

みわ自治通信

第 218 号 (2024 年 3 月)

神楽共演大会を開催いたしました！

みわ文化センターホール等運営協議会では 3 月 3 日 (日) にみわ文化センターサンホールにて、神楽共演大会を開催いたしました。コロナの影響で 4 年ぶりの開催となりましたが、たくさんの皆様にご来場いただきました。出演団体は、篠津神楽団、横田神楽団、羽佐竹神楽団の 3 団体で、2 演目ずつ披露していただきました。豪華絢爛な衣装に、躍動感のある舞で会場から大きな拍手が沸き上がっていました。今後も地域のみなさまに喜んでいただけるような事業を考えてまいりますので、ご参加よろしくお願いたします。



三和町自治連合会

電話&FAX 52 - 7086
4 月カレンダー

三和町の人口と世帯数
人口・・・2,430 人 (-3)
男・・・1,151 人 (+1)
女・・・1,279 人 (-4)
世帯数・・・1,233 戸 (-1)
(2024 年 2 月末現在)
※()内は対前月比

日	月	火	水	木	金	土
	①	2	3	4	5	6
⑦	⑧	9	10	11	12	13
⑭	⑮	16	17	18	19	20
⑳	㉑	㉒	㉓	㉔	㉕	㉖
㉘	㉙	㉚	㉛			

○は事務局の休み

自治連からののお知らせ

上山、敷名、板木コミュニティーセンターの利用に関して、お知らせします。

3 月 1 日より、定期利用（1 期目）の利用申請受付開始となりました。ご利用予定のサークルの方は、お手数ですが自治連合会窓口までお越しいただきますよう、よろしくお願いいたします。

また、利用申請受付開始日は以下のとおりです。

	利用月	申請受付開始
1 期目	4 月 ～ 6 月	3 月 1 日～
2 期目	7 月 ～ 9 月	6 月 1 日～
3 期目	10 月 ～ 12 月	9 月 1 日～
4 期目	1 月 ～ 3 月	12 月 1 日～

利用後は、必ずガス・電気・水道・戸締りの確認をして、利用日誌の記入をお願いいたします。

ご不明な点がございましたら、三和町自治連合会（52-7086）までお問い合わせください。

「健康づくりサポーター」による定期ウォーキング ～お知らせ～

●上山地区

とき 4 月 3 日（水）午後 2 時～
ところ 上山コミュニティセンター発着

●板木地区

とき 4 月 3 日（水）午前 10 時～
ところ 板木コミュニティセンター発着

●敷名地区

とき 4 月 2 日（火）午後 3 時～
ところ 敷名コミュニティセンター発着

●下板木コミュニティー

とき 4 月 6 日（土）午前 8 時～
ところ 下板木コミュニティセンター発着

三和図書館からこんにちは 2024 年 3 月号

開館時間: 9 時 30 分 ~ 18 時 電話 (0824) 52-3739
休館日: 毎週月曜日 / 年末年始 FAX (0824) 52-3740
ホームページ: <https://tosho.city.miyoshi.hiroshima.jp/>

三次市立三和図書館
三次市三和町上板木 504 番地
みわ文化センター内

今月の展示

- ・桜 ・みんなの春
- ・知ろう! 発達障害 (3/28 ~ 4/30) など

古本・雑誌リサイクル市

日時: 4 月 20 日 (土) 9 時半 ~
場所: 三和図書館

保存期限の過ぎた雑誌や古本を無料でお譲りします
※なくなり次第終了します。



ご家庭に 再利用可能な本 がありましたら
図書館までご持参ください。
※雑誌・全集は対象外です

児童書

- ・ひなだんとんとことーん (E 才)
- ・なぞなぞ世界一周 (290 円)
- ・1 等星図鑑 (443 円)
- ・ねえねえ、きょうのおはなしは... 大塚 勇三 / 再話・訳 (908 円)

あたらしい本

一般書

- ・病気がわかる健康診断の読み取り方 (492 円)
- ・メンタル脳 (493 円)
- ・モノのお手入れ・お直し・作りかえ (590 円)
- ・秘密の花園 朝井 まかて / 著 (913.6 円)
- ・ともぐい 河崎 秋子 / 著 (913.6 円)

『どっちどっち ほいくえん』



ふくだ のぞみ / 作, こぐま社

ほいくえんのおさんぽ、きゅうしよく
「どっち?どっち?」でえらば～
たからがうまった“すなば”とジャングル
みたいな“ジャングルジム”
かんがえるだけでもわくわく☆

『60 代からの見た目の壁』

和田 秀樹 / 著, エクスナレッジ

70 代・80 代も元気にすごしたい
そのコツは...「見た目」!?
老いと見た目の関係をわかりやすく
解説。若返る食べものやおしゃれなど
すぐ実践できるアドバイスも満載。
すてきに歳を重ねたいあなたに!



としょかんカレンダー

2024 年 3 月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

4 月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				
4/20 リサイクル市						

○ おはなし会 ◇ 読書会 ■ 休館日 ♥ イベント

春休み期間の 4/1 は開館します

イベント情報(中央館)

まるごと 1 日!
わいわい図書館

日時: 3 月 24 日 (日) 10 時 ~
会場: 三次市立図書館



おはなし会や、昭和の音を楽しむ会
古本リサイクル市にマルシェも♪
楽しくにぎやかなイベントです
詳しくは図書館のチラシにて!



絵本の広場

3 月 16 日 (土) 14 時 ~
おひざにだっこのおはなしタイム
3 月 27 日 (水) 10 時 30 分 ~

お知らせ

- ・「読書会」
今月をもって活動を終了されました
永い間、図書館での活動ありがとうございました。
- ・「絵本の広場」
4 月より 第 3 土曜から第 2 土曜へ変更します。





広島県 みよしし
三次市
MIYOSHI CITY

三和支所からのお知らせ

三和支所 電話 (0824) 52-3111 FAX (0824) 52-2787
連絡先 E-mail: miwa@city.miyoshi.hiroshima.jp

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



令和6年2月19日から、マイナンバーカードを利用して三次市の住民票や印鑑証明が全国のコンビニエンスストアなどで取得できるようになりました。

- サービスが利用できる店舗
セブンイレブン、ローソン、ファミリーマートなど、マルチコピー機が設置されている店舗
- ご利用可能時間
午前6時30分～午後11時
- 必要なもの
マイナンバーカード
(4ケタの暗証番号の入力が必要です)

三次市議会議員一般選挙

投票日 **4月14日**(日)

きじつぜん
～ 期日前投票をご利用ください ～

◎市役所本庁、各支所

期間 4月8日(月)～4月13日(土)

時間 午前8時30分～午後8時

◎サングリーン1階

期間 4月10日(水)～4月13日(土)

時間 午前9時30分～午後7時30分

投票で
あなたが決める
三次のみらい



いきいき健康！

腹式呼吸でリラックスを

春は日中の寒暖差や環境の変化などで、ストレスが大きくなりやすい時期です。

ストレス解消法の一つに腹式呼吸があります。腹式呼吸の効果として「緊張がほぐれる」、「姿勢が良くなる」、「便秘が改善しやすい」、「声量が向上する」などが期待できます。

まずは無理のない程度で、右の①～③を1分位繰り返し、腹式呼吸を試みましょう。

時間は目安ですので、無理のないように行いましょう！（息を吐く時間は吸い込む時間の2倍）

① 3秒で鼻から息を
ゆっくり吸う
(おなかがふくらむ)



② 6秒かけて口から
息を吐ききる
(おなかがへこむ)



③ 1秒、息を止める