナ (総合体育館) ☎74-0909

教室	対象	日時	定員	申込	料金
ヨガストレッチ&かたん体操教室	18歳以上	4/8~7/22の水曜日10:00~11:30(全10回)	50	2/17(火)~3/1(日)17:00	4,000円
エアロビクス教室		(1)水曜コース 4/8~7/22(全10回) (2)金曜コース 4/3~7/10(全13回) いずれも19:00~20:30	各35		(1)4,000円 (2)5,200円
トータルトレーニング教室		4/8~7/22の水曜日10:00~11:30(全10回)	23		5,000円
やさしい体幹トレーニング教室		4/8~7/22の水曜日13:30~15:00(全10回)	35		4,000円
ヨガ・ボディワーク教室		4/3~7/24の金曜日19:30~20:45(全16回)	40		6,400円
楽しくフィットネス!健康的でスリムな体づくり教室		4/6~6/22の月曜日10:00~11:30(全11回)	60		4,400円
キックボクシング・パワーヨガ教室		4/2~6/18の木曜日19:00~20:30(全12回)	50		4,800円
シェイプアップ教室		(1)スーパー 4/7~6/23の火曜日(全11回) (2)ソフト 4/2~6/18の木曜日(全12回) いずれも10:00~12:00	(1)50 (2)60		(1)4,400円 (2)4,800円
ヨガ教室		(1)月曜コース 4/6~6/22(全11回) (2)火曜コース 4/7~6/23(全11回) (3)木曜コース 4/2~6/18(全12回) (4)金曜コース 4/3~6/19(全12回) いずれも13:30~15:00	各50		(1)4,400円 (2)4,400円 (3)4,800円 (4)4,800円
やさしいエアロビでシェイプアップ教室		4/6~6/22の月曜日19:00~20:30(全11回)	35		4,400円
気功太極拳教室	4/7~9/15の火曜日 初級 10:00~12:00 中級 13:00~15:00(各全22回)	各45	2/22(日)~3/6(金)17:00 各8,800円		
中高年のエアロビクス&ストレッチ教室	おおむね50歳以上の女性	4/3~6/19の金曜日 A 9:30~11:00 B 11:00~12:30(各全10回)	各75	各4,000円	
中高年にやさしい健康体操教室		4/6~6/22の月曜日15:00~16:30(全11回)	80	4,400円	
子ども柔道教室	年長~小学生	4/2~7/23の火・木曜日18:00~20:00(全32回)	30	9,600円	
子ども剣道教室	年少~中学生	4/3~7/24の月・金曜日18:00~19:45(全30回)	32	9,000円	
親子3B体操教室	首がすわってから入園前まで	4/10~6/26の金曜日10:30~11:30(全9回)	20	3,600円 (教材費別)	
Kidsダンス教室	年少~小学生	(1)火曜コース 4/7~6/23(全11回) (2)木曜日コース 4/9~6/18(全11回) いずれも16:30~18:00	各20	各4,400円	

●広温水プール ☎73-6325 申込 (1)~(9)2/12(木)~25(水)17:00 (10)開催当日 (11)・(12)2/20(金)~28(土)17:00に直接窓口へ

教室	対象	日時	定員	料金
(1)幼児水泳教室	4~6歳	A 4/2~5/14の火・木曜日 B 4/3~5/15の水・金曜日 いずれも15:30~16:30(各全11回)	各30 (重複申込不可)	各5,500円
(2)児童水泳教室	小学生	A 4/2~5/14の火・木曜日 B 4/3~5/15の水・金曜日 いずれも16:30~18:00(各全11回)	各45 (重複申込不可)	各4,400円
(3)アクアビクス教室	18歳以上	4/7~6/30の火曜日(全11回) 10:30~12:00	30	5,500円
(4)水中ウオーキング教室		A 4/1~7/1の水曜日 B 4/3~6/19の金曜日 いずれも10:30~12:00(各全11回)	45	5,500円
(5)成人水泳教室		A 4/1~7/1の水曜日 B 4/3~6/19の金曜日 いずれも13:00~14:30(各全11回)	30	5,500円
(6)土曜児童水泳教室	小学生	4/4~6/27の土曜日(各全12回) A 9:30~11:00 B 11:00~12:30 C 13:00~14:30	各45 (重複申込不可)	4,800円
(7)日曜水中ウオーキング教室	18歳以上	4/5~6/28の日曜日(全9回) 11:00~12:30	20	4,500円
(8)日曜成人水泳教室		4/5~6/28の日曜日(全9回) 13:00~14:30	15	4,500円
(9)日曜児童水泳教室	小学生 (初心者優先)	4/5~6/28の日曜日(全9回) 15:00~16:30	15 (重複申込不可)	3,600円
(10)水中ウオーキング教室体験会	18歳以上	2/25、3/4・11・18・25の水曜日、2/20・27、3/6・13・27の金曜日 いずれも10:30~12:00	各10 (先着)	各600円
(11)幼児水泳教室 ショートコース	4~6歳	A 3/5~19の火・木曜日 B 3/4~18の水・金曜日 いずれも15:30~16:30(各全5回)	各10 (先着)	各2,500円
(12)児童水泳教室 ショートコース	小学生	A 3/5~19の火・木曜日 B 3/4~18の水・金曜日 いずれも16:30~18:00(各全5回)	各10 (先着)	各2,000円





