

## 3月24日からパスポートが変わります

問い合わせ

市民課 市民係 ☎ 22-7734

3月24日以降のパスポート申請受理分から次のとおり変わります。

### 1. 「2025年旅券」でより安全に

顔写真ページがプラスチック製になり、偽造・変造対策が大幅に強化されます。

### 2. パスポートがオンラインで申請可能に

オンラインで戸籍情報がシステム連携されるようになります。新規申請もマイナポータルからできるようになります。なお、オンライン申請の方が手数料が安くなり、戸籍謄本の取得手数料もかかりません。

### 3. 早めの申請をお願いします

国立印刷局での集中作成に切り替わるため、申請から交付までの日数が次のとおり変わります。

海外旅行や出張を検討されている人は、早めに申請をしてください。

現在お持ちのパスポートは有効期限までご利用いただけます。



#### 手数料の変更例

申請の種類		現行	3月24日～
10年	オンライン	16,000円	15,900円
	窓口	16,000円	16,300円

#### 申請から交付までの日数

	現行	3月24日～
日数	8開庁日	11開庁日

※土・日・祝休日・年末年始を除く



▲詳しくは  
こちら

## 粗大ごみの申込品数が 変更になります

令和7年5月収集分から、粗大ごみの受付品数が1回につき2品までに変更となります。

- 申し込みは先着順です。お早めにお申し込みください。
- 申し込まれた品物の変更やキャンセルされる場合は必ずご連絡ください。
- 車をお持ちの人は、ごみ処理施設（広島中央エコパーク）への直接搬入にご協力ください。

※軽トラック1台分相当（約350kg）を超えるごみを搬入する際は、必ず、事前に地域づくり課へご相談ください。



▲詳しくは  
こちら

#### 問い合わせ

地域づくり課 生活環境係

☎ 22-2279

## 令和7年度家庭ごみ収集 カレンダーについて

令和7年度の家庭ごみ収集カレンダーを発行しました。広報たけはら3月号とあわせて各戸配付していますので、必ず確認してください。

カレンダーは、市役所2階地域づくり課生活環境係及び忠海支所でも配布しています。

令和7年度のカレンダーは見出しの色がオレンジ色ですので、令和6年度のカレンダー（緑色）と間違えないようにご注意ください。



▲詳しくは  
こちら

#### 問い合わせ

地域づくり課 生活環境係

☎ 22-2279

## 市役所本庁舎を津波避難ビルに指定しました

津波警報または大津波警報が発表された場合の緊急避難場所として、市役所本庁舎を津波避難ビルに指定しました。高台等に避難する時間ががない場合に、一時的に避難を行う場所となります。

問い合わせ 危機管理課 ☎ 22-2283



# 飼い犬の登録と狂犬病の予防注射をしましょう

問い合わせ

地域づくり課 生活環境係

☎ 22-2279

狂犬病は、犬だけでなく人間を含めたほとんどすべての哺乳類に感染し、発症した場合の致死率はほぼ100%に及ぶ重大な感染症です。狂犬病のまん延を防止するため、犬を飼うときには、市への登録、狂犬病予防注射が義務付けられています。

生後3か月を過ぎた飼い犬には、生涯に1回の登録と年に1回の予防注射の接種を必ず行いましょう。

以下の日時・場所で狂犬病予防注射の集団接種を実施します。

## 集団接種時に持参するもの

- 狂犬病予防注射接種料 3,100円
- 市役所から送付したハガキ（3月上旬に発送予定です。）
- 飼い犬の登録をする場合は、登録手数料 3,000円

※犬の体調に異常が認められる場合は、接種前に必ず申し出てください。

※予防注射は動物病院等でも接種することができますが、料金は異なる場合があります。

※市外の動物病院等で予防注射の接種をしたときは、地域づくり課に注射済証明書を持参して、注射済票の交付（手数料550円）を受けてください。

## 狂犬病予防注射の集団接種日時・場所

月日	実施場所	時間	地区
4月8日 (火)	梅王館	9:10～9:15	仁賀
	戸石集会所	9:35～9:40	
	元仁賀芸陽バス車庫	10:00～10:05	
	湯坂集会所	10:15～10:25	
	新庄集会所	10:35～10:45	新庄
	中柏野団地内公園	10:55～11:00	
	東野地域交流センター	11:10～11:25	
	西野集会所前	13:00～13:10	西野
	赤坂増圧ポンプ所前	13:20～13:25	
	すみひら自動車横	13:40～13:45	田万里
4月9日 (水)	元田万里保育所 (田万里屋横)	13:55～14:00	
	莊野地域交流センター	14:15～14:30	
	粉谷集会所	14:40～14:45	
	小梨地域交流センター	15:00～15:05	
	大王公園前	9:00～9:10	下野
	中通会館	9:20～9:30	
	成井浄水場前	9:40～9:50	
	竹原市民館前	10:00～10:15	竹原
	保健センター	10:25～10:35	
	道の駅たけはら駐車場	10:45～10:55	
	第1分団長寿会館前	11:05～11:10	
	喜多崎集会所	11:20～11:25	
	的場公園入口駐車場	11:35～11:40	
	元農協ブドウ支所	13:05～13:20	
	湊神社(明神)	13:30～13:40	
	皆実会館	13:50～14:00	
	市営丸子山住宅駐車場 ※市営住宅敷地内は駐車できません。	14:10～14:20	
	大井地域交流センター	14:30～14:45	下野
	毛木会館	14:55～15:00	吉名

