

市政だより

11

vol. 909

令和8年(2026)10月10日発行

くれ

元気に育ってね



特集

子育て家庭のお悩みを一緒に考えます！

「呉市こども家庭センター」

問 こども家庭相談課 ☎ 25-3599
地域保健課(えがお) ☎ 25-3597

呉市では、妊産婦やこども、その家族が抱えるさまざまな課題に対応する場所として、すこやかセンターくれに「呉市こども家庭センター」を設置しています。

今回の特集では、安心して相談できる場所「呉市こども家庭センター」を紹介します。

呉市こども家庭センターって何？

令和5年に設置された呉市こども家庭センターでは、これまで別々に行っていた親子の健康と、子育てに関する支援を一体的に行っています。

妊娠・出産から子育てまで、さまざまな悩みや相談に寄り添い、切れ目のない支援につなげています。



▲詳細はこちら



相談の種類

妊娠・出産・乳幼児期の 子育てに関する相談

妊娠中から出産、子育て期を安心して過ごすための総合的な相談窓口です。

こどもと家庭の相談

こどもと家庭のお悩みを相談でき、こども自身からの相談も受け付けます。

児童虐待に関する相談

児童虐待が疑われる際の相談先。相談者が特定されないよう秘密を守ります。

女性に関する相談

女性が抱える困難な問題や配偶者からの暴力被害などの相談に応じます。



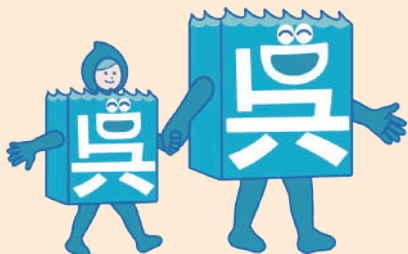
こんなお悩み ご相談ください！



- ☒ こどもとの接し方が分からない。
- ☒ 子育てに疲れてしまった。
- ☒ 隣の家から怒鳴り声が聞こえるけど・・・。

オレンジリボン運動を知ろう

みんなで、
こどもたちを守ろう♪



「オレンジリボン運動」は、児童虐待防止のシンボルマークとしてオレンジリボンを広め、児童虐待をなくすことを呼びかける市民運動です。この運動を通して、多くの人に児童虐待の問題に関心を持ってもらい、虐待のない社会を目指しています。特に11月は「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」期間となっており、呉市内でも民生委員児童委員によるオレンジリボンの配布や、各地で児童虐待防止を推進する取り組みが行われます。



産後ケア



◀申し込みはこちら

出産後の心身の変化が大きい時期に、病院や助産所などで、お母さんと赤ちゃんの生活をサポートします。育児についての相談や、育児の方法を学び、お母さんはゆっくり休息をとることができます。



サービスの種類	サービスの内容
宿泊型	赤ちゃんと一緒に宿泊し、育児についての相談や指導、ケアを受けながら、心身を休めることができます。
日帰り型	日中、病院や助産所などで、赤ちゃんとお過ごししながら、育児についての相談や指導、ケアを受けることができます。お母さんの休息にも利用できます。
訪問型	助産師が自宅に訪問し、育児についての相談や指導、ケアを行います。

利用者にきいてみよう

生まれたこどもの生活リズムがつかめず、悩んでいたところ、保健師から産後ケアを勧めてもらいました。

助産師の五影さんには、ミルクの量や日中の過ごし方など、具体的な助言をしてもらい、安心することができました。

ネットの情報にとらわれて、不安になり、おそろおそろ一人で試行錯誤することばかりだったので、安心して相談できて心強いです。

産後のお母さんで気になることや悩みがあれば、一人で考えず、産後ケアを利用してはどうでしょうか。

産後ケア（日帰り型） 利用者の声



▲産後ケア事業の利用者
くどう 工藤さん

産後ケア

事業者の声

私たち助産師は、お母さんお父さんが安心して子育てができるようサポートしています。具体的には、子育ての悩みや気になることを聞いたり、こどもの成長と一緒に考えたり、一時的に子守りを肩代わりして休息をとってもらうなどのサポートです。

一緒に悩み、考える中で、「安心できた」「これからもやっていけそう」といった言葉を聞けると、嬉しく思います。

子育ては、こどもの個性によって適切な対応が異なります。うまくいかないことがあっても、一人で抱え込まず、ご相談ください。



▲夕陽ヶ丘助産院の助産師
いつかけ 五影さん

交流会



◀申し込みはこちら



妊婦さんや産後のお母さん、その家族が、子育ての不安や悩みを相談したり、参加者同士で交流したりできる場です。安心して妊娠期や産後を過ごせるよう、専門職がサポートします。

サービスの種類	サービスの内容
プレママほっとタイム	妊娠中から産後に役立つ情報を、助産師などの専門職がお伝えします。
産後ママのほっとタイム	お母さん同士の交流のほか、助産師によるふれあい遊びや、理学療法士による骨盤ケアなどを行います。
プレママ・プレママほっとタイム	赤ちゃんの特徴や関わり方を学び、赤ちゃんを迎える準備をします。お母さん同士、お父さん同士の交流もあります。(12月5日には、理学療法士が初めて担当します。妊娠期や産後の体の変化を学び、一緒に体を動かします。)
ふたごちゃん・みつごちゃんほっとタイム	ふたごやみつごのご家族が集まり、情報交換や交流をします。

呉市こども家庭センターの

交流会（産後ママのほっとタイム）

利用者の声

私の周りには月齢が近いこどもを育てている知り合いがいなかったことが不安で、保健師に相談し、交流会のことを知りました。月齢が近いこどもの友達を作ったり、同じ目線で情報交換したかったんです。

実際に産後ママのほっとタイムは、月齢が近いこどもも多く、「はいはいはもうしている」といった情報などを親同士で共有できました。

ほかにも、助産師と一緒にふれあい遊びを実践し勉強になりました。参加してよかったです。



▲交流会事業（産後ママのほっとタイム）の利用者
あき 安藝さん



▲交流会で助産師と一緒にふれあい遊びをしている様子
◀交流会で参加者が交流している様子

子育てに不安や悩みは当たり前 正解がないからこそ、相談されたい

社会福祉士

ひらもと
平本さん



家庭や暮らしの

状況に応じてサポート

社会福祉士は、家庭や暮らしの状況を伺い、医療や福祉などの関係機関と協力して、必要なサービスにつなげます。

分らないこと

相談してください

家庭にはさまざまな事情があり、当事者は「困っている」と自覚できないことがあります。身近な人で「子育てや家庭のことですべて困っているのかも」と感じることがありませんか。

子育てに正解はありません。当事者も周りの人も、誰でも気軽に相談できる場所「呉市こども家庭センター」のことを知ってもらいたいです。



さまざまな専門家がサポート

私たちはこれから妊娠や出産、 育児をする人たちの「応援団」です



助産師

ささき
佐々木さん

産前・産後の

困りごとをサポート

助産師は、妊娠中から産後まで、訪問や授乳相談、沐浴指導、交流会などを通して、皆さんの「困ったな」「どうしたらいい？」と一緒に考えます。安心して妊娠・出産・子育てができるよう、必要に応じて、関係機関とつながりながらサポートします。

身近な支援者として

お話を聴きます

授乳や卒乳、育児のことなど、小さな疑問や不安も相談してください。お話をすることで少しでも気持ち楽になったり、「やってみよう」と思ってもらえると嬉しいです。

困ったときは、一人で悩まず、気軽に声をかけてくださいね。



保護者のお悩みもこども本人からの声も どちらも大切に受け止めます

心理師

たかはし
高橋さん



「誰かに話を聞いてほしい」「困っているけど、どうしたらいいかわからない」。そんな気持ちを抱えていませんか。うまく言葉にできなくても大丈夫です。話せることから聴かせてください。

お話を伺いながら、気持ちや状況を整理し、これからのことを一緒に考えます。こどもも保護者も、「ちょっと聞いてほしい」と思ったら、お気軽に相談ください。

**その気持ち、
ちょっと話してみませんか？**

心理師は、こどもの心のケアや、こどもとの関わり方に悩む保護者の相談に応じます。こどもや保護者、一人一人のお話をゆっくり伺い、言葉にならない思いにも寄り添いながら、心が少しでも軽くなるようお手伝いします。

**こどもや保護者の気持ちに
寄り添いサポート**

呉市こども家庭センター

相談相手として、私たち保健師もいます！

ご相談をお待ちしています。



《 呉市こども家庭センター 連絡先 》 ※どちらの問い合わせ先も、「すこやかセンターくれ」にあります。

問い合わせ先	主な問い合わせの内容
こども家庭相談課 ☎ 25-3599	○こどもと家庭に関する相談 ○児童虐待に関する相談 ○女性に関する相談
地域保健課(えがお) ☎ 25-3597	○妊娠・出産・乳幼児に関する相談 ○交流会や産後ケアの相談

イマをトキメク くれびと KURE-BITO

今まさに輝きを増している人にスポットをあて、
さまざまな場面で活躍する呉にゆかりのある人、
その名も「くれびと」を紹介します！

サッカー日本代表 テクニカルスタッフ
(公益財団法人 日本サッカー協会)

な かし た ま さ き
中下 征樹 さん

テクニカルスタッフの道に進んだ経緯を教えてください！

高校時代にサッカー部で指導してくれた恩師の松田先生がきっかけです。グラウンドで「サッカーの奥深さ」を教えてくれた恩師のようになりたいと、当初は指導者を志していました。筑波大学や同大学院に進学したのも、松田先生が筑波大学の前進である東京教育大学の出身だったからです。筑波大学が日本サッカー協会のサポートを行っていたこともあり、私も在学中にアンダー世代のサッカー日本代表に帯同するなど経験させてもらいました。大学院卒業後は、複数のJリーグのチームで、指導者や「分析班」とも言われるテクニカルスタッフとして働いてきました。現在は日本代表のテクニカルスタッフとして、サンフレッチェ広島時代にも一緒に仕事をした森保監督や、国内外で広く活躍する日本代表の選手たちをサポートしています。

テクニカルスタッフの仕事内容は？

試合映像や数値化したデータを分析し、相手チームの選手の特徴や強み、弱みを明らかにすることです。その分析結果をトレーニングに落とし込んだり、戦術などの判断材料として生かしたりすることで、チームの勝率を高めるための工夫をしています。また、指導者がどうチームを導いていきたいか、どうしたらその思いを形にできるかなど、日々想像力を働かせながら取り組んでいますね。

インタビュー
動画はこちら



▲ データ分析をする中下さん



【プロフィール】

40歳。音戸地区出身。呉三津田高等学校・筑波大学・同大学大学院卒業。高校時代に元日本代表 木村和司さんなどを教える子に持つ指導者 松田輝幸さんと出会い、指導者やテクニカルスタッフの道へ。大学院卒業後は、2010年～ジュビロ磐田（アシスタントコーチ）、2014年～サンフレッチェ広島（コーチ/ジュニアユースコーチ）に所属。2019年には東京オリンピックサッカー日本代表のテクニカルスタッフ、2021年からサッカー日本代表テクニカルスタッフに就任。2022カタールワールドカップでもチームに帯同しベスト16、今年6月から行われた2026北中米ワールドカップではベスト32に貢献。

呉の好きなところは何ですか？

呉の海が好きですね。音戸町の出身ということもあり、久しぶりに地元に帰ってきて穏やかな呉の海を眺めると、やっぱりほっとします。ここが地元で良かったなと思いますね。

2026北中米ワールドカップで印象に残っていることは？

やはり決勝トーナメントで勝ち上がれなかったこと。ベスト16の壁を、今回も塗り替えることができなかったことです。本当に悔しい思いでいっぱいですが、同時に、世界の強豪国と対等な目線で戦えたチームを誇りに思っています。また、期待に応えることはできませんでしたが、応援してくれたサポーターの皆さんにも本当に感謝しています。熱い声援をありがとうございました。

呉のみなさんにメッセージをどうぞ。

スポーツの世界では、選手以外にもさまざまな仕事があります。そのような中で、私のことを地元である呉の皆さんに知ってもらい、とてもうれしく思っています。私は、呉でサッカーというスポーツに出会ってもらいましたし、呉で過ごした時間はとても貴重なものでした。当時は、まさか自分がワールドカップで日本代表に帯同し世界と戦うようになるとは夢にも思いませんでしたが、大好きなサッカーに全力で取り組み、諦めなかった結果なのかもしれないと感じています。引き続き、日本代表のために自分が出来ることを積み上げ、日本を強くするサポートを続けていきますので、これからも応援よろしくお願いします。

イベント

2026 くれ食の祭典

問 呉まつり協会(呉商工会議所内) ☎0821-0151

細うどんや肉じゃが、呉海自カレーなどの呉グルメや、県内のうまいものや国際色豊かな料理が一度に楽しめる秋の定番イベントです。食欲の秋を満喫しましょう。

日時 11/8(日)10:00～15:00(売り切れ次第終了)

場所 蔵本通り公園一帯

●こもれび広場 呉海自カレー、がんすうどん など

●芸術の広場 呉広域商工会うまいもの市、各種料理 など

●集いの広場 呉の肉じゃが など

※出店内容は変更になる場合があります。

※来場の際は公共交通機関を利用してください。

【関連イベント】

●税に関する寸劇

呉税務関係団体連絡協議会 ☎0822-5798

税に関する寸劇のほか、塗り絵、景品ありのクイズ大会を実施します。

日時 11/8(日)10:00～ **場所** 中央図書館横(敷地内) **料金** 無料



イベント

今年は2日間開催！呉海自カレー・呉グルメフェスタ 2026

問 観光振興課 ☎0825-3180

「呉海自カレー」をはじめ、海軍で提供されていた料理を再現した「呉海軍グルメ」、呉ならではの力キなどの特産品まで、まさに「オール呉グルメ」を楽しめるイベントです。

会場では、ステージイベントや艦艇の一般公開など、グルメ以外にも楽しめる企画を予定しています。

日時 11/14(土)・15(日)10:00～15:00(開場9:00)

場所 大和波止場周辺 ※駐車場はありません。

※詳しくはQRコードから



●呉地方隊オータムフェスタ開催

日時 11/15(日)

場所 海上自衛隊呉基地係船堀地区(昭和町5-2)

