

2026 March 3月はまだ情報カレンダー

※ このカレンダーは、「広報はまだ」の別紙です。「広報はまだ」と一緒にご覧ください。

問合せ
 市役所(代表) ☎22 6 1 2
 金城支所 ☎42 1 2 3 4
 旭支所 ☎45 1 2 3 4
 弥栄支所 ☎48 2 1 1 1
 三隅支所 ☎32 2 8 0 0

※ ●印で開催場所を明記していない行事の会場は、子育て世代包括支援センターです。◆印の時間や会場は各支所にお問い合わせください。
申込み・問合せ
 ● 子育て世代包括支援センター「すくすく」 ☎21 2 5 3
 ◆ 各支所市民福祉課

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT					
1 ○ブックんのおはなしタイム(旭図書館) ○乳がん検診(P22) グリーフケア芳縁 当番医 小池昌弘	2 育児相談(旭) / 健康・栄養相談(旭)	3 断酒会(浜田) / 栄養・糖尿病相談(三隅) / ラブック号	4 ● 1歳6か月児健診(令和6年8月生まれ) 交通事故相談 / 行政・人権相談(本庁) / 行政相談(金城) / 栄養・糖尿病相談(本庁) / ほっとサロン浜田	5 ●音楽リラクゼーション 14:00~15:00 ◆あっくん なっちゃん広場(旭) ◆ひよこクラブ(三隅) 断酒会(旭) / 長浜子育て広場 / 認知症カフェ「カフェすぎはら」 / ラブック号	6 ●すぱーす・ひだまり 10:00~ 法律相談 / 育児相談(子育て世代包括支援センター) / 健康相談(本庁) / ひきこもり家族会	7 ●おもちゃの病院 13:30~14:30 ○浜田郷土資料館友の会 講演会(2月号P27) ○浜田まちセンフェスタ(2月号P27) ○しまね自死遺族フォーラムin浜田(P25) ○おはなし会(中央図書館)					
8 ○浜田まちセンフェスタ(2月号P27) ○ノルディックウォーキング(2月号P27) 断酒会(西川病院) 当番医 中村慎一	9 行政相談(三隅)	10 ●食育講座 10:00~ 断酒会(弥栄) / 育児相談(三隅) / HIV・肝炎検査 / ひきこもり当事者会 / ラブック号	11 ●乳児健診(令和7年10月生まれ) 交通事故相談 / 栄養・糖尿病相談(本庁) / 福祉職場相談会 / 難病相談(就労) / フリースペース家族会 / ほっとサロン浜田 / サロンひまわり / ラブック号	12 ◆ふれあい子育てサロン(金城) ◆ひよこクラブ(三隅) 周布子育て広場 / 健康・栄養相談(金城)	13 ●絵本の会 10:30~10:45 献血 / 法律相談 / 断酒会(三隅) / 育児相談(子育て世代包括支援センター) / 健康相談(本庁) / こころの健康相談	14 ○名画を奏でるレクチャーコンサート(P25) ○おはなし会(中央図書館) ○おはなし会&かんたん!30分こうさく(金城図書館) ○おはなし会&ぺたぺた☆アートワーク(三隅図書館) 献血					
15 ○西中国山地民具を守る会文化講演会(P26) ○石州刀剣会・定例鑑賞会(P26) ○人生100年これからゲーム体験会(P26) ○劇団さんぽ イノシシと月(P26) ○神楽の里 かなぎ共演大会(P26) ○歌と絵本のハーモニーライブ(中央図書館) 婚活相談室「はぴこ交流サロン」 当番医 津森道弘	16 ●こころの相談 13:00~ ○ヴィレッジせいわ地域交流事業 春のコンサート(P26)	17 ●ママパパ学級 14:00~15:30 断酒会(浜田) / ラブック号	18 交通事故相談 / 行政・人権相談(本庁) / 栄養・糖尿病相談(本庁) / ひきこもり支援(呼吸法・ヨガ体験会) / ほっとサロン浜田	19 ●わくわくタイム 10:00~ ◆ひよこクラブ(三隅) 育児相談(旭) / 行政相談(弥栄) / ひきこもり家族会 / ラブック号	20 春分の日 ○オーガニックビレッジはまだ勉強会(P26)	21 ○しまね分かち合いの会・虹(P26) ○おはなし会(中央図書館) 認知症カフェ「オレンジカフェはまだ」 / 認知症カフェ「C a f éならあね」					
22 ○電子紙芝居(中央図書館) 断酒会(西川病院) 当番医 田中新一	23 断酒会(西川病院) 当番医 田中新一	24 ●離乳食講座 1回~完了期 10:00~ はじめての離乳食 13:30~14:00 健康・栄養相談(弥栄) / HIV・肝炎検査 / 犯罪被害の一日面接相談所	25 ●3歳児健診(令和4年11月生まれ) ○石田泰尚ヴァイオリンリサイタル(1月号P41) 交通事故相談 / 栄養・糖尿病相談(本庁) / フリースペース当事者会 / 若者就職なんでも相談会 / ひとり親家庭無料法律相談 / ほっとサロン浜田	26 ●ひよこの会 10:00~ ●手作りおもちゃの会 13:30~15:00 ◆ひよこクラブ(三隅) こころの健康相談	27 法律相談 / 育児相談(子育て世代包括支援センター) / 健康・禁煙相談(本庁) / 婚活相談室「はぴこ交流サロン」	28 ○ボランティア海岸清掃(P26) ○浜田市近世史料集1刊行記念講演会(P26) ○おはなし会(中央図書館) ○春のおはなし会(三隅図書館)					
29 ○ふるさと歴史紀行(P27) ○大平桜まつり(P27) 当番医 澤田宏志	30 ひきこもり当事者会	31 P○=「広報はまだ」○ページをご覧ください。 各種相談・子育て広場・献血・断酒会・サロン・図書館のもよおし・ラブック号について、詳しくは裏面をご覧ください。 予定は、変更になる場合があります。開催状況など、詳しくは主催者にお問い合わせください。	◆3月は、国民健康保険料の第10期及び後期高齢者医療保険料の第9期の納付月です。納期限(口座振替日)は、3月31日(火)です。 ※ 口座振替の人は、残高の確認をお願いします。		<table border="1"> <tr> <td>税の申告相談(2月号P8)</td> <td>3月13日(金)まで</td> </tr> <tr> <td>3月浜田市議会定例会議(2月号P20)</td> <td>3月17日(火)まで</td> </tr> <tr> <td>自死対策強化月間(P21)</td> <td>3月</td> </tr> </table>	税の申告相談(2月号P8)	3月13日(金)まで	3月浜田市議会定例会議(2月号P20)	3月17日(火)まで	自死対策強化月間(P21)	3月
税の申告相談(2月号P8)	3月13日(金)まで										
3月浜田市議会定例会議(2月号P20)	3月17日(火)まで										
自死対策強化月間(P21)	3月										

