

■講座や催しに参加される方へのお願ひ マスク着用。当日検温をし、発熱、風邪、味覚・嗅覚異常、せき、体調不良などの症状があれば、参加は控えてください。

情報ステーション
Ray-wa information station

市内の各種団体名の「大竹市」「大竹」などは、原則省略しています。時間は24時間表記です。(例：午後1時⇒13時) 参加料など金額表示のないものは、原則無料。

オンライン「おしゃべり広場」
～オンラインでふれあい遊びやおしゃべりなどを楽しみましょう～

問い合わせ 子育て支援センターどんぐりHOUSE ☎54-0039
松ケ原こども館 ☎57-8333
福祉課 ☎59-2148

どんぐりHOUSE
オンライン相談日…毎週月曜日

松ケ原こども館
7月30日(金)
オンライン個別相談の希望があれば、相談してください。詳しくはホームページをご覧ください。

障害がある方で就労を希望する方の相談を受け付けます。予約制のため、前日までに電話で申し込んでください。

障害者就労相談

とき 7月8日(木) 10時～12時 ところ 市役所

申し込み/問い合わせ 広島西障がい者就業・生活支援センターもみじ ☎0829-34-4717

健康
カラダがよるこぶ健康講座(アゼリアおたけ)
アゼリアおたけ ☎532226

みんなで、楽しくカラダを動かしましょう。
とき7月14日(水)10時～11時

子育て支援施設 / イベント・行事

子育て支援センター どんぐりHOUSE
子育て支援センター☎54-0039・福祉課☎59-2148

開館日 毎週月曜日～金曜日
利用時間 9時30分～10時30分、11時～12時、13時30分～14時30分、15時～16時(利用人数4組程度)
休館日 22日(木・祝)23日(金・祝)
ところ 立戸1丁目8番5号

親子の交流、子育て情報の提供などを行っています。無料で利用できますので、気軽にお越しください。また、子育て期のいろいろな悩みや困りごとについて子育てコーディネーターが相談を受け付けます。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため限定的なご利用になっています。利用を希望する方は電話か直接どんぐりHOUSEへ。

- **おはなし会(七夕)** とき 7月5日(月)・6日(火)・7日(水) 11時15分～30分
帰る前に七夕のおはなしや手遊びをします。7月2日(金)～7日(水)の期間中に笹を飾っています。
- **誕生日会** とき 7月28日(水) 10時30分～(誕生日は前月から予約できます。27日(火)締め切り)
お魚を釣ってみよう!
各イベントの予約は、ほのぼのんホームページをご覧くださいの上、電話か直接松ケ原こども館へ。
<http://members.fch.ne.jp/honobonon/>
- **おはなし会(七夕)** とき 7月5日(月)・6日(火)・7日(水) 11時15分～30分
帰る前に七夕のおはなしや手遊びをします。7月2日(金)～7日(水)の期間中に笹を飾っています。
- **誕生日会** とき 7月28日(水) 10時30分～(誕生日は前月から予約できます。27日(火)締め切り)
お魚を釣ってみよう!
各イベントの予約は、ほのぼのんホームページをご覧くださいの上、電話か直接松ケ原こども館へ。
<http://members.fch.ne.jp/honobonon/>
- **身体測定は随時行えます。** 計測を希望する方は声をかけてください。
- **栄養相談を予約制で始めました。**(月～木 利用時間内)
離乳食や子どもの食事について気になることがあれば相談してください。市の管理栄養士が相談を受け付けます。

松ケ原こども館
松ケ原こども館☎57-8333・福祉課☎59-2148

開館日 毎週月曜日～水曜日・金曜日・土曜日
利用時間 10時～11時30分 13時30分～15時(利用人数6組程度)
ところ 松ケ原町445番地2
休館日 23日(金・祝)

松ケ原こども館は、乳児から中学生までの子どもと保護者(市内に限らず)を対象とした、無料で利用できる施設です。自然の中でゆっくり過ごしてみませんか。

- **おはなし会(七夕)** とき 7月5日(月)・6日(火)・7日(水) 11時15分～30分
帰る前に七夕のおはなしや手遊びをします。7月2日(金)～7日(水)の期間中に笹を飾っています。
- **誕生日会** とき 7月28日(水) 10時30分～(誕生日は前月から予約できます。27日(火)締め切り)
お魚を釣ってみよう!
各イベントの予約は、ほのぼのんホームページをご覧くださいの上、電話か直接松ケ原こども館へ。
<http://members.fch.ne.jp/honobonon/>

