

年金のはなし No.316

国民年金保険料の前納がお得です

最大約1万5千円の割引

問い合わせ
広島西年金事務所 ☎082-5335-1505
保健医療課 ☎592141

国民年金保険料の納付方法には、割引のある前納（前払い）があります。

割引額の大きい前納に「6カ月前納」「1年前納」「2年前納」があり、口座振替・クレジットカード納付・納付書払いで利用できます。

割引額の最も大きい口座振替による2年前納だと、約1万5千円の割引があります。

さらに、前納分を含めた納付額は支払った年の社会保険料控除の対象とすることができます。

申し込み方法

年金事務所・保健医療課で申請してください。（口座振替の場合は「口座振替申出書」を持参し、口座のある金融機関窓口でも申請可能です）

申し込み期限

○6カ月前納（4月～9月分）・1年前納・2年前納は2月末まで
○6カ月前納（10月～令和6年3月分）は8月末まで

※申し込み期限を過ぎても納付書払いでの前納ができる場合があります。なお、早割（当月末振替）は随時受け付けています。

必要なもの

○口座振替の場合
通帳、銀行印、年金番号の分かるもの
○クレジットカード納付の場合
クレジットカード、年金番号の分かるもの
詳しくは年金事務所または保健医療課へお問い合わせください。

おたけごみ事情 No.55

紙資源のごみ出しは十字かけに縛ってください

問い合わせ
環境整備課リサイクルセンター ☎52-5101



紙資源（新聞、雑誌・雑がみ、段ボール）をごみ出しするときは、次のことに注意してください。

○まとめて、ひもで十字かけに縛ってください。
○折り込みチラシ（新聞に折り込まれていたチラシのみ）も一緒に出してください。

雑誌・雑がみ

○まとめてひもで十字かけに縛ってください。
○小さな紙は、たたんで雑誌などにはさんでください。

段ボール

○折りたたみ、まとめてひもで十字かけに縛ってください。
○宅配伝票は取り除いてください。

注意事項

○紙資源の日に出す場合は、指定袋に入れる必要はありません。
○十字かけに縛る際は、ガムテープなど粘着性のあるものは使用しないでください。

毎月第1土曜日は「ひろしま環境の日」です。
「ひろしま環境の日」一斉行動

2月のテーマ

やってみよう省エネ生活!
～暖房の設定温度は20℃以下～

家庭で、職場で、できることから始めましょう。
環境整備課 ☎59-2154

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(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 2月11日(土・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 松ヶ原町4 4 5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

- みんなでオニはそと! **と き** 2月1日(休)・3日(金) 10時30分～
豆まきをして、一緒に楽しみましょう。
- 親子でまなあそ ママ衛生士さんのやさしい歯の話
歯科衛生士さんからのお話 **と き** 2月7日(休)10時30分～
- 誕生日会 **と き** 2月22日(休)10時30分～
みんなで祝いしましょう。(誕生日は前月から予約できます。21日(休)締め切り)
- おひなさまや、お内裏さまになってみよう!
と き 2月28日(休)・3月1日(休) 3日(金)10時30分～

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 2月11日(土・祝)・23日(木・祝)
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** 2月9日(休)・10日(金)9時30分～11時30分
紙カップびなをつくりましょう (要予約・10組程度)
- 身体測定 **と き** 2月13日(月)～17日(金)9時30分～12時
- お話会 **と き** 2月20日(月)11時～(要予約・10組程度)
- 誕生日会 **と き** 2月22日(休)(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2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。

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 2月23日(木・祝)
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

- 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 2月24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)
- 栄養相談
と き 2月28日(休)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)

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

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 2月11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(予約不要)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 2月18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 冬
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
お休み

○おひなさまの工作
と き 2月18日(土)・25日(土)午前・午後 随時
来館者用公式LINEはじめました。登録よろしくね!

QRコード: ホームページ, Facebook, LINE

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。

●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。

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 2月15日(水) 9時~11時
と ころ 県西部保健所(廿日市市桜尾2-68)
申し込み 県西部保健所へ

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 2月16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)

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 2月9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

令和4年度納期限

- 固定資産税・都市計画税(4期)
- 国民健康保険料(8期)
- 介護保険料(8期)
- 後期高齢者医療保険料(8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。

2月28日 問い合わせ 市民税務課 ☎59-2127

子育て

どんぐりHOUSE
子育て講座
みんなで鬼は外!!

