

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。

障害者就労相談



とき 10月13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

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
相談無料 秘密厳守
人とうまく付き合えない 対人関係・職場等でのストレス

とき・ところ 10月20日(木) 県西部保健所 14時～16時

申し込み 県西部保健所 ☎0829-32-1181 ※予約制(2日前までに)

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

子育て支援センター・どんぐりHOUSE

親子でわらべ歌やふれあい遊び・親子体操やダンスを楽しみましょう。簡単な制作もあります。

とき 10月25日(火)10時45分～11時30分 ▼対象乳幼児と保護者

▼定員親子10組(申込順) ▼持参品動きやすい服装、飲み物 ▼申し込み前日までにどんぐりHOUSEへ。

健康講座

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

カラダがよるこぶ

健康講座(栄)

栄公民館 ☎536688

とき 10月11日(火)10時～11時

みなで楽しくカラダを動かしましょう。

健康講座(アゼリアおたけ)

アゼリアおたけ ☎532226

つきましょー！

健康講座(アゼリアおたけ)

アゼリアおたけ ☎532226

みなで楽しくカラダを動かしましょう。

ノルディックウォーキング教室

保健医療課 ☎592153

北欧流ノルディックウォーキングです。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。普通歩行の2倍の消費カロリーや膝痛・腰痛改善、筋力アップのトレーニングになることが魅力です。この教室は、中高年を対象とし、やや運動強度を上げてしっかりと歩きたい方向けの「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けの「ゆっくりコース」の、2コースを設けています。一度試してみませんか。

今月は、室内で体組成・体力測定を実施します。室内シューズを用意してください。

とき・ところ・対象・定員表のとおり ▼講師嘉屋早百合さん(健康運動指導士)

| 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) | 10月8日(土) 8時30分～10時 | METS・やまとBスタジオ | 体組成・体力測定 | 69歳まで | 20人 |
| ゆっくりコース(2班) | 10月1日(土) 9時～10時 | | | 74歳まで | 15人 |

※今月は室内シューズを準備してください。

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(にじいろこども園内) ☎59-3500
松ケ原こども館 ☎57-8333
福祉課 ☎59-2148

子育て支援センターどんぐりHOUSE(にじいろこども園内) オンライン相談日…毎週水曜日

松ケ原こども館 第4月曜日
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「今月のスケジュール」をご覧ください。

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 10月10日(月・祝)
利用時間 10時～12時、13時30分～15時30分(利用人数10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。

イベント

○誕生日会 **とき** 10月26日(木)10時30分～
みんなで祝いましょう。(誕生日は前月から予約できます 25日(火)締め切り)

○芋ほり体験 **とき** 11月上旬に予定しています。

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



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 10月10日(月・祝)
利用時間 9時30分～12時、13時30分～16時(利用人数5組程度)
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拡大防止のため限定的な利用になっています。利用を希望する方は電話または直接さかえ子育て支援センターへ。

イベント

○栄養相談 **とき** 10月18日(火)11時～12時
対象 乳幼児と保護者
講師 信友美小子さん(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。
定員 2組程度(申込順)

○ママ&キッズ HAPPYレッスン
前半は「子どもと一緒に身体を動かそう」後半は「ヨガのポーズを取り入れてママのリラックスタイム」です。
とき 10月28日(金)9時30分～10時30分
対象 首が座ったところから3歳未満の子どもと保護者
講師 手島 楓さん(ヨガインストラクター)
定員 3組(申込順)

各イベントの申し込み 電話または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。



子育て支援センター

どんぐりHOUSE(にじいろこども園内)

どんぐりHOUSE ☎59-3500・福祉課 ☎59-2148

開館日 毎週月曜日～金曜日・第2土曜日
利用時間 9時30分～12時、13時30分～16時(10組程度・要予約)
休館日 10月10日(月・祝)
ところ 小方1丁目11番1号

現在、新型コロナウイルス感染拡大防止のため限定的な利用になっています。利用を希望する方は電話または直接どんぐりHOUSEへ。(利用希望日の15日前から予約できます。第2土曜日を除く15日前が土・日曜日、祝日の場合は直前の平日)

イベント

○作ってあそぼう **とき** 10月5日(木)、6日(金)9時30分～11時30分
ハロウィン飾りをつくりましょう(要予約・10組程度)

○身体測定 **とき** 10月11日(火)～14日(金)9時30分～12時

○誕生日会 **とき** 10月20日(木)(要予約・10組程度)
11時～(誕生日は前月から予約できます)
みんなで10月生まれのお友達をお祝いしましょう。誕生カードのプレゼントがあります。