親と子の本の広場 あいいく館
あいいく館(杉嶋携帯) ☎090-2298-9624

開館日 毎週土曜日 10時～12時、13時～16時
ところ 南栄3丁目1番29号 ※無料。駐車場あり

赤ちゃん、幼児とその保護者、小学生が絵本と工作と木のおもちゃで楽しく遊べる広場です。赤ちゃん、幼児、小学生向けの絵本や童話がたくさんあります。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、7月に開催予定の「七夕まつり」は中止します。

- 7月は毎週土曜日、本の貸し出し・返却のみ行っています。

※来館時には、マスクを着用してください。

QRコード: ホームページ, Facebook

さかえ子育て支援センター
さかえ子育て支援センター☎53-9766・福祉課☎59-2148

開館日 毎週月曜日～金曜日
利用時間 9時30分～10時30分、11時～12時、13時30分～14時30分、15時～16時(利用人数4組)
ところ 西栄3丁目12番25号
休館日 22日(木・祝)、23日(金・祝)

親子の交流、子育て情報の提供などを行っています。無料で利用できますので、お気軽にお越しください。現在新型コロナウイルス感染症拡大防止のため限定的なご利用になっています。利用を希望する方は電話か直接さかえ子育て支援センターへ。

子育て講座

- **栄養相談**
とき 7月13日(火) 9時30分～10時30分
対象 乳幼児と保護者
講師 田村亜希さん(株式会社江崎グリコ 管理栄養士・子育てアドバイザー) 授乳時期、離乳時期、幼児期の栄養相談、産後ママの食事ポイントなどのアドバイスをします。
申し込み 電話か直接さかえ子育て支援センターへ。(申込順3組) そのほかの行事は、さかえ子育て支援センターのホームページをご覧ください。

健康
カラダがよるこぶ健康講座(アゼリアおたけ)
アゼリアおたけ ☎532226

みんなで、楽しくカラダを動かしましょう。
とき7月14日(水)10時～11時

ところアゼリアおたけ(アゼリアホール)▼講師小松美保さん(スポーツインストラクター)▼持参品運動のできる服装、室内シューズ、飲み物、タオルなど▼申し込みアゼリアおたけへ。

健康
カラダがよるこぶ健康講座(栄)
栄公民館 ☎536688

とき7月13日(火)10時～11時
ところ栄公民館▼講師明瀬佳子さん(健康運動実践指導者)▼持参品運動のできる服装、室内シューズ、飲み物、長めのタオル▼申し込み前日までに栄公民館へ。

KaRaDaカAFE (健康講座)
玖波公民館 ☎577084

運動初心者でも簡単に楽しくできる運動をメインに行います。健康的な運動習慣を身につけましょう!

①とき7月1日(日)10時～11時▼内容姿勢改善トレーニング・肩こりや腰痛を予防しよう!②とき7月15日(日)10時～11時▼内容リラクゼーション・好きな香

ヘルシーCOOKパットと教室
保健医療課 ☎592153

料理・運動を通して健康について学びます。

- **運動教室** チューブトレーニングは、自宅でトレーニングしたいけど、何から始めてみればいいのかわからない、という方にお勧めの運動です。
- **料理教室** 人が生きる上で不可欠な食を通して、生きる力をはぐくむ「食育」。夏休みに、家族で食育について学び、話し合ってみませんか。

ところサントピア大竹▼対象市内在住の方(年齢・性別は問いません)▼持参品運動のできる服装、運動靴、飲み物、タオル▼申し込み前日までに電話で保健医療課へ。「託児」定員3人(申込順)託児申し込み前日までに保健医療課へ。※託児の有無にかかわらず、キャンセルは、講座当日、9時までに連絡してください。

ヘルティックウォーキング教室
保健医療課 ☎592153

2本のポールで歩き方や姿勢を修正し、今より力強く長い距離を目指して歩きます。膝痛、腰痛改善、筋力アップのトレーニングとしても効果が期待できます。

やや運動強度を上げてしっかりと歩きたい方向への「しっかりコース」と、初めての方や筋力低下の予防を意識した方向への「ゆっくりコース」の、2

とき	内容	定員
7月16日(金) 10時～11時30分	運動教室 チューブエクササイズ ～さまざまなチューブトレーニング～	25人
8月6日(金) 10時～11時30分	料理教室 ミニ栄養講座 + 運動 夏休みわくわくメニュー ～家族で学ぼう「食育」～	10人

