

**令和4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)
- 介護保険料(6期)
- 後期高齢者医療保険料(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26日** 問い合わせ  
 市民税務課 ☎59-2127

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)

相談無料 秘密厳守

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

とき・ところ 12月15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)

**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。

**女子力UP講座**  
 保健医療課 ☎592153

**健康**

運動不足を感じている人、美しい姿勢になりたい人、一緒に体を動かしませんか。この教室

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

ブラックシアター、楽器あそび、フォークダンスなどをしてみんなで楽しみましょう。サンタさんは来てくれるかな？手作りカードもあります。  
 とき12月20日(火)10時30分～11時30分  
 ところ にじいろこども園2階多目的ホール  
 対象 乳幼児と保護者  
 定員 親子30組(申込順)  
 持参品 動きやすい服装  
 申し込み 前日までにどんぐりHOUSEへ。

**KaRaDaCaフェ**  
 (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！

とき・内容 ①12月1日(木)10時～11時・DVD体操 ②12月15日(木)10時～11時 バランストレーニング

では、エアロビクスエクササイズで、体幹トレーニングやリラクゼーションを行います。運動が苦手な方もぜひ気軽に参加してください。  
 とき12月5日(月)10時30分～11時30分  
 ところ にじいろこども園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。  
 キャンセルは、講座当日9時までに連絡してください。

**ヘルシーCOOKパット教室**  
 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  
 ストレッチポールは、ポールの上におおむけになり、手足を動かすという比較的容易なエクササイズで、普段のストレッチでは得られない身体の変化を感じる事ができます。そんな身体の変化を感じてみませんか。

○料理教室  
 今年も、クリスマスの時期がきました。イルミネーションやプレゼントの準備をするほど、ドキドキが積もるクリスマス。そんなクリスマスを楽しくするために、今回の料理は、手軽にパットできるパーティーディナーを紹介します。

とき・定員・内容表のとおり  
 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 運動しやす

とき	内容	定員
12月2日(金)	料理教室 ミニ栄養講座 + 運動	10人
12月16日(金)	運動教室	25人

※全日、託児付きです。

**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  
 松ヶ原こども館 ☎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

松ヶ原こども館  
 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**

**松ヶ原こども館**  
 松ヶ原こども館 ☎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(水)～令和5年1月3日(火)  
 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 松ヶ原町445番地2

松ヶ原こども館は、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 12月16日(金)10時30分～  
 みんなでお祝いしましょう。(誕生日は前月から予約できます。14日(水)締め切り)

○クリスマスを楽しもう とき 12月21日(水)・23日(金)・24日(土)10時30分～  
 制作などクリスマスの気分をみんなで味わいましょう。利用の予約は、電話または直接松ヶ原こども館へ。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。

**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  
 休館日 12月29日(木)～令和5年1月3日(火)  
 利用時間 9時30分～12時、13時30分～16時(10組程度・要予約)  
 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症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 12月6日(火)、7日(水)9時30分～11時30分  
 紙皿でお花紙雪だるまをつくりましょう。(要予約・10組程度)

○身体測定 とき 12月12日(月)～16日(金)9時30分～12時

○誕生会 とき 12月13日(火)(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12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 12月23日(金)11時～(要予約・10組程度) ※毎月第2土曜日は開館します。

**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(金)～令和5年1月4日(水)  
 利用時間 9時30分～12時、13時30分～16時(利用人数6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症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 12月20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 12月23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。

**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(予約不要)  
 休館日 12月31日(土)  
 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)

○クリスマスの工作 とき 12月3日(土)午前・午後

○クリスマス会 とき 12月10日(土)10時30分～12時  
 対象 子どもとその保護者  
 ★あひる座の楽しい人形劇  
 ★クリスマスのうたとおはなし(午後は休館)

○小さい子のおはなし会(第4木曜日・開館10時～12時) とき 12月22日(木)11時～11時30分

ホームページ Facebook

毎月第1 土曜日は

## マロンの里 交流館 土曜日

とき 12月3日(日) 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

## おたけ水産 GOGO 土曜いち

獲れたての地元の魚を  
そろえております

とき 12月17日(日) 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 おたけ水産GOGO市実行委員会(くば漁業協同組合内)☎57-7034

## 交通事故統計情報

発生件数 18 件  
(前年同期比 8 件減)  
死者数 0 人  
(前年同期比 2 人減)  
負傷者数 20 人  
(前年同期比 8 人減)

※令和4年の発生件数、  
負傷者数は概数です。

年末交通事故防止県民総ぐるみ運動期間 12月1日(木)～12月10日(土)  
スローガン「ゆるさない ハンドル・スマホの 二刀流」

## 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。  
12月の処理候補日については、  
基地からの情報提供が遅延  
しているため、分かり次第  
市ホームページに掲載します。

詳細は、こちらのQRコード  
からご覧ください。

## 健康

### カラダがよるこぼ 健康講座(栄)

栄公民館 ☎536688

今年の疲れを吹き飛ばそう。  
とき12月13日(火)10時～11時  
ところ 栄公民館▼講師 明瀬佳  
子さん(スポーツインストラフ  
ター)▼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。

## カラダがよるこぼ 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12月14日(水)10時～11時  
ところ アゼリアホール▼内容  
伸びるヨガ▼講師 小松美保  
さん(スポーツインストラフ  
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。