Q&A 暮らしのサービスガイド

内容	日時	場所・連絡先など	
火災のテレホンサービス	随時	☎②4343	
交通事故相談 交通事故相談員による無料相談	毎週水曜日 9:00～12:00 13:00～16:00	浜田合同庁舎1階 島根県交通事故相談所浜田相談室 ☎②5563	
法律相談（要予約）	毎週金曜日 10:00～12:00 13:00～16:00	市役所北分庁舎1階 石見法律相談センター ☎②4514	
法テラス	法トラブルに関する情報提供	月～金曜日 9:00～21:00 土曜日(コールセンターのみ) 9:00～17:00	法テラス島根 ☎050-3383-5500 コールセンター ☎0570-078374
	法律相談（要予約）	月～金曜日 9:00～17:00	法テラス浜田法律事務所 ☎050-3383-0026
相続・遺言・任意後見・離婚給付(養育費など)・その他各種契約等公証法律相談(要予約)	月～金曜日 原則 第4日曜日	9:00～16:30 10:00～15:00	いわみーる2階 浜田公証役場 ☎②7281
犯罪被害の一日面接相談所	第4火曜日	12:00～16:00	いわみーる3階 島根被害者サポートセンター ☎0852②5928
若者就職なんでも相談会（要予約）	3月25日(休)	13:00～15:00	ハローワーク浜田 しまね西部若者サポートステーション ☎②6830
ひとり親家庭無料法律相談（要予約）	第4水曜日	13:30～15:30	いわみーる 島根県母子寡婦福祉連合会 ☎0852②5920
外国人に関する無料法律相談(要予約)	第4水曜日	13:00～16:00	島根県立大学内
外国人に関する一般相談	月～金曜日	9:00～17:00	励しまね国際センター西部支所 ☎②7990
消費生活相談	月～金曜日	10:00～15:00	市役所本庁2階 消費生活相談室 ☎③3160
労働相談	月・水・金曜日	8:30～17:15	県雇用政策課 ☎0852②6557
福祉職場相談会	3月11日(休)	10:00～12:00	ハローワーク浜田2階 島根県社会福祉協議会石見支所 ☎②9340
婚活相談室「はぴこ交流サロン」(要予約)	第3日曜日	9:30～11:30	いわみーる2階 浜田はぴこ会(ショートメール専用) ☎080-2934-5896
	第4金曜日	18:00～20:00	
登記手続案内(要予約)	月・火・水曜日	9:00～16:00	松江地方法務局浜田支局 ☎②0959
育児相談	毎週金曜日	9:30～11:00	子育て世代包括支援センター ☎②1253 ※ 各地域の開催については、各支所にお問い合わせください。
		13:30～14:30	
健康相談(要予約)	毎週金曜日	13:00～15:00	市役所本庁地階 健康相談室
栄養・糖尿病相談(要予約)	毎週水曜日	13:00～17:00	健康医療対策課 ☎②9311
禁煙相談(要予約)	第4金曜日	13:00～15:00	
健康・栄養相談 金城・弥栄：予約が必要です。 旭：乳幼児の健康・栄養相談にも応じます。 三隅：糖尿病相談は予約が必要です。	3月12日(休)	13:30～15:00	市役所金城支所 健康相談室 金城支所市民福祉課 ☎④1235
	3月2日(月)	9:30～11:00	市役所旭支所 健康相談室 旭支所市民福祉課 ☎④1435
	3月24日(火)	9:00～11:00	杵束まちづくりセンター 会議室 弥栄支所市民福祉課 ☎④2656
