

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へ。☎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)

**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** 3月7日(金) 14時~16時 西部保健所

**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。

# えほんサロン 杉の子

アゼリアおおたけ ☎53-2226

みんなで、絵本を楽しみましょう。パネルシアターもあります。今月は第2土曜日開催です。

**とき** 3月8日(土)14時~15時 **ところ** アゼリアおおたけ 図書コーナーロビー

**講師** えほんサロン杉の子の皆さん



# 子育て

親子が主役の子育てイベント。毎月、講座や座談会など、親子で学んだり遊んだりできる企画をパママ目線で考えています。3月は「ママコンマの懇親会」として11月に開催した「妊婦さん同士でおしゃべりしよう」に、助産師さんを招いての再企画です。子育てと同じく出産も、時期や環境、いろいろと違うこともいっぱい。専門の助産師さんからも話を聞いたりしながら、第一子妊婦さんも第二子以降の妊婦さんも、気になることや知りたいこと、なんでもみんなでお話ししましょう。

**とき** 3月19日(水)10時30分~11時30分

**対象** 講座に興味のある方など。ただし、申し込み前日までに電話または直接松ヶ原こども館へ。(要予約)

**松ヶ原こども館** ☎5783333

# 健康

心と体の元氣アップ講座

アゼリアおおたけ ☎532226

ヨガを生活に取り入れることで体の調子を整え、健康体を維持しましょう。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。ヨガに興味のある方、ぜひこの機会にヨガの楽しさを体感しましょう。

**とき** 3月21日(金)13時30分~15時

**ところ** アゼリアおおたけ

**対象** 市内在住または勤務の方でヨガに親しみたい方(年齢は問いません)▼講師宮崎しげみさん(ヨガ・インストラクター)▼定員30人程度(申込順)▼持参品ヨガマット、タオル、飲料水▼申し込み3月1日(土)からアゼリアおおたけへ。

# カラダがよるこぶ健康講座(栄公民館)

栄公民館 ☎536688

誰でも気軽に参加できる健康講座です。運動習慣を身につけ、健康的な生活を送りましょう。

**とき** 3月11日(火)10時~11時

**ところ** 栄公民館▼内容体のバランスを整える体幹トレーニング▼講師明瀬佳子さん(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、タオル、ヨガマットまたはバスタオル▼申し込み不要。直接栄公民館へ。

と き	対 象	内 容
1班	おおむね74歳まで	最終評価 マシントレーニング
3月8日(土)		THE・ストレッチ
3月27日(木)	おおむね69歳まで	最終評価 マシントレーニング
2班		THE・ストレッチ
3月1日(土)		
3月13日(木)		

※体力に不安のある方など、個々に相談してください。

# 子育て支援施設

## 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・3土曜日

**利用時間** 子育て支援ルーム:9時30分~12時、13時30分~16時30分  
親子ラウンジ:9時30分~12時、13時~16時30分  
親子ラウンジ(食事のみ)12時~13時

**休館日** 3月20日(木・祝)

**ところ** 小方1丁目11番1号

親子ラウンジで12時~13時まで食事ができます(この時間は遊ばません)。

# 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

**利用時間** 10時~12時 13時~16時

**休館日** 3月20日(木・祝)

**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のんびり過ごしてみませんか。ママ&キッズふれあいエクササイズ・こども館リトミック・和みのヨーガは、毎月開催中。日程などは、ほのぼのホームページをご覧ください。



ホームページ

# 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

**利用時間** 9時30分~12時、13時30分~16時30分(予約優先。利用人数10組程度)

**休館日** 3月20日(木・祝)

**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。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**

○英語でリトミック 歌や楽器を取り入れた楽しいリトミック遊び

**とき** 3月6日(木)10時~10時30分  
**対象** おおむね1歳程度からの子どもと保護者  
**講師** 石川 綾子さん  
**定員** 7組程度(申込順)



ホームページ

# イベント・行事

**イベント**

- 身体測定 **とき** 3月3日(月)~7日(金)9時30分~12時
- にこにこ相談 **とき** 3月6日(木)10時~
- つくってあそぼう **とき** 3月10日(月)、11日(火)9時30分~11時30分  
「カップケーキのメモスタンド」を作ります。(要予約。各10組程度)
- 誕生会 **とき** 3月12日(水)11時~  
みんなで3月生まれのお友達をお祝いしましょう。誕生児はお祝いカードに手形を押しますので少し早めにお越しください。
- 栄養相談 **とき** 3月14日(金)午前中  
栄養士がお子さんの月齢や発達段階に応じてアドバイスを行います。(要予約)
- お話し会 **とき** 3月17日(月)11時~  
にじいろのたねによるお話し
- 子育て講座 **とき** 3月19日(水)10時30分~11時30分  
「手形アート」(要予約。10組程度)  
詳しくは21ページをご覧ください。

