

障害がある方で就労を希望す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みください。

**障害者就労相談**

とき 1月8日㈭10時~12時 ところ 市役所  
申し込み/問い合わせ 0829-34-4717 広島西障がい者就業・生活支援センターもみじへ。

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

とき・ところ 1月14日㈭ 山崎本社 みんなのあいプラザ 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)

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

**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。毎月第1土曜日開催予定です。

とき 1月10日㈯14時~15時 ところ アゼリアおおたけ  
図書コーナー  
講師 えほんサロン杉の子の皆さん

**おおたけ版 ネウボラ**

保健医療課 ☎59-2140  
子育て支援センター どんぐり HOUSE ☎59-3500

妊娠・出産・子育てのことなど何でも相談してください。切れ目ない支援を行います。

**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。

みんなで鬼は外!!

福祉課 ☎59-59231500  
松ヶ原こども館 ☎5783333

偶然できる模様や色を楽しんで、たった一つのあなただけのアートを作つてみませんか。

親子でまなあそぶくわくわくアート体験 フルイドアートを楽しもう

松ヶ原こども館へ。

対象 乳幼児と保護者 ▶ 定員 5  
電話または直接松ヶ原こども館へ。  
組申込み 12月22日㈪から  
組申込み 12月22日㈪から

心と体の元気アップ講座

アゼリアおおたけ ☎532226

豆まき

子育てサロン みかんちゃん ☎090-87194948  
永井

豆まき 小さいお子さん向けのイベントです。豆まきなど節分にちなんだ内容で、子育て中の方がゆつたりと楽しめます。

とき 1月31日㈯10時~11時30分  
ところ 総合市民会館

豆まき

豆まき

ノルディックウォーキング教室

保健医療課 ☎592153

▼対象 市内在住または勤務の方  
でヨガに親しみたい方  
▼講師 宮崎しげみさん(ヨガ・インストラクター)  
▼持参品 ヨガマット、タオル、飲み物  
▼申込み 1月5日㈪からアゼリアおおたけへ。

▼対象 市内在住または勤務の方  
で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。体調・体力に合わせた無理のない講

座で、3月まで毎月1回実施予定です。

アゼリアおおたけ ☎532226

ノルディックウォーキング教室

専用の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。普通歩行よりもエネルギー消費がアップし、膝痛、腰痛改善、筋力向上のトレーニングになることが魅力です。

コース	とき	集合場所	年齢・対象者	目的
晴海・METS前コース	1月16日(金)	晴海臨海公園管理棟	69歳まで 1km以上歩ける方	・ノルディックウォーキングに興味がある。 ・健康増進を目指している。 ・長い距離を歩きたい。
	1月26日(月)			
	1月21日(水)			
さかえコース	1月10日(土)	METS・やまと前	74歳まで 300~500m歩ける方	・ストレッチがしたい。 ・歩きたい。 ・膝・腰・肩痛を改善したい。

※ポールは貸出し可能です。

●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。

**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 ☎59-2151

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 1月1日(木・祝)~4日(日)、12日(月・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(この時間は遊べません)。  
市外の方も利用できるようになりました。

**松ヶ原こども館**

松ヶ原こども館 ☎57-8333・福祉課 ☎59-2151

開館日 每週月曜日~水曜日・金曜日・土曜日  
利用時間 10時~12時 13時~16時  
(12時~13時は食事のみ。外庭は遊べます)  
休館日 1月1日(木・祝)~4日(日)、12日(月・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は、毎月開催中。日程などは、ほのぼのん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 ☎59-2151

開館日 每週月曜日~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 1月1日(木・祝)~4日(日)、12日(月・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**

- 栄養相談 [とき] 1月13日(火) 午前中  
栄養士がお子さんの月齢や発達に応じてアドバイスを行います。(要予約。2組)
- 身体測定 [とき] 1月14日㈭~16日㈮ 9時30分~11時45分
- にこにこ相談 [とき] 1月15日(木) 10時~
- お話し会 [とき] 1月19日(月) 11時~  
にじいろのたねによるお話し
- つくって遊ぼう [とき] 1月22日(木) 9時30分~11時30分  
ホースにペットボトルをつないでおもちゃを作りましょう。
- 誕生日会 [とき] 1月29日(木) 11時~  
みんなで1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。

