

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 3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



HIV(エイズ)抗体検査 肝炎ウイルス検査 梅毒検査

問い合わせ 県西部保健所 ☎0829-32-1181


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 3月15日(水) 9時~11時

ところ 県西部保健所(廿日市市税尾2-2-68)

申し込み 県西部保健所へ



## 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 ☎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。



# 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

### どんぐりHOUSE

子育て講座

### 親子ヨガ

子育て支援センターどんぐりHOUSE ☎59-3500 福祉課 ☎59-2148

親子でヨガを楽しみませんか。親子でヨガをすることでより絆が深まり、幸せホルモンを分泌します。


と き 3月14日(火)10時30分~11時30分

対象 乳幼児と保護者

講師 小倉亜希子さん(ヨガインストラクター) 定員 親子10組(申込順)

持参品 運動のできる服装、飲み物

申し込み 前日までにどんぐりHOUSEへ。



## 健康

### カラダがよくなる健康講座(栄)

栄公民館 ☎53-6688

と き 3月14日(火)10時~11時

ところ 栄公民館

内容 身体に良い事総まとめ

講師 明瀬佳子さん(スポーツインストラクター)

この事業内で子育て援助を受ける方を希望する方と援助を相互に提供することを希望する方との相互・援助活動に関する連絡・調整を行い、育児中の方が仕事と家庭生活を円滑に両立できるようにする取り組みです。

この事業内で子育て援助をする方の養成講座を開催します。

と き 3月23日(木)13時30分~16時30分

ところ サントピア大竹

対象 市内在住または勤務の方

内容 ファミリーサポートセンター事業とは


「救命講習①」AEDの使用方

「救命講習②」事故防止

講師 消防署救急隊員

定員 10人

申し込み 3月17日(金)までに社会福祉協議会へ。



## ヘルシーCOOKパット教室

保健医療課 ☎59-2153

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】

今回は、噛み応えのある食事についてです。噛み応えのある食事は、肥満を予防する効果があります。どうして、噛むことで肥満予防になるのでしょうか。その理由を聞いてみましょう。

【運動教室】


ポディメンテとは、動かしやすく疲れにくい身体作りをします。筋の緊張で固まった部分をほぐし、身体のバランスを整えて健康な身体を作っていきます。

また教室で、アロマハンドクリーム作りがありますので、自分へのご褒美に、作ってみませんか。

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・性別は問わない)



と き	内容	定員
3月3日(金)	料理教室 ミニ栄養講座 + 運動	10人
3月17日(金)	運動教室 アロマハンドクリーム作り ポディメンテ(身体を整えよう)	25人

※全日、託児付です。

●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。

## 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 3月21日(火・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

- おひなさまおだりさまになってみよう! 衣装を着て写真を撮りましょう。と き 3月1日(水)・3日(金) 10時30分~
- 救命救急をまなぼう と き 3月10日(金) 10時30分~
- 誕生日会 と き 3月17日(金)10時30分~
- 親子でまなあそ(入園前のおしゃべり会~入園前のママ、先輩ママみんな集まれ~) 入園前の緊張、不安などを解消しましょう。と き 3月28日(火)10時30分~
- 春の読み聞かせ音楽会~歌声とフルートの音色にのせて~ と き 3月29日(水)10時30分~

演奏者 声楽:松崎三奈子さん、フルート:小田尚美さん、ピアノ:中村幸子さん

利用の予約は、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 3月21日(火・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

- 栄養相談 と き 3月14日(火)11時~12時
- 対象 乳幼児と保護者
- 講師 信友美小千子さん(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 3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)
- 各イベントの申し込み 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

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) 予約不要。

### おすすめ本の紹介とおはなし会

と き 3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 入園・入学

対象 本の紹介:保護者の方


おはなし会:子ども達

### 小さい子のおはなし会

(第4木曜日・開館10時~12時)

と き 3月23日(木)11時~11時30分

来館者用公式LINEはじめました。登録よろしくね!



●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 3月4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

## 獲れたての地元の魚を/ そろえております


とき 3月18日(日) 9時30分～  
ところ 「たいたいこんぼ」  
(くぼ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(くぼ漁業協同組合内) ☎57-7034



## 交通事故統計情報

発生件数 4件 (前年同期比 3件増)  
死者数 0人 (前年同期比 0人)  
負傷者数 5人 (前年同期比 4人増)


交通事故発生状況 (1月末日現在)  
※令和5年の発生件数、負傷者数は概数です。



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。

## 日曜朝市マルシェ

とき 3月26日(日) 10時～12時  
ところ コミュニティサロン玖波  
問い合わせ 玖波まちづくり振興会(南なか川内 ☎57-7257)



## 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 ①3月2日(日)10時～11時・ノルディックウォーキング(ウォーキング) ②3月16日(日)10時～11時・「有酸素運動」免疫力を高めて健康な体づくり

