市政だより

日日時 場場所 内内容 対対象 定定員
料参加料 持持参物 申申込 問問い合わせ

交通事故情報

		件数（件）	死者（人）	負傷者（人）
10月発生状況		6	1	9
累計	平成30年	70	1	90
	前年対比	−28	−2	−35

平成30年10月31日現在

市議会定例会（12月議会）

平成30年第4回市議会定例会を開催します。

日（予定）12月5日㈬～26日㈬

○**その他**　詳しくは11月29日㈭10時から開催予定の議会運営委員会で決定されます。なお市ホームページ（URLhttp://www.city-yanai.jp/site/shigikai/）にも掲載します。

問議会事務局
☎㉒2111内線511

市民と市長と気楽にトーク下半期の開催は

下半期に開催する「市民と市長と気楽にトーク」は、今年度から市の重要施策に関する説明会や意見交換会として各地区で開催します。

▼今後、「市民と市長と気楽にトーク」の定例的な開催は、上半期のみとなります。

▼随時トーク（申込で実施）は通年で受け付けています。

問政策企画課
☎㉒2111内線470,472

11月30日（いいみらい）は「年金の日」

自分の年金情報を確認し、未来の生活設計について考えてみませんか。「ねんきんネット」（日本年金機構HPから利用登録）なら、いつでもパソコンやスマートフォンから、年金記録や保険料納付額の確認、ねんきん定期便の閲覧、年金見込額の試算などができます。

問岩国年金事務所
0827㉔2222
市民生活課
☎㉒2111内線168,169

「NHK海外たすけあい」にご協力ください

この寄付金は世界各地の武力紛争・自然災害等による犠牲者支援や防災活動、開発途上国での医療・保健・衛生分野への支援活動に役立てられます。

日12月1日㈯～25日㈫

○**受付窓口**　ゆうちょ銀行、山口銀行、農業協同組合、漁業協同組合、NHK山口放送局ほか

申問日本赤十字社山口県支部
☎083-922-0102

住生活総合調査（12/1実施）にご協力ください

住宅施策を推進する上で必要な調査です。ご協力をお願いします。

対住宅・土地統計調査（10月実施）の回答世帯から抽出した世帯

○**調査方法**

▼11月下旬から対象世帯に調査票を各戸配布します。

▼郵送等により回収します。

問都市計画・建築課
☎㉒2111内線236,237

社会保険料（国民年金保険料）控除証明書が送付されます

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」（ハガキ）が日本年金機構から送付されます。年末調整や確定申告に添付してください。

○**送付時期**　11月上旬（10月2日以降に初めて国民年金保険料を納付した人は来年2月上旬）

○**送付内容**　平成30年1月1日～12月31日の国民年金保険料納付額

問ねんきん加入者ダイヤル
☎0570-003-004
岩国年金事務所
☎0827㉔2222

木造住宅の耐震診断（無料）

対所有する昭和56年5月31日以前に着工した木造住宅に現住し、市税の滞納がない人（賃貸住宅は対象外）

○**募集戸数**　7戸（先着順）

○**募集期限**　11月30日㈮

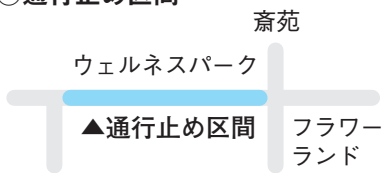
申問都市計画・建築課
☎㉒2111内線235,236

市民駅伝競走大会開催に伴う通行止め

市民駅伝競走大会の開催に伴い市道新庄余田線の一部を一般車両通行止めとします。ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。なお、この間の柳井ウェルネスパークへの出入りは市斎苑側からとなります。

