

まちのわだい。ぐっすり眠って健康づくり！ 市民の快眠をサポート

図経営戦略チーム ☎(082) 420-0919

「寝ても疲れが取れない」「日中に眠気を感じることが多い」と感じることはありませんか。

こうした悩みの改善に向けて、市と広島国際大学は、大学の知見を生かして地域の課題解決を目指す COMMON プロジェクトで、「快眠サポートチェック」による睡眠改善の研究を進めています。

市の調査では、特に30～50代の働く世代で、「十分な睡眠がとれていない」と感じている人が多いことが分かっています。

そこで昨年は、市内企業の従業員を対象にウェブ問診や快眠セミ

ナーを実施。睡眠状況を把握し、生活改善に取り組んだ結果、参加者の6割以上に睡眠の改善が見られました。

「睡眠は脳や心の健康を支えるもので、行動や感情のコントロール、やる気などに深く関わります。よい睡眠をとると、自己の能力や魅力のアップにつながります」と語った広島国際大学の田中教授。

今回、市民の皆さんも快眠サポートチェック（ウェブ問診）を体験できるようになりました。この機会に、ご自身の睡眠習慣を振り返ってみませんか。



市保健師（左）と田中教授（右）



市内企業従業員対象の快眠セミナー



Town & Gownとは
市(Town)と大学(Gown)が一体となって取り組むまちづくり。COMMONプロジェクトはTown & Gownの取り組みの一つです。

東広島市
X
広島国際大学
Town & Gown
Office

市税の案内

夜間・休日納税相談

市税の納付の相談ができます。

■ 夜間／10月15日(木) 17:15～19:00

休日／10月25日(日) 9:00～12:00

■ 場 市民課窓口(①戸籍の届出)

■ 問 収納課 ☎(082) 420-0912



次回の納期限は11月2日(月)

市県民税・森林環境税(3期)

国民健康保険税(4期)

※納期限までに納付をお願いします。

市税の納付は便利な口座振替をご利用ください

市民課窓口業務の休日・延長受付

受付業務や持参物などは、市ホームページをご覧ください。

■ 休日／10月25日(日) 9:00～12:00

※10月11日(日)は実施しません

延長／10月1日(木)・15日(木)

19:00まで

■ 問 市民課 ☎(082) 420-0925



令和8年8月末の人口・世帯数

	住民基本台帳(対前月比)	うち外国人(対前月比)
人口	191,125人(－89)	10,297人(－85)
世帯数	94,201世帯(－58)	8,111世帯(－79)

広報 東広島

Oct.2026 No.630
令和8年10月1日発行

[発行] 東広島市 〒739-8601 広島県東広島市西条栄町8番29号 ☎(082) 422-2111(代)
[編集] 総務部経営戦略チーム広報戦略担当 ☎(082) 420-0919 FAX(082) 420-0402

UD FONT
by MORISAWA



声の広報・点字の広報 (視覚障がい者向け)

■ 問 東広島市社会福祉協議会 ☎(082) 423-2800



多言語ホームページ (Multilingual Homepage)

■ 問 市民生活課 ☎(082) 420-0922



防災情報等メール配信サービス

防災情報などを、携帯電話やパソコンにメールでお届けしています



ホームページ



Instagram



X



市民ポータルサイト

イベントやお知らせをLINEやメールでお届け



FM 東広島89.7MHz

東広島日曜
東広島ライブ(毎月第1金曜日19:00から)

広報紙
電子版
「マイ広報紙」



都 市 宣 言

平和・非核兵器都市宣言
人権尊重都市宣言
ゼロカーボンシティ宣言