※「呉海自カレー・呉グルメフェスタ」と「呉地方隊オータムフェスタ」の会場をつなぐシャトルシップも運航します。

詳しくは、呉地方総監部ホームページをご覧ください。

目次

《今月の注目記事》

11

市の補正予算が決まりました！今後、健全財政に向けて努力します！輝け保育！全力応援フェア 就職説明会 など

18

カメラトピックス
「アーバンスポーツ施設を体験しよう」

19

呉の地酒と食「呉って、酔い街酒めぐり」始動！海上自衛隊呉音楽隊定期演奏会／シンポジウム「スポーツ、芸術が育む力と絆、地域の未来」など

32

連載コラム
呉で輝く若者たち

暮らし

11ページ

相談

16

イベント

19

自分みがき

21

すこやか健康

26

募集

15

そのほか

17

子ども広場

20

芸術・文化

24

スポーツ

29



日本遺産MONTH(10/28(水)～12/12(土))開催 ～日本遺産構成文化財を巡って呉の歴史を体感しよう～

問 観光振興課 ☎ 25-3315

普段見ることのできない日本遺産構成文化財を期間限定で特別公開します。
今年度も、「ひろしまたてものがたりフェスタ2026」と連携し、同時開催します。



●日本遺産構成文化財 期間限定特別公開 問 観光振興課 ☎ 25-3315

定員 各30人(先着) 申込 10/20(火)～28(水)にQRコードから

構成文化財名	公開日時	内容など
JMU ジャパンマリンユナイテッド (旧呉海軍工廠 造船部・造機部)	10/31(土)10:00～12:00	旧海軍施設の公開(旧造船部庁舎、旧造機部庁舎、造船船渠など) 集合 総監部前バス停付近 ※駐車場なし
本庄水源地堰堤水道施設 <small>えんてい</small>	11/3(祝)13:30～15:00	堰堤、丸井戸、階段などの公開 集合 堰堤下広場 ※駐車場(堰堤下・約20台)あり
ダイクレ呉第二工場 亜鉛メッキ工場 (旧呉海軍工廠砲弾部精密兵器工場)	11/3(祝)10:00～11:00	外観の公開 集合 正門入口 ※駐車場なし

●「日本遺産のまち呉」特別展 ～亀ヶ首発射場跡のジオラマ模型の公開～

日時 10/28(水)～11/23(祝)
場所 大和ミュージアム1階 ガイダンスルーム
料金 無料※申し込み不要。

●くらはし観光ボランティアガイドと行く 「亀ヶ首発射場跡」見学

日時 11/22(日)9:00～13:00
集合場所 呉中央橋1階
定員 40人(先着) 申込 10/20(火)～11/13(金)に
QRコードから 料金 1,000円(ガイド料)



●シンポジウム「我がまちの歴史文化の特徴と、これからの地域連携」 問 文化振興課 ☎ 25-3462

メディアやクリエイティブ分野の外部専門家を交えて、今後の広域連携の展望を探るためのシンポジウムです。
日時 11/7(土)13:00～16:00 場所 大和ミュージアム4階 市民ギャラリー 定員 200人
申込 11/6(金)までにQRコードから 料金 無料



●ひろしまたてものがたりフェスタ2026 問 同実行委員会(広島県営繕課) ☎ 082-513-2311(平日9:00～17:00)

定員 各15人程度(先着) 申込 10/16(金)10:00頃～同フェスタ公式HP tatefesta.infoで ※電話不可。

建物・ガイドツアー名	開催日時	
旧海軍ゾーンの境界をめぐる(軍港都市の面影をたどる)	11/14(土)	10:00～11:30
呉リノベーション店舗めぐりⅡ(空間デザイナーとめぐるまちあるき)	11/14(土)	10:45～12:45
旧呉海軍工廠のレンガ倉庫群をめぐる(明治・大正期のレンガ建築群)	11/14(土)	13:30～15:30
呉・音戸まち歩き「吾輩は猫？」編 (歴史的な町並みを“猫”に誘われながら散策)	11/15(日)	13:30～15:30
三木谷医院／旧広海軍共済組合病院(大正時代の大型洋風建築)	11/15(日)	14:00～14:45
		15:00～15:45
旧澤原家住宅(海軍が来る前の呉を留める)	11/15(日)	14:00～14:45
		15:15～16:00
【会期外開催】旧呉鎮守府に残る海軍時代の遺構をめぐる (旧呉鎮守府の中枢部を歩く)※海上自衛隊呉地方総監部の見学	11/22(日)	9:30～11:30



補正予算の規模

総額 20億7,684万円

令和8年6月大雨に係る災害復旧経費やおんど観光文化会館うずしおのテラス拡張整備に係る実施設計に要する経費のほか、JR安芸川尻駅周辺整備事業や本通昭和町線等調査検討業務および呉港湾計画変更検討業務に係る債務負担行為などを追加しました。

詳しい内容は、☞市ホームページから確認できます。

補正予算の主な内容

- 災害復旧事業 (756,300千円)
令和8年6月大雨に係る災害復旧に要する経費
- 基金設立金 (1,236,455千円)
財政調整基金および博物館推進基金に積み立て
- その他の事業 (84,078千円)
観光施設整備事業ほか4事業に要する経費

くらし



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 ☎ 25-3161

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 10月25日、11月29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てください。

11月の献血バス ※400mlのみ。

地域協働課 ☎ 25-3223

●藤三広店

日時 11月13日（金）9時30分～12時、13時15分～15時30分

●呉市役所

日時 11月24日（火）9時～11時30分、12時45分～16時

サービスを一時停止
証明書のコンビニ交付

市民窓口課 ☎ 25-3161

マイナンバーカードによる証明書コンビニ交付サービスが、メンテナンス作業のため利用できなくなります。

日程 11月18日（水）終日

交付できない証明書

コンビニ交付サービスで扱う全ての証明書および戸籍の利用登録申請

11月第3水曜日は

世界COPDデーです

地域保健課 ☎ 25-3542

COPD（慢性閉塞性肺疾患）という病気を知っていますか。

肺の生活習慣病ともいわれおり、原因の9割以上は喫煙によるものです。この病気は「禁煙」によって発症を予防し、進行を阻止することができます。

息切れ、慢性のせき・たんなど気になる症状のある人は、早めにかかりつけ医や呼吸器専門医に相談しましょう。

11月5日は、「津波防災の日」

「世界津波の日」

危機管理課 ☎ 25-3326

11月5日（木）は「津波防災の日」「世界津波の日」です。津波災

害では、速やかにより高く、安全な場所に避難することが大切になります。災害に備えて、津波に適した避難場所や避難経路、非常用持ち出し品などを再確認しましょう。



10月は浄化槽月間
浄化槽の適正な管理を

環境試験センター

☎ 25-3551

●維持管理 市に登録している専門業者による定期的な保守点検と市の許可を受けた業者による清掃などを受ける。

●法定検査 県知事が指定した検査機関による年1回の法定検査を受ける。

●し尿だけを処理する単独処理浄化槽を使用している世帯は、川や海の水質を守るため、生活排水も処理できる合併処理浄化槽への設置替えをお願いします。

●浄化槽の管理者（所有者など）を変更したり、浄化槽を廃止・休止・使用を再開する場合は、届け出が必要です。

※浄化槽を廃止・休止する場合は、清掃業者に清掃を必ず依頼してください。

令和7年度決算の財政健全度指標

今後も健全財政に向けて努力します

問 財政課 ☎ 25-3189

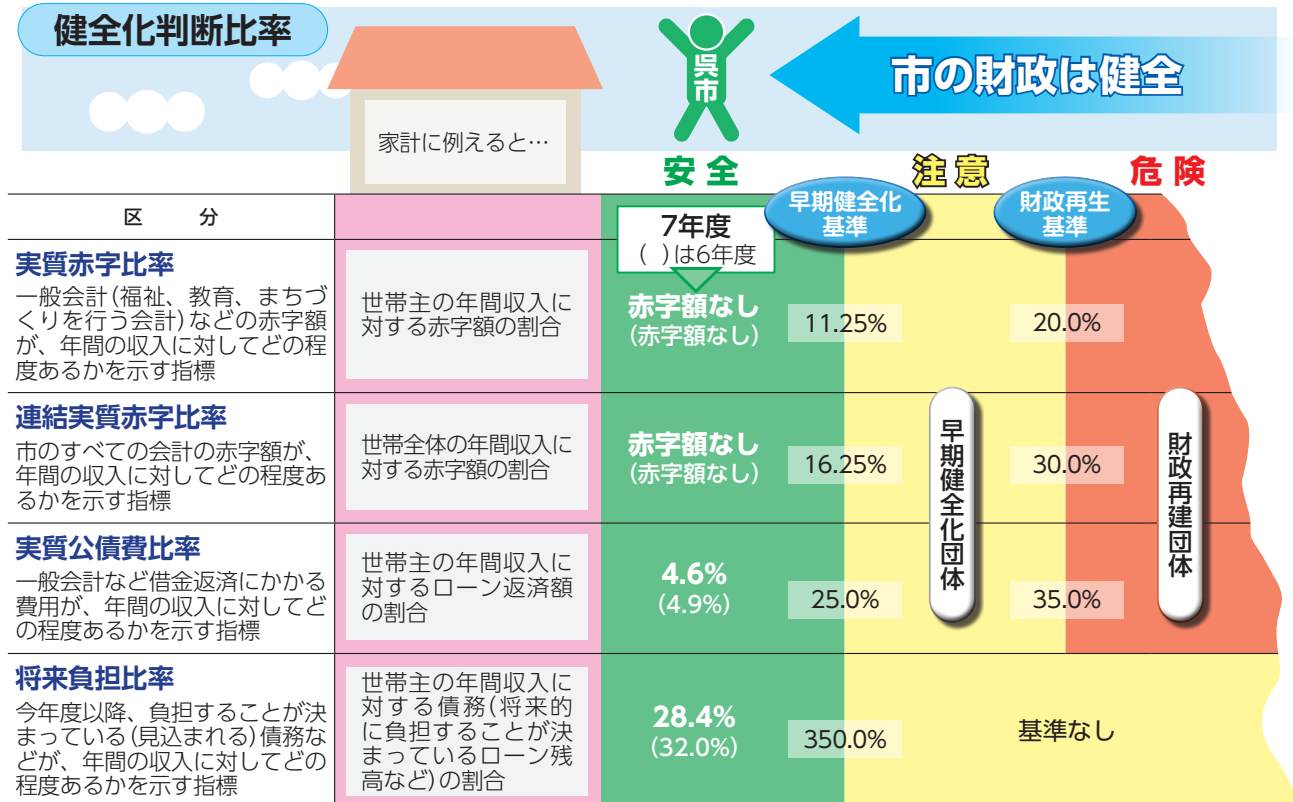
「地方公共団体の財政の健全化に関する法律(地方財政健全化法)」に基づき、財政が健全かどうかを判断する「健全化判断比率」「資金不足比率」を算定し、皆さんに公表しています。

呉市の状況は？

健全化判断比率の4つの指標(実質赤字比率、連結実質赤字比率、実質公債費比率、将来負担比率)は、いずれも**財政悪化の黄色信号となる早期健全化基準を下回っています**。全国の中核市(人口20万人以上の都市)で比べると、実質公債費比率は62市中で上から28番目、将来負担比率は上から34番目となっています(令和7年度決算暫定値)。

今後の見通しでも、市税収入の伸び悩みや社会保障関係経費の増加など、依然として厳しい状況が見込まれます。引き続き、財政・経営健全化に向けて行財政改革の着実な実践に取り組んでいきます。※詳しくは☎市ホームページで。

健全化判断比率



資金不足比率

公営企業の料金収入などの営業収益に対する資金不足の割合を示す指標です。呉市は、すべての公営企業で資金不足は発生していません。今後も引き続き経営改善に努めていきます。

【10/25(日)から変更】エアポートバス「呉広島空港線」運行ダイヤ 問 交通政策課 ☎ 25-3062

航空機のダイヤ改正に合わせ、10/25(日)から次のダイヤで運行します。
※広島空港→呉市内の運行ダイヤは新広島駅で降車希望があった場合の時刻です。

●呉市内→広島空港

乗車のみ				降車のみ
クレイトン ベイホテル	呉駅前	本通 3丁目	阿賀駅 前	広島空港
5:33	5:55	5:59	6:08	6:53
6:50	7:12	7:16	7:25	8:10
8:03	8:25	8:29	8:38	9:23
	10:32	10:36	10:45	11:30
	11:55	11:59	12:08	12:53
	14:12	14:16	14:25	15:10
	15:20	15:24	15:33	16:18
	17:05	17:09	17:18	18:03
	18:30	18:34	18:43	19:28

●広島空港→呉市内(新広島駅は降車希望時のみ経由)

乗車のみ	降車のみ				
広島空港	新広島駅	阿賀駅前	本通 3丁目	呉駅前	クレイトン ベイホテル
9:10	9:57	10:02	10:11	10:15	
10:15	11:02	11:07	11:16	11:20	
11:30	12:17	12:22	12:31	12:35	
12:35	13:22	13:27	13:36	13:40	
13:55	14:42	14:47	14:56	15:00	
16:25	17:12	17:17	17:26	17:30	
17:10	17:57	18:02	18:11	18:15	18:25
20:30	21:17	21:22	21:31	21:35	21:45
21:55	22:42	22:47	22:56	23:00	23:10

※ が変更箇所

11月8日はいい歯の日

西保健センター ☎ 25-33542

11月8日(日)・14日(土)は「いい歯の週間」です。

健康な歯を保ち、よくかんで食べることや、楽しく話すことは心身の健康に欠かせないものです。毎日口の手入れをして、かかりつけ歯科医で定期的に歯科健診を受けて、生涯を通じて歯と口の健康を維持しましょう。

11月10日～16日は

アルコール関連問題啓発週間

西保健センター ☎ 25-33542
東保健センター ☎ 25-719176

「そのお酒、体と心に負担がかかっていませんか？」お酒は適量で楽しく、周囲への配慮を忘れないスマートな飲み方を心がけましょう。

休肝日を作るなど、自身の健康を見直す良い機会です。お酒に関する悩みをご相談ください。

10月は食品ロス削減月間

環境政策課 ☎ 25-33301

食品ロスとは食べられるのに捨てられる食品(食べ残しや手つかずなど)のことです。

満70歳になったら バス優待制度の申請を

満70歳の誕生日から「バス優待制度」が利用できます。申請は誕生日の2カ月前から高齢者支援課・各市民センターで受け付けています。

※申請にはマイナンバーカードなど本人を確認できるものが必要です。問 高齢者支援課 ☎ 25-33139

「もったいない」の心を大切に、食べ物を無駄にしないよう、一人一人ができることから始めましょう。

納税は11月2日(月)までに
市・県民税第3期分

収納課 ☎ 25-3204

納付方法には、「窓口納付」、「口座振替」、「バーコードやQR

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。

市民税課 ☎ 25-3193

生活保護を受けたとき、災害にあったとき、失業などにより納付が困難なときなど、税が减免される場合がありますので、相談してください。

緊急地震速報の訓練放送を実施

問 危機管理課 ☎ 25-3326

震度5弱以上の地震を想定した情報伝達訓練を全国一斉に行います。市内全ての防災行政無線のスピーカーから緊急地震速報を流します。各家庭・職場などで、地震時の安全行動をとってください。

