

地域交流センター、防府市アスピ
ラート

▼料金 (全席自由) 一般4000円、
高校生以下3000円(当日券は
500円高)

※チケットは10月25日(土) 10時か
ら販売開始

あいお文化倶楽部(大海総合セン
ター内) ☎083・984・
2053

ママさんバレーボール大会

▼日時 12月14日(日) 8時から

▼場所 山口南総合センター(名田
島1218・1)

▼参加資格 市内在住の既婚女性お
よび35歳以上の未婚の女性12人で
編成した先着16チーム(監督・副
監督・マネージャーは男性等も可、
コート内に入れる未婚の女性は1
チームにつき2人まで、山口市マ
マさんバレーボール連盟への登録
は問わない)

▼料金 1チーム3000円

申 11月28日(金) までに、山口市
ママさんバレーボール連盟・島崎
さん ☎090・3378・
4770、FAX 083・923・
5604



子育て

各保健センター等
の所在・連絡先
は19ページ参照

病気のときのホームケア

▼日時 12月5日(金) 14時〜15時
30分

▼場所 こども家庭センター(糸米
二丁目6・6)

▼内容 小児科医による子どもの病
気やおうちでの対応方法に関する
講話

▼対象 乳幼児の保護者先着30人

▼講師 寺地真一氏(こぐま診療所)

▼託児 要申し込み(生後3カ月以
上、お子さんと一緒に受講不可)

申 10月15日(水) から、子育て支
援アプリ「やまこ」で、こども家
庭センター(子育て保健課

離乳食スタート講座(山口)

これから離乳食を始める方におす
めの講座です。

▼日時 12月9日(火) 10時〜11時
30分

▼場所 こども家庭センター(糸米
二丁目6・6)

▼内容 離乳食の基本に関する講話
と、成長に合わせた食材ごとの調
理の仕方など、簡単な調理実習を
行います。

▼対象 生後4〜6カ月児の保護者
先着30人

▼持参品 エプロン・手拭きタオル・
筆記用具

▼託児 要申し込み(お子さんと一

緒の受講不可)

申 10月15日(水) から子育て支援
アプリ「やまこ」で、こども家
庭センター(子育て保健課

子そだてマナビィ

「うちの子ってネット・ゲーム依存?
子どもの心を一緒に考える」

▼日時 11月27日(木) 10時〜12時

▼場所 小郡地域交流センター

▼内容 現代の子どもたち
ちの間で起きている
ネット・ゲーム依存
などの課題をテーマ
に、子どもの心につ
いて考えます。また、親や家族の
関わり方や心のあり方を学ぶ機会
にします。



▼対象 小・中学生の保護者抽選30
人程度

▼講師 青島真由氏(こころのクリ
ニックのぞみ院長)

▼持参品 筆記用具

▼託児 無料(要申し込み)

申 11月14日(金) までに、
下の二次元コードから、
社会教育課 ☎083・934・
2865



オレンジリボン

街頭啓発活動

こども家庭庁では、家庭や学校、

地域など社会全般において、児童虐
待防止に対する深い関心と理解が得
られるよう、11月にオレンジリボン・
児童虐待防止推進キャンペーンによ
る、積極的な広報・啓発活動を実施
しています。

本市においても、オレンジカラー
をモチーフに、ライトアップをはじめ
めツリーやのぼりの掲出など、さま
ざまな啓発活動を行います。本市を
オレンジカラーにして、児童虐待防
止と子育て応援を推進しましょう。

【街頭啓発内容】

▼日時 11月22日(土) 10時30分〜
13時30分

▼場所 ゆめタウン山口(大内千坊
六丁目9・1) 2階中央エスカ
レーター横

▼内容 啓発グッズや風船の配布、
メッセージカードの記入にご協力
いただいた方に景品をプレゼント
等(無くなり次第終了)

