

毎月第1 土曜日は

マロンの里 交流館 土曜日

とき 12月4日(出) 10時～
ところ マロンの里交流館
(栗谷町大栗林195-12)
地物農産物の販売も行います。
ぜひお越しください。
問い合わせ マロンの里交流館
☎55-0055

悩んでいる方ご本人や、ご家族など、周りの方の相談に
専門の医師が応じます。

心の健康相談
(精神保健福祉相談)

気分が
ゆううつ
酒・薬物依存
の問題
認知症
ひきこもり
眠れない
人とうまく
付き合えない
対人関係・
職場等での
ストレス

相談無料
秘密厳守

とき・ところ 12月16日(木) 西部保健所 14時～16時
申し込み 県西部保健所 ☎0829-32-1181 ※予約制(2日前まで)

毎月第3 土曜日は

**獲れたての地元の魚を
そろえております**

おおたけ水産
GOGO
とーいち

とき 12月18日(出) 9時30分～
ところ 「たいたいこんぼ」
(くば漁業協同組合内施設
玖波3丁目8番13号)
※来場者の状況により
時間は変更になるこ
とがあります。

問い合わせ おおたけ水産GOGO市実行委員会(くば漁業協同組合内) ☎57-7034

どんぐりHOUSE
子育て講座

子育て支援センターどんぐりHOUSE
福祉課
☎540039
☎592148

「クリスマス会」
ピアノとフルートの演奏を
聞いたり、クリスマスソングに
合わせて楽器を鳴らしたりし
て遊びましょう。サンタクロー
スは来てくれるかな。

**寒い季節でも
身体を動かして温まろう！**

女子力UP講座

保健医療課 ☎592153

音楽に合わせたエアロビクス
や、ストレッチポール・マットを
使った簡単エクササイズを行
います。初めての方、お一人での参
加も大歓迎。一緒にきれいでし
なやかな身体づくりを目指しま
しょう。

健康

とき①12月10日(金)10時30分～
11時15分②12月17日(金)10時30分～
11時15分③対象①令和2
年4月2日以降に生まれた乳
児と保護者②おおよそ1歳以上
の幼児と保護者(どちらも兄弟・
姉妹の参加可)▼定員各回親子
15組(申込順)▼各講座の申し
込み2日前までに子育て支援
センターへ。①か②どちらか一
方への参加をお願いします。

「男塾」

保健医療課 ☎592153

自分の姿勢や身体の使い方
に気づき、年齢を重ねても「動
かしやすい」身体づくりを目指
しましょう。

ところ METS・やまと▼講師
嘉屋早白(おさん)健康運動指導
士)ほか▼参加料1回100円
(傷害保険料)▼持参品運動の
できる服装、室内シューズ、飲
み物、タオル▼申し込み前日ま
でに電話でMETS・やまと
(☎528601)へ。

とき12月6日(月)10時30分～
11時30分▼ところサントピア大
竹▼対象市内在住の20歳代か
ら40歳代までの女性
※妊娠中の方は参加できません。
▼講師 三田美雪さん(運動ト
レーナー)▼参加料20円(傷害
保険料)▼持参品運動のできる
服装、運動靴、飲み物▼申し込
み不要。直接会場へ。【託児】定
員3人(申込順)▼託児料1人
20円(傷害保険料)▼託児申し
込み3日前までに電話で保健
医療課へ。
※託児のキャンセルは講座当
日9時までに連絡してくだ
さい。

**カラダがよるこぶ
健康講座(栄)**

栄公民館 ☎536688

とき12月14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、マット▼申し込み電話ま
たは直接栄公民館へ。

	とき	対象	内容	定員
1班	12月18日(土)	市内在住のおおむね70歳代までの男性	筋トレマシントレーニング	20人程度
	令和4年1月6日(木)		リセットコンディショニング [柔道整備師によるメンテ]	
2班	12月25日(土)	市内在住のおおむね50～60歳代までの男性	筋トレマシントレーニング	15人程度
	令和4年1月13日(木)		リセットコンディショニング [柔道整備師によるメンテ]	