こころの健康相談(要予約)	3月3日(火)	13:30～15:00	市役所三隅支所 第4会議室 三隅支所市民福祉課 ☎③2806
	3月13日(金) 3月26日(休)	13:30～15:30	浜田保健所 浜田保健所健康増進課 ☎②5550
ひきこもり相談・当事者会家族会等 問合せ窓口(要予約)	月～金曜日	9:00～17:00	浜田市社会福祉協議会 ☎070-2687-7070
HIV・肝炎相談窓口 無料、匿名で行えます。	月～金曜日	8:30～17:00	浜田保健所
HIV・肝炎検査(要予約) 無料、匿名で行えます。	3月10日(火) 3月24日(火)	13:00～15:00	浜田保健所医事・難病支援課 ☎②5554
がん患者とその家族の集い「ほっとサロン浜田」	毎週水曜日	13:00～15:00	浜田医療センター6階多目的室
女性だけのがんサロン「サロンひまわり」	第2水曜日	12:00～13:00	浜田医療センターがん相談支援センター ☎②7096
難病相談(一般相談) 治療、生活などに関する相談	月～金曜日	8:30～16:30	しまね難病相談支援センター ☎0853②8510
難病相談(就労相談・要予約)	3月11日(休)	13:30～15:30	
オレンジカフェはまだ(介護者の悩み相談会)	3月21日(出)	13:30～15:30	ひだまりふっくら 津野さん ☎090-1685-7455
認知症カフェ「カフェすぎはら」	3月5日(休)	13:30～15:00	杉原寝具店 杉原さん ☎②0490
認知症カフェ「Cafeならあね」	3月21日(出)	10:00～11:30	長安本郷宮組集会所横「ならあね」GHふじいさんち 伊藤さん ☎②2939
グリーンケア芳縁	3月1日(日)	13:30～16:00	浜田まちづくりセンター 植田さん ☎090-7548-4941
島根いのちの電話	日～金曜日	9:00～22:00	島根いのちの電話 ☎0852②7575
	土曜日は翌日9:00まで(24時間)		
行政・人権相談	3月4日(休) 3月18日(休)	10:00～12:00 13:00～15:00	市役所本庁1階 市民相談室
	3月4日(休)	9:00～12:00	雲城まちづくりセンター(金城)
行政相談	3月19日(休)	9:00～12:00	杵束まちづくりセンター(弥栄)
	3月9日(月)	10:00～13:00	三隅保健センター(三隅)
人権相談	月～金曜日	8:30～17:15	松江地方法務局浜田支局 ☎②0959

※ 祝日の場合は、各連絡先にお問い合わせください。

3月の休日応急診療所

日	当番医	当番薬局
1日(日)	小池 昌弘	さんさん薬局(港町)
8日(日)	中村 慎一	くまさん薬局(朝日町)
15日(日)	津森 道弘	あつた薬局(熱田町)
20日(祝)	岡本 英司	とまと薬局長沢店(長沢町)
22日(日)	田中 新一	長沢ゆい薬局(長沢町)
29日(日)	澤田 宏志	とまと薬局こくふ店(国分町)

休日に病気になったら、休日応急診療所を利用してください。
 なお、ご利用にあたっては新型コロナウイルス感染症対策のため、事前に休日応急診療所(☎②1123)へお電話ください。
 ※ 当番医と当番薬局は変更になることがあります。
 ※ 当番医の診療科や症状によっては、対応が難しく、ほかの医療機関を紹介する場合があります。
 ※ 来院時におくすり手帳をご持参ください。
受付時間 10:00～11:30・13:00～14:30
場所 浜田駅北側(田町757番地3) ☎②1123
問合せ 健康医療対策課 ☎②9310