○お話し会 **とき** 10月27日(木)11時30分～
※毎月第2土曜日は開館します。

親と子の本の広場 あいいく館

ボランティア団体

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、小学生が絵本と木のおもちゃで楽しく遊べる広場です。赤ちゃんのファースト絵本から小学生、大人も楽しめる児童書など、3000冊あります。午前・午後の終わりの30分はおはなし会です。(読み語り、手遊び、紙芝居、貸し出しなど)

おすすめ本の紹介とおはなし会

とき 10月15日(土)

本の紹介:11時～11時30分
おはなし会:11時30分～12時

テーマ 「昔話」
対象 本の紹介:保護者の方
おはなし会:子どもたち

小さい子のおはなし会
(第4木曜日・開館10時～12時)

とき 10月27日(木)11時～11時30分

ホームページ Facebook



HIV(エイズ)抗体検査 問い合わせ 県西部保健所 ☎0829-32-1181
肝炎ウイルス検査
梅毒検査

匿名 無料 予約制

検査は匿名で受けられ、プライバシーは厳守されます。感染に心あたりがある方は、ためらわずにすぐ検査を受けましょう。※検査は無料で、予約が必要です。

と き 10月19日(水) 9時~11時
と ころ 県西部保健所(廿日市市桜尾2-6-8)
申し込み 県西部保健所へ

「ロビーdeカフェ」
~吉本のお笑い芸人と一緒に健康体操しよう~

問い合わせ 玖波公民館 ☎57-7084

と き 10月15日(出)13時~14時30分 ▶ ところ 玖波公民館 ▶ 講師 健康体操インストラクター ▶ ゲスト お笑い芸人コンビ 潘飛礼
▶ 内容 笑って健康体操 ▶ 定員 20人程度(申込順) ▶ 申し込み 10月1日(出)から玖波公民館へ。

毎月第1 土曜日は

マロンの里 交流館
土曜市

と き 10月1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

毎月第3 土曜日は

おおたけ水産
GOGO
とろろいし

獲れたての地元の魚を/ ぞろえております

と き 10月15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

健康

ヘルシー COOK.パツと教室

保健医療課 ☎592153

この教室は、食事・運動を通して健康について学びます。

○運動教室
フレイルとは、「か弱さ・壊れやすさ」を意味する言葉です。加齢に伴い筋力が落ち、疲れやすくなるような身体の衰えを言います。

今回は、みえない筋肉(インナーマッスル)を鍛える運動の紹介です。インナーマッスルを鍛え、衰えをなくし、バランスのとれた身体を目指しませんか。

○料理教室
フレイルは、栄養と関係が深く、偏った食事や食事が減ったあなた! 身体の衰えを感じてないですか? 栄養不足から体調が優れない方はいませんか?

フレイルを予防するために一食一食の食事を見直してみよう。

| と き | 内 容 | 定員 |
|-----------|------------------------|-----|
| 10月7日(金) | 料理教室 ミニ栄養講座 + 運動 | 10人 |
| 10月14日(金) | 運動教室 | 25人 |

※全日、託児付きです。

スポーツの秋! 女子力UP講座

保健医療課 ☎592153

運動不足を感じている人、美しい姿勢になりたい人、参加お待ちしています。

エアロビクスや、エクササイズで、体幹トレーニングやリラクゼーションを行います。

簡単な運動から始めるため、運動が苦手な方にもおすすめです。気軽に参加してください。

と き 10月17日(月)10時30分~11時30分 ▶ ところ にいろいろごも園2階多目的ホール ▶ 対象 市内在住の20歳代から40歳代の女性(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、室内シューズ、飲み物 ▶ 申し込み 不要 ▶ 託児 定員3人(申込順) ▶ 託児料 1人20円(傷害保険料) ▶ 託児 申し込み開催日の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時まで連絡してください。

講座

初体験! ジルバを楽しもう シンバルダンス入門

玖波公民館 ☎577084

新しい体験をしてみましよう。スポーツ感覚で踊りましよう。

と き 10月22日(出)10時30分~12時 ▶ ところ 玖波公民館 ▶ 講師 岡村修さん(社交ダンス講師) ほか ▶ 内容 ジルバやブルースを分かりやすく学びましよう。初心者、経験者どなたでもオッケーです。▶ 定員 15人程度(申込順) ▶ 申し込み 10月1日(出)から玖波公民館へ。

心と体の元気がアップ講座Ⅱ

アゼリアおおたけ ☎532226

ヨガに興味を持っていらっしゃる方、ぜひこの機会にヨガの楽しさを体感しましよう。ヨガを生活に取り入れることによって体の調子を整え、健康体を維持しましょう。皆さんの体調・体力に合わせ、無理のないよう講座を進めていきます。

と き 10月14日、11月11日、12月9日、2月10日、3月10日(全5回) ▶ ところ アゼリアおおたけ ▶ 対象 ヨガに興味があり、生活の一部にしたい市内在住または勤務の方 ▶ 講師 田中しげみさん(ヨガインストラクター) ▶ 定員 15人(申込順) ▶ 持参品 ヨガマット、ほか ▶ 申し込み 10月1日(出)から12日(水)までに電話または直接アゼリアおおたけへ。

メンバ―募集 男塾

保健医療課 ☎592153

年齢を重ねても「動ける」体をつくりましよう。10月は、体力測定を行います。自分の身体

山講座パートⅡ 大竹の低山を 楽しもう!