なお、テレビ・ラジオの放送、携帯電話の緊急速報メールは流れません。

日時 11/5(木)10:00ごろ(9:50ごろに訓練の事前放送を行います。)

放送内容 次の内容を3回繰り返します「チャランチャラン チャランチャラン」
「緊急地震速報。大地震です。大地震です。」「これは訓練放送です。」

【緊急地震速報の流れ】

▼気象庁ホームページより



病院に行くべきか悩んだら 救急電話相談

問 福祉保健課 ☎ 25-3265



看護師などが、症状に応じて適切な対処の仕方や受診する病院などをアドバイスします。

	プッシュ回線・携帯電話	ダイヤル回線・公衆電話・IP電話など	実施時間
小児	☎ #8000	☎ 082-555-8870	平日19:00～翌8:00 土・日・祝・年末年始(12/29～1/3)17:00～翌8:00
全年齢	☎ #7119	☎ 082-246-2000	24時間365日対応(※小児の時間外も対応します。)

【11月の小児夜間救急当番】

夜間 (毎日)	19:00 ～※1 23:00 (受付は 22:40まで)	小児科	●毎日 呉市医師会小児夜間救急センター ☎ 25-32-1299(朝日町15-24)
	19:00 ～ 23:00	薬局	●毎日 呉市薬剤師会小児夜間救急調剤センター ☎ 25-32-7677(朝日町14-6)
	22:40 ～※2 翌8:30	小児科	●月・火・水・木・土曜日 国立病院機構呉医療センター ☎ 25-23-1020(青山町3-1) ●金・日曜日 中国労災病院 ☎ 25-72-7171(広多賀谷1-5-1)

●平日の昼間は、かかりつけ医療機関を利用してください。
休診となる場合もありますので、受診する前に電話で確認してください。

【比較的症状の軽い人が受診する医療機関】

夜間 (平日)	19:30 ～ 22:40	内科	呉市医師会内科夜間救急センター ☎ 25-32-1299(朝日町15-24)
日曜 祝日	9:00 ～※3 18:00	内科 小児科 外科	呉市医師会休日急患センター ☎ 25-32-1299(朝日町15-24)
	9:00 ～ 18:00	薬局	呉市薬剤師会センター ☎ 25-32-7677(朝日町14-6)

※1症状の程度により23:00を大幅に越えて処置が必要なときは公的病院を紹介する場合があります。

※2できるだけ22:40までにまず呉市医師会小児夜間救急センターで受診してください。紹介状を持たず、中国労災病院・呉医療センターを受診した場合は、別途費用がかかります。詳しくは、各病院へ問い合わせてください。

※3【午前】9:00～12:00【午後】13:00～18:00
(午後の開始は遅れる場合あり)

積極的な行政改革に取り組んでいます

問 行政改革デジタル推進第1課 ☎ 25-3291
行政改革デジタル推進第2課 ☎ 25-3258

市民が必要とする行政サービスを将来にわたり安定的に提供していくため、「第4次呉市行政改革実施計画」、「第3次呉市職員体制再構築計画」に基づき、効率的な行政システムの構築に取り組んでいます。
令和7年度の行政改革の主な取り組みを紹介します。詳しくはQ市ホームページで見ることができます。

主な取り組み

第4次呉市行政改革実施計画

多様化する行政ニーズや新たな行政課題に対応できる、簡素で効率的な行政システムの確立を目指して次の4つの基本方針に基づき行政改革に取り組んでいます。

▶ 基本方針

- (1)市民ニーズに対応する行政サービスの提供 (2)効率的な行政システムの確立
(3)健全な財政運営の確保 (4)職員の意識改革と能力開発

【令和7年度の主な取り組み】

● 公共施設照明設備のLED化

▶ 省エネルギー改修に係る経費などを改修後の光熱費の削減分で賄うESCO事業を活用し、市民センターや呉市立の小・中学校、高等学校など89施設・約4万灯の照明設備のLED化に着手しました。

● 証明書自動交付機(行政キオスク端末)の設置・活用

▶ 窓口に並ぶことなくマイナンバーカードを利用して、住民票などの証明書を取得できる自動交付機を広市民センターに設置し、窓口混雑緩和の効果検証を実施しました。

● テレビ窓口システムの導入

▶ 戸籍の届出を本庁の市民窓口課職員がリモートで対応できるよう、テレビ窓口システムを市民窓口課や宮原市民センターなど7つの市民センターへ導入しました。

第3次呉市職員体制再構築計画

令和5年3月に「第3次呉市職員体制再構築計画」を策定し、定員の適正化に取り組んでいます。

この計画では、新たな行政ニーズへの対応を見据えるとともに、令和5年度からの段階的な定年引上げや、再任用・会計年度任用などの多層化・多様化する任用形態などを踏まえ、業務のデジタル化や働き方改革の推進などに取り組むための体制の整備を目指しています。

▶ 計画概要 令和4年度当初:常勤職員 1,639人、再任用職員(短時間勤務) 154人

→ 令和10年度当初:常勤職員 1,702人、再任用職員(短時間勤務) 59人

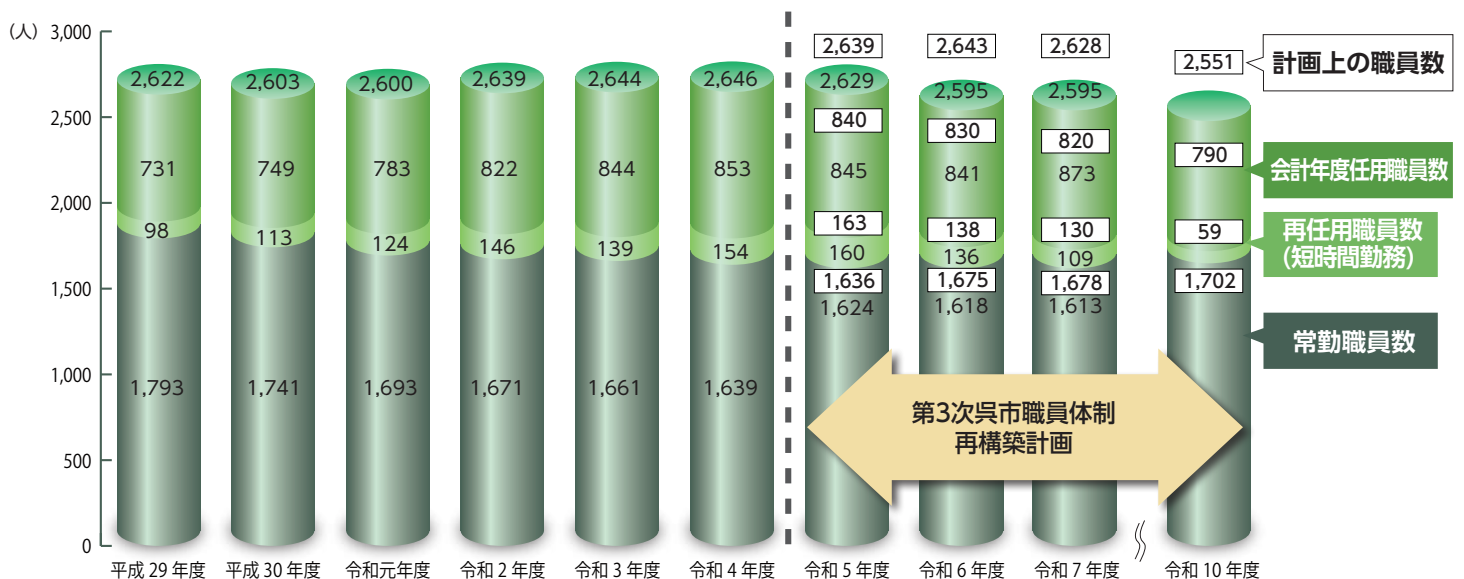
【令和7年度の取り組み】

令和7年度当初計画:常勤職員 1,678人、再任用職員(短時間勤務) 130人

令和7年度当初実績:常勤職員 1,613人、再任用職員(短時間勤務) 109人

▶ 退職者数が想定を上回ったことや、採用者数が募集定員に達しなかったことなどにより、計画上の職員数を下回っています。

職員数の推移(会計年度任用職員を含む)



保護者のための「学び合い」ワークショップ

文化振興課 ☎ 25-3461

思春期の子どもの子育てで悩んでいるのはあなただけではありません。悩みを語り合い、気持ちを分かち合いませんか。

対象 市在住の中学生・高校生の保護者

日時 11/21(土)

(1)中学生保護者の部 9:30～11:30

(2)高校生保護者の部 13:30～15:30

場所 市役所1階 多目的室 **定員** 各25人(先着)

テーマ (1)中学生とスマホの付き合い方

(2)高校生とうまく「子離れ」する方法

申込 10/20(火)9:00からQRコードで **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 11/13(金)14:00～15:00 **場所** シルバー人材センター

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。

輝け保育！全力応援フェア 就職説明会

ハローワークくれ ☎ 25-8609

事業所説明(ブースツアー)やセミナー、合同面接会があります。

対象 保育の仕事に興味がある人、子どもと関わる仕事がしたい人、資格はあるけど未経験の人

日時 11/12(木)13:30～16:00

場所 市役所7階 752～754会議室

外国語にルーツをもつ子どもたちの学びと居場所づくりを支えるボランティアの募集

国際交流センター ☎ 25-5607

対象 高校生以上で2日以上活動できる人

※経験不問、外国語不要(事前説明会あり)

日時 12/25(金)・26(土)・27(日)9:30～12:00

場所 国際交流センター(市役所1階)

申込 11/30(月)までにQRコードから



11月 市の広報番組

問 秘書広報課 ☎ 25-3236

※都合により放送内容・時間を変更することがあります。

●広島テレビ(火曜日 18:55～19:00)



視聴者プレゼント
好評実施中。
応募方法は番組の
ホームページから。

放送日 3日 起きたらどうする？ 119通報
10日 呉のうまいもんが勢揃い
17日 ボーイソプラノの美しい響き
24日 地震への備え

●広島FM(毎週月～木曜日21:29ごろ)

呉市のCMを「大窪シゲキの9ジラジ」内で放送中！

●呉局 81.7MHz ●大崎局 76.4MHz

募集



4月からの放課後児童会の入会

子ども支援課 ☎ 25-3254

保護者などが就労などにより昼間常時家庭にいない場合に、児童を放課後から夕方まで児童会で預かり、遊びや生活の場を提供します。

対象 市内の小学校に在籍する児童

入会要件 保護者が、就労などの理由により、子どもの帰宅時にいない日が1カ月のうち15日以上あり、その状況が3カ月以上継続する場合 など

申込【新規入会】 11/1(日)～30(月)に「子育てオンライン申請」で申し込んでください(保護者の就労証明書などが必要)。この期間を過ぎた場合、入会希望日どおり入会できません。詳しくは、くれ子育てねっとHP www.kure-kosodate.com/ で確認してください。

【継続利用】 児童会から配布される「呉市放課後児童会継続利用申込書」で申し込んでください。



リノベーションまちづくりワークショップ ～音戸BASE大作戦～

商工振興課 ☎ 25-3815

旧音戸渡船周辺の空き家を「チャレンジスペース」として借り上げ、そこを拠点に実践的な事業の計画を目指すワークショップを開催します。

日時 (1)10/17(土)13:00～15:00 (2)11/21(土)10:00～12:00

場所 音戸BASEチャレンジSHOP(旧音戸渡船乗り場前)

講師 株式会社Cocoro-to 代表取締役 松山友和さん

申込 QRコードまたは電話で月刊くれえばん事務局へ(☎ 25-9090) ※平日10:00～17:00



青少年の善行などの表彰 文化振興課 ☎ 25-3461

表彰にふさわしい人・団体を推薦してください。

●善行青少年表彰

対象 善行や模範的行為のあった市内在住の満25歳未満

●優良青少年団体表彰

対象 結成後5年以上で活発に活動し、他の模範となる団体

●青少年健全育成成功労者表彰

対象 育成活動に優れた実績を示し、他の模範となる人
いずれも **推薦** 11/20(金)まで

※推薦書に様式などがあります。詳しくは問い合わせてください。



くれオーク賞表彰者の推薦 文化振興課 ☎ 25-3461

教育・文化およびスポーツにおいて、優れた成績を収めた個人および団体に表彰するくれオーク賞の表彰者を募集します。
対象 市在住または出身者で、教育・文化、スポーツの分野で優れた成績を収めた人(年齢は問いません)

●全国規模の大会で1位 ●国際規模の大会で3位以内

●世界記録または日本記録者 ●全国規模の最優秀表彰などを受賞

推薦 12/11(金)までに推薦書を文化振興課へ

※推薦書は呉市ホームページからダウンロードできます。推薦に関することなど、詳しくは問い合わせてください。



上級救命講習

消防局警防課 ☎ 26-0313

いざというときのため、応急手当に関する正しい知識と技術を身に付けましょう。

対象 市在住または在勤の人

日時 11/8(日)9:00～16:00

※事前に、QRコード(総務省消防庁HP)から、応急手当WEB講習の上級救命講習編(110分)を受講してください。受講が難しい場合は、消防局警防課へ相談してください。

場所 呉市消防局 4階講堂 **定員** 20人(先着)

申込 10/20(火)～11/2(月)に電話で西消防署救急係へ(☎ 26-0350) **料金** 無料



11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
	成年後見制度相談会	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
	おしり・排便の悩み 無料相談	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
	在宅医療おくすり相談	4(水)・18(水)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
	人権相談 ※市公式LINEからの予約可	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
	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
	エイズ・梅毒相談(検査) (相談は予約不要)	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
事 前 申 し 込 み 不 要	こころの健康相談	相談 毎週月～金曜日(祝日を除く)8:30～17:00 検査 10(火)9:00～11:00	すこやかセンターくれ2階 地域保健課 ☎ ☎ 25-3525
	思春期相談	17(火)13:00～14:30 24(火)14:00～15:30※1組30分(3組まで)	17日はすこやかセンターくれ2階 24日は安浦保健出張所 西保健センター ☎ ☎ 25-3542 東保健センター ☎ ☎ 71-9176 安浦保健出張所 ☎ ☎ 70-6061
	心配ごと相談	9(月)15:00～17:00 27(金)15:00～17:00(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
	民事・登記・相続法律 相談※相談順も抽選	19(木)13:00～16:00 (受付・抽選12:45[抽選6人]) ※司法書士	昭和市民センター 昭和市民センター ☎ ☎ 33-0011
	外国語による 生活相談	25(水)13:30～16:30 (受付・抽選13:00[抽選6人]) ※司法書士	広市民センター 広市民センター ☎ ☎ 73-7191
	歯の無料健康相談	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
	医療に関する 心配・案内・相談	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
当 日 12 時 か ら 整 理 券 配 布	消費生活相談	5(木)・19(木)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
	女性のための「骨盤臓 器脱・尿漏れ」電話相談	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
	行政相談	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
	民事・登記・相続法律 相談※相談順も抽選	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)
	法律相談 ※相談順も抽選	16(月)14:00～16:00 ※行政相談委員	市役所5階 505号室 市民相談室 ☎ ☎ 25-3222
	相続・許認可手続 相談	10・17・24の火曜日13:30～16:30 (受付12:30～13:00[抽選6人]) ※司法書士	
	交通事故相談	4・11・18・25の水曜日、6・13・20・27の金曜日 9:30～12:00(受付8:30～9:00[抽選6人]) ※弁護士	
当 日 12 時 か ら 整 理 券 配 布	不動産に関する相談	2・9・16・30の月曜日13:00～16:00 ※行政書士、先着6人	市民相談室(市役所1階) 市民相談室 ☎ ☎ 25-3222
	土地の境界・不動産 表示登記相談	12(木)13:00～16:00 ※行政書士、先着6人	
	労働・年金に関する相談	6(金)13:00～16:00 ※宅建協会理事、先着6人	
		4(水)13:00～16:00 ※土地家屋調査士、先着6人	
当 日 12 時 か ら 整 理 券 配 布		18(水)13:00～16:00 ※社会保険労務士、先着6人	