※全日、託児付きです。

コースを設けています。
講師嘉屋早百合さん(健康運動指導士・NPO法人日本ノルディックフィットネス協会認定ベーシックインストラクター)▼参加料500円(傷害保険料・今年度分)▼持参品運動のできる服装、飲み物、タオル、帽子▼申し込み参加前日までにMETS・やまと(☎528601)へ。

コース	とき	ところ	内容	対象(市内在住の方)	定員
しっかりコース(1班)	7月3日(土)	METSやまと・Bスタジオ	栄養講座	69歳まで	20人
	7月17日(土)		METS・やまと前 屋外でストレッチ&筋トレ		
ゆっくりコース(2班)	7月10日(土)	METSやまと・Bスタジオ	栄養講座	74歳まで	15人
	7月24日(土)		栄公園 今より続けて歩こう!		

(12月まで、おおよそ2回で実施)

■講座や催しに参加される方へのお願ひ マスク着用。当日検温をし、発熱、風邪、味覚・嗅覚異常、せき、体調不良などの症状があれば、参加は控えてください。

●新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、掲載している催しなどは中止、または延期になる場合があります。

●新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、掲載している催しなどは中止、または延期になる場合があります。

消防団員募集

消防団は若い力、女性の力を必要としています。
自分の大切な町、大切な人を
一緒に守りましょう。



問い合わせ 消防本部消防課
☎53-7708

**令和3年度
納期限**

- 固定資産税(2期)
- 都市計画税(2期)
- 国民健康保険後期(1期)
- 介護保険(1期)

8月2日月

ご注意ください
○納めるときは、納付書を使用してください。
○納付場所は納付書裏面を確認してください。

問い合わせ
市民税務課 ☎59-2127

交通事故統計情報

発生件数 13 件
(前年同期比 3 件減)

死者数 1 人
(前年同期比 1 人増)

負傷者数 15 人
(前年同期比 4 人減)

交通事故発生状況
(5月末日現在)

7月の米軍による弾薬処理

問い合わせ 危機管理課 ☎59-2119

米海兵隊岩国基地は、焼却処理できない弾薬を同基地沖合3.5kmに位置する姫子島で爆破処理しています。曇りの日は爆破音がよく響くことがあります。

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

※●は弾薬処理日。いずれも8時~17時
天候によって実施しない場合があります。

健康

「男塾」
保健医療課 ☎59 2 1 5 3

自分の姿勢や体の使い方に
気づき、年齢を重ねても「動か
しやすい」体づくりを目指しま
しょう。

とき	対象	内容	定員
1班 7月15日(木) 8月5日(木)	市内在住のおおむね 70歳代までの男性	リセットコンディショニング [柔道整復師によるメンテ]	20人程度
13時30分 ~ 14時45分		栄養講座	
2班 7月29日(木) 8月26日(木)	市内在住のおおむね 50~60歳代までの男性	リセットコンディショニング [柔道整復師によるメンテ]	15人程度
		自宅のできる筋トレ (ゴム・ボール)	

※13時受け付け開始(およそ月2回実施)体力に不安のある方は相談してください。

大切な人の命を守る 普通救命講習

消防署 ☎54 0 1 1 9

大切な人の意識、呼吸がない。
喉に物を詰まらせて苦しんでい
るときに、あなたは何をしてあげ
られますか。
救急車が到着するまでに、適切
な応急手当をすることで助かる
命があります。心肺蘇生法やAED
(自動体外式除細動器)の使用
方法、出血時の止血方法などを習
得する講習会です。大切な人を守
るために応急手当の正しい知識
を習得しましょう。



とき7月10日(出)9時~12時▼と
ころ消防署▼対象市内在住また
は勤務の方▼定員10人程度▼申
し込み7月8日(休)までに、救命
講習受講申請書を消防署へ。
ファクスでも申し込めます。

女子力UP講座

保健医療課 ☎59 2 1 5 3

有酸素運動やストレッチ
ポールを使った簡単エクササ
イズで、体幹を鍛えるときもに
筋肉の緊張を緩め、リフレッ
シュ&リラックスしましょう。

ところMETS・やまと▼講師
嘉屋早百合さん(健康運動指導
士)ほか▼参加料1回1000円
(傷害保険料)▼持参品室内
シューズ、飲み物、タオル、運動
のできる服装。▼申し込み前日
までに電話でMETS・やまと
(☎5286001)へ。

