

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んでください。

# 障害者就労相談



**とき** 3月12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9日(月) 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)

# 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** 3月7日(出)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 ネウポラ

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。切れ目の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。

# 子育て

## 発達を促すベビータッチ

さかえ子育て支援センター ☎539766

助産師が行う英語を取り入れたベビータッチです。

**とき** 3月12日(木)10時30分~11時

**対象** 3カ月ごろから1歳程度の子どもと保護者

▼講師 小林まりあさん(助産師) ▼定員 8組程度(申込順) ▼持参品 バスタオル、着脱しやすい赤ちゃん服

▼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。

## 親子でまなあそび 発達ゆつくりさん向け親子クッキング

松ヶ原こども館 ☎578333

発達ゆつくりさんを育てるパティシエ夫婦が、小さな「できたー」をお子さんのペースでできるクッキー作りを教えます。保護者同士の情報交換の時間も設けています。親子で、親

# 健康

## 3月1日~8日は「女性の健康週間」

保健医療課 ☎592153

女性はライフステージごと

## セルフマッサージ&親子ヨガ

子育て支援センターどんぐりHOUSE 福祉課 ☎592151

マッサージしながら親子でヨガを楽しみましょう。動きやすい服装でお越しください。

**とき** 3月13日(金)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組程度(申込順) ▼持参品 飲み物

▼申し込み3日前までにどんぐりHOUSEへ。

# キレイUP運動教室

保健医療課 ☎592153

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。

**とき** 3月2日(月)10時30分~11時30分

**ところ** にじいろこども園多目的ホール

▼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、室内シューズ、飲み物

▼託児定員 4人(申込順)。1人20円(傷害保険料)。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時までご連絡ください。当日はお子さんの検温をし、発熱・せき・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。

# 男塾

保健医療課 ☎592153

年齢を重ねても動ける体づくり

**ところ** METS・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(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、動きやすい服装

▼申し込み参加の前日までに電話で METS・やまと ☎528601へ。

班	とき	内容
1・2	3月7日(土) 13時30分~14時45分(13時から受け付け)	マシントレーニング
1	3月12日(木)	最終評価
2	3月19日(木)	最終評価+マシン

※教室は、およそ月2回で実施されます。

# 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** 3月20日(金・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)。

**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** 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(12時~13時は食事のみ。外庭は遊べます)

**休館日** 3月20日(金・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。自然の中でゆつくり・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、ほのぼのホームページをご覧ください。

ホームページ 

**イベント**

○みんなの子育て相談室 **とき** 3月2日(月) ①10時30分~②11時~  
@松ヶ原こども館 (要予約。個別相談各1組)

# 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** 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(金・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。

ホームページ 

**イベント**

○0歳からの親子体操&気質別の睡眠・生活リズムの土台作り講座

親子でふれあいながら、0歳からの体づくりを行います。気質によって睡眠や生活リズムも変わります。気質に合わせた睡眠方法や無理のない生活リズム作りを伝えます。

**とき** 3月5日(木) 10時~11時

**対象** ハイハイをはじめたところから1歳半程度の子どもと保護者

**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)

# イベント・行事

**イベント**

○身体測定 **とき** 3月3日(火)~5日(木) 9時30分~11時45分

○にこにこ相談 **とき** 3月5日(木) 10時~

○つくって遊ぼう **とき** 3月10日(火) 9時30分~11時30分  
**定員** 10組(要予約)  
クルクル回る紙皿コマを作ります。

○栄養相談 **とき** 3月11日(水) 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(親子2組)

○誕生会 **とき** 3月17日(火) 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。

○お話し会 **とき** 3月26日(木) 11時~  
にじいろのたねによるお話

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](mailto:lkuchan-hiroshima2200@docomo.ne.jp)

○たのしいひなまつり **とき** 3月3日(火) 10時30分~  
スケッチブックシアター「ひなまつり」\*要予約(15組程度)  
スタッフ手作りの衣装を着て写真も撮れます。一緒に楽しみましょう。

○お餅つき(にじいろの里松ヶ原) **とき** 3月14日(土) 10時30分~(体験受付)  
「だいがら」という足でつく餅つき機を使ったお餅つき。ついたり丸めたり体験できます。

○誕生日会 **とき** 3月25日(火) 10時30分~  
大型絵本「おおきなかぶ」  
\*誕生児は要予約。前月から予約できます。(24日(火)締め切り)

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/>



**定員** 5組(申込順)

**持参品** 運動のできる服装、飲み物、タオル

○親子体操&言葉の発達を促す関わり方講座

親子でふれあいながら、体の発達を促す運動を行います。言葉の発達を促すために、具体的な関わり方のポイントを伝えます。

**とき** 3月26日(木) 10時~11時

**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組程度(申込順)

**持参品** 運動のできる服装、飲み物、タオル

○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行います。

**とき** 3月27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)

**定員** 2組程度

**各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。

●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。

### HIV(エイズ)抗原・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。予約が必要です。

と き 3月18日(水) 9時~12時/13時~15時  
と ころ 県西部保健所(廿日市市役所2-2-68)  
申し込み 前日までに県西部保健所へ。

### 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

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

緊急時はためらわず、119番へ。

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

## 交通事故統計情報

発生件数 3件 (前年同期比 2件増)  
死者数 0人 (前年同期比増減なし)  
負傷者数 3人 (前年同期比 2人増)

交通事故発生状況 (1月末日現在)