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

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
12月21日(火)
オンライン個別相談の希望があれば、相談してください。詳しくは市ホームページをご覧ください。

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。

子育て支援施設／イベント・行事

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
休館日 12月28日(火)～1月3日(月)
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

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。

○誕生日会 とき 12月20日(月) 10時30分
[ほのぼのマジック] (誕生日は前月から予約できます。18日(出)締め切り)

○おはなし会(クリスマス) とき 12月22日(火)・24日(金)・25日(土)
11時15分～11時30分
帰る前に手遊びやクリスマスのおはなしをします。

利用の予約は、電話または直接松ケ原こども館へ。その他のイベントは、ほのぼのホームページをご覧ください。

**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
休館日 12月29日(水)～1月3日(月)
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)
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。

○作ってあそぼう週間 とき 12月6日(月)～10日(金)(要予約・各回4組程度)
クリスマスの飾りを作りましょう。10時～11時30分～

○誕生会 とき 12月22日(火)(要予約・4組程度)
11時40分～(誕生日は前月から予約できます)があります。どんぐりHOUSEで行います。

○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(予約制)(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ます。

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
休館日 12月30日(休)～1月4日(火)
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

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。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。

○栄養相談 とき 12月14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。定員 3組程度(申込順)

子育て講座
○ママ&ベビーでふれあいながら体を動かそう!
とき 12月17日(金)9時30分～10時30分②11時～12時(各回のうち30分程度)
対象 ①首が座ったところから1歳半の子どもと保護者
②1歳半から3歳未満の子どもと保護者
講師 手島 楓さん(ダンスインストラクター)
定員 各回3組程度(申込順)
申し込み 子育て講座、栄養相談ともに、電話か直接さかえ子育て支援センターへ。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。

**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
休館日 1月1日(土・祝)
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。午前・午後の終わりの30分はお話会です。(読み語り、手遊び、紙芝居、貸し出しなど)。

12月は開館しています。

○絵本のお話 とき 12月18日(出)11時～11時30分
テーマ クリスマス
この後、子どもたちにお話会があります。

○毎週土曜日、本の貸し出しは1人5冊2週間です。

※クリスマス会は中止です。

※来館時には、マスクを着用してください。

障害者就労相談

障害がある方で就労を希望され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。

とき 12月9日(休)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

令和3年度納期限

■ 固定資産税・都市計画税(3期)
■ 国民健康保険料(6期)
■ 後期高齢者医療保険料(6期)
■ 介護保険料(6期)

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。

12月27日(月) **問い合わせ** 市民税務課 ☎59-2127

交通事故統計情報

発生件数 26件 (前年同期比 4件減)
死者数 2人 (前年同期比 0人)
負傷者数 28人 (前年同期比 5人減)

交通事故発生状況 (10月末日現在)

年末交通事故防止県民総ぐるみ運動期間 12月1日(水)～12月10日(金)
スローガン「ゆとりある 心と車間の ディスタンス」

12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もあります。

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 ☎5322226

みんなで、楽しくカラダを動かしましょう。

とき12月8日(水)10時～11時
ところアゼリアホール▼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▼申し込み電話 または直接アゼリアおたけへ。

ヘルシー COOK.PATT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 ヨガには、自律神経の乱れを整える効果があります。自律神経を整えることで、良質な睡眠効果が期待できます。

料理教室 適度な塩味を知ること、生活習慣病の一つ、

プリザーブドフラワーリース作り 栄公民館 ☎536688

とき12月11日(出)10時～12時
ところ栄公民館▼対象市内在住・勤務の方を優先▼内容プリザーブドフラワーでオリジナルのクリスマスリースを作ります。*プリザーブドフラワーとは水分を抜いた花で、長期間形を維持できるものです。

講師 新谷美香さん(フラワーアドバイザー)▼定員12人(申込順)▼材料費1500円▼持参品(はさみ(文房具用))▼申し込み12月3日(金)から電話または直接栄公民館へ。