アゼリアおおたけ ☎532226

山歩きをより日常的に楽しみたい方、自然と触れ合いながら健康づくりをしたい方、そんな願いを持つ方にこの秋、五つの低山を紹介いたします。今回も講師をしていただくのは「大竹山の会」の皆さんです。大竹の低山の魅力を参加者の皆さんと一緒に味わいましよう!

と き 10月10日(月・祝)、15日(出)、22日(出)、29日(出)、11月3日(木・祝) 9時30分~13時30分(全5回・雨天順延) ▶ ところ 大河原

| と き | 対 象 | 内 容 | 定員 |
|-----------|-------------|----------------|-------|
| 10月6日(木) | おおむね74歳までの方 | ポールで姿勢修正エクササイズ | 20人程度 |
| 10月20日(木) | | 体組成・体力測定 | |
| 10月13日(木) | おおむね69歳までの方 | ポールで姿勢修正エクササイズ | 15人程度 |
| 10月27日(木) | | 体組成・体力測定 | |

※13時受け付け開始。※体力に不安のある方など、個々に相談してください。

山(アゼリアおおたけ)で座学(後)、高山、河平連山、高鉢山、冠岳 ▶ 対象 市内在住または勤務の方 ▶ 講師 田室浩一郎さん(大竹山の会会長) ▶ 定員 20人(申込順) ▶ 持参品 山歩きに必要な装備、船賃など ▶ 申し込み 10月1日(出)から10月9日(日)までに電話または直接アゼリアおおたけへ。

わんこ飼いのためのセミナー

栄公民館 ☎536688

と き 10月21日(金)13時~15時 ▶ ところ 栄公民館 ▶ 内容 動物愛護センターの職員がモデル犬を使って、犬の特徴(習性、学び方、ニーズなど)やしつけの仕方などについて講義します。▶ 講師 県動物愛護センター職員 ▶ 定員 15人(申込順) ▶ 持参品 筆記用具 ▶ 申し込み 10月1日(出)から電話または直接栄公民館へ。

●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。

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

入団申請用
QRコードです。

令和4年度納期限

- 市県民税(3期)
- 国民健康保険料(4期)
- 介護保険料(4期)
- 後期高齢者医療保険料(4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。

10月31日

問い合わせ
市民税務課 ☎59-2127

交通事故統計情報

発生件数 14件
(前年同期比 5件減)

死者数 0人
(前年同期比 1人減)

負傷者数 15人
(前年同期比 7人減)

交通事故発生状況
(8月末日現在)

※令和4年の発生件数、負傷者数は概数です。

10月の米軍による弾薬処理

問い合わせ 危機管理課 ☎59-2119

| 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 | | | | | |

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。

※●は弾薬処理候補日。いずれも8時～17時。天候などにより、予定が変更になる場合があります。

講座

スマホ講座 「LINEを学ぼう」

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10月7日(金)13時30分～15時

▼ところ 玖波公民館

▼講師 ソフトバンク(株)スマホアドバイザー

▼定員 講座20人(申込順)

▼内容 ①LINEを学ぼう。②(応用編)音声入力・翻訳機能等。▼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を玖波公民館へ。

講座

学びのカフェ10月第3弾 美・おしゃれ講座

玖波公民館 ☎577084

「コロナ禍が続く家での時間が増え、「自分磨き」のチャンスです。マスク着用でもハッピーに過ごしましょう。今回はマスク着用でも垢抜ける目元メイク

美・おしゃれ講座
「目指せ！マスク美人」

玖波公民館 ☎577084

「コロナ禍が続く家での時間が増え、「自分磨き」のチャンスです。マスク着用でもハッピーに過ごしましょう。今回はマスク着用でも垢抜ける目元メイク

講座

現金を使わず お得にお買い物しよう

総合市民会館 ☎536677

とき10月20日(休)10時～11時30分

▼ところ 総合市民会館

▼内容 PayPayアプリなどの電子マネーを使ってお得にお買い物する方法を学びます。▼講師 古川和人さん(らんらんサポーター)

▼定員 15人(申込順)