日12月9日㈰9:40～11:30

○**通行止め区間**



※通行止め区間以外でも、車両の徐行・停止にご協力ください。

問生涯学習・スポーツ推進課
☎㉒2111内線335

ハートピア共済に加入しませんか？

中小企業従業員のための共済制度です。死亡、障害、入院等に対して保障します。結婚、出産、入学等の祝い金も給付します。

▼全国宿泊施設利用料助成などの利用割引があります。

▼事業所が共済掛金を負担した場合は必要経費として参入可。

○**掛金（1カ月）**　1型450円～4型2,000円、高齢者型450円・ファミリー型500円

申問加入条件など詳しくはお問い合わせください。
市勤労福祉共済会（商工観光課内）
☎㉒2111内線361

防災行政無線放送予定

▼11月21日㈬11:00
全国一斉情報伝達試験

●**問い合わせ**
危機管理室
☎㉒2111内線431

以下の記事に誤りがありましたので、お詫びして訂正いたします。

10月11日号（No.309）16ページ「まちの出来事」の「9/12空手で全国大会に出場」記事のうち、

▼正／川村大和さん（柳東小）
▼誤／川村大和さん（柳井小）

離職者・中小企業勤労者への支援制度

詳しくはお問い合わせください。

■県・市町離職者緊急対策資金

会社の倒産や事業の不振などにより離職を余儀なくされた人の生活資金などを貸し付けます。

対 次の①～⑤すべてに該当する人
①県内に居住②離職時の事業所に1年以上勤続③離職を余儀なくされた勤労者（雇用保険受給資格者か、雇用保険受給資格者であった人で離職理由コードが11,12,21,22,23,31,32,34）で離職後1年以内④借入申込時、現に離職かつハローワークで求職活動中⑤市税を完納⑥返済能力がある

○**資金使途**　大学教育資金、住宅資金償還金、一般生活資金等
○**貸付限度額**　70～150万円
○**貸付利率**　年1.0%

■県・市町中小企業勤労者小口資金貸付制度

修学資金を貸し付けます。

対 中小企業勤労者で県内に居住し同一事業所に1年以上勤続している人

○**貸付限度額**　300万円
○**貸付利率**　年1.66%

■共通事項

申 県内の中国労働金庫各支店
問 県労働政策課
☎083-933-3210

11月11日㈰～17日㈯は「税を考える週間」

テーマは「くらしを支える税」

■租税作品（税に関する絵はがき・作文・習字）展示

日 11月9日㈮～15日㈭（予定）
場 ゆめタウン柳井
問 柳井税務署　☎㉒0277

市民相談

12月4日㈫～10日㈪は第70回人権週間

互いに相手の立場を考えて、豊かな人間関係をつくりましょう。

■人権に関する標語、作文、詩の優秀作品等を展示

日 12月4日㈫～10日㈪
場 市役所1階ロビー

■無料人権相談所（秘密厳守）

日 12月6日㈭9:30～12:00
場 市役所1階102会議室
○**相談担当者**　市内人権擁護委員

■電話での常設相談所（無料）

日 年末年始を除く平日
／8:30～17:15
○**相談電話番号**　山口地方法務局岩国支局　☎0827㊸1125

■平成28年12月「部落差別の解消の推進に関する法律」が施行されました

本市では様々な人権施策を推進するなかで、部落差別の解消に向けた教育・啓発の充実を図り、市民一人ひとりが理解を深めることで、主体的に差別解消に取り組むことができるよう努めています。

問 市人権啓発室
☎㉒2111内線181

弁護士による無料法律相談（要予約・市民対象）

日 12月12日㈬9:30～12:00
場 市役所3階大会議室
定 8人（定員になり次第締切）
申問 12月3日㈪8:30から電話で受け付けます（先着順）。
市民生活課
☎㉒2111内線161

行政・市民相談

日 12月12日㈬13:30～16:00
／受付15:30まで
場 市役所3階大会議室
内 行政相談：行政相談委員による行政への苦情や要望の相談
市民相談：行政書士会岩国支部柳井地区会員による官公署手続、書類作成等の相談
問 市民生活課
☎㉒2111内線161