**イベント**

- みんなでつくろう [とき] 1月6日㈭、1月7日㈮ 10時30分~随時  
お正月のおもちゃなど (要予約。各6組程度)
- みんなでリトミック [とき] 1月17日(土) 10時30分~  
講師 落合由美さん(ピアノ・リトミック講師)
- みんなの子育て相談室 [とき] 1月27日(火) 13時~13時30分~  
@松ヶ原こども館  
妊娠前から産前産後、性についてなど、子育てに関わるどの世代の方も気軽に利用してください。※まずは電話で申し込んでください。  
オンライン用メールアドレス【zoom】  
lkuchan-hiroshima2200@docomo.ne.jp
- 誕生日会 [とき] 1月23日(金) 10時30分~  
エプロンシアター「ピーマンマン」  
※誕生児は要予約。(1月21日㈭締め切り)  
前月から予約できます。(LINEアカウントからも予約可)  
予約や問い合わせは、電話または直接松ヶ原こども館へ。  
<http://members.fch.ne.jp/honobonon/>

**○栄養相談**

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。

**○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)  
**○定員** 2組程度

**○ここからだのはなし(やさしく始める包括的性教育)**

**○対象** 乳幼児と保護者  
**○講師** 小林まりあさん(助産師)  
**○定員** 10組

**○親子体操&気質別トイレトレーニング講座**

親子でふれあいながら、身体の発達を促す運動を行います。子どもの気質タイプに合わせたトイトレの進め方を伝えます。

**○対象** 1歳半程度から3歳までの子どもと保護者  
**○講師** 高下優子さん  
**○定員** 5組(申込順)  
**○持参品** 運動のできる服装、飲み物、タオル

**○イベントの申し込み** 前日までに電話または直接さかえ子育て支援センターへ。  
電話申し込みの場合は月初め(休館日を除く)の9時から申し込みできます。  
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。

# おおたけ カキ水産まつり中止

班	とき	内 容	保健医療課 ☎ 592153
1	1月15日(木)		ところMET'Sやまと▼対象市内在住の男性で国民健康保険加入の方。1班(おおむね74歳までの方)、2班(おおむね69歳までの方)※体力に不安のある方など、個々に相談してください。▼講師嘉屋早百合さん
2	1月22日(木)	13時30分 ～ 14時45分 (13時から受け付け)	ボールエクササイズ
1	1月24日(土)		（健康運動指導士）ほか▼参加料1回100円（傷害保険料）
2	1月31日(土)		▼持参品室内シユーズ、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MET'Sやまと（☎ 528601）へ。

※教室は、およそ月2回で実施されます

Digitized by srujanika@gmail.com

日程	と き	内 容
第1回	1月15日(木) 10時～12時	スマホの基本操作 ～電話帳登録や検索
第2回	2月26日(木) 13時30分 ～15時30分	スマホの便利技 ～LINE(市公式LINE)、 メール、カメラ

※令和7年4月から10月に総合市民会館で実施した講座と同内容です。

---

Digitized by srujanika@gmail.com

きている方)▼講師リユース  
チーム専任講師(株式会社ヤク  
ルト山陽)▼定員16人(申込順)  
月5日(月)から電話または直接  
栄公民館へ。※アプリのインス  
トールが難しい方は、9時30分  
に登録用のメールアドレスを  
用意してお越しください。

▼持展品筆記用具、出品のため  
の不用品、スマホ▼申し込み1  
商工会議所 523105

## 経営安定セミナー

寿司職人は、長い修業期間が必要とされる中、修業ゼロで有樂町に鮨店をオープン。予約困難店に成長させ、その後、ホテル19階に140席の大型店舗を出店。さまざまなメディアに登場し、業界の新たな顔として期待される大竹市出身の蛎田さんが成功の秘訣と今後の展開について話します。

とき 1月21日(水)14時～15時30分  
▼ところ商工会議所▼講師  
蛎田一博さん(有樂町かきだ大  
将)▼定員70人(申込順)▼申し  
込みQRコードまたは電話で。  
(お楽しみ参加特典あり)