**イベント**

- 積木であそぼう! **とき** 3月1日(土) 10時15分~  
講師 中木秀成さん(広島安佐プレイルム代表) 和久先生の積木や童具で遊びます。(要予約。対象年少以上。10組程度)
- たのしいひなまつり **とき** 3月3日(月) 10時30分~  
スタッフ手作りの衣装を着たり、写真を撮ったり、一緒に楽しみましょう。(要予約。15組程度)
- 親子でまなあそ **とき** 3月19日(水) 10時30分~  
「妊婦さん同士でおしゃべりしよう」  
詳しくは、21ページをご覧ください。
- みんなの助産室 @松ヶ原こども館 (要予約。個別相談各1組)  
妊娠期や産前産後、子どもの成長や発達、パートナー、性についてなど、なんでも話してみませんか。
- 誕生日会 **とき** 3月28日(金) 10時30分~  
大型絵本で楽しもう!  
(誕生児は要予約。前月から予約できます。26日(水)締め切り)  
予約・問い合わせは、電話または直接松ヶ原こども館へ。  
<http://members.fch.ne.jp/honobonon/>



○アロマサシェ作り 天然素材を使って手作り体験してみませんか。

**とき** 3月13日(木)10時~11時  
**講師** 石川 綾子さん  
**定員** 8組程度(申込順)  
**参加料** 200円(前日または来館時に支払ってください)

○栄養相談 **とき** 3月14日(金)11時~12時  
**対象** 乳幼児と保護者  
**講師** 信友 美小子さん(江崎グリコ株式会社 栄養士・子ども心理カウンセラー)  
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

○親子体操&イヤイヤ期対策講座  
親子でふれ合いながら、体の発達を促す運動を行います。発達心理学の観点からイヤイヤ期の対応の仕方をお伝えします。  
**とき** 3月27日(木)10時~11時  
**対象** おおむね1歳半程度から3歳の子どもの保護者  
**講師** 高下 優子さん(親子体操講師・キッズコーチングアドバイザー)  
**定員** 5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。

●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。

●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。

**救急相談センター** (広島広域都市圏・備後圏域)

問い合わせ 保健医療課 ☎59-2140

詳しくはこちらから。

看護師・相談員が、病気やけがの症状を把握し、緊急性や応急手当の方法、適切な医療機関などについて電話でアドバイスします。

緊急時はためらわず、119番へ。

病院? 救急車? 迷ったら

**救急相談センター**

#7119

24時間365日対応

つながらない場合や、広島県外から携帯電話でかける場合は ☎082-246-2000

**HIV(エイズ)抗原・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 3月19日(水) 9時~12時/13時~15時

と ころ 県西部保健所(廿日市市桜尾2-2-68)

申し込み 県西部保健所へ

毎月第1 土曜日は

**マロンの里 交流館 土曜市**

と き 3月1日(日) 10時~

と ころ マロンの里交流館 (栗谷町大栗林195-12) 地場農産物がそろっています。ぜひお越しください。

問い合わせ マロンの里交流館 ☎55-0055

毎週 土曜日は

**こぶしの里 松ヶ原**

~集う楽しさ。出会う楽しさ~

と き 3月8日・15日・22日・29日 10時~

と ころ 松ヶ原集会所

地産農産物・食品加工品・手芸工芸品直売

問い合わせ こぶしの里松ヶ原 (平野 ☎090-9068-3984)

**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。

市ホームページはこちらから。

**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 消防本部消防総務課 ☎53-7708

入団申請はこちらから。

**交通事故統計情報**

発生件数 1件 (前年同期比 1件減)

死者数 0人 (前年同期比増減なし)