詳しくは問い合わせてください。

※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。

庭サポートセンターへ ☎ 082-227-2377

場所 市役所相談室
定員 (1)3人、(2)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

日時 (1)11月17日(火)、(2)12月15日(火)9時30分～11時45分(1人約45分)

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。

養育費等相談会
※託児(無料)あり。

子ども支援課 ☎ 25-3173

料金 無料

QRコードから

日 時 11月5日(木)13時～16時

●豊まちづくりセンター

日 時 11月26日(木)13時～16時

いづれも定員 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コードから

倉橋市民センター

生活に関する相談に応じます。

市民相談室 ☎ 25-3222

弁護士などの出張法律相談会・消費生活相談会

市役所相談室 ☎ 25-3222

ネットの価格と全然違う!?害虫駆除サービスのトラブルに注意

問 消費生活センター ☎ 25-3218

＜相談内容＞

蜂の巣があったので、ネットで検索し「500円～」と書いてあった駆除業者に連絡した。業者が来訪し、見てもらったところ「刺されたら大変だ。近所の人を刺したりしたら補償問題になる」と言われ、怖くなり依頼した。その際見積額は提示されなかった。作業終了後、契約書兼請求書を渡されたが、約15万円と高額だった。支払わなければならないか。



(C) Kurosaki Gen

＜アドバイス＞

- 害虫(蜂、ゴキブリなど)駆除サービスの作業内容や料金は、害虫の発生原因や状況などによってさまざまになることが一般的です。サイトや広告で「料金〇〇円から」と表示されていても、現場の状況次第では、表示された最低料金で依頼できるとは限りません。特に、極端に安い価格を表示するサイトや広告には注意が必要です。
- 自宅に害虫が出ると慌ててしまいがちですが、本当に緊急を要するものなのかなどを冷静に考えることが大切です。複数社から見積もりを取り、比較検討してから依頼しましょう。不安をあおるなどして他の事業者と比較・検討する機会を奪うような事業者とは、契約しないようにしましょう。
- クーリング・オフなどができる場合があります。困ったときは、消費生活センターにご相談ください(消費者ホットライン「188(イヤヤ)」からも消費生活センターにつながります)。

空き家だけでなく土地やマン

広島県宅建物取引業協会呉支部
☎ 24-19817
住宅政策課 ☎ 25-13830

不動産の無料相談会

相談



シオンなど不動産全般に関する相談に空き家バンク担当者や宅建士、弁護士、司法書士、税理士が総合的に応じます。

日時 11月20日(金)13時～16時(1人30分まで)

場所 市役所1階

申込 電話で広島県宅建物取引業協会呉支部へ

※当日受付も可能ですが、事前予約優先。詳しくは問い合わせてください。

税理士と市役所による
税の無料相談会

中国税理士会呉支部事務局
☎ 22-19277

収納課 ☎ 25-13226

日常生活における税金に関する相談に応じます。

日時 11月18日(水)10時～15時(1人30分まで)

場所 市役所1階多目的室

定員 20人(先着)

申込 11月13日(金)までに電話で中国税理士会呉支部へ(受付は水曜日を除く平日10時～15時)
※申込時に、おおまかな相談内容も伝えてください。

そのほか

入札参加等有資格者名簿の
新規申請受け付け

契約課 ☎ 25-13376

令和9・10年度に市が発注する建設工事・建設コンサルタント業務の入札等に参加を希望する事業者を受け付けます。

期間 11月2日(月)～27日(金)

場所 契約課

※詳しくはQ市ホームページで確認してください。

安全都市宣言に基づく事業
安全ポスター作品展受賞校

総務課 ☎ 25-13565

●市長賞 音戸小



●市議会議員賞 広南小



●教育委員会教育長賞 吉浦小



海上保安部長賞 白岳小

労働基準監督署長賞 港町小

呉警察署長賞 警固屋小

広警察署長賞 蒲刈小

商工会議所会頭賞 仁方小

広島県労働基準協会呉支部長賞

安登小

消防局長賞 本通小

防災協会長賞 倉橋小

場所・展示作品	期間
広市民センター (広警察署管内の学校作品)	10/10(土)～16(金)
音戸市民センター (呉警察署管内の学校作品)	10/14(水)～20(火)
安浦まちづくりセンター (広警察署管内の学校作品)	10/17(土)～23(金)

※各施設における展示期間の最終日は15時まで。

自治会連合会長賞 安浦小
女性連合会長賞 和庄小
PTA連合会長賞 明立小
民生委員児童委員協議会長賞 坪内小
交通安全推進協議会連合会長賞 三坂地小
交通安全協会会長賞 長迫小
広交通安全協会会長賞 広小
音戸倉橋交通安全協会会長賞 横路小
防犯連合会長賞 宮原小
社会福祉協議会長賞 昭和中央小

作品展示



期間 10月27日(火)～30日(金)
施設清掃のため、次の期間臨時休館します。

広温水プール

☎ 093-731-6325

広温水プールの臨時休館

回答期限 10月30日(金)

無作為に抽出した人へ「男女共同参画に関する市民アンケート」の調査票を郵送しています。

このアンケートは、令和10年度から始まる「第4次くれ男女共同参画基本計画(後期計画)」づくりの基礎資料となる、とても大切な調査です。回答は郵送のほかオンラインでも可能です。手元に調査票が届きましたら、ご協力をお願いします。

人権・男女共同参画課

☎ 093-251-3476

男女共同参画に関するアンケート回答はお済みですか

カメラトピックス

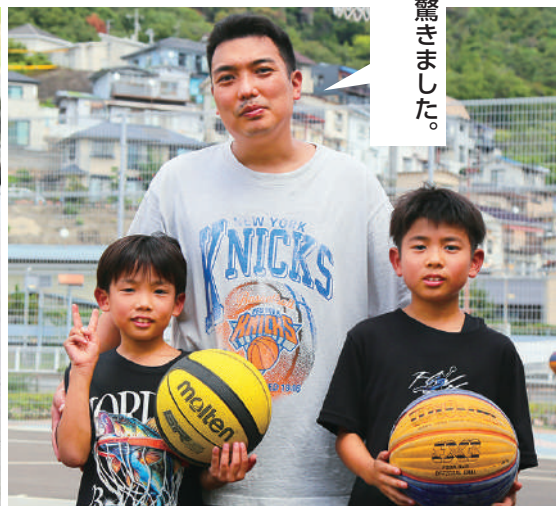
アーバンスポーツを体験しよう!

呉ポートピアパークに完成したアーバンスポーツ施設「TADANO X BASE」。9/19(土)のオープニングイベントでは、子どもたちがアーバンスポーツを体験し、楽しんでいました。
※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、仲間や観客と一緒に楽しむのがルーツです。

いろいろな施設があって驚きました。家族で楽しんでいます!



ビーエムエックス B M X



TADANO 株式会社タダノ 呉市アーバンスポーツ施設 オープニング
TADANO X BASE



ブレイキン



スケートボード



※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。

音戸フェスティバル&マルシェ

音戸町まちづくり協議会 ☎ 52-1111

日時 11/15(日)10:00~15:00

場所 音戸市民センター周辺 内容 キッズダンスなどのステージ、マルシェ(飲食・物販)、文化団体連合会総合展示会、音戸高等学校文化祭

歴史探訪ウオーク「阿賀を歩こう！」

呉市観光案内所 ☎ 23-7845

日時 11/14(土)10:00~12:00 ※小雨決行。

コース JR阿賀駅1階北側ロータリー付近集合→阿賀駅→呉芸南病院→神田神社→延崎住吉神社→孤狼の血口ケ地→松尾神社→阿賀駅※サルスベリやお漕船(とんてことん)についてもお話しします。

ガイド 呉観光ボランティアの会 定員 30人(先着)

申込 10/20(火)11:00から電話で 料金 500円(保険料など)

税を考える週間 絵はがき展示

呉法人会 ☎ 22-5798、収納課 ☎ 25-3226

市内の小学生が描いた、税に関する絵はがきの展示です。

場所・期間

●広市民センター1階ロビー 10/24(土)~27(火)

●市役所1階多目的室 11/26(木)~11/30(月)

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 11/15(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)

※じゃんけん大会(10:30~)も開催します。

2026 かわじり元気まつり

川尻市民センター ☎ 87-3310

川尻筆の祭典に集まれ。書道パフォーマンスイベント、花*花LIVEステージ、食の元気市、フリーマーケット、農産物品評会、即売会、豪華景品が当たるラッキーナンバーゲームなど盛りだくさんです。

日時 11/15(日)9:00~16:00 場所 川尻グラウンド

人権週間(12/4~10)はイベントいっぱい 12/3~9は「障害者週間」

人権についての理解を深めることができるイベントを開催します。

■ ■ ■ 輝いて☆くれ ヒューマン・フェスタ2026 ■ ■ ■

●全国中学生人権作文コンテスト~呉地区大会表彰式および優秀作品の朗読~(手話通訳・要約筆記付き)

呉人権擁護委員協議会(広島法務局呉支局) ☎ 21-9288

●映画上映「父と僕の終わらない歌」

人権・男女共同参画課 ☎ 25-3476

出演 寺尾聰、松坂桃李、松坂慶子 ほか

いずれも

日時 12/6(日)13:30~16:30(開場13:00)

場所 新日本造機ホール

申込 10/23(金)から入場券を、人権・男女共同参画課(市役所1階)、各市民センター、各まちづくりセンターで配布。12/3(木)までは市公式LINEからも申し込み可。 ※無料。1人2枚まで

●片手ピアノ弾き語り&おしゃべりコンサートin呉 障害福祉課 ☎ 25-3135

日時 12/5(土)14:00~16:00(開場13:00)

場所 新日本造機ホール

出演 kuni(国川智幸)、中村亮太、オガタマモル ほか ※入場無料。申し込み不要。

●ふれあいバザール 障害福祉課 ☎ 25-3523

障害者就労施設などの物品販売を行います。

日時 12/5(土)12:00~14:00 場所 トライサックス・シビックモール



©2025「父と僕の終わらない歌」製作委員会



イベント



「マリンテックサミット 2026 in 広島・呉」へ中高生を招待 企画課 ☎ 25-3679

陸上養殖・藻場再生・水中ドローン・自動航行など最先端の海洋技術(マリンテック)を学べるイベントに市内の中高生を招待します。

日時 11/28(土)13:00~17:45

場所 大和ミュージアム

定員 40人(先着)

申込 10/20(火)10:00からQRコードで



▲HP



▲申込

呉の地酒と食「呉って、酔い街 酒めぐり」始動

(一社) ツーリズム KURE ☎ 27-5090

観光振興課 ☎ 25-3309

11/2から呉の6酒造と飲食店が連携し、地酒と旬の味覚を1年を通して提供する取り組みが始まります。スタートにあわせて、キックオフイベントを開催します。

日時 10/31(土)16:00~ 場所 れんがどおり商店街

内容 鏡開き、地酒の振る舞い、くれ観光特使による地酒にあう即興料理

「黄金の島」でみかん狩り 参加者募集

豊まちづくりセンター ☎ 66-2111

濃厚で甘い「大長みかん」の収穫体験です。

日時 11/15(日)10:00~11:30(豊まちづくりセンター集合)

定員 50人(先着) 申込 10/20(火)9:00~30(金)15:00に電話で(1グループ6人まで) 料金 2,000円/1人

おんど観光文化会館うずしお ☎ 50-0321

●音戸うずしお うたごえ喫茶

童謡や歌謡曲などNKG66withReiko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 11/12(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

~そのほかの人権週間関連イベント~

●児童・生徒の「人権啓発ポスター・絵画展」

人権・男女共同参画課 ☎ 25-3465

期間 12/4(金)~10(木)8:00~20:00 ※12/10(木)は13:00まで。

場所 市役所1階多目的室

※表彰式を12/6(日)10:30から、新日本造機ホールで行います。

●人権啓発活動パネル展

呉人権擁護委員協議会(広島法務局呉支局) ☎ 21-9288

期間 12/4(金)~10(木)8:00~20:00 ※12/10(木)は13:00まで。

場所 市役所1階多目的室

●人権なんでも相談所

呉人権擁護委員協議会(広島法務局呉支局) ☎ 21-9288

人権、家族、近所のトラブルなどの相談に応じます(秘密厳守)。

日時 12/6(日)10:00~16:00 場所 市役所1階多目的室

●わたしの“いのち”メッセージ展

人権・男女共同参画課 ☎ 25-3179

市内8カ所の隣保館が公募した絵てがみの展示を行います。開催日など詳しくは、市ホームページで確認してください。

野呂高原ロッジニュース

「1日体験陶芸教室～クリスマスに飾るツリー作り～」

野呂山ビジターセンター ☎ 70-5338

日時 11/8(日)10:00～ 場所 野呂山ビジターセンター

定員 20人(先着) 申込 10/20(火)～11/4(水)に電話で

料金 2,200円

「つながるパネル展

～あなたの声が“つながり”になる～」

重層的支援推進室 ☎ 25-5715

不安や悩みを抱えたとき、誰かに相談することで、気持ちが軽くなることがあります。家族や友人、ご近所さんだけでなく、気軽に相談できる場所があることを知っていただき、新しい“つながり”のきっかけとなるようパネル展を開催します。

期間	場所	期間	場所
10/16(金) ～23(金)	昭和 市民センター	11/17(火) ～27(金)	宮原まちづくり センター
10/26(月) ～11/2(月)	蒲刈 市民センター	11/30(月) ～12/11(金)	広市民センター
11/4(水) ～13(金)	安浦まちづくり センター	12/14(月) ～23(水)	市役所1階