行政相談

日 12月12日㈬13:30～16:00
／受付15:30まで
場 ふれあいタウン大畠
内 行政相談委員による行政への苦情や要望の相談
問 大畠出張所　☎㊺2211

知的障害者更生相談所巡回相談（要申込）

日 12月13日㈭ 10:00～15:00
場 市総合福祉センター
内 療育手帳相談、保健相談等
対 18歳以上で知的障がいのある人
持 療育手帳、身体障害者手帳、印鑑
申問
市社会福祉課
☎㉒2111内線191
山口県知的障害者更生相談所
☎083-922-7511

岩国年金事務所による年金相談（要予約）

日 12月13日㈭, 27日㈭／10:00～12:00,13:00～16:00
場 市役所3階大会議室
※平成31年1月10日㈭, 24日㈭の年金相談の予約は12月3日㈪から受け付けます。
申問 相談日の前日までに電話で申し込んでください（先着順、定員になり次第締切）。予約の際には基礎年金番号を確認します。
岩国年金事務所お客様相談室
☎0827㉔2222

身体障害者定期・巡回相談（要申込）

日 平成31年1月11日㈮ 13:30～15:30
場 周東総合病院1階救急外来
内 補装具の適合判定・装着等、身体障がいに関する医学的相談、リハビリ等に関する相談など
○**実施機関**
山口県身体障害者更生相談所
○**申込締切**　12月26日㈬
申問 市社会福祉課
☎㉒2111内線191

第38回全国中学生人権作文コンテスト岩国地区大会表彰式
人権週間映画上映会 in 柳井（申込不要、入場無料）

「人権の大切さ」について考えてみませんか。
○**日時**　12月9日㈰ 13:00～表彰式、優秀作品朗読
映画上映　作品① 10:30～12:03、作品② 13:30～15:42
○**場所**　アクティブやない多目的ホール
○**上映作品**
①10:30～12:03「ぼくはうみがみたくなりました」出演：大塚ちひろ、伊藤祐貴、ピエール瀧ほか／自閉症の青年が教えてくれた大切なこと。心がすこし優しくなれる感動のストーリー。
②13:30～15:42「くちびるに歌を」出演：新垣結衣、木村文乃、桐谷健太ほか／孤独なピアニストと離島の生徒が奏でる最高の「合唱」、生涯忘れない、涙の感動作。

●**問い合わせ**
山口地方法務局岩国支局　☎0827㊸1125
人権啓発室　☎㉒2111内線181

講座・教室

保育士就職支援セミナー（無料・要申込）

日 11月29日㈭ 9:30～16:30（託児あり）／後に保育所の見学実習（1日）を実施予定（日程は相談して決定）
場 県セミナーパーク（山口市秋穂）
内 新保育指針、気になるこどもへの対応、保育実技等
対 保育士資格を持っている人
○**申込期限**　11月16日㈮
申問 申込書（社会福祉課、ハローワーク備付、県こども政策課HPからもダウンロード可）をFAXまたは郵送してください。
山口県保育協会
☎083-925-2424

第3回市民活動講座（無料・要申込）

■**市民活動団体のためのプレゼン講座～10秒で心をつかみ30秒でファンを作る話し方～**
市民活動における情報発信力の向上を図ります。
日 12月6日㈭ 13:30～15:30
場 市文化福祉会館2階大会議室
○**講師**　柳井地区広域消費生活センター・岡本浩司氏
定 30人
申問 やない市民活動センター
☎㉕3535

農業委員会だより

農地の有効利用をすすめましょう

市農業委員会では農地の有効利用を進めるため、貸し手と借り手の間を調整しています。農地の貸借をするときは、内容を明らかにした「農用地利用集積計画書」（契約書に代わるもの）を作成します。この計画は当事者が安心して農地を貸借できるよう農業委員会の決定を経て市が公告します。