若者世代の手打ちそば教室 総合市民会館 ☎536677

若い世代の皆さん。今年はずり打ちでおいしい年越しそばを作ります。

とき12月18日(出)10時～13時
ところ総合市民会館▼対象18歳～35歳までの方。市内在住、勤務の方を優先▼講師 中川忠さん(尚なか川会長)▼定員12

高血圧を予防しましょう。大切な方を病氣から守る一歩にしませんか。

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。

とき	内容	定員
12月17日(金) 10時～11時30分	運動教室 ヨガピラティス～ヨガ体験しませんか～	25人
令和4年 1月7日(金) 10時～11時30分	料理教室 三栄養講座 + 運動 適度な塩味で美味ごはん～塩分1日6.0g未満で高血圧を予防しよう～	10人

※全日、託児付(定員3人)です。

新春児童生徒書き初め大会 児童生徒書き初め大会実行委員会 ☎535800

とき令和4年1月16日(日)10時～11時30分(受け付け)10時40分～11時30分(大会)▼ところ 総合市民会館・ギャラリーおおたけ▼対象小学校1年生～高校3年生▼種目小学生は毛筆または硬筆(両方は不可)、中学・高校生は毛筆▼参加料500円※持参品や課題の詳細は、大会の要項をご覧ください。要項は市内各学校に配布するほか、公民館や市のホームページでもご覧いただけます。▼申し込み12月15日(水)までに所定の申込書で各公民館、アゼリアおたけ、生涯学習課(総合市民会館内)へ。Eメールでも申し込みできます。

催し

生涯学習課Eメール seigaku@city.otake.hiroshima.jp

お知らせ アラカルト

令和4年版 県民手帳販売中 企画財政課 ☎592125

広島県の情報が満載の県民手帳を販売しています。年間・月間・週間行事予定表、資料編とも2色印刷で見やすく使いやすい手帳です。各種相談窓口、県内各地の行事、おすすめの観光スポット、災害に對しての備え、休日夜間救急センター、国内郵便料金、過去10年間の天気など暮らしに役立つ情報も満載です。

KaRaDaカフェ (健康講座) 玖波公民館 ☎577084

運動初心者でも簡単に楽しめ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12月2日(水)10時～11時
②とき12月16日(水)10時～11時▼内容ストレッチ・カラダをリフレッシュ!▼申し込み12月1日(水)から電話または直接玖波公民館へ。

「スマホ活用講座」PayPayで お得に買い物 アゼリアおたけ ☎532226

スマホにPayPay入ってますか。また、活用していませんか。現金を使わずお得に買い物を楽しみましょう。

とき12月10日(金)10時～11時30分▼ところアゼリアおたけ

令和4年度年間予約 総合体育館・晴海臨海公園・さかえ公園 生涯学習課 ☎536677

大会などで使用する総合体育館、晴海臨海公園、さかえ公園の年間利用予約を受け付けます。予約希望が重複した場合は、利用調整会議を行います。利用を希望する場合は、総合市民会館に備え付けの用紙で提出してください。

提出場所 総合市民会館総合受付▼提出期限12月16日(木)▼利用調整会議12月23日(休)※対象団体には改めて連絡します。

スマホを活用した新生活講座 (スマホが保険証に) 玖波公民館 ☎577084

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。

とき12月10日(金)13時30分～15時▼ところ玖波公民館▼講師 ソフトバンクデジタルアドバイザー▼定員各講座20人(申込順)▼内容①行政マイナンバーカードについて②マイナンバーカードとスマホで保険証に活用③オンライン申請や届け出などについて▼申し込み名前、住所、電話番号、スマートフォンの有無を電話または直接玖波公民館へ。

今年も「あいサポートアート展」とコラボ。入賞作品と無地(緑色)のリバーシブルです。販売期間令和4年1月14日(金)まで▼販売場所(市内) 市民税務課、各支所、総合市民会館※市内各書店などでも販売しています▼サイズ・定価(税込) ○ポケット版(145ミリ×85ミリ) 650円 ○デスク版(215ミリ×153ミリ) 1200円

●新型コロナウイルス感染拡大防止のため、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。

講座や催しに参加される方へお願い
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。