子ども広場



中学校総合文化行事

学校教育課 ☎ 25-3454

市内中学校の文化活動や授業の成果を、展示・発表します。

日程	時間	内容	場所
11/1(日)	9:30～11:40	ふれあい夢議会	呉市議会議場
11/5(木) ～10(火)	8:30～20:00 ※10(火)は12:00まで	第Ⅰ期 美術作品展 (風景画・小立体作品ほか)	市役所1階 多目的室
11/11(水) ～17(火)	8:30～20:00 ※17(火)は15:00まで	第Ⅱ期 美術作品展 (平面作品・小立体作品ほか)	
11/6(金)	13:30～16:00	理科研究発表会・ 実験ゼミナール	呉市立呉中央 中学校
	12:30～15:30	技術・家庭科作品展	阿賀まちづくり センター
	10:30～	連合音楽会(合唱)	呉信用金庫ホール
11/7(土)	10:00～	連合音楽会 (吹奏楽)	呉信用金庫ホール

呉ポー 新ミュージックアワー

呉ポートピアパーク ☎ 38-0560

●秋のコンサート

バイオリンやチェロ、フルート、ピアノなどで奏でるクラシックの名曲などを聴いてみよう。

日時 11/23(祝)13:00～

出演 石橋美智代、梅田真由子、沖吉千津、曾我部貴子、田中由加、渡部千秋

●うたごえ喫茶 Sing Sing Sing

懐かしい昭和の曲などを演奏します。

日時 11/29(日)11:00～12:00 出演 さつき&レイコ

いずれも 場所 呉ポートピアパーク こども館

鉄道模型運転会

呉ポートピアパーク ☎ 38-0560

鉄道模型の展示、巨大線路を設置し、鉄道ジオラマを作成してSLから新幹線まで多種類の鉄道模型を走らせます。

日時 11/22(日)・23(祝)10:00～16:00

場所 呉ポートピアパーク シンボルドーム2階多目的ホール

呉の秋祭り写真展2026

くれ協働センター ☎ 25-5602

呉独特の存在で秋祭りに登場するヤブを中心に、祭りの様子を撮影した写真展を開催します。

期間 来年1/13(水)まで(月曜休館)

場所 くれ協働センターフリースペース(市役所1階)



グリーンヒル郷原「秋の収穫祭」

☎ 77-1025

花苗、地域特産品・パン・おむすびの販売や、フリーマーケット、バンド演奏、琉球創作エイサー、見て楽しい金魚鑑賞、金魚すくい、食育講座と広島牛の試食など、おいしい楽しいイベントが盛り沢山です。

日時 11/1(日)9:30～13:30(品物が無くなり次第終了。雨天決行)

場所 グリーンヒル郷原

●親子で学ぶ食育講座(11:00～12:30)

日本のお肉がどのように食卓まで安全に届けられているのか、一緒に学んでおいしい広島牛を食べましょう。

対象 小学生とその保護者 場所 グリーンヒル郷原

定員 30人(先着) 申込 10/21(水)9:00～29(木)16:00に電話またはQRコードで 料金 無料※広島牛の試食付き

●さつまいもの収穫体験(10:00～)

農業振興センター ☎ 77-0374

場所 農業振興センター

定員 150人(申し込み多数の場合は抽選)

申込 10/21(水)(必着)までに、往復はがきで農業振興センター「収穫体験係」へ(宛先:〒737-0163郷原野路の里2-3-2)。住所・氏名・電話番号・参加人数(付き添いは除く)返信面にも住所・氏名を記入※雨天時は中止の場合あり。

料金 さつまいも 250円/1kg ※収穫の時間は抽選で決定



ボーイスカウトとあそぼう「わくわく自然体験」 ちびっこ忍者村

文化振興課 ☎ 25-3461

対象 年中～小学4年生(保護者同伴)

日時 11/15(日)9:30～12:00

場所 野外活動センター 定員 25人(先着)

申込 10/25(日)12:00～11/12(木)にQRコードで 料金 300円



川尻まちづくりセンター ☎ 87-3311

●にこにこ親子ひろば

冬のはじまりをテーマに足形アートや絵本の読み聞かせ、リトミックなどをします。

対象 0歳～3歳とその保護者

日時 11/11(水)10:00～12:00

定員 15組(先着) 申込 10/20(火)9:00～11/4(水)に直接同センター窓口で 料金 600円

●子どもの正しい姿勢と歩き方講座

自己流の歩き方を見直し、正しい姿勢から歩き方、正しい靴の履き方を学びます。

対象 小学生～中学生

日時 11/28(土)10:00～12:00

定員 10人(先着) 申込 10/20(火)9:00～11/26(木)に直接同センター窓口で 料金 500円

いずれも 場所 川尻まちづくりセンター

自分みがき



倉橋まちづくりセンター ☎ 53-0577

●たのしい筆ペン講座

～ハガキに文字をのせよう!!～

対象 18歳以上

日時 11/15(日)10:00～12:00

定員 15人(先着) 料金 900円

●クリスマスフラワーアレンジメント講座

対象 小学3年生以上

日時 11/29(日)10:00～12:00

定員 15人 料金 2,000円

●アクリルプレートアート講座

対象 年少以上(小学3年生以下は保護者同伴)

日時 11/29(日)13:30～15:30 定員 15人

料金 900円

●ミニチュア樹脂粘土講座

～来年の干支 ひつじを作ろう～

対象 年少以上(年長以下は保護者同伴)

日時 12/12(土)10:00～12:00

定員 15人(先着) 料金 1,300円

いずれも 場所 倉橋まちづくりセンター

申込 10/20(火)から電話または直接同センター窓口で



大和ミュージアム

☎ 25-3017

●大和ミュージアム科学教室「潜望鏡を作ろう」

光の反射(光の曲がり方)を学びます。

対象 小学生以上(小学1～3年生は保護者同伴)

日時 10/17・24・31の土曜日14:00～15:00

定員 20人程度 料金 100円

●大和ミュージアムサイエンスプログラム

「浮力～なぜ鉄の船は浮くのか～」

船の構造を学び、自分の手で粘土の船を浮かべてみよう。

対象 小学生以上(小学1～3年生は保護者同伴)

日時 10/18・25の日曜日14:30～15:00(30分程度)

定員 20人程度 料金 無料

いずれも 場所 大和ミュージアム 3階実験工作室

※事前申し込み不要。大和ミュージアム館内常設展は別途有料。詳しくはホームページを確認してください。



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 11/22(日) (1)11:00～、(2)14:00～

場所 呉ポートピアパーク イベントガレージ

11月の絵本会

場 所	内 容	日 時
中央図書館 ☎ 21-3014	プーさんのえほんかい	28(土) 15:00～15:40
	プーさんのはじめましてのえほんかい	9(月) 10:30～11:00
		16(月) 10:30～11:00
		30(月) 10:30～11:00
昭和図書館 ☎ 34-1210	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	14(土) 13:30～14:00
	スワニーのおひざにだっこの絵本会	20(金) 10:30～11:00
	スワニーの絵本会	21(土) 13:30～14:10
音戸図書館 ☎ 50-0020	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	宝島くらはしのえほん会	21(土) 15:00～15:30
安浦図書館 ☎ 84-3806	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



川尻まちづくりセンター ☎ 87-3311

●旅の英会話(11月～3月)

文法や英会話フレーズを教わりながら英会話を楽しみます。

日時 11/2・16、12/7・21、来年の1/18、2/1・15、3/1・15の月曜日15:00～16:30(全9回) **定員** 15人(先着) **申込** 10/20(火)

9:00から直接同センター窓口で **料金** 3,600円

●仕事帰りのパソコン講座 ワード実用編

表やグラフなどワードを使ったチラシやデータ作りを学びます。

日時 11/2・16、12/7・21、来年の1/18の月曜日19:00～21:00(全5回) **定員** 17人(先着) **申込** 10/20(火)9:00から直接同センター窓口で **料金** 2,500円

●greenフラワーデザイン

～針葉樹香るクリスマスリース～

針葉樹や木の実を使った、幅約30cmの月形のリースを作ります。

日時 11/24(火)10:00～12:00 **定員** 12人(先着) **申込** 10/20(火)9:00～11/17(火)に直接同センター窓口で **料金** 3,000円

●大人のメイク講座～秋のトレンドメイク～

秋らしい色を使って、季節を楽しむメイクの仕方を学びます。

日時 11/25(水)10:00～12:00 **定員** 8人(先着) **申込** 10/20(火)9:00～11/18(水)に直接同センター窓口で **料金** 1,000円

いずれも **対象** 18歳以上 **場所** 川尻まちづくりセンター



仁方まちづくりセンター ☎ 79-6914

●クリスマスキャンドル

色やパーツを選んで世界に1つのキャンドルを作りましょう。

対象 小学4年生以上 **日時** 11/7(土)13:00～15:00 **定員** 10人(先着) **申込** 10/20(火)～11/6(金)に直接同センター窓口で **料金** 2,500円

●十割そばに挑戦しよう

対象 小学生以上(小学4年生以下は保護者同伴)

日時 11/23(祝)9:30～12:30 **定員** 12人(先着) **申込** 10/20(火)～11/13(金)に直接同センター窓口で **料金** 1,400円

●フレッシュグリーンで彩るクリスマスリース

対象 18歳以上 **日時** 11/25(水)10:00～12:00 **定員** 12人(先着) **申込** 10/20(火)～11/11(水)に直接同センター窓口で **料金** 3,000円
いずれも **場所** 仁方まちづくりセンター



ふるさと料理教室

ふるさとを味わう～呉焼き(お好み焼き)～

広会館 ☎ 73-0491

日時 11/13(金)10:30～13:30 **場所** 広会館 **定員** 10人(先着) **申込** 10/30(金)から電話または直接同会館窓口で **料金** 500円

警固屋まちづくりセンター ☎ 28-0200

●手ごねで作るカメのメロンパン

対象 年少以上(小学2年生以下は保護者同伴)

日時 11/3(祝)10:00～12:30

定員 16人(先着) **料金** 1,200円

●脳トレ&健康体操

対象 18歳以上

日時 11/26(木)13:30～15:00

定員 20人(先着) **料金** 400円

●実験みたいで楽しい♪冬の乾燥対策 ハンドクリームとリップクリーム作り

対象 年少以上

(小学3年生以下は保護者同伴)

日時 11/29(日)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** 1,400円

いずれも **場所** 警固屋まちづくりセンター **申込** 10/20(火)から直接同センター窓口で



ピアノに合わせて楽しく歌おう～冬～

蒲刈まちづくりセンター ☎ 68-0301

対象 18歳以上 **日時** 12/9(水)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 10/20(火)から直接同センター窓口で **料金** 500円

市民公開講演会(無料相談会あり)

行政書士会呉支部 ☎ 090-7990-9519

市民相談室 ☎ 25-3222

日時 11/7(土)14:00～16:30

場所 ビュー・ポートくれ2階 **定員** 100人

演題 (1)「高齢者の相談窓口と介護施設について」

(2)「争続にならないための遺言のはなし」

講師 (1)呉市中央地域高齢者相談室管理者 宮下勝則さん

(2)広島県行政書士会呉支部理事 細川貴司さん

申込 電話で行政書士会呉支部へ **料金** 無料

広まちづくりセンター ☎ 71-2151

●おいしい楽しい薬膳料理

～秋を健やかに過ごす食養生～

対象 18歳以上 **日時** 12/2(水)10:00～13:00

定員 16人(先着) **料金** 1,900円

●己書で年賀状を描きましょう

自らが思うまま、自由に筆を走らせ、自分の世界観を楽しく表現しましょう。

対象 18歳以上 **日時** 12/4(金)10:00～12:00

定員 8人(先着) **料金** 900円

いずれも **場所** 広まちづくりセンター

申込 10/20(火)から直接同センター窓口で



木の伐採方法を伝授します 森の達人研修会

農林水産課 ☎ 25-3339

森林整備(里山の整備)に必要なチェーンソーの基本操作を学び、実践体験しよう。

対象 所有する森林を整備する人、森林活動に興味のある18歳以上

日時 11/15(日)9:00~16:00 **場所** グリーンヒル郷原

内容 ●講義 里山の整備方法、チェーンソーの安全な使い方

●実習 森林整備(伐採木の玉切りなどの演習)、道具の整備点検、自分たちで玉切りした丸太にキノコの植菌作業など

講師 森林インストラクター・樹木医 長井稔さん

林業・木材製造業労働災害防止協会 広島県支部選任講師 與儀兼三さん

定員 15人(先着) ※定員に満たないときは中止の場合あり。

申込 10/20(火)から電話で **料金** 無料



安浦まちづくりセンター ☎ 84-3636

●クリスマスハーブリース

～針葉樹や木の実を使ってリースを作ります～

対象 18歳以上 **日時** 12/1(火)10:00~12:00

定員 12人(先着) **料金** 3,000円

●お正月飾り～香りあるハーブと自然素材を組み合わせてお正月飾りを作ります～

対象 18歳以上

日時 12/9(水)10:00~12:00

定員 15人(先着) **料金** 2,200円

●しめ縄づくり

～藁から作るしめ縄に挑戦～

対象 18歳以上

日時 12/13(日)13:00~16:00

定員 15人(先着) **料金** 700円

●クリスマスおもてなし料理

対象 18歳以上 **日時** 12/16(水)10:00~13:00

定員 16人(先着) **料金** 2,200円

いずれも **場所** 安浦まちづくりセンター

申込 10/23(金)から直接同センター窓口で



「女性に対する暴力をなくす運動」啓発講演会

人権・男女共同参画課 ☎ 25-3476

日時 11/19(木)14:00~15:30

場所 市役所7階会議室

演題 「逃げられないのは、なぜ!?」～DVの構造と加害者・被害者の心理～ ※手話通訳・要約筆記が必要な場合は、10/28(木)までに人権・男女共同参画課に連絡してください。

講師 株式会社CBTメンタルサポート 喜田智也さん

定員 50人(先着)

申込 10/20(火)からQRコードまたは電話で。住所・氏名・電話番号を連絡



身体障害者福祉センター 芸術・文化講座

身体障害者福祉センター ☎ 25-3415

対象 市在住で障害者手帳がある人

期間 4月~来年3月

場所 身体障害者福祉センター

(つばき会館1階)

申込 直接または電話・ファクスで同センターへ

(FAX ☎ 24-4118)。住所・氏名・生年月日・電話番号・講座名を連絡



講座名	日 時
パソコン	第1・3水曜 13:30~15:30
陶芸	第1・3木曜 9:30~11:30
絵画	第3木曜 13:30~15:30
椅子に座って簡単体操	第2・4日曜 13:00~14:00

音戸まちづくりセンター ☎ 51-3322

●楽しくクッキング講座

日時・内容 (全4回)