負傷者数 1人 (前年同期比 1人減)

交通事故発生状況 (1月末日現在)

\*令和7年の発生件数、負傷者数は概数です。

スローガン「てをあげて くるまにおしらせ ぼくはここ」

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。

**日曜くばマルシェ**

と き 3月23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(中川 ☎57-7770)

毎月第3 土曜日は

**おおたけ水産 GOGO市**

獲れたての地元の魚を/そろえております

と き 3月15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 おおたけ水産GOGO市実行委員会(くば漁業協同組合内) ☎57-7034

**キレイUP運動教室**

保健医療課 ☎59-2153

ストレッチポールやマットを使った体幹運動・簡単なエアロビクスを行います。運動の効果について、講師が丁寧に説明してくれますので、運動が苦手な方も楽しく参加できます。

と き 3月10日(月) 10時30分~11時30分

と ころ にじろいこども園2階

対象 市内在住の20代から50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 託児申し込み定員3人

申込順 開催日の3日前までに電話で保健医療課へ

託児料 1人20円(傷害保険料)

\*キャンセルする場合は、講座当日9時までに連絡してください

当日はお子さんの検温をし、発熱、咳・鼻水などの風邪症状、体調不良などの症状があれば、利用をご遠慮ください。

**健康**

KaRaDaカフェ (玖波健康講座)

玖波公民館 ☎57-7084

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 3月6日(日) 10時~11時

と ころ 玖波公民館

内容 笑いヨガ、笑い体操、笑いヨガ、笑いヨガ、笑いヨガ、笑いヨガ

講師 健康運動実践インストラクター

申し込み 電話または直接玖波公民館へ。

**スポーツ**

第45回 市民卓球大会

卓球協会事務局(伊藤) ☎090046537580

と き 3月30日(日) 9時30分(9時受け付け)

と ころ 総合体育館

対象 ①②のいずれかに当てはまる方

①市内在住または通勤・通学している方

②当協会が認める、または市内の卓球団体に所属している方

種目 混合ダブルス(年齢制限なし)、女性同土または65歳以上の男性ペアの出場可

ラージボール混合ダブルス(年齢制限なし)

混合ダブルスと同時エントリー不可

中学生男子・女子のダブルス・シングルス

小学生男子・女子のシングルス

小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18日(火)までに総合市民会館、玖波公民館、栄公民館

**ヘルシー COOKパツと教室**

保健医療課 ☎59-2153

料理と運動を通して健康について学びます。料理のみ、運動のみ参加もできます。パツと簡単にできて、健康になれる料理と運動を実践してみませんか。男性も大歓迎です。男性用エプロンの貸し出しもありますので、気軽にお越しください。

と き 総合市民会館

対象 市内在住の方(年齢・性別は問いません)

参加料 500円(料理教室のみ)

持参品 (料理教室) エプロン、三角巾、手拭きタオル(運動教室) 運動しやすい服装、運動靴、飲み物、タオル

**お知らせ アラカルト**

に備え付けの用紙で申し込んでください。

**広島県特定(産業別)最低賃金額が改定**

広島労働局 ☎0822219244

廿日市労働基準監督署 ☎0829321155

広島県特定(産業別)最低賃金額が2月21日に改定されました。改定された業種および時間額は次のとおりです。

詳しくは、広島労働局または廿日市労働基準監督署に問い合わせてください。

特定(産業別)最低賃金が改定された業種	最低賃金額(時間額)
金属製品製造業	1,052円
船舶等製造業	1,080円
自動車小売業	1,038円

と き	内 容	定員	託児定員
3月7日(金) 10時~12時	料理教室 ミ二栄養講座 2024年度の振り返り ~和食の魅力を再確認しよう~	25人程度	3人
3月21日(金) 10時~11時30分	運動教室 運動のまとめ ~自宅でできる トレーニング紹介~	25人程度	3人

\*全日、託児付です。

申し込み 料理教室は前日までに電話または直接保健医療課へ。託児は定員3人(申込順) 託児は、開催日の3日前までに電話または直接保健医療課へ申し込み込んでください。当日、飲み物やおやつ、おむつなどの持参をお願いします。\*託児の有無にかかわらず、キャンセルする場合は、講座当日9時までに連絡してください。

●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。

●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。