# 呉で輝く若者たち

vol.121

なかがわ

さき

## 中川 咲希 さん



### プロフィール

22歳。中国労災病院 救急部(ICU勤務)の看護師。音戸地区出身。清水ヶ丘高等学校看護科、看護専攻科 卒業。マイブームは、地元・音戸でケーキや和菓子を買って食べること。

「血圧や脈拍などの数値だけでなく、患者さんの表情や言葉にも気を配り、気持ちの変化にも気付けるよう心がけています。どうしても患者さんの不安や思いをくみ取れるのか、常に考えながら働いています」と中川さんは話します。

「患者さんの小さな変化に気付くことができます」  
そう話すのは、市内総合病院のICUで働く看護師、中川咲希さんです。  
ICUは、命に関わる重い症状の患者を、24時間体制で治療する病棟の集中治療室です。中川さんは、患者の血圧や脈拍に加えて、心電図や人工呼吸器などの状態を確認しながら、患者の体位調整や口腔ケアなどの日常生活の支援も行っています。

「患者さんが元気な姿を取り戻すことが何よりのやりがいです。寝たきりだった患者さんが一般病棟に移り、自分の足で歩いているのを見た時は、とてもうれしかったです。今後も、患者さんの健康と安心を支えられるように、精一杯向き合っていきたいです」と中川さんは話してくれました。

ICUではさまざまな疾患の患者がいるため、「疾患を理解するための勉強が大変だった」と中川さんは振り返ります。その中で、上司や先輩看護師のアドバイスに何度も助けられたそうです。  
例えば、声が出せない患者には、限られた反応から症状を読み取る声かけが求められます。「痛むのはお腹ですか？胸ですか」と一つづつ具体的に問いかけ、うなずきなどのわずかな反応を手がかりとすることを教わり、「患者さんの思いがよりくみ取れるようになった」と微笑みます。

「患者さんが元気な姿を取り戻すことが何よりのやりがいです。寝たきりだった患者さんが一般病棟に移り、自分の足で歩いているのを見た時は、とてもうれしかったです。今後も、患者さんの健康と安心を支えられるように、精一杯向き合っていきたいです」と中川さんは話してくれました。

看護師として現場経験を重ねながら、日々学び続ける中川さん。患者一人一人と丁寧に向き合い、その心に寄り添う看護で、これからも呉の医療を支えていきます。



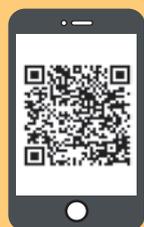
スマホやタブレット端末でQRコードを読み取ると動画を視聴できます。



見やすく読みまちがえにくいユニバーサルデザインフォントを採用しています

- 再生紙を使用しています
- QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です

## 10言語対応「市政だより くれ」デジタルブックで配信中！



- ブラウザでもアプリでも、スマホやタブレットで読める
- 文字サイズを調整できる
- 動画や写真も楽しめる
- 10言語で読める・聞ける（音声読み上げ対応※）

無料 FREE APP



### 【対応言語】

日本語、英語、中国語（簡体字・繁体字）  
韓国語、タイ語、ポルトガル語（ブラジル）  
スペイン語、インドネシア語、ベトナム語  
※ベトナム語は音声読み上げに対応していません。



・ブラウザ版は音声読み上げには対応しておりません。音声読み上げには、無料アプリ（カタボケバ）のインストールが必要です。