●11/19(木)10:00~13:00 クリスマス

●12/10(木)10:00~13:00 冬のメニュー

●来年の2/18(木)10:00~13:00 ひなまつり

●来年の3/11(木)10:00~13:00 春のメニュー

定員 16人(先着) **料金** 3,600円

●幸せを呼ぶ木の実ブツナッツで作るクリスマスアレンジ
ブツナッツの中に木の実やお花を入れてクリスマスらしいアレンジメントを作ります。

日時 11/18(水)10:00~12:00 **定員** 15人(先着)

料金 3,000円

いずれも **対象** 18歳以上 **場所** 音戸まちづくりセンター

申込 10/20(火)から直接同センター窓口で

阿賀まちづくりセンター ☎ 71-9077

●苔テラリウム講座 小さな自然景観作り

日時 11/15(日)10:00~12:00

定員 15人(先着)

料金 2,400円

●クリスマスカードと年賀状作り

～3色パステル画～

日時 11/18(水)13:00~15:00

定員 15人(先着) **料金** 800円

●明るく元気にウクレレ講座

日時 11月~来年3月の第3水曜日

10:00~12:00(全6回) ※3月は第1と第3の2回

定員 20人(先着) **料金** 2,400円

●知っておきたいお金の話 第3弾

～NISA&iDeCoのキホン～

日時 11/21(土)10:00~11:30 **定員** 30人(先着) **料金** 無料

●そば打ち講座 お家にある道具でお手軽に

日時 11/30(月)10:00~12:00 **定員** 15人(先着) **料金** 1,200円

●大人の色彩心理学～今の自分と2027年の自分～

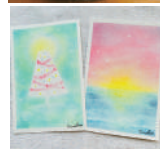
日時 12/5(土)10:00~12:00 **定員** 15人(先着) **料金** 800円

●ハーブのクリスマスリース作り

日時 12/7(月)10:00~12:00 **定員** 15人(先着) **料金** 2,000円

いずれも **対象** 18歳以上 **場所** 阿賀まちづくりセンター

申込 10/20(火)から直接同センター窓口で



吉浦まちづくりセンター ☎ 31-7540

●クリスマスリースを作ろう

日時 11/28(土)13:30~15:30 **定員** 10人(先着)

申込 10/27(火)から直接同センター窓口で

料金 1,500円 **持参物** はさみ、作品を持って帰る袋

●おうちで楽しむ発酵ライフ

日時 12/4・18、来年の1/15・29、2/12・26、3/12の金曜日

10:00~12:00 **定員** 10人(先着)

申込 10/30(金)から直接同センター窓口で

料金 2,800円(別途材料費※1回1,000円程度)

持参物 筆記用具、手拭き、布巾、エプロン

いずれも **対象** 18歳以上 **場所** 吉浦まちづくりセンター

シニア向けパソコン・スマホ入門講座

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「困った」をお手伝いします。パソコンやスマートフォンの基本操作はもちろん、写真の整理・加工、Word(ワード)・Excel(エクセル)の使い方、LINE(ライン)やInstagram(インスタグラム)などの活用方法まで日常でのお悩みに丁寧に対応します。初心者の方も安心してご相談ください。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。

対象 おおむね60歳以上 **申込** 10/20(火)から電話で

料金 1時間1,495円(別途講師交通費)

※詳しくは問い合わせください。

はじめましてのパン作り教室

バター香る至福の焼きたてクロワッサン

宮原まちづくりセンター ☎ 22-1016

対象 18歳以上 日時 11/21(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 10/20(火)から直接同センター窓口で 料金 1,400円



社会人の学び直しを応援！

FIRST STEP COLLEGE「ドローン体験講座

飛ばして学ぶドローンの仕組みとプログラミング」

文化振興課 ☎ 25-3461

ドローンの基本的な仕組みや飛行に必要な知識を学び、実際の操縦やプログラミングによる飛行制御を体験します。ドローン技術を身近に感じ、新しい技術への興味につながるきっかけづくりを目指します。

日時 11/7(土)

午前の部 9:30～12:00 午後の部 13:30～16:00

場所 つばき会館 定員 各10人(先着)

講師 呉工業高等専門学校 准教授 吉川祐樹さん

申込 10/20(火)9:00～11/2(月)にQRコードから 料金 無料



芸術・文化



海上自衛隊呉音楽隊 定期演奏会

海上自衛隊呉地方総監部総務課

広報推進室 ☎ 22-5511 (内線2702)

日時 12/13(日)14:00～

場所 呉信用金庫ホール

申込 呉地方隊 (https://www.mod.go.jp/msdf/kure/) から

※当選者のみメールで通知を送ります。当日券はありません。詳しくは呉地方隊ホームページを確認してください。 料金 無料



呉信用金庫ホール グランドピアノ一般開放

呉信用金庫ホール ☎ 25-7878

独奏・連弾・アンサンブルなど自由に演奏できます。入場料を伴う営利活動や講師を伴うレッスンには利用できません。

対象 小学生以上でピアノ演奏経験3年以上の個人 ※小中学生は保護者同伴。

日時 12/22(火)～25(金)9:00～18:10で1組1時間(準備・片付け含む) 場所 呉信用金庫ホール

定員 29組(申し込み多数の場合は抽選)

申込 11/16(月)までにQRコードから

※抽選の結果は11/20(金)以降にメールで連絡。 料金 無料



呉少年合唱団 定期演奏会

～はじめよう！あたらしい歌の旅を～

生涯学習センター ☎ 25-3466

全国でも数少ない少年だけの合唱団が創立65周年を迎えました。楽しく明るく仲間と共に歌声の輪を広げ、多くの人たちに元気を届けられるよう一生懸命歌います。

日時 11/23(祝)13:30～(開場13:00)

場所 呉信用金庫ホール

曲目 音戸の船頭歌、さんぽのおと、このみち、気球に乗ってどこまでも、ハレルヤほか(呉少年合唱団OB、呉の子どもたちとともに歌うスペシャルステージもあります) 料金 無料



郷原まちづくりセンター ☎ 77-0005

●お宝BOOK交換会

家に眠っているお宝本(他の人にも読んでほしいと思う本)を互いに持ち寄って、好きな本と交換しましょう。

日時 11/2(月)～30(月)8:30～17:15(30(月)は15:00まで)

場所 郷原まちづくりセンター

●郷原そば打ち体験Ⅱ～初心者大歓迎～

そばの歴史を学んで、そば打ちをしよう。

対象 18歳以上 日時 11/20(金)9:00～12:00

場所 郷原まちづくりセンター 定員 8人(先着)

申込 10/20(火)9:00から直接同センター窓口で 料金 1,400円

●ごうはら再発見！郷原の史跡めぐり

～旧黒瀬街道の石畳と二級峠を行く～

郷原町の歴史文化を巡るまち歩きです。

日時 11/22(日)9:00～12:00

場所 郷原まちづくりセンターから各史跡

定員 30人 申込 10/20(火)9:00からQRコード・電話または直接同センター窓口で 料金 100円

●オシャレな秋のスイーツ教室

～パリエレストを作ろう！～

リング状のシュー生地クリームを挟んだフランス生まれのお菓子です。

対象 小学6年生以上

日時 11/29(日)9:30～12:30

場所 郷原まちづくりセンター 定員 16人(先着)

申込 10/20(火)9:00から直接同センター窓口で 料金 1,200円

●フラワーデザイン～スワッグを作ろう～

対象 小学生以上

日時 12/1(火)13:00～15:00

場所 郷原まちづくりセンター 定員 15人(先着)

申込 10/20(火)9:00から直接同センター窓口で

料金 2,000円



二川まちづくりセンター ☎ 21-3961

●素敵なリース講座～年末年始を華やかに♡美しく～

水引き飾りで新年を楽しめます。

日時 12/4(金)10:00～12:00 定員 12人(先着)

申込 11/4(火)から直接同センター窓口で

料金 3,200円

持参物 花用はさみ、持ち帰り用袋、手袋

●二川そば打ち体験講座

～初心者歓迎！手作りそばを味わいましょう～

日時 12/5(土)9:00～12:00 定員 6人(先着)

申込 10/20(火)から直接同センター窓口で

料金 2,000円 持参物 前掛け、頭巾、タオル、入れ物

いずれも 対象 18歳以上 場所 二川まちづくりセンター

国際交流センター

☎ 25-5607

●コトバパーティー 笑顔の韓国語交流！

ネイティブのゲストと韓国語で楽しくお話しませんか。

対象 中学生以上 日時 11/7(土)13:30～15:00

場所 国際交流センター(市役所1階) 定員 12人

申込 11/6(金)までに電話または直接同センター窓口で

料金 1,000円

●ブラジル家庭料理交流“型破りなシカさん”を作ろう！

ブラジル出身ゲストと一緒に郷土料理「シカ・ドイダ」作りで交流しましょう。

日時 11/15(日)10:30～13:30 場所 生涯学習センター

定員 12人 申込 11/8(日)までに電話または直接同センター窓口で

料金 1,500円 持参物 エプロン、三角巾、布巾、マスク

●今年もサンクスギビング！あなたは何に感謝を？

アメリカの感謝祭の歴史や本場での祝い方を学んでみませんか。現地で親しまれている作品づくり体験も行います。

対象 小学4年生以上 日時 11/28(土)13:30～15:00

場所 国際交流センター(市役所1階) 定員 20人

申込 11/27(金)までに電話または直接同センター窓口で

料金 無料

音戸町文化講演会

音戸まちづくりセンター ☎ 51-3322

日時 11/23(祝)13:30～15:30(開場12:30)

場所 音戸まちづくりセンター

演者 安芸高田市美土里町 桑田天使神楽団

演目 八岐大蛇 ほか

チケット 11/1(日)から同センターで販売

※祝日除く 料金 小学生以上 500円



安浦町文化祭～芸術の豊かな実りを心の糧に～

安浦まちづくりセンター ☎ 84-3636

日時 10/31(土)・11/1(日)9:00～17:00(1日は16:00まで)

場所 安浦まちづくりセンター

内容 手芸、生け花、書などの展示発表やダンス、コーラス、詩吟、バンドなどの舞台発表

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(祝日の場合は翌日休館)

＜蘭島閣美術館＞ ☎ 65-3066

●所蔵品展Ⅰ

「開館35周年 蘭島閣美術館

心に響く名作展 後期」

開館35周年記念展の後期では、福田平八郎や東山魁夷、片岡球子らの日本画のほか、詩情豊かな洋画の名品を展覧します。

期間 10/28(水)～12/7(月)まで

料金 一般 500円(400円) 高校生 300円(240円) 小・中学生 200円(160円) ※()内は20人以上の団体料金。

＜松濤園＞ ☎ 65-2900

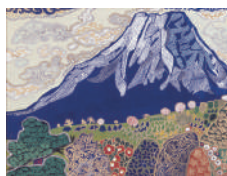
●秋の茶会(上田宗箇流)

日本の伝統文化である茶道で、おもてなしします。瀬戸内の島々を眺めながら、広島ゆかりの上田宗箇流によるお茶をお楽しみください。

期間 11/14(土)・15(日) 茶会9:30～16:00(受付9:00～)

※14(土)は点前、15(日)は点出。

場所 松濤園内 蒲刈島御番所※茶席は無料。松濤園の入館料が必要。



▲片岡球子「富士」
1989年 紙本着色



内 容	期 間	観覧料	場 所
朝鮮通信使資料館 所蔵品展Ⅲ 「朝鮮通信使が見た日本」	11/23(祝) まで	800円	松濤園 ☎ 65-2900
陶磁器館 所蔵品展Ⅲ 「古伊万里の旅」			
所蔵品展Ⅰ 「時のかけら 江戸の美とくらし」	11/9(月) まで	500円	三之瀬御本陣芸術 文化館 ☎ 70-8088
所蔵品展Ⅲ 「MANJIRO 裸婦に宿る魂」	11/30(月) まで	300円	蘭島閣美術館別館 ☎ 65-2500
～夢のかけはし～※ 蘭島閣ギャラリーコンサート 大谷康子(バイオリン) 小山さゆり(ピアノ)	11/21(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/で確認してください。

潤いコンサート 新日本造機ホール ☎ 25-0306

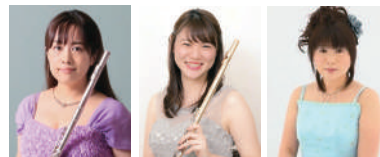
日時 10/23(金)12:20～12:50

場所 トライサックス・シビックモール(市役所1階ロビー)

出演 中元裕子、五十川佳子(フルート)、梶梅綾(ピアノ)

曲目 主よ、人の望みの喜びよ、ホール・ニュー・ワールド

料金 無料



▲中元裕子 ▲五十川佳子 ▲梶梅綾

呉市美術公募展ワークショップ

文化振興課 ☎ 25-3462

(1)洋画ワークショップ

「ステンドグラス風 かべかけを作ろう」

プチプチマット(梱包材)にマジックで絵を描いて壁掛けを作ります。

日時 12/5(土)13:30～15:30 定員 15人

講師 呉美術協会洋画部理事 千田禅さん

料金 500円 持参物 カラーマジック(持っている人)

(2)美術工芸ワークショップ

「手回しろくろでマイカップを作ろう」

陶芸体験をしてみませんか。マイカップは焼成後にお届けします。

日時 12/12(土)13:30～15:30 定員 10人

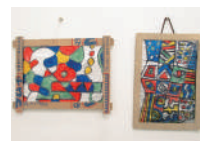
講師 呉美術協会美術工芸部理事 大久保英子さん

料金 500円(郵送料が別途要)

持参物 手拭きタオル、エプロン

いずれも 対象 小学生以上 場所 呉市立美術館 地階講座室

申込 (1)11/24(火)まで、(2)12/1(火)までに、QRコードまたは電話で。住所・氏名・年齢(学年)・連絡先を連絡。※参加には市美展のチケットが必要。



宝くじ文化公演 高橋洋子meetsクリヤ・マコト

～残酷な天使のジャジータイム～

新日本造機ホール ☎ 25-0306

アニソンの女王 高橋洋子とジャズピアニストのクリヤ・マコトによるコラボライブをお届けします。

日時 来年1/23(土)15:00～(開場14:15)

場所 新日本造機ホール

出演 高橋洋子、クリヤ・マコト

チケット 10/31(土)から同ホール、呉信用金庫ホールなどで販売

料金 一般 2,500円 高校生以下 1,500円 ※全席指定。

※この公演の入場料は、宝くじの助成により特別料金になっています。※未就学児入場不可。



▲高橋洋子



▲クリヤ・マコト



トライサックス・シビックモール

第114回潤いコンサート【出演者募集】

呉信用金庫ホール ☎ 25-7878

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。12月に開催する第114回潤いコンサートの出演者を募集します。