子育て支援センターどんぐりHOUSE
☎5933500
☎592148

鬼のお面を作ったり、みんな「豆まき」の歌を歌ったり、鬼のパンツを踊ったりして節分を楽しみましょう♪
と き 2月3日(金)10時30分~11時30分
▼対象乳幼児と保護者
▼定員親子10組(申込順)
▼申し込み前日までにどんぐりHOUSEへ。

健康

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 ①2月2日(木)10時~

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 2月8日(水)10時~11時
と ころ アゼリアホール
▼内容 体ぽかぽかウォーキング▼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。

「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・定員 表のとおり▼と ころ METS・やまと▼対象市内在住の男性
▼講師 齋藤早百合さん(健康運動指導士)ほか▼参加料1回100円(傷害保険料)▼持参品 室内シューズ、飲み物、タオル、運動のできる服装▼申し込み参加の前日までに電話でM

女子カUP講座
保健医療課 ☎592153

忙しい日々の中、自身の健康維持に向けた運動時間は取れていますか。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、体幹を鍛えるとともに筋肉の緊張を緩め、リフレッシュ＆リラクゼーションしましょう。
と き 2月6日(月)・20日(月)10時30分~11時30分
▼と ころ に じ い ろ こ ども 園 2 階
▼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

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。
【料理教室】
常備菜とは、日々の食事を助けてくれるお料理ストックです。普段の食事の準備を楽にしてくれます。今回は、災害に備えて備蓄することの多い缶詰・瓶詰を使用した常備菜レシピを紹介します。
【運動教室】
生活習慣病予防の基本戦略は、内臓脂肪蓄積の改善です。主な原因は、食べ過ぎと運動不足です。今回紹介するエアロビクスは、有酸素運動のため血中のLDL(悪玉)コレステロール・中性脂肪・体脂肪の減少が期待できます。簡単エアロビクスで内臓脂肪にさよならしましょう。
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、運動シューズ、飲み物

カラダがよるこぼ
健康講座(栄)

と き	対 象	内 容	定 員
1班 2月4日(土) 2月18日(土)	おおむね74歳までの方	エクササイズボールでストレッチ&マシン エクササイズボールで筋トレ&マシン	20人程度
2班 2月25日(土)	おおむね69歳までの方	ポールエクササイズ&マシン	15人程度

※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。

栄公民館 ☎536688

と き 2月14日(火)10時~11時
と ころ 栄公民館
▼内 容 身体を動かして免疫力アップ!▼講師

「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・定員 表のとおり▼と ころ METS・やまと▼対象市内在住の男性
▼講師 齋藤早百合さん(健康運動指導士)ほか▼参加料1回100円(傷害保険料)▼持参品 室内シューズ、飲み物、タオル、運動のできる服装▼申し込み参加の前日までに電話でM

わたしと家族の「相続」
総合市民会館 ☎536677

「相続」が「争族」にならない

明瀬佳子さん(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、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。

「相続」
総合市民会館 ☎536677

「相続」が「争族」にならない

明瀬佳子さん(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、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。

楽しく学ぼう! 相続・贈与のキホン
栄公民館 ☎536688

と き 2月19日(日)10時~11時30分
と ころ 栄公民館
▼対 象 興味のある方
▼内 容 誰にもいつかは訪れる相続。もしもに備えて遺産分割や遺言の基本事項、相続税の仕組みなどを楽しく学びましょう。▼講師 倉橋孝博さん(広島県金融広報委員会)▼定員10人(申込順)▼持参品 筆記用具▼申し込み2月2日(木)から電話または直接栄公民館へ。

わたしと家族の「相続」
総合市民会館 ☎536677

「相続」が「争族」にならない

明瀬佳子さん(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、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。

学びのカフェ2月歴史講座
吉田松陰と玖波

玖波公民館 ☎577084

と き 2月18日(土)13時30分~15時
と ころ 玖波公民館
▼内 容 かつて、吉田松陰が玖波の地を踏んでいること、日記などをもとに地図や写真を用いてのお話です。みんなで語りましょう。▼講師 友定英章さん(公益財団法人松風会理事)▼定員30人程度(申込順)▼申し込み2月3日(金)から電話または直接玖波公民館へ。

と き	内 容	定 員
2月3日(金)	料理教室 ミニ栄養講座 + 運動	10人
2月17日(金)	運動教室	25人

※全日、託児付です。

ための準備をしましょう。よりよい未来のための「そうぞく」「ライフ&エンディング」について考える講座です。
と き 2月21日(火)13時30分~15時
と ころ 総合市民会館
▼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(申込順)▼持参品 筆記用具▼申し込み2月3日(金)9時から電話または直接総合市民会館へ。

わたしと家族の「相続」
総合市民会館 ☎536677

「相続」が「争族」にならない

明瀬佳子さん(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、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。

●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。

毎月第1 土曜日は

マロンの里 交流館 土曜日

とき 2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

毎月第3 土曜日は

おたけ水産 GOGO

獲れたての地元の魚を
そろえております

とき 2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 26件
(前年同期比 4件減)

死者数 1人
(前年同期比 1人減)

負傷者数 27人
(前年同期比 6人減)

※令和4年の発生件数、
負傷者数は概数です。

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。
処理予定日は、情報が入り次第、
市ホームページに掲載します。

市ホームページ
QRコード

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

講座

KUBA美活クラブ 似合うが見つかる トータルレッスン

玖波公民館 ☎577084

コロナ禍が続き家での時間
が増え、「自分磨き」のチャン
スです。「似合うもの」を知って本
来の魅力を引き出す大人のた
めの講座。目指せ！半年後。
とき2月14日(火)・28日(火)10時～
12時▼ところ玖波公民館▼講
師新屋舞さん(カラーアナリス
ト)▼定員6人程度▼持参品手
鏡、普段愛用アイメイク道具▼
申し込み電話または直接玖波
公民館へ。