月日	実施場所	時間	地区
4月10日 (木)	沖辺集会所	9:00～9:05	吉名
	南屋商店前(平方)	9:15～9:25	
	元中手商店前(曾井)	9:35～9:40	
	吉名地域交流センター	9:50～10:00	
	平原建設倉庫前	10:10～10:20	
4月10日 (木)	高崎城会館	10:40～10:50	高崎
	元農協大乗支所	11:00～11:05	
	大乗団地入口	11:15～11:25	
	稻生社前(福田町)	11:35～11:45	福田
	吉田旅館横 (浜崎踏切北付近)	11:55～12:00	
忠海	長浜会館	13:20～13:30	忠海
	忠海団地第2児童 遊園地	13:40～13:50	
	黒滝ホーム入口	14:00～14:10	
	忠海地域交流センター	14:20～14:30	
	桜町公園前	14:40～14:45	
	小丸居神社	14:55～15:00	

## 野犬が集まる原因を作りませんか？

野犬は、群れをなし、人に危害を加えることもあります。次のことに注意しましょう。

- 野犬にエサを与えない。
- 指定日以外にゴミを出さない。
- 飼い犬を放し飼いにしない。
- 飼い犬のエサを放置しない。



## プラス 10 の運動習慣 ~今より 10 分多く体を動かしましょう~

「運動しようと思っても時間がない。」ということはありませんか。本格的な運動をしなくとも、日常生活の中で 1 日 10 分多く体を動かすことで健康寿命につながるといわれています。仕事や家の合間に利用して体を動かすなど、まずは 1 日の中でプラス 10 分の運動を意識してみることから始めませんか。国の研究では、プラス 10 の運動を続けることで次の効果が期待できることが明らかになっています。

### 《プラス 10 の運動効果》

●死亡のリスクが 2.8% 低下

●がんの発症が 3.2% 低下

●生活習慣病の発症が 3.6% 低下

●ロコモ (※)・認知症の発症が 8.8% 低下

※ 「ロコモ」とは、ロコモティブシンドロームの略で、立ったり歩いたりするための身体能力(移動能力)が低下した状態のことです。

### 《プラス 10 の内容》

#### 働く合間に

- 歩くときは歩幅を広く早く歩く
- 座る時間が長い人は 30 分に 1 回立つ
- ストレッチ、階段を使う
- 休憩中にウォーキング



#### 日常生活で

- 階段があれば使う
- 買い物中に多めに歩く
- 家事を意識して行う、こまめに動く
- テレビをしながら体操や脚上げ
- 休日に外出を楽しむ



#### ウォーキング・ストレッチ・筋トレ

- 歩数で 1,000 歩程度



### ご自分にあった身体活動を!

## 令和 7 年度健康診査について

個人が希望する健診（検診）を自動で予約する「毎年けんしんサポート」に登録された人には、4 月下旬～5 月上旬に、登録した健診（検診）の案内が届きます。もしも、案内が届いた後に申込内容を変更したい場合は、申込開始（5 月中旬の予定）後に予約変更の手続きを行ってください。

詳しくは、広報たけはら 5 月号と一緒に配布する「令和 7 年度 竹原市の健康診査のお知らせ」をご確認ください。

## 「マイナンバーカードの受取」「電子証明書の更新」夜間・休日開庁のご案内

マイナンバーカードの申請・受取、電子証明書の発行・更新のため、夜間・休日も開庁しますのでご利用ください。なお、マイナンバーカードに関する業務以外はお受けできません。

夜間開庁日時 3 月 13 日（木）、3 月 27 日（木）、4 月 10 日（木）17 時 15 分～19 時

休日開庁日時 3 月 23 日（日）、4 月 13 日（日）9 時～12 時



休日開庁時に 15 歳未満の人の手続きをする際は、法定代理権の確認のため、戸籍謄本が必要です。

※本人と法定代理人が竹原市住民で同一世帯の場合は、戸籍謄本を省略可能

受付場所・問い合わせ 市民課 市民係 ☎ 22-7734

## 「介護予防自主グループ」を紹介します！

今回は、忠海東町にある中国芸南学園の一室を借りて体操を行っている「中芸はつらつ体操」を紹介します。設立のきっかけは、在宅介護支援センターせいけいによる3か月間の「いきいきはつらつ教室」で、地域の方々との交流に対する中国芸南学園の協力があり、教室終了後も自主グループとして活動することになりました。

施設の防犯上、集合時間を設定しており、待ち時間にはベンチに座つておしゃべりをし、帰るときは、ちゅうげいパンを買って帰ります。

自分のペースで参加できるよう施設の準備もみんなで協力して行い、活動しています。



### 「中芸はつらつ体操」

設立時期 令和6年7月

場所 中国芸南学園（忠海東町二丁目10-1）

開催日時 毎週月曜日 10時～11時30分

※9時50分に玄関前ベンチに集合



介護予防自主グループについてのお問い合わせは、地域支えあい推進課高齢者支援係（☎22-7743）へ。

## きんさい！まちの保健室

自分や家族の健康のことなどについてご相談ください。もの忘れ相談プログラムを使用した認知症相談も実施しています。

日時 3月25日（火）9時30分～11時30分

場所 市役所2階

テーマ 「お薬のこと…何でも相談」

～お薬、正しく飲めていますか？～

その他 薬の相談は、薬剤師が相談をお受けしますので、「お薬手帳」を持参してください。



問い合わせ 地域支えあい推進課 高齢者支援係 ☎22-7743

## 麻しん風しんの予防接種はお済みですか？

麻しん風しん混合ワクチンの予防接種を実施しています。対象の方でまだ接種していない人は、早めに予防接種を受けましょう。

### 対象者

1期…1歳から2歳の誕生日の前日まで

2期…就学前の1年間（平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれの人）

※令和7年3月末までが無料接種期間です。

### 問い合わせ

健康こども未来課 子ども家庭支援係

☎22-7160