日時 12/25(金)12:20～12:50

演奏時間 1組10分※申し込み多数の場合は抽選。

場所 トライサックス・シビックモール(市役所1階ロビー)

申込 10/31(土)までにQRコードから 料金 無料



シンポジウム「我がまちの歴史文化の特徴と、これからの地域連携」

文化振興課 ☎ 25-3462

呉市や近隣市町が誇る歴史的背景や建造物、伝統産業、地域の物語などを、市町の枠を超えて、観光やまちづくりにどのように生かせるかを、専門家が話します。

日時 11/7(土)13:00~16:00

場所 大和ミュージアム4階

内容 (1)基調対談 (2)意見交換・展望発表

講師 元広島フィルムコミッション 西崎智子さん など

定員 200人

申込 11/6(金)までにQRコード、電話またはメールで文化振興課へ(bunsin@city.kure.lg.jp)。住所・氏名・年齢・電話番号を連絡

料金 無料



すこやか健康



呉医療センター市民公開講座 がん講演会

「がん治療の最先端医療

～あなたのがんを治したい。専門医からの伝言～」

「呉がん講演会」事務局 ☎ 048-749-1329 ※平日のみ

日時 11/15(日)13:00~15:30 (開場12:00)

場所 呉信用金庫ホール 講師 呉医療センター 医師

※タレント トミーズ雅の特別講演もあります。

定員 1,600人

申込 11/6(金) (必着) までに、はがき・ファクス・メールで「呉がん講演会」事務局へ(宛先: 〒737-0023 青山町3-1・FAX 048-749-1343・✉ kure-shiminkouza@wands-sp.co.jp) ※氏名・ふりがな・郵便番号・住所・電話番号を記入。料金 無料

※詳しくは呉医療センターホームページで確認してください。

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。認知症初期集中支援チームの専門職が対応します。

昭和地域高齢者相談室 ☎ 30-5666

日時 11/11(水)13:30~15:30 場所 昭和地域高齢者相談室

申込 11/6(金)15:00までに電話で

高齢者支援課 ☎ 25-5694

日時 11/25(水)13:30~15:30 場所 市役所1階 相談室

申込 11/20(金)15:00までに電話で

いずれも 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 10/28、11/4・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 11/18(水)14:00~15:30 場所 市役所5階 504協議室

定員 10人(先着) 申込 10/20(火)から電話で 料金 無料

登録アーティストによる 2026 くれまちかどコンサート

呉信用金庫ホール ☎ 25-7878

●音戸

日時 10/24(土)13:30~(開場13:00)

場所 音戸まちづくりセンター

出演 松尾桜、松田亜希子(マリンバ&パーカッション)

●阿賀

日時 11/1(日)13:30~(開場13:00)

場所 阿賀まちづくりセンター

出演 木村紗綾(バイオリン)、重野友歌(ピアノ)

いずれも 料金 無料



▲松尾桜



▲松田亜希子



▲木村紗綾



▲重野友歌

倉橋町文化講演会

倉橋まちづくりセンター ☎ 53-0577

日時 12/6(日)13:30~(開場13:00)

場所 くらし桂浜温泉館なぎさホール 講師 大松しんじ

出演 海谷真貴子(二胡)、倉田香織(キーボード)

内容 「話し上手は聞き上手」、「冬風・ふゆなぎ・音楽とともにめぐる、心の旅」 定員 200人(先着)

チケット 11/2(月)から同センターで販売

料金 一般 500円 小・中・高校生 250円 ※未就学児無料



▲大松しんじ



▲海谷真貴子



▲倉田香織

～OTONOBA～[10月]

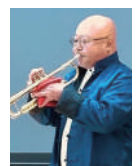
呉信用金庫ホール ☎ 25-7878

日時 10/30(金)19:00~(開場18:00)

場所 呉信用金庫ホール

出演 住吉修三、きくちレイコ

料金 無料



▲住吉修三



▲きくちレイコ

旧金子家住宅 秋のお茶会

文化振興課 ☎ 25-3463

呉市指定有形文化財「旧金子家住宅」の歴史ある趣と、深まる秋の風情を感じてみませんか。正座不要の椅子席で楽しむカジュアルなひとときです。お作法を気にせず、おいしいお茶と和菓子を気軽に体験していただけます。

日時 11/22(日)10:00~16:00

場所 旧金子家住宅 定員 50人(先着) ※1席5人

料金 700円(お茶代含む)

●河野一族の物語「予章記」を読む

日時 11/21(土)13:30~15:30 場所 乙女座 料金 無料



金唐紙簡易制作体験 入船山記念館 ☎ 21-1037

明治時代に作られ、入船山記念館の壁紙にも使用される高級擬革紙「金唐紙」。旧呉鎮守府司令官官舎の「金唐紙」を修復・復元した金唐紙研究所の職員を講師として招き、修復・復元に使用した版木棒・版木板を使用し、金属箔を施した和紙に凹凸加工をつける型打ちから色付けまでの全工程の体験を行います。

対象 高校生以上

日時 11/13(金)・14(土)・15(日)9:30~16:00

場所 入船山記念館 定員 各10人

体験料 6,500円(入館料は別途必要)

入館料 一般 250円 高校生 150円

小・中学生100円 ※バス優待資格確認カードをお持ちの人、市在住・在学の高中生以下は無料。 ※事前予約要。詳しくは公式ウェブサイトを確認してください。



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11/2(月)までに直接各申込先窓口で(電話は不可)。申し込み多数の場合は選考。※2つまで申し込み可。

●からだ元気アップ教室 **内容** 体操やストレッチを行い、筋力アップを目指します。 **料金** 無料

場 所	開催期間	曜日	時間	回数	定員	申込 場 所
ウイング呉 (ゆめタウン呉レクレ館4階)	12/24～来年3/25	木	10:00～12:00	各12	25	ウイング呉
ペアーれんがどおり新館 [旧みどり屋玩具店2階]	12/24～来年3/25	木	13:30～15:30		20	ペアーれんがどおり新館
吉浦まちづくりセンター	12/3～来年3/4	木	9:30～11:30		25	吉浦・天応の各市民センター
東保健センター	12/11～来年3/19	金	13:30～15:30		25	広・阿賀・仁方・郷原の 各市民センター
川尻まちづくりセンター	12/4～来年2/26	金	9:30～11:30		25	川尻・安浦の各市民センター、 川尻保健出張所
【追加募集】蒲川市民センター	12/16～来年3/3	第1・3水	13:30～15:30	6	9	下蒲刈地域相談センター

高齢者支援課、各高齢者相談室(地域包括支援センター)

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** 呉市に住民登録がある人 **申込** すべて10/20(火)から電話で各申し込み先へ。先着順

場 所	日 時	内 容	定員	申 込 場 所
畑集会所	11/12(木) 10:00～11:30	講話と演習(認知症予防) 「ストップ・ザ・認知症」	20	地域相談センター 呉ベタニアホーム ☎ 2532-5982
東区自治会館	11/12(木) 13:30～15:30	認知症予防のための脳トレーニング 軽体操	15	地域相談センター 後楽荘 ☎ 2534-5004
郷原 まちづくりセンター	11/18(水) 13:30～15:00	認知症・認知症予防とは、体操やレクリ エーションを通して認知症予防	20	地域相談センター 郷原の里 ☎ 2577-1558
倉橋市民センター	11/16(月) 10:00～11:30	歌うことで脳の活性化	15	地域相談センター あかさき園 ☎ 2556-2555

高齢者向けスマートフォン教室

高齢者支援課 ☎ 25-3104

初心者大歓迎！スマートフォンの基本操作から学び、便利な使い方を身につけてみませんか。1人1台スマートフォンを貸し出します。

対象 呉市に住民登録がある65歳以上 **申込** 10/20(火)8:30から電話で※先着順 **料金** 無料

場 所	日 時	定員	内 容
仁方まちづくりセンター	11/11(水)14:00～16:00	各20	・ネットやアプリを使ってみよう ・スマホで健康管理(フレイル予防編)
昭和まちづくりセンター	11/25(水)14:00～16:00		・マップやカメラを使ってみよう ・初めての生成AI

介護について知ろう・話そう！

高齢者支援課 ☎ 25-5694

申込 すべて10/20(火)から電話で各申し込み先へ。先着順

場 所	日 時	内 容	定員	申 込 場 所
音戸まちづくりセンター	11/6(金)10:00～11:30	認知症症状のある人への接し方	15	地域相談センター あかさき園 ☎ 2556-2555
安浦まちづくりセンター	11/13(金)13:30～15:30	・介護者交流会(クリスマスリース作り) ・認知症とは？認知症ケアの技法を学ぶ	20	地域相談センター 春香園 ☎ 2584-7500
宮原まちづくりセンター	11/13(金)13:00～14:30	がんばりすぎない介護カフェ ～食事の工夫と福祉用具の活用法～	15	地域相談センター 常楽園 ☎ 2528-0555
昭和まちづくりセンター	11/18(水)10:00～11:30	認知症高齢者を支える家族の座談会	15	地域相談センター 栃ノ木荘 ☎ 2534-2755
川尻福祉センター ふれあい	11/25(水)13:30～15:30	・介護者交流会(クリスマスリース作り) ・認知症とは？認知症ケアの技法を学ぶ	15	地域相談センター 恵の海 ☎ 2587-0285



はじめよう食育 離乳食教室

東保健センター ☎71-9176

対象 令和8年4月～令和8年6月生まれの赤ちゃん
とその保護者 **日時** 11/12(木)10:30～11:30

定員 15組(先着) **申込** QRコードから



卒乳のはなし

こども家庭センターえがお ☎25-3597

「そろそろ卒乳?」と考えているママへ。ママ同士、助産師と一緒に話しましょう。

対象 卒乳を考えている人 **日時** 11/5(木)10:30～11:30

場所 くれくれば

料金 無料 ※予約不要。詳しくは問い合わせてください。

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・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** 11/15(日)10:00～12:00

場所 東保健センター **定員** 15組(先着)

プレママほっとタイム(歯科衛生士・保健師編)

ママと赤ちゃんのお口の健康の話、産後の生活についてイメージしながら楽しく学びませんか。簡単にできる赤ちゃんのおもちゃづくりもしましょう。

対象 妊婦、育児に協力してくれる人

日時 11/17(火)13:30～15:00 **場所** 西保健センター

定員 10人(先着)

産後ママのほっとタイム(理学療法士編)

ママ同士で楽しく話したり、理学療法士から骨盤ケアを学んだりしましょう。

対象 産後～1年未満の赤ちゃんとも、育児に協力してくれる人

日時 11/25(水)13:30～14:30

場所 西保健センター **定員** 10人(先着)

ふたごちゃんみつごちゃんのほっとタイム

保護者同士、保健師・助産師等と日頃の育児について一緒にお話ししませんか。

対象 ふたご・みつごを妊娠中のママとパパ、未就園のふたご・みつごとママとパパなど

日時 11/20(金)10:00～12:00

場所 東保健センター **定員** 5組程度(先着)

きらきら終活フェア

～笑顔ではじめる!これからのハッピー終活～

孤独死ゼロプロジェクト ☎74-8107

高齢者支援課 ☎25-5694

R-1王者の三浦マイルドが、リアルな介護体験を交えたディスカッションを行います。未来のために、今からできる安心の備えを始めませんか。知って得する情報がいっぱいです。

日時 11/7(土)10:00～16:00 **場所** シンヨーオークアリーナ

料金 無料 ※事前申し込み不要。

認知症ケアのコミュニケーション技法を学ぼう

高齢者支援課 ☎25-5694

認知症の人が尊重され、落ち着いた生活を送ることができるよう、「怒り」「イライラ」と上手に付き合うコツを学びませんか。

対象 認知症ケアに携わっている人

日時 11/26(木)13:30～15:00

場所 シンヨーオークアリーナ **定員** 50人(先着)

申込 10/20(火)～11/18(木)までにQRコードまたは電話で

料金 無料



妊産婦メンタルヘルス講演会

「心をご機嫌にするヒント

～ボディポテンシャルトレーニング・骨盤ケア～」

東保健センター ☎71-9176

ゆるい動きで自分の体を感じる体験をします。ひろひろ・ばのルームツアー、産前産後に利用できるサービス紹介もあります。

対象 妊産婦とそのパートナー、妊娠を希望して準備している人、祖父母などの支援者

日時 12/19(土)10:00～11:30

場所 ひろひろ・ば **講師** 助産師 飯塚陽子さん

定員 20人(先着) **申込** 10/20(火)～12/13(日)に電

話またはQRコードで **料金** 無料



なるほど!! 納得!! 健診結果 健康相談

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。

●西保健センター ☎25-3542

日時 12/21(月)9:30～11:30

●東保健センター ☎71-9176

日時 11/10(火)9:30～11:30

いずれも **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 **必要なもの** 健診の結果が分かるもの

申込 電話で各保健センターへ

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)。希望日で日程調整します。※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。詳しくは問い合わせてください。



みんな！走るよ！！ロードレース“くれ”

スポーツ振興課 ☎ 25-3471

対象 市在住または通勤・通学の人 ※小学生は保護者の承諾が必要

日時 12/20(日)9:00～開場

(雨天時は7:00に中止を決定。高校・一般は雨天決行)

集合 呉ポートピアパーク

部門・距離

●1km 小学1・2年生(男女)、3・4年生(男女)

●2km 小学5・6年生(男女)、中学生女子、一般女子(高校生を含む)

●3km 中学生男子

●5km 一般男子(高校～39歳)、一般女子(高校～39歳)、壮年A(40～49歳の男女)、壮年B(50歳以上の男女)

申込 10/20(火)～11/27(金)にQRコードから

※小学生は保護者が代理で申し込んでください。

当日は9:00～9:40までに受付をしてください。



シンポジウム「スポーツ、芸術が育む力と絆、地域の未来」

スポーツ振興課 ☎ 25-3471

JOC(日本オリンピック委員会)会長の橋本聖子さんによる特別講演のほか、チーム力やパルクル、スポーツ栄養学などをテーマにした5つのプログラムをお届けします。

日時 11/14(土)14:30～17:00(開場14:00)

場所 広島国際大学 呉キャンパス 3号館1階 3102教室

定員 200人 申込 11/12(木)までにQRコードまたはメールで

(☎HIU.Chiiki@josho.ac.jp)

料金 無料



11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で

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・30(月) 4(水) 13:00～15:30

スポーツ各教室

※申し込み多数の場合は抽選(一部先着あり)

●IHアリーナ呉(市体育館) ☎ 25-3475 申込 すべて10/18(日)～27(火)17:00に直接窓口で

教 室	対 象	日 時	定 員	料 金
ボール&フィットネス教室 (ショートコース)	18歳以上	11/24～12/15の火曜日11:45～13:15(全4回)	各5	1,600円
ナイト・ヨガ教室(ショートコース)		11/16～12/21の月曜日19:00～20:30(全5回)		2,000円
エアロビクス&ストレッチ教室 (ショートコース)		11/13～12/18の金曜日19:00～20:30(全6回)		2,400円