▼貸借の存続期間・賃借料は、貸し手・借り手の意向で決まります。
▼賃借料は物納もできます。
▼貸付けた農地は期限が来れば離作料なしで必ず返ってきます。

農地の利用意向調査にご協力ください

市農業委員会では農地パトロール（8～9月に実施）の結果をもとに、新たに遊休農地と判断された農地の所有者に対し、今後の農地の利用方向（自作する、貸し付けたいなど）に関する意向調査を実施します。

該当者には11月末頃に調査票を郵送しますので、期限内の回答にご協力ください。

農業者年金はあなたの老後をサポートします

農業者年金は積み立てた保険料とその運用実績により将来受け取る年金が決まる「積み立て方式」の年金です。あなたが20歳以上60歳未満の国民年金第1号被保険者（国民年金保険料納付免除者を除く）で、年間60日以上農業に従事していれば加入できます。経営者だけでなく、夫婦や親子でそろって加入することをおすすめします。

●**問い合わせ**　農業委員会事務局　☎㉒2111内線380,381

ふたご座流星群を観る会（無料・要申込）

ふたご座流星群を観察します。

日 12月13日㈭ 19:30～21:00
※雨天・曇天は中止。天候がはっきりしないときは当日17:00～18:00に問い合わせてください。
場 星の見える丘工房
対 幼児・児童・生徒は保護者同伴
定 20人（先着順）
○**申込期限**　12月7日（金）
申問 生涯学習・スポーツ推進課
☎㉒2111内線331

しらかべ学遊館 放課後子ども教室（要申込）

■**チャレンジし隊「しめ飾りを作ろう！」**

日 12月15日㈯ 13:00～16:00
場 しらかべ学遊館
内 お正月のしきたりを学び、しめ飾りをつくる

対 小学4年生以上
定 10人（先着順）
料 520円（材料、保険代）
○**申込期限**　12月5日㈬
申問 しらかべ学遊館
☎㉒4518

市文化福祉会館教養講座

■**金魚ちょうちん柄エコバッグ作りと金魚水族館ミニ（申込不要）**

日 11月23日㈷ 9:00～15:00（受付は14:30まで）
場 市文化福祉会館2階視聴覚室
内 金魚ちょうちんの柄のエコバッグ作り、金魚の生体展示

○**講師**　川﨑菊江さん
料 500円／金魚の鑑賞は無料

■**ポーセラーツ～素敵なクリスマス・ベル作り（要申込）**

日 12月8日㈯ 10:00～11:30／13:30～15:00
場 市文化福祉会館1階教養室
内 無地の白磁にシールを貼り付けてオリジナルのベルを作製
定 各回20人（先着順）
○**講師**　松田博美さん（ポーセラーツインストラクター）
料 1,600円　持 タオル

○**申込期限**　12月4日㈫

■**共通事項**

申問 バタフライアリーナ
☎㉓0830／FAX㉓0831

山口県柳井地区日韓親善協会 初級ハングル講座（要申込）

日 12月～2019年10月の原則㈭／19:00～20:30
場 アクアヒルやないミーティングルーム
内 韓国語の基礎から会話まで
定 25人（先着順）
料 5,500円／月（教材費は別途）
○**申込期限**　11月22日㈭
申問
詳しくはお問い合わせください。
☎090-9586-1232（安井）

インバウンド観光おもてなしびと養成講座（無料・要申込）

日 12月13日㈭、平成31年1月17日㈭、2月10日㈰、21日㈭・全4回／13:00～16:00
場 大島商船高専島スクエア起業教育研究センター（周防大島町小松）
内 外国人観光客に英語で対応する初歩的能力を身につけるための英会話、電話・メール応対講座
定 10人
○**申込締切**　11月30日㈮
申問 NPO法人島スクエアプラス
☎ 080-1902-3378（担当・山口）
✉ npo-shimaplus@sea.icn-tv.ne.jp