---

Digitized by srujanika@gmail.com

# カラダがよろこぶ 健康講座 (アゼリアおおたけ)

アゼリアおおたけ  
☎ 532226

とき1月14日㈬10時～11時  
ところアゼリアおおたけ▼内  
容はじめてのエアロビクス▼  
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、室内シユーズ、  
飲み物、タオルなど▼申し込み  
不要。直接アゼリアおおたけへ。

## キレイUP運動教室

保健医療課 ☎ 592153

ストレッチボールやマット  
を使った体幹運動・簡単なエア  
ロビクスを行います。

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。▼講師本吉久子さん  
(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(室内シユーズ、  
飲み物▼託児定員4人(申込  
順)。1人20円(傷害保険料)。開

とき	ところ
1月13日 (火)	市役所 3階大会議室
1月26日 (月)	にじいろこども園 (多目的ホール)

栄公民館	カラダがよろこぶ 健康講座（栄公民館）
とき 1月13日㈫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クター）▼持参品運動のできる服装、室内シユーズ、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。	保健医療課 ☎ 5366688

とき		内容		定員	託児定員	し出し可)、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▼申し込み料理教室は1月6日火までに、運動教室は1月22日木までに電話または直接保健医療課へ。▼託児定員3人(申込順)。開催日の3日前までに電話で保健医療課へ。※託児の有無にかかわらず、キャンセルは講座当日9時までに連絡してください。
1月9日 (金)	10時 ～ 12時	料理教室 ミニ栄養講座	冬でもカラダぽかぽかレシピ ～根菜類を たっぷり使います～	25人 程度	3人	
1月23日 (金)	10時 ～ 11時30分	運動教室	ストレッチポール運動 ～姿勢を整え、 動きやすい体に～	25人 程度	3人	

●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。

# まるっと大竹

どこに相談したらいいか  
分からぬ困りごとがある方の相談窓口です。



社会福祉協議会  
☎28-0038  
FAX53-8122  
市役所 ☎28-5505  
FAX57-7185

問い合わせ  
地域介護課 ☎28-5505

令和7年度  
納期限

- 市県民税(4期)
- 国民健康保険料(7期)
- 後期高齢者医療保険料(7期)
- 介護保険料(7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2日 月 問い合わせ  
税務課 ☎59-2127

## 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



入団申請用  
QRコードです。

栄公民館

主に冷蔵庫の中にあるもの  
を使って調理し、ホワイトシ  
チュー、牛肉とごぼうのカレー  
風味、白菜の甘酢漬け、きのこ  
の混ぜごはんを作ります。  
とき1月25日(日)10時～13時  
ところ栄公民館▼対象料理に

県西部畜産事務所・  
県西部家畜保健衛生所  
☎082-423-2441

お畜(動物)を飼養する方へ  
お飼養衛生管理状況の報告を  
お忘れなく

「110番」は、事件・事故などを警察に知らせるための緊急通報電話です。急を要さない相談や問い合わせ、いたずらな相談や問い合わせなどは、警察相談ダイヤル「#9110」または大竹警察署へ連絡してください。

大竹警察署 ☎530-110

「1月10日は  
110番の日」

家畜

毎年4月15日までに報告する  
す。  
ホームページに掲載していま  
す。定期報告書の様式は、県  
ホームページに掲載していま  
す。

申請書類の不備を修正する期

補正期間

1月21日(水)～2月18日(水)

申請期間

1月21日(水)～2月4日(水)

必要

ます。

定期

報告

書

の

様

式

は

い

ます。

定期

報告

書

の

様

式

は

い

ます。

定期

報告

書

の

様

式

は

い

ます。

定期

報告

書

の

様

式

は

い

ます。

定期

報告

書

の

様

式

は

い

ます。

定期

報告

書

の

様

式

は

い

ます。

定期

報告

書

の

様

式

は

い

ます。

定期

報告

書

の

様

式

は

い

ます。

定期

報告

書

の

様

式

は

い

ます。

定期

報告

書

の

様

式

は

い

ます。

定期

報告

書

の

様

式

は

い

ます。

定期

報告

書

の

様

式

は

い

ます。

定期

報告

書

の

様

式

は

い

ます。

定期

報告

書

の

様

式

は

い

ます。

定期

報告

書

の

様

式

は

い

ます。

定期

報告

書

の

様

式

は

い

ます。

定期

報告

書

の

様

式

は

い

ます。

定期

報告

書

の

様

式

</