3月の献血日程《全血献血》

日	献血会場	町名	受付時間
13日(金)	浜田海上保安部	長浜町	9:00～12:00
	西川病院	港町	14:00～16:30
14日(土)	石央文化ホール 後援：浜田亀山ライオンズクラブ	黒川町	9:30～11:30 13:00～15:00

3月の図書館のもよおし

	もよおし	開催日	時間	内容
中央	おはなし会	毎週土	10:45	第3土曜日は「楽しいデコレーション」を開催
	歌と絵本のハーモニーライブ	15日(日)	14:00	浜田少年少女合唱団のコーラスと絵本の読み聞かせのコラボレーション
	電子紙芝居	22日(日)	14:00	「一寸法師」、「金太郎」、クイズ
金城	おはなし会&かんたん!30分こうさく	14日(土)	10:00	大型絵本や紙芝居などの読み聞かせと楽しいこうさく こうさくテーマ：ペットボトルのフタでモンスターバスケットを作ろう! (こうさくは先着10人)
旭	ブックンのおはなしタイム	1日(日)	10:30	ボランティア(親子読書アドバイザー)による読み語りと工作 3月の工作は「ひなまつりに飾りたい壁掛け」(工作は先着10人)
三隅	おはなし会&ぺたぺた☆アートワーク	14日(土)	10:30	ボランティアによる読み語りと工作 工作テーマ：はるのおはなばたけ
	春のおはなし会	28日(土)	14:00	ボランティアによる読み語り

3月の移動図書館L♡VE BOOK(ラブック)号巡回日程表

貸出し 全館合わせて1人10冊まで **返却** 次回巡回時(約1か月後) **問合せ** 中央図書館 ☎②0480
 ※ 貸出しには、利用者カードが必要です(利用者カードは、図書館全館・ラブック号共通で使用できます)。

3日(火)	今福小学校 10:00～10:40	今福まちづくりセンター 10:50～11:20	波佐小学校 12:40～13:20	波佐まちづくりセンター 13:30～14:00	小国まちづくりセンター 14:20～14:50	久佐まちづくりセンター 15:20～15:50	
5日(木)	砥まちづくりセンター-佐野分館 9:20～9:50	雲城小学校 10:10～10:50	きんたの森交流館 11:00～11:30	金城中学校 12:50～13:20	木田まちづくりセンター 14:00～14:30	美又まちづくりセンター 15:00～15:30	
10日(火)	市木まちづくりセンター 10:00～10:30	都川高齢者活動促進センター 10:50～11:20	旭中学校 12:30～13:00	旭小学校 13:10～13:50	あさひ子ども園 14:00～14:30	和田まちづくりセンター 14:50～15:20	
11日(水)	三保保育園 9:30～10:00	岡見小学校 10:10～10:50	わくわくマーケット 11:00～11:30	三隅まちづくりセンター 12:45～13:15	三保まちづくりセンター 13:30～14:00	白砂まちづくりセンター 14:15～14:45	大麻まちづくりセンター 15:00～15:30
17日(火)	国まちづくりセンター-福分館 9:40～10:00	うみかぜこども園 10:15～10:55	美川小学校 12:40～13:30	美川まちづくりセンター 13:40～14:10	美川まちづくりセンター-西分館 14:30～15:00		
19日(木)	弥栄小学校 10:10～10:50	安城まちづくりセンター 11:00～11:30	弥栄中学校 13:00～13:30	井野まちづくりセンター 14:00～14:30	黒沢まちづくりセンター 15:00～15:30		

3月の子育て広場の行事

開催日	場所	内容
5日(木)	長浜まちづくりセンター	折びな作り
12日(木)	周布まちづくりセンター	お楽しみ会～みんなでワッフルを食べよう～

時間 10:00～11:00
参加料 1家族100円
問合せ 社会福祉協議会 ☎②0094
 ※ いずれの会場も予約が必要です。



3月の断酒会日程

日時	場所	問合せ
8日(日) 22日(日)	13:30～15:00 西川病院1階 カンファレンスルーム	西川病院 ☎②2390
3日(火)	浜田合同庁舎 総合福祉センター	山口源吉さん ☎②2495
5日(木)	19:00～21:00 旭保健センター	旭支所市民福祉課
10日(火)	弥栄会館	弥栄支所市民福祉課
13日(金)	三隅まちづくりセンター 創作室	三隅支所市民福祉課