平成30年度 やない立志の教育のつどい

入場無料 申込不要

スクール・コミュニティによるまちづくりへの理解を深め、愛・夢・志をはぐくむ教育の推進を目的に開催します。

○**日時**　12月8日㈯ 9:30～
○**場所**　アクティブやない多目的ホール
○**内容**
▼児童・生徒の表彰（立志の主張、俳句、社会を明るくする運動作文、税に関する絵はがきコンクール、税についての作文・習字ほか）
▼「町の幸福論」発表（日積小、柳北小）
▼ビブリオバトル（各中学校代表生徒）など
●**問い合わせ**
学校教育課　☎㉒2111内線322

催し

やない西蔵 ギャラリー展示情報

開館 9:00～17:00／毎週㈫休館
■11月7日㈬～19日㈪
墨流会作品展
■11月21日㈬～12月3日㈪
写真展「戦争の遺したかたち」
問 やない西蔵　☎㉓2490

第32回大畠地区音楽祭（無料）

大畠地区で音楽活動をしている個人、団体が日ごろの練習の成果を披露します。

日 11月18日㈰ 13:00～
場 ふれあいタウン大畠大ホール
内 合唱、詩吟、三味線、大正琴、カラオケ、吹奏楽など
問 大畠公民館　☎㊺2226

古地図を片手に街道歩き（要申込）

■**明治維新ゆかりの上関・阿月地区を巡る**
日 12月2日㈰ 9:10～18:03
場 集合：柳井港駅、解散：柳井駅
内 柳井港駅→（船）→上関港→吉田松陰詩碑→四階楼・肥後屋跡→道の駅上関海峡（昼食）→（バス）→世良修蔵屋敷跡→赤禰武人屋敷跡→克己堂→（バス）→柳井駅／約8kmの徒歩行程
定 20人（先着順）
料 1,200円（保険代、弁当代等）、／乗船料860円、バス代810円が別途必要
○**申込期限**　11月24日㈯
申問 柳井市観光協会　☎㉓3655

岩国刑務所見学会（要申込）

再犯防止に向けた取組などの実情を紹介し、施設内を案内します。

日 12月2日㈰ 9:30～11:00
場 岩国刑務所（岩国市錦見）
定 40人（応募多数の場合抽選）
○**申込締切**　11月29日㈭
申問 岩国刑務所庶務課
☎ 0827㊶0136内線140

多文化共生国際カフェ（タブカフェ）クリスマス（要申込）

お菓子を食べながらスペインや米国のクリスマスについておしゃべりしませんか。

日 12月8日㈯ 13:00～15:00
場 市文化福祉会館2階大会議室
内 県国際交流員のヘマさん（スペイン）とティナさん（米国）がスペインと米国のクリスマスを楽しく紹介
対 国際交流に興味のある人
定 50人程度（先着順）
料 500円（県国際交流協会賛助会員は無料）
○**申込締切**　12月1日㈯
申問 （公財）山口県国際交流協会
☎ 083-925-7353
✉ yiea.info@yiea.or.jp

柳井市成人祝賀式

日平成31年1月6日㈰
11:00～12:30（予定）
場柳井クルーズホテル
対平成10年4月2日～平成11年4月1日生まれで
▼市内に住民票がある人
▼市外に転出しているが、市内中学校卒業者で柳井市成人祝賀式に出席を希望する人
○**その他**
▼10月末日時点で市内に住民票がある人に、11月中旬ごろ案内状を送付します。
▼市内に住民票がなく、柳井市の式典に出席を希望する人は、以下に申し込んでください。
申問生涯学習・スポーツ推進課
☎㉒2111内線331,333

柳井図書館おはなしの会（無料・申込不要）

日内12月8日㈯
▼乳幼児向け／13:30～14:00
おはなしバスケット「たのしいクリスマス」
▼幼児・児童向け
／14:30～15:30
おはなしの会「たのしいクリスマス」、ワークショップ～つくってみよう～
場柳井図書館2階
視聴覚室