▼持参品 スマホ、筆記用具

▼申し込み 10月1日(出)から電話または直接総合市民会館へ。

講座

住まいづくり 出前講座

栄公民館 ☎536688

とき10月25日(火)13時30分～15時

▼ところ 栄公民館

▼対象 住

募集

市営住宅入居者

近鉄住宅管理(株)大竹市営住宅管理センター ☎591717

募集住宅 〇白石アパート7室
〇小方アパート7室
〇御園アパート8室
〇西港内アパート

募集

市営住宅入居者

近鉄住宅管理(株)大竹市営住宅管理センター ☎591717

募集住宅 〇白石アパート7室
〇小方アパート7室
〇御園アパート8室
〇西港内アパート

募りの困りごと、何でも一日総合相談室

企画財政課 ☎592124

弁護士のほか、各機関の相談員による一日総合相談室を開催します。

とき11月8日(火)13時～16時

▼ところ アゼリアおおたけ

▼内容 法律問題、相続・遺言、成年後見、登記・戸籍、道路・河川など個人の問題から行政への要望や苦情まで、幅広く相談に応じることが出来る総合相談です。

▼弁護士への相談の定員6人(申込順)

▼申し込み 10月12日(火)から企画財政課へ。(その他の機関への相談は予約不要です)

募りの困りごと、何でも一日総合相談室

企画財政課 ☎592124

弁護士のほか、各機関の相談員による一日総合相談室を開催します。

とき11月8日(火)13時～16時

▼ところ アゼリアおおたけ

▼内容 法律問題、相続・遺言、成年後見、登記・戸籍、道路・河川など個人の問題から行政への要望や苦情まで、幅広く相談に応じることが出来る総合相談です。

▼弁護士への相談の定員6人(申込順)

▼申し込み 10月12日(火)から企画財政課へ。(その他の機関への相談は予約不要です)

県営住宅入居者

広島県ビルメンテナンス協会 組合県営住宅管理グループ ☎0829340140

募集住宅 市内の県営住宅で、新たに生じた空室

▼申し込み 10月18日(火)～20日(木)8時30分～17時(郵送は10月20日の消印有効)

▼提出場所 広島県ビルメンテナンス協会 協同組合県営住宅管理グループ(廿日市市串戸1丁目9-44)

▼その他募集要領は10月11日(火)から広島県ビルメンテナンス協会協同組合で配布します。

DV男性相談窓口

地域介護課 ☎592152

あなたがパートナーから暴力の被害を受けているとき。あなたがパートナーに対し、暴力をふるってしまつたとき。相談できる男性専用のDV相談窓口があります。自身の被害、加害、ごの場合においても、ひとりでは悩まず、専門の相談員に相談してください。匿名でも相談できます。相談料は無料です。(電話代はかかります)

受付時間 第2・第4月曜日19時～21時

▼対象 広島県内在住のDVに悩む男性

▼電話(相談用) ☎080071294971 (相談は電話のみとなります)

困ったら 一人で悩まず 行政相談

企画財政課 ☎592124

10月17日(月)から23日(日)は行政相談週間です。

行政相談は、毎日の暮らしの中で、国の行政に関して「どうしたらよいか分からなく」「こうしてもらいたい」といった行政サービスに関する苦情、行政の仕組みや手続きに関する問い合わせなどの相談を受け付け、その解決や実現を促進しています。

市内2カ所で巡回行政相談を行います。相談は無料で、秘密は固く守られますので、この機会に、「行政相談」をぜひ利用してください。

スポーツの日 無料開放

総合市民会館 ☎53-6677

「スポーツの日」に総合体育館を無料開放します。家族や友達と一緒に、いい汗を流しませんか。

とき10月10日(月・祝)10時～15時

▼ところ 総合体育館

開放コーナー トレーニング室・卓球室・アリーナ・武道場・研修室

○トレーニング室は、利用証が必要です。卓球台・アリーナ・武道場・研修室は、1グループ1時間程度で譲り合って利用してください。

持参品 いずれも体育館シューズ

相談

出張就職相談会

「はたすて」

働きたい人全力応援
ステーションひろしま
☎08225027977

仕事を探している方、転職を考えている方向けに出張就職相談会を開催します。専門のカウンセラーが、本人の希望やこれまでの経験・スキルなどを聞

相談

出張就職相談会

「はたすて」

働きたい人全力応援
ステーションひろしま
☎08225027977

仕事を探している方、転職を考えている方向けに出張就職相談会を開催します。専門のカウンセラーが、本人の希望やこれまでの経験・スキルなどを聞

相談

出張就職相談会

「はたすて」

働きたい人全力応援
ステーションひろしま
☎08225027977

仕事を探している方、転職を考えている方向けに出張就職相談会を開催します。専門のカウンセラーが、本人の希望やこれまでの経験・スキルなどを聞

相談

出張就職相談会

「はたすて」

働きたい人全力応援
ステーションひろしま
☎08225027977

仕事を探している方、転職を考えている方向けに出張就職相談会を開催します。専門のカウンセラーが、本人の希望やこれまでの経験・スキルなどを聞

講座や催しに参加される方へのお願
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。