▼ところ 玖波公民館 ▼講師 健康運動実践インストラクター ▼申し込み 玖波公民館へ。

## 女子カUP講座

保健医療課 ☎592153

この教室では、ストレッチポールやマットを使った体幹運動・簡単エクササイズを行います。託児が必要な方もぜひ参加してください。

一緒に健康な体づくりをしていきましょう。


とき 3月13日(月)・27日(月)10時30分～11時30分 ▼ところ にじい

## 講座

### 星空観察会2 冬のダイヤモンドを探そう

栄公民館 ☎536688

とき 3月18日(日)17時～19時 ▼ところ 栄公民館 ▼対象 小学生以上(保護者同伴) または星座に興味のある方 ▼内容 冬の星座の中で有名な「冬のダイヤモンド」と「冬のダイヤモンド」と呼ばれる明るく輝く7つの一等星です。前半は、冬のダイヤモンドを中心に星座についてのお話です。後半は、屋上で天体観測です。月面や木星・土星などを観測します。▼講師 田中雄司さん、坪井正紀さん(広島天文協会) ▼定員 30人程度(申込順) ▼参加料 星座盤希望者のみ200円(材料費) ▼持参品 筆記用具、防寒具 ▼申し込み 3月2日(休)から 栄公民館へ。



## カラダがよるこぼ 健康講座(アゼリアおおたけ)

アゼリアおおたけ ☎532226

みんなで、楽しくカラダを動かしましょう。

とき 3月8日(水)10時～11時 ▼ところ アゼリアホール ▼内容 動いて笑って脳トレ ▼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 アゼリアおおたけへ。

## 健康講座(アゼリアおおたけ)

アゼリアおおたけ ☎532226

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。


## スポーツ

### 健康ボクシング教室

ボクシング協会(小出) ☎090197996846

健康増進を目的としたボクシングの体験講座です。シャドーボクシングやミット打ちを体験できます。この機会に汗を流してみませんか。

とき 3月11日(日)14時30分～16時 ▼ところ 旧小方中学校体育館2階 ▼講師 小出義生さん(大竹ボクシングクラブ会長) ほか ▼持参品 室内シューズ、運動のできる服装 ▼申し込み ボクシング協会へ。



## お知らせ アラカルト

トレニングルーム 利用証の更新

生涯学習課 ☎536677

令和2年度発行のトレニングルーム利用証は、3月で有効期限が切れます。藤色のカードを利用している方は、窓口で更新手続きをお願いします。

更新受付開始 3月1日から随時、更新手続きを終えた方には、新しいカードを4月初旬ごろに発行します。

更新場所 総合市民会館総合受付


※平成24年度に発行された利用証を持っている方は、更新手続きをしないと失効となり、再講習が必要となります。

## 西国街道大竹路を歩こう! パート2

アゼリアおおたけ ☎532226

大竹には「西国街道大竹路」にまつわる歴史的遺産があります。それらの一つ一つに先人の思いが込められています。ぜひ、一緒に郷土の歴史をひも解きましょう。

とき・ところ ①3月11日(日)9時～15時30分・アゼリアおおたけ、苦の坂古戦場跡、ちきり池神社、木野川渡し場跡など ②3月18日(日)9時30分～15時30分・称名寺、玖波本陣(本陣)跡、厳神社、亀居城本丸跡など ▼対象 市内在住または勤務の方で大竹の歴史・史跡に興味のある方 ▼講師 河野哲男さん、歴史研究会の皆さん ▼持参品 配布資料、行動食、飲み物、帽子、雨具など ▼定員 16人(申込順) ▼申し込み



## 福祉

### 認知症カフェ オレンジカフェ

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うことができます。語り合っているうちに、今までの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することや、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することができそうです。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おります。

ぜひお立ち寄りください。

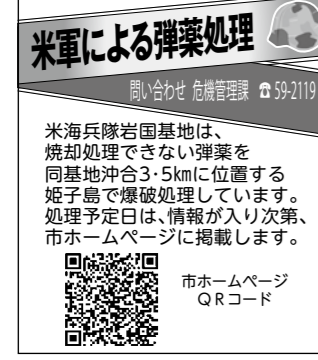
とき 3月24日(金)14時から15時まで ▼ところ コミュニティサロン 玖波 ▼参加料 100円(茶菓子代) ▼申し込み 事前に認知症対応 玖波地区地域包括支援センターへ。

## 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



## 第43回 市民卓球大会

卓球協会事務局伊藤 卓 ☎532958  
☎0901465317580 (日中連絡先)

とき 3月26日(日)9時30分(9時受け付け) ▼ところ 総合体育館 ▼対象 市内在住または勤務、通学の方および当協会に加盟登録している団体に所属している方 ▼種目 混合ダブルス(年齢制限なし)、女性ペア、または65歳以上の男性ペアの出場可

○中学生男子、中学生女子のダブルス・シングルス ○小学生男子、小学生女子のシングルス(小・中学生の種目の出場者は、混合ダブルスには出場できません) ▼試合方法 予選リーグ後、各ブロックの決勝トーナメントを行います。 ▼参加料 一般(高校生以上) 1人300円、小・中学生1人200円 ▼申し込み 3月16日(日)までに総合市民会館、玖波 栄の各公民館に備え付けの用紙で申し込みください。

●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。