○**出演**
人形劇サークルぶれーめん
問柳井図書館　☎㉒0628

こどもわくわく体験交流会（要申込）

■**米粉ピザとジャムをつくろう**
米粉を使ったピザと地元食材でジャムを作ります。
日12月8日㈯13:00～15:30
場ふれあいどころ437
○**講師**　生活改善実行グループ
定子どもと保護者・12組（先着順）
料250円／人
持エプロン、三角巾、タオル
○**申込締切**　11月29日㈭
申問農林水産課
☎㉒2111内線355

募　集

県営住宅の空家入居者

○**住宅名**　大屋、新庄北、宮野、旭ヶ丘、馬皿の各県営住宅
○**受付期間**　11月20日㈫～30日㈮（この期間の郵便局の消印があるものが有効）
申問申込資格など詳しくはお問い合わせください。
〒740-0016岩国市三笠町1-1-1
（一財）山口県施設管理財団県営住宅管理事務所岩国支所
☎0827㉚1030

第63回柳井市ロードレース大会出場者

日平成31年1月14日㈪㈷
・競技開始9:30
場集合・柳井ウェルネスパーク多目的広場
○**コース**
柳井ウェルネスパーク周辺
○**種目**
競技の部／①小学4年男子（1㎞）②小学4年女子（1㎞）③小学5年男子（2㎞）④小学6年男子（2㎞）⑤小学5年女子（2㎞）⑥小学6年女子（2㎞）⑦中学女子（3㎞）⑧高校女子（5㎞）⑨一般女子（5㎞）⑩中学男子（5㎞）⑪高校男子（10㎞）⑫一般男子（10㎞）⑬シニア男子（10㎞）
健康の部／①健康（1㎞）
○**参加資格**
競技の部／出場種目を完走できる健康な人（小学4年生以上）
▼10㎞の部は1時間20分以内に完走できる人
▼シニア男子は50歳以上の男子（50歳以上の男子は一般男子かシニア男子のいずれかを選択）
健康の部／自分の体力にあう走り方で完走をめざす人（小学生未満は保護者同伴）
料中学生以下300円、高校生500円、一般・シニア1,000円
○**申込期限**　**競技の部**／12月14日㈮17:00、**健康の部**／大会当日10:30
申問参加料を添えて申し込んでください（郵送可）。
生涯学習・スポーツ推進課
☎㉒2111内線335

自衛官

詳しくはお問い合わせください。
■**陸上自衛隊高等工科学校生徒（推薦・一般）**
○**応募資格**　推薦：男子で中卒（見込含）17歳未満（日本国籍保有者）、一般：同上
○**受付期限**　推薦：11月30日㈮、一般：平成31年1月7日㈪
○**試験日**　推薦：平成31年1月5日㈯～7日㈪の1日、一般：1次・平成31年1月19日㈯、2次・平成31年2月1日㈮～4日㈪の1日
■**自衛官候補生**
○**応募資格**　18歳以上33歳未満（日本国籍保有者）
○**受付期間**　年間を通じて
○**試験日**
11月25日㈰、12月16日㈰
問自衛隊山口地方協力本部柳井地域事務所　☎㉒8199

放送大学山口学習センター 2019年度第1学期入学生

多彩な300科目から選択できます。生涯学習やキャリアアップ、資格取得などを応援します。
○**出願期間**　第1回／12月1日㈯～平成31年2月28日㈭必着、第2回／3月1日㈮～17日㈰必着
問・資料請求
放送大学山口学習センター
☎083-928-2501

冬に流行する感染症に注意しましょう

冬は寒さで免疫力が低下しやすくなり、感染症にかかりやすくなります。帰宅時のうがいと手洗い、食事前やトイレ後、調理前後の石鹸を使った手洗いを習慣にして、感染症を防ぎましょう。また流行時期に外出するときはマスクを着用しましょう。