●川尻温水プール ☎ 87-5555

申込 開催当日に直接同館窓口で(先着)

教 室	対 象	日 時	定 員	料 金
成人水泳教室体験会	18歳以上	10/23・30、11/6・13の金曜日10:00～11:30	各5	600円/回
土曜児童水泳教室体験会	小学生	10/24・31、11/7・14の土曜日 A10:30～12:00 B13:00～14:30 C14:30～16:00	各5	500円/回

●広温水プール ☎ 73-6325

申込 開催当日に直接同館窓口で(先着)

教 室	対 象	日 時	定 員	料 金
水中ウオーキング教室 体験会	18歳以上	10/21、11/4・11・18の水曜日、10/23、11/6・13・ 20の金曜日いずれも10:30～12:00	各5	600円/回

●スポーツ会館 ☎ 22-1264

申込 11/3(火)～17(火)17:00に電話または直接窓口で(先着)

教 室	対 象	日 時	定 員	料 金
中高年にやさしい健康体操教室 ショートコース	おおむね 50歳以上の女性	12/1～12/22の火曜日13:30～15:00(全4回)	15	1,600円

ス ポ ー ツ



グラウンドゴルフ大会 3ラウンドをプレー

グリーンヒル郷原 ☎ 77-1025

日時 11/15(日)9:00～ ※雨天の場合は11/22(日)に順延。

場所 グリーンヒル郷原 定員 192人(先着)

申込 10/22(木)9:00～11/11(火)16:00に電話またはファクス
で(FAX☎77-1027) ※団体での申し込みは1団体1チーム
15人以内。詳しくは問い合わせてください。

料金 500円(参加賞・表彰あり) ※昼食は各自持参。道具の貸出あり。

シニア卓球大会

シシンヨーオークアリーナ(総合体育館) ☎ 74-0909

4段階の年代別で男女別のシングルスを行います。

対象 市内・近郊在住の60歳以上

日時 12/1(火)9:00～(受付8:30～)

場所 シシンヨーオークアリーナ(総合体育館)

申込 11/10(火)までに申込書を直接またはファクスで(FAX☎
74-0933) ※申込書は同館で配布または体育振興財団
sports-kure.comからダウンロードできます。

ウィングくらはしプール半年会員

ウィングくらはし ☎ 50-2018

1日何回でもプール、トレーニングジムを利用できます。

申込 直接ウィングくらはしフロントへ 料金 33,000円

インクルーシブスポーツ体験会in海保大

スポーツ振興課 ☎ 25-3471

障害の有無や年齢、性別などを問わずに
誰もが楽しめるスポーツを体験してみま
せんか。未就学児でも保護者と一緒であ
れば体験可能です。

日時 11/1(日)9:30～ 場所 海上保安大学校

種目 ハンザヨット、車いすバスケットボール、ブライ
ンドサッカー、モルック 料金 無料

※詳しくはQRコードから確認してください。



●シシヨーオークアリーナ（総合体育館） ☎ 74-0909 申込 電話または直接窓口で

教室	対象	日時	定員	申込	料金
ヨガストレッチ&かんたん体操教室	18歳以上	12/2～来年3/10の水曜日10:00～11:30(全11回)	50	10/26(月)～11/5(木) 17:00	4,400円
エアロビクス教室		(1)水曜コース 12/2～来年3/10(全11回) (2)金曜コース 12/4～来年の3/19(全14回) いずれも19:00～20:30	各35		(1)4,400円 (2)5,600円
トータルトレーニング教室		12/2～来年3/10の水曜日10:00～11:30(全11回)	23		5,500円
やさしい体幹トレーニング教室		12/9～来年3/10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		12/4～来年3/19の金曜日19:30～20:45(全15回)	40		6,000円
キックボクシング・パワーヨガ教室 ショートコース		11/19～12/17の木曜日19:00～20:30(全4回)	10(先着)	11/1(日)～14(土)17:00	1,600円
ヨガ教室(ショートコース)		11/17～12/15の火曜日13:30～15:00(全4回)	10(先着)		1,600円
子ども柔道教室	年長～小学生	12/1～来年3/23の火・木曜日18:00～20:00(全28回)	30	10/26(月)～11/5(木) 17:00	8,400円
子ども剣道教室	年少～中学生	12/4～来年3/19の月曜日18:00～19:45 金曜日18:00～19:30(全26回)	32		7,800円
親子3B体操教室 ショートコース	首がすわってから入園前の乳幼児	11/20～12/18の金曜日10:30～11:30(全4回)	5(先着)	11/1(日)～14(土)17:00	1,600円 (別途教材費必要)

●シシヨーアクアパーク（市営プール） ☎ 32-2227 申込 すべて10/20(火)から開催日前日までに直接または電話で(先着)

教室	対象	日時	定員	料金
ZUMBA	中学生以上	11/8(日)11:20～12:10、28(日)11:00～12:00	各20	各1,200円
Disco Party		11/28(土)10:00～10:50	20	1,200円
yoga		11/8(日)10:00～11:00	20	1,200円
水中運動教室	18歳以上	11/7・21・28の土曜日9:30～10:30	各20	各1,200円
キッズ水泳教室	顔つけ・潜ることができる小中学生	11/7・21・28の土曜日10:45～11:45	各15	各1,200円
レベルアップスイム	50m以上泳げる小中高生	11/21・28の土曜日10:00～11:30	各15	各1,300円
ラテンエクササイズ	社交ダンスに興味がある18歳以上	11/2・16・30の月曜日13:30～14:30	各15	各1,200円
アクアビクス	18歳以上	11/5・12・19・26の木曜日13:00～14:00	各20	各1,200円
個サル	中学生以上	11/21(土)19:00～20:30	各20	一般 850円 中高生 500円
個サル(エンジョイクラス)	小学4年生以上 (小学生は保護者同伴)	11/28(土)19:00～20:30		
ヨガ&ピラティス	18歳以上	11/22(日)13:00～14:30	20	1,200円
社交ダンス教室(初級)	社交ダンス経験者で18歳以上	11/22(日)9:30～10:50	20	1,200円
キッズダンス	年少以上(ダンス未経験可)	11/8(日)13:00～14:00	20	1,200円

●シシヨーアクアパーク（市営プール） スポーツ教室 新規受講生募集(11月)

☎ 32-2227

教 室	対象	日 時	定員	申 込	料 金
大人スイム	18歳 以上	月曜日10:30～12:00 水曜日10:30～12:00 金曜日13:00～14:30	各 30	10月末までに直接同 館窓口へ ※申し込み前に必ず問 い合わせください。 ※定員に達していない 場合、1,200円／回で 参加可能(大人スイム・ かざあみ教室を除く)	1,100円／回 ※月ごとの実施 回数により変動
水中運動night		木曜日19:30～20:30	各 20		
いきいき元気アップ教室		水曜日10:30～12:00			
ZUMBA		水曜日13:30～15:00			
ヨガ		水曜日19:20～20:50			
燃焼エクササイズ		木曜日10:30～12:00			
ヨガ＆ピラティス		金曜日10:00～11:30			
フラダンス		金曜日13:00～14:30			
はじめての社交ダンス		土曜日9:30～10:50	16		
健康麻雀		水曜日10:00～12:00 木曜日10:00～12:00	各 20		
キッズダンス	年中～小学生	金曜日17:00～18:00	20		
生活筋力向上 トレーニング	18歳以上	月曜日10:00～11:00	20	直接同館窓口へ ※電話で申し込み可能	650円／回
かざあみ教室	小学4年生 以上	日曜日10:00～12:00	20		5,500円 (材料費込み)

海上自衛隊呉基地モニター募集

海上自衛隊呉地方総監部広報推進室 ☎ 22-5511

呉基地のモニターとして、海上自衛隊のいろいろな行事に参加してみませんか。

対象 呉基地周辺在住で18歳以上の人

委嘱期間 来年4/1(木)から2年間 **定員** 5人

申込 11/6(金)までにQRコードで



新古美術展

呉美術同好会 ☎ 080-9638-0327

骨董品や美術工芸品、刀剣、陶磁器、書、絵画、火縄銃などを展示します。

日時 11/14(土)10:00~17:00、15(日)9:00~16:00

場所 虹村共同福祉会館 **料金** 無料

呉建築セミナー「地球のディテール」

広島県建築士会呉支部 ☎ 25-0230

宮島弥山展望台、おりづるタワーの設計者である建築家の三分一博志さんからどんな話が聞けるかお楽しみに。

日時 11/13(金)18:00~20:00(開場17:30)

場所 つばき会館 4階音楽ホール

講師 三分一博志建築設計事務所 代表 三分一博志さん

定員 200人 **料金** 無料※事前申し込み不要。

駅よこ0番地商店街感謝祭

駅よこ0番地商店街 ☎ 24-2020

レトロな雰囲気のある商店街で、外れなしのくじ引きや、占いブースなどを設置し、商店街を楽しく歩いてもらうイベントです。

日時 11/15(日)10:00~15:00

場所 駅よこ0番地商店街(呉駅横)

ロシア語サロン

日本ユーラシア協会呉支部 ☎ 080-5610-9751

ロシア人講師と一緒にロシア語を学び、交流します。

日時 11/22(日)16:00~18:00 **場所** 生涯学習センター

定員 15人 **料金** 1,500円

戦争体験を聞こう

新日本婦人の会呉支部 ☎ 080-1927-8895

日時 11/21(土)13:30~16:00

場所 生涯学習センター 407・408号室 **定員** 50人 **料金** 無料

「ザ・ニューズペーパー」番外編

呉子ども NPOセンター YYY ☎ 24-5646

さっき聞いたニュースがすぐに舞台に。笑いながらニュースの裏に隠された社会の本質が見えてくるかも。

日時 11/12(木)19:00~ **場所** 新日本造機ホール **定員** 580人

チケット 大人 4,500円(当日券5,000円) 子ども(18歳未満) 2,300円(当日2,800円) ※全席指定

呉ポーZUMBAスクール11月生募集

呉ポートピアパーク ☎ 38-0560

日時 11/10・17の火曜日19:30~20:20

場所 呉ポートピアパーク ダンスルーム **講師** Lio

申込 QRコードから※呉ポートピアパーク HP www.kurepo.comからも申し込みめます。

料金 正会員 2,000円 スポット会員 1回1,500円

※運動しやすい服装・靴で参加ください。



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 11/15(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 HP 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。

元氣なくれっこ! あつまれ わんぱくドッジボール大会

こども支援課 ☎ 25-3254

対象 市内の各地区子ども会または小学3~6年生で構成されたチーム(男女混合可。3年生のみのチームは不可)。1チーム20人以内(選手12人と交代要員8人以内)

日時 来年2/11(祝)10:00~

場所 シンヨーオークアリーナ(総合体育館)

申込 10/21(水)~11/27(金)に申込書をこども支援課へ

料金 1チーム1,000円(子ども会連合会加入チームは無料)

わくわく情報

※行事内容の問い合わせは、各記事の連絡先へ。

親子自然体験教室

「イノシシ大解剖! やっかいもののヒミツをさぐれ!」

環境省中国四国環境局広島事務所

☎ 082-223-7450

フィールドを調査したり、罠に入ってみたり、解体体験を通して、イノシシのヒミツを探ってみよう。

対象 小学2年生以上(保護者同伴)

日時 10/31(土)10:20~15:30 **場所** 野呂山ビクターセンター **定員** 20人(申し込み多数の場合は抽選)

申込 10/20(火)までにQRコードから **料金** 100円



街の森のアトリエ

一般社団法人KURE-PERS ☎ 22-5250

公園を舞台に、アート・音楽・ワークショップを楽しむ2日間。人と人がつながり、みんなで呉の未来を彩るまちづくりイベントです。

日時 11/14(土)12:00~21:00、15(日)10:00~16:00

場所 堺川沿い 蔵本通り芸術の広場・集いの広場

人口と世帯

8月末現在

人口	194,599人
●男	94,507人
●女	100,092人
前月比	244人減
前年比	3,584人減
世帯	103,390世帯

編集後記

今号の「呉で輝く若者たち」では、フィットネスインストラクターを取材しました。

最近、運動不足のためか、小さなけがが増えてきた孔。取材を口実にストレッチなどアドバイスをもらい、実践中です。

秋はスポーツの季節。皆さんもスポーツを楽しみましょう。孔

最近、過ごしやすいく気温になってきて、秋の訪れを感じているかです。

秋はイベント盛りだくさん。今回のトピックスはイベントを3つ紹介しています。食べてよし、見て良しのイベントになっています。

ぜひ、皆さんも沢山開催されるイベントに参加し、皆さんの秋を見つけて見てください。④

呉で輝く若者たち

「みんな笑顔で楽しく、自信を持って毎日を過ごして欲しい」
そう話すのは、フィットネスインストラクターとして活躍する清水弥弥さんです。

以前は調理師として料理の仕事に携わっていた清水さん。知人からフィットネスインストラクターに誘われたことをきっかけに、新しい道へ進みました。
「料理の学校に通っていたので、栄養についても学んでいました。フィットネスと聞いて、運動だけでなく、いろいろな面から健康をサポートできるかもしれないと思ったんです」

また、清水さん自身も、「やりたい」と思ったことには迷わず挑戦します。今年は、大阪で開催された健康的に引き締まった体型を競うボディコンテスト（ビキニ部門）に出場。仕事を続けながらトレーニングに励み、食事や睡眠も徹底して管理しました。挑戦を決めてからわずか半年で、

vol.129

しみず やや
清水 弥弥 さん

プロフィール

28歳。広地区在住。県外の調理師専門学校に進学。卒業後、調理に関わる仕事を経験した後、フィットネスのインストラクターに転職。今年、ボディコンテストの大会であるサマースタイルアワードに出場し、大阪予選3位入賞。趣味は、倉橋のビーチでSUPをすること。

大阪予選3位に入賞。「どうしても挑戦してみたかったんです。やればできるって、本当にあるんですね」
さらに8月には、富士山にも登りました。「ご来光がどうしてもみたくなくて。最高の景色でした」。そう言っていて、こりりと笑います。

やりたいことがあれば、まず挑戦してみる。そのためには、動ける体が必要です。「やりたいことをするには、体を整えること。私はそのサポートを、このまちでやっていきたい」

自分自身も挑戦を楽しみながら、誰かの「やってみたい」を支える清水さん。今日もこのまちに、元氣と笑顔を届けています。

YouTube

インタビューの様子はこちら▼



UD
FONT

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※）



【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。

無料 FREE APP



・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（カタボケノ）のインストールが必要です。