体幹トレーニングや簡単エク
ササイズで理療の自分に!
女子力UP講座

募集

地球温暖化防止活動
緑のカーテンコンクール

公衆衛生推進協議会事務局
(リサイクルセンター内)
☎59 2 1 1 2

(FAX)5329228(受講申請書
は市ホームページからダウン
ロードできます。)

地球温暖化防止や省エネへ
の取り組みとして、自宅などで
ゴーヤや朝顔などを育て、緑の
カーテンにする活動のコンク
ールを行います。自慢の緑の
カーテンを、アピールしてみま
せんか。入賞者には、記念品を
贈呈します。

対象市内の住居や建物などで、
緑のカーテンを育てている世
帯、または団体▼申し込み8月
3日(火)から31日(土)白曜日、
振替休日を除く)までに、リサ
イクルセンター、環境整備課、
各支所、総合市民会館、栄公民
館に備え付けの参加申込書に
必要事項を記入して、育成写真
を添えて、公衆衛生推進協議会
事務局へ。

ボクササイズ教室

ボクシング協会(小出)
☎090・7979・6846

3日前までに電話で保健医療
課へ。※託児の有無に関わら
ず、キャンセルは講座当日9時
までに連絡してください。



女性を対象としたボクササ
イズの体験講座です。ダイエツ
トが目的の方や、体力をつけた
方など、この機会に汗を流して
みませんか。

とき7月31日(出)14時30分~15
時30分▼ところ旧小方中学校
体育館2階武道場▼講師角井
竜次さん(大竹ボクシングクラ
ブヘッドコーチ)ほか▼対象市
内または近郊に在住の女性▼
持参品マスク、屋内シューズ、
運動のできる服装▼申し込み
電話でボクシング協会へ。

お知らせ アラカルト

自筆の遺言書の
保管制度

広島法務局廿日市支局
☎0829・322164

あなたの大切な遺言書を法
務局(遺言書保管所)が保管し
ます。

遺言は、相続をめぐる紛争を
防止するために有用な手段で
す。そして、遺言者本人が自書
さえできれば作成できます。し
かし、自筆証書遺言書を作成し
ても、遺言者本人の死亡後、相
続人に発見されなかったり、一
部の相続人などにより改ざん
されたりするおそれがあること
が指摘されています。このよ
うな問題を解決するために、法
務局(遺言書保管所)では、自
筆証書遺言書保管制度を開始
しました。大切な財産を確実に
託す方法の一つとして、活用し
てください。

なお、手続きなどは事前予約
制です。詳しくは広島法務局に
問い合わせるか、ホームページ
をご覧ください。

講座

スマホを活用した
生活講座

玖波公民館 ☎57 7 0 8 4

新型コロナウイルス感染症
対策(新生活様式への対応)と
して、市民向けにスマートフォン
活用講座を開催します。

とことろ玖波公民館▼申し込み
電話で名前住所・電話番号・ス
マートフォンの有無・受講希望
日を玖波公民館へ。

とき	内容	定員
7月9日(金) 13時30分~15時	ネットショッピングの利用方法と 防災アプリについて	各講座20人 (申込順)
7月16日(金) 10時30分~12時	LINEやZoomなどの コミュニケーションアプリの使い方	

海の事故ゼロ キャンペーン

岩国海上保安署
☎21 6 1 1 8

海上保安庁では、海難ゼロ
への願いをスローガンに全国
一斉に事故ゼロキャンペーン
を行います。市民の皆さんも、
次の事項に留意してください。
キャンペーン期間
7月16日(金)~31日(土)

- 小型船舶の海難防止
- 出航前点検の徹底
- 定期的な点検整備の推奨
- 常時適切な見張りの徹底
- 常時適切な見張りの徹底
- 無線や汽笛などによる船舶
間コミュニケーションの促進
- 自己救命策の確保(海中転落
への備え)
- ライフジャケットの常時着用
- 連絡手段の確保
- 118番緊急通報ダイヤル
への通報

経済センサス 活動調査
回答にご協力を
企画財政課 ☎59 2 1 2 5
コロナ禍で大変な時期ですが、
重要な調査です。回答がお済みで
ない方は、回答をお願いします。

●新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、掲載している催しなどは中止、または延期になる場合があります。