●**問い合わせ**　市保健センター　☎㉓1190

インフルエンザの予防法

①流行前に予防接種を受ける

▼ワクチンを接種することで、発症する可能性が下がるとともに、重症化を防げます。

▼ワクチンの効果は接種後２週間から約５カ月間持続しますので、流行前（遅くとも12月中旬まで）に接種を済ませましょう。接種回数は13歳未満は２回、13歳以上は原則１回です。

②適度な湿度を保つ

加湿器などを使い、室内の湿度を50～60％に保ちましょう。

③流行時期は人が多い場所への外出を控える

④十分な休息と栄養バランスの良い食事を摂る

ノロウイルスの予防法

ノロウイルスは例年11月～２月頃に流行し、感染すると24～48時間後に腹痛・下痢・吐き気・おう吐などを発症します。また発熱などの症状を伴う場合もあります。１～２日ほどで治癒し、後遺症もありませんが、乳幼児や高齢者は脱水を起こしやすいため水分と栄養を十分に補給しましょう。

①ウイルスに汚染された調理器具や調理台を洗浄、消毒する

▼カキなどの二枚貝を扱った調理器具は洗剤で洗浄した後、次亜塩素酸ナトリウム（市販の塩素系漂白剤で代用可※）を含む消毒液に浸してください。

※使用前に製品の注意書きをよく読みましょう。

▼まな板、包丁、ふきん、食器などは、85℃以上の熱湯で１分以上、加熱してください。

②食材を中心部までしっかり加熱する

二枚貝は体内にウイルスを貯めやすいため、食材の中心部を85℃以上・90秒以上加熱しましょう。

③感染した人のおう吐物・ふん便の処理に注意する

▼おう吐物・ふん便の処理は、使い捨て手袋、マスク、エプロンを着用して、ペーパータオル等で拭き取り、ビニール袋に入れ密閉して捨ててください。

▼汚染された床や便器を掃除するときは、塩素系消毒剤を浸した布で拭き取り、10分後に水拭きをしましょう。

▼処理後は部屋の換気をしてください。

11月は 児童虐待防止推進月間

■未来へと　命を繋ぐ（つなぐ）　189（いちはやく）

虐待は重大な権利の侵害です。あなたの周りに「気になる家庭」はありませんか。虐待を受けたと思われる子どもがいたら、迷わず通告してください。

○**通告先**　児童相談所全国共通ダイヤル　189（いちはやく）

問市社会福祉課（家庭児童相談室）
☎㉒2111内線190
岩国児童相談所
☎0827㉙1513

児童巡回相談（無料・要予約）

18歳未満の児童に関する虐待、育児、健康、障がい、非行などあらゆる相談に応じます。

日平成31年１月21日㈪
10:30～16:30

場県柳井健康福祉センター

○**相談員**　児童心理司・児童福祉司・家庭相談員等

○**申込期限**　12月25日㈫

申問岩国児童相談所
☎0827㉙1513

12月の健康相談（予約不要）

■健康相談の日

日毎週㈪㈬㈮（24㈪，31㈪を除く）／9:00～11:30

■こころの相談会

日12月５日㈬13:30～15:00

■乳幼児健康相談・栄養相談

日12月12日㈬9:30～11:00

場問市保健センター　☎㉓1190

にこにこ健康づくり（当日現地申込）

■にこにこ筋活教室

基礎的な筋力トレーニング講座。自体重を利用した軽めのトレーニングで、運動初心者でも安心です。

日11月13日㈫, 27日㈫, 12月11日㈫, 平成31年1月8日㈫, 22日㈫, 2月26日㈫
／13:30～14:30

■スロージョギング®倶楽部

健康づくりに最適な運動として注目されているスロージョギングをトレーナーの指導のもと、基礎から学べます。

日11月24日㈯, 12月8日㈯, 22日㈯, 平成31年1月12日㈯, 26日㈯／19:00～19:45（雨天中止）