## 「男塾」

保健医療課 ☎592153

年齢を重ねても「動ける」体  
をつくりましょう。  
とき 内容表のとおり▼ところ  
M.E.T.S.やまと▼対象 市内在  
住の男性▼講師 嘉屋早百合さ  
ん(健康運動指導士)ほか▼定  
員 1班20人程度、2班15人程度  
▼参加料 1回100円(傷害保  
険料)▼持参品 室内シューズ、  
飲み物、タオル、動きやすい服  
装▼申し込み参加の前日まで  
に電話でM.E.T.S.やまと(☎  
528601)へ。

	とき	対 象	内 容
1 班	12月1日(木)	おおむね 74歳 までの方	ゴムトレ
	12月15日(木)		ディセットコンディショニング ～[柔道整復師によるメンテ]～
2 班	12月8日(木)	おおむね 69歳 までの方	栄養講座②
	12月22日(木)		ディセットコンディショニング ～[柔道整復師によるメンテ]～

※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。

## 講座

### オリジナルのしめ縄作り教室

自分好みのしめ縄で  
新年を迎えよう

アゼリアおたけ ☎532226

とき12月16日(金)13時30分～15  
時30分▼ところ アゼリアお  
たけ▼対象 市内在住または勤  
務の方▼講師 敷田かおりさん  
(フラワーアレンジメント講  
師)▼定員 10人(申込順)▼参加  
料 2200円(材料費)は当日  
集めます。▼持参品 ハサミ、作  
品を持ち帰る袋▼申し込み 12  
月1日(休)から電話または直接  
アゼリアおたけへ。

## アルコール インクアート

栄公民館 ☎536688

とき12月26日(月) (2部開催) 10



時30分～11時30分、11時30分～  
12時30分▼ところ 栄公民館▼  
対象 なたでも(小学生以上は  
子どものみの参加もできます。  
親子で参加の場合原則3歳以  
上)▼内容 アルコールインク  
アートとは、アルコールインク  
を垂らし、風を使つて偶然でき  
る模様を楽しむアートです。出  
来上がったアートからフォト  
フレームとキーホルダーを作  
りましょう。▼講師 佐伯裕子さ  
ん(アルコールインクアート認  
定講師)▼定員 10組(申込順)▼  
材料費 1800円から。詳細  
は各会館に配布されているチ  
ラシをご覧ください。直接栄公  
民館にお問い合わせください  
▼申し込み 12月1日(休)から電  
話または直接栄公民館へ。

協力方法  
地域介護課窓口で受け付け。

### 蜜蜂を飼育する方 飼育届をお忘れなく

県西部畜産事務所 ☎082-423-2441

蜜蜂を飼育する場合は、飼育  
群数の多少に関わらず「蜜蜂飼  
育届」の提出が義務付けられて  
います。毎年1月末までに県西  
部畜産事務所へ提出をお願い  
します。ただし、園芸作物の花  
粉交配用に飼育する場合など  
届け出が不要の場合もありま  
す。詳しくは、県西部畜産事務  
所へお問い合わせください。

## わたしと家族の「相続」

アゼリアおたけ ☎532226

「相続」が「争族」にならない  
ための準備をしましょう。より  
よい未来のための「そぞく」、  
「ライフ&エンディング」につ  
いて考える講座です。  
とき12月10日(日)10時～11時30分  
▼ところ アゼリアおたけ▼対  
象 市内在住または勤務の方を優  
先します。▼講師 明治安田生命  
保険相互会社▼定員 20人▼持参  
品 筆記用具▼申し込み電話また  
は直接窓口へ。  
※定員になり次第締め切り。

## 募集

### 令和5年4月 放送大学入学生

放送大学広島学習センター  
☎082-247-4030

放送大学は、4月入学生を募  
集しています。10代から90代  
の幅広い世代、約8万5千人以上  
の学生が、大学を卒業したい、

## お知らせ アラカルト

学びを楽しみたいなど、さまざま  
な目的で学んでいます。  
授業には3つのスタイルが  
あり、BS放送やインターネット  
で視聴する、また講師から直  
接受ける授業があります。  
心理学・福祉・経済・歴史・文  
学・情報・自然科学など、300  
以上の幅広い授業科目があり、  
1科目から学ぶことができます。  
資料を無料で差し上げてい  
ます。気軽に放送大学広島学習  
センターまで請求してくださ  
い。  
令和5年3月14日(火)まで  
出願期間

## 地雷撤去のため 書き損じハガキを集めています。

カンボジアの地雷被害を無  
くするため、書き損じハガキを集  
めて換金し、地雷撤去団体へ寄  
付しています。ハガキ2～3枚

(一財)カンボジア地雷撤去  
キャンペーン  
☎092-833-7575

## 令和4年台風第15号 災害義援金にご協力を

日本赤十字社広島県支部大竹  
市地区事務局(地域介護課内)  
☎592152

令和4年台風第15号で被災  
された方を支援するため、日本  
赤十字社広島県支部大竹市地  
区では、次のとおり義援金を受  
け付けます。皆様のご協力を  
お願いします。

ご協力いただいた義援金は、  
全額、日本赤十字社を通じて被  
災された方に届けます。市民の  
皆さんの温かいご支援をお願  
いします。  
受付期間  
12月28日(火)まで

## 年末年始のバス運行時刻変更

自治振興課 ☎592142

次の期間は、土・日曜日、祝日  
の運行ダイヤに変わります。お  
間違えのないよう利用してく  
ださい。

大竹 栗谷線バス  
12月30日(金)～令和5年1月3日(火)  
坂上線バス  
12月30日(金)～令和5年1月5日(休)  
こいこいバス  
令和5年1月1日(月)～2日(月・祝)

●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。