楽しく学ばー！ 認知症予防講座

総合市民会館 ☎536677

とき2月20日(月)13時30分～15
時▼ところ総合市民会館▼対
象市内在住または勤務の方▼
内容安心したセカンドライフ
を送るために、認知症対策を体
操などを交えながら学びま
しょう。後半には解説を交えな
公民館へ。

急募！健康増進・母子保健事業 託児スタッフ募集

〇業務：運動教室利用者の託児
子育て支援教室などの託児
〇給与：託児業務 2,040円/回
〇勤務：月1～3回程度
2時間程度(時間は事業によって異なります)
詳しくは随時、保健医療課へ問い合わせください。

問い合わせ 保健医療課 ☎59-2140

日曜くばマルシェ

地元の野菜や魚、加工品から
ここでしか買えないものま
で、幅広い品ぞろえの朝市。
子ども向けのコーナーも
あり、年齢を問わず
楽しめます。

とき 2月26日(日)
10時～12時
ところ 玖波公民館 ※公民館まつり
問い合わせ 玖波まちづくり振興会(柳なか川内) ☎57-7257

断捨離！ 「お片付けセミナー」

学びのカフェ2月リクエスト編

料600円(材料費)▼持参品
木工ボンド、ポケットティッ
シューツ、作品を入れて帰る袋
(ポリでも可)▼申し込み2月
2日(休)から21日(火)までに電話
または直接来公民館へ。

玖波公民館 ☎577084

あなたは大丈夫？ フレイル予防講座

栄公民館 ☎536688

とき2月25日(出)10時～12時▼
ところ玖波公民館▼講師
岩田由美子さん(整理収納アド
バイザー)▼定員30人程度(申
込順)▼申し込み2月1日(休)か
ら電話または直接玖波公民館
へ。

福祉

認知症カフェ オレンジカフェ いこか！

大竹市認知症対応・玖波地区
地域包括支援センター
☎577461

「オレンジカフェいこか！」
は、お茶やお菓子を食べなが
ら、気軽に認知症について語り
合つことができるカフェです。
同じような悩みを抱えている
人が集まり、今の気持ちについ
て一緒に話をしたり、認知症
の専門医、看護・介護の専門職
に日々の困りごとを相談した
りできます。
少しでも不安な気持ちが軽
くなるお手伝いになればと
思っています。ぜひお立ち寄り
ください。

とき2月17日(金)14時～15時▼
ところコミュニティサロン玖
波(玖波2・玖波駅近く)▼参
加料100円(茶菓子代)▼申
込申し込み事前に市認
知症対応・玖波地区
地域包括支援セン
ターへ。

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

ソフトテニス教室

ソフトテニス連盟事務局(前田)
☎070-5520-3659

ソフトテニス体験教室です。
とき2月25日(出)9時～12時▼
ところ総合体育館▼対象主に
大人の方(定員に満たない場合
は子どもも可)▼講師市ソフト
テニス連盟▼定員20人▼持参
品マスク、室内シューズ、運動
のできる服装、あればラケット
(貸し出し用のラケットがあり
ます)▼申し込み2月18日(出)ま
でに電話で事務局へ。

断捨離！ 「お片付けセミナー」

学びのカフェ2月リクエスト編

料600円(材料費)▼持参品
木工ボンド、ポケットティッ
シューツ、作品を入れて帰る袋
(ポリでも可)▼申し込み2月
2日(休)から21日(火)までに電話
または直接来公民館へ。

玖波公民館 ☎577084

女性司法書士による 女性のための相談会

相談

広島司法書士会 ☎082-221-5345

面談相談	とき	電話
3月8日(水)	10時～16時	082-221-5345 (要予約)
	3月11日(出)	
	3月12日(日)	
電話相談	3月6日(月)	082-511-7196
	3月7日(火)	
	3月8日(水)	
	3月9日(木)	
	3月10日(金)	
	3月11日(出)	
3月12日(日)	10時～16時	

とき表のとおり▼ところ(面談相談)広島司法書士会総合相談センター(広島市中区上八丁堀6-69)▼相談内容相談登記、遺言、高齢の親の問題、後見・離婚、借金、起業、労働トラブル、裁判手続き、DVなど

※3月8日は国際女性デー

広島県特定(産業別) 最低賃金額改定

広島労働局 ☎082-221-9244
廿日市労働基準監督署 ☎0829-32-1155

広島県特定(産業別)最低賃金額が改定されました。詳しくは、広島労働局へ問い合わせください。

特定(産業別)最低賃金が適用される業種	最低賃金額(時間額)	発効日
製鉄業など	1,024円	令和4年12月31日
金属製品製造業	969円	
はん用機械器具等製造業	984円	
電子部品等製造業	953円	
自動車・同附属品製造業	964円	
船舶等製造業	999円	令和4年10月1日
自動車小売業	958円	
各種商品小売業	930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。