■共通事項

場アクアヒルやない
○**講師**　三島孝雄さん
対医師に運動の制限を受けていない人
定各回20人
料各回300円
申問アクアヒルやない
☎㉔0025

園芸療法＆にこにこ健康づくり（要申込）

花を見ながらガーデンジョギングや園芸作業をしたりする園芸療法を取り入れた健康教室です。

日11月19日㈪, 12月17日㈪, 平成31年1月21日㈪, 2月18日㈪／13:30～15:00
※雨天時は屋内のみで実施
場やまぐちフラワーランド
○**講師**　丸山恵利加さん（園芸療法士）、三島孝雄さん（運動トレーナー）
対医師に運動の制限を受けていない人
定15人
料100円（別途入園料が必要）
申問
やまぐちフラワーランド
☎㉔1187
問アクアヒルやない
☎㉔0025

中央公民館教室 健康づくり教室（無料・要申込）

太極拳で楽しむ自宅でできるフィットネス。初心者も大歓迎。

日12月1日㈯10:00～11:30
場中央公民館2階視聴覚室
○**講師**　畑恭介さん（柳井太極拳会講師）
定30人（先着順）
持体を動かせる軽装
○**申込期限**　11月27日㈫
申問生涯学習・スポーツ推進課
☎㉒2111内線331

やないファミリー・サポート・センター交流会（要申込）

■簡単エクササイズを楽しもう！

日12月5日㈬10:00～11:45
場市総合福祉センター4階
内楽しく体を動かして心と体をリフレッシュする
○**講師**　川辺浩子さん（元中学校体育教師）
定20人（先着順・子ども同伴可／託児有）
料200円（お茶代）
○**申込期限**　11月28日㈬
申問
やないファミリー・サポート・センター　☎㉓0668

脱！メタボ教室（要申込）

3カ月間の取り組みでメタボリックシンドロームを予防しましょう。

日場（全3回）
▼第1回【食生活編】
／12月6日㈭9:30～13:00（受付9:00～9:20）
／保健師・管理栄養士による講話（ヘルシーランチ試食付）
▼第2回【運動習慣編】
／12月18日㈫9:30～12:00
／健康運動指導士によるウォーキングについての講話、実習
▼第3回【まとめ】
／平成31年3月1日㈮9:30～11:30（受付9:00～9:20）
／講座内容のまとめ、生活習慣の振り返り
場市保健センター
対40歳以上の市民
定15人（先着順）

○**その他**
▼第1回は昼食代500円程度と米1合が必要です。
▼第1・3回は身体の部位別の筋肉量や脂肪量がわかる体組成測定があります。
○**申込期限**　11月30日㈮
申問市保健センター　☎㉓1190

体組成・簡易体力測定会（要申込）

体組成計で部位ごとの筋肉量などを測定し、エアロバイク内蔵の体力テストで体力を測定します。

体の状態を見える化して健康づくりに取り組みましょう。

日12月8日㈯①13:00-②15:00-③17:00-、9日㈰①10:30-②12:30-③14:30-
場アクアヒルやない
対医師に運動の制限を受けていない人
定各回3人
料市民500円、市外在住者1,000円
○**申込期限**　12月7日㈮
申問
アクアヒルやない
☎㉔0025

大きく広げよう！子育て支援の輪（要申込）～もうすぐクリスマス♪～

日12月11日㈫10:00～11:30（受付9:30～）
場西福祉センター
内クリスマススノードーム作り、絵本の読み聞かせ、シチューでクリスマス会
対未就園児とその保護者
定25組（先着順）
料乳幼児1人につき100円（保険料等）
○**主催**　市母子保健推進協議会
○**申込期限**　12月4日㈫
申問
市保健センター　☎㉓1190