\*令和8年の発生件数、負傷者数は概数です。

スローガン「譲り合い ハンドル越しの 思いやり」

## まるっと大竹

どこに相談したらいいかわからない困りごとがある方の相談窓口です。

社会福祉協議会 ☎28-0038  
FAX)53-8122  
市役所 ☎28-5505  
FAX)57-7185

気軽に相談を

問い合わせ 地域介護課 ☎28-5505

## KaRaDaカフェ

(玖波健康講座)

玖波公民館 ☎577084

とき・内容①3月5日(木)10時~11時②3月19日(木)10時~11時③3月26日(木)10時~11時

①「ボールを使用した運動」  
②「使って認知症予防」  
③「玖波公民館」講師健康運動実践インストラクター▼持参品運動のできる服装、タオル、室内シューズ、飲み物▼申し込み電話または直接玖波公民館へ。

## カラダ活性化 サポート教室

保健医療課 ☎592153

運動を中心に栄養・医療とさまざまな角度から健康管理のポイントを分かりやすく学べる教室です。

と き 3月10日(火)10時~11時  
と ころ 栄公民館▼内容一年間の総まとめ▼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。

## 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。

## 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。

## カラダがよるこぶ 健康講座 (アゼリアおおたけ)

アゼリアおおたけ ☎532226

班	と き	内 容
1	3月14日(土)	マシントレーニング
	3月17日(火)	最終評価
2	3月21日(土)	マシントレーニング
	3月24日(火)	ゆっくりストレッチ

※教室は、およそ月2回で実施されます。\*体調に不安のある方は、個々に相談してください。

## カラダがよるこぶ 健康講座 (栄公民館)

栄公民館 ☎536688

と き 3月10日(火)10時~11時  
と ころ 栄公民館▼内容一年間の総まとめ▼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。

## 心と体の元気アップ講座

アゼリアおおたけ ☎532226

ヨガを生活に取り入れることによって体の調子を整え、健康を維持しましょう。

と き 3月13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▼講師宮崎しげみさん(ヨガ・インストラクター)▼定員20人程度(申込順)▼持参品ヨガマット、タオル、飲み物▼申し込み3月2日(月)からアゼリアおおたけへ。

## テニスグループ講座

市テニス協会(平原) ☎09082483262

講師とのラリーやゲーム形式の練習を通じて技術の向上と健康の維持・増進を図ります。テニスが初めての方から大会参加を目指す方まで、奮って参加してください。

と き 4月4日(土)から毎週土曜

## カラダがよるこぶ 健康講座 (アゼリアおおたけ)

アゼリアおおたけ ☎532226

と き 3月11日(水)10時~11時  
と ころ アゼリアおおたけ▼内容体が整うピラティス▼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、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。

## ノルディックウォーキング教室

保健医療課 ☎592153

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。

と き 3月14日(土)10時~11時  
と ころ 晴海臨海公園▼内容一年間の総まとめ▼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。直接晴海臨海公園へ。

## 催し

詳しくは市テニス協会ホームページから。

日10時~12時(祝日と大会日は除く)▼と き 晴海臨海公園テニスコート(2面使用)▼対象初級・初中級者の中学生以上で、原則市内在住または勤務の方▼講師市テニス協会が推薦する方▼受講料1万円/期(前期・4月~9月末、後期:10月~3月末)※体験レッスンは1回600円▼申し込みテニス協会へ。講座会場でも随時受け付けています。

## 認知症カフェ オレンジカフェいこか!

市認知症対応・玖波地区地域包括支援センター ☎577461

もの忘れの気になる方や認知症の方、その家族の方が気軽に病気や悩みについて話し合う場です。専門職へ、日々の困りごとなどを話してみませんか。

と き 3月27日(金)14時~15時  
と ころ コミュニティサロン玖波▼参加料100円▼申し込み込

コース	と き	集合場所	年齢・対象者	目的
晴海・METS前コース	3月2日(月)	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。
	3月13日(金)			
さかえコース	3月7日(土)	さかえ公園入口	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。

※ポールは貸し出し可能です。

内 容	と き	集合場所	年 齢
最終評価	3月14日(土) 3月21日(土)	METS・やまと	74歳まで

※2コースの方共通です。いずれかの日にお越しください。室内履き持参。

## お知らせ アラカルト

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。

令和5年度発行のトレーニングルーム利用証は、3月末で有効期限が切れます。対象のカードを利用している方は、窓口で更新手続きをしてください。

更新受け付け開始3月1日(日)から随時受け付けます。3月中旬に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

※トレーニングルーム利用証は、有効期限から10年を過ぎると失効します。有効期限が平成28年3月31日までの利用証を持っている方は、令和8年3月末で失効となりますので、早めに更新手続きをしてください。失効すると、再度トレーニング講習の受講が必要になります。

## トレーニングルーム利用証の更新を

生涯学習課 ☎536677

令和5年度発行のトレーニングルーム利用証は、3月末で有効期限が切れます。対象のカードを利用している方は、窓口で更新手続きをしてください。

更新受け付け開始3月1日(日)から随時受け付けます。3月中旬に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

※トレーニングルーム利用証は、有効期限から10年を過ぎると失効します。有効期限が平成28年3月31日までの利用証を持っている方は、令和8年3月末で失効となりますので、早めに更新手続きをしてください。失効すると、再度トレーニング講習の受講が必要になります。

●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。

●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。