申 子育て保健課 ☎083・934・
2960



健康

各保健センター
等の所在・連絡
先は19ページ参照

若い世代の健康づくり教室

「身体と心をスッキリ整える!未来の
私のための健康習慣」

身体も心もスッキリ快適な毎日を
送りませんか。

▼日時 ①11月28日（金）、②12月12日（金） 10時～11時45分（9時30分から受け付け）

▼場所 ①保健センター、②小郡保健福祉センター

▼内容 運動編「身体のちよつと気になるをスッキリ改善!」、栄養編「未来の健康は今日の選択から!若い世代が知っておきたい栄養の基本」

▼対象 18歳～40歳代の市民先着30人（要予約）

▼講師 澄川絵里奈氏（健康運動指導士）、市管理栄養士

▼料金 保険料50円

▼持参品 タオル、水分補給用の飲み物、室内用シューズ（小郡保健福祉センターのみ）。動きやすく、はだしになれる服装でお越しください。

▼託児 要申し込み（先着順・定員あり）※託児をご利用の方は、教室開始10分前までにお越しください。

所申込 下の二次元コード



または電話で、①保健センター（健康増進課）、②小郡保健福祉センター

放送大学連携 市内21地域巡回講座 in 宮野、嘉川

【転倒予防のためのトレーニング講座】

▼日時 ①11月4日～12月9日の毎週火曜10時～11時30分、②11月7日～12月12日の毎週金曜10時～11時30分

▼場所 ①宮野地域交流センター、②嘉川地域交流センター

▼内容 いつまでも元氣な生活を送るために、足趾トレーニングで転倒予防。トレーニング前後でバランス能力を測定し、効果を評価します。

▼対象 軽い運動が出来る中高齢者（計6回の全ての講座に参加できる方）

▼定員 各地域先着10人

▼講師 杉浦崇夫氏（放送大学山口学習センター所長、山口大学名誉教授）

▼持参品 運動できる服装、汗拭き・トレーニング用タオル各1枚、飲み物

所申込 宮野地域交流センター ☎083・928・0250、嘉川地域交流センター ☎083・989・2018

やまぐちピンクリボン月間

10月はやまぐちピンクリボン月間として、女性特有のがんである子宮がん、乳がんについて、定期的な検診を受診する大切さを理解していただくため、啓発活動が行われています。市では女性特有のがんについて知っていただく契機とするため、山口市役所（山口総合支所）および新山口駅南北自由通路にて、ピンクライトアップを実施しています。がんは、早期発見・早期治療が重要です。

【市の子宮がん検診】

20歳以上の女性で、昨年度市の子宮がん検診を受診していない方

【市の乳がん検診】

40歳以上の女性で、昨年度市の乳がん検診を受診していない方

▼期間 令和8年2月28日（土）まで

▼場所 市内実施医療機関（けんしんガイドまたは下の二次元コード参照）

▼受診方法 5月下旬に送付された「令和7年度がん検診等受診券」を医療機関に提示

所申込 保健センター（健康増進課）

ぼく・わたしの

お料理コンクールウェブ投票

小・中学生対象の「第20回ぼく・わたしのお料理コンクール」の入賞作品が決定しました。募集のテーマ「お昼まで元気に過ごせる朝ごはん」について、多くの方に知っていただき、栄養バランスの良い朝ごはんの参考にしたいため、入賞作品の中から最優秀賞と優秀賞を市民の皆さんによる投票で決定し、12月（予定）に市ウェブサイトおよび公式インスタグラム（下の二次元コード）で発表します。

▼期間 10月24日（金）～11月7日（金）

▼方法 下の二次元コードから1人1回に限り投票。

所申込 保健センター（健康増進課）

健康チエック・健康相談会（小郡）

【今日から始める!糖尿病予防】

▼日時 11月4日（火） 9時～11時

▼内容 血管年齢測定、体組成測定、保健師・管理栄養士による健康相談、歯科衛生士による歯科相談、糖尿病予防、歯の健康に関する展示

▼対象 市民で健康づくりに関心のある方、各種健康診断結果について相談のある方など

▼持参品 各種健康診断結果（お持ちの方）、体組成測定を希望する方は、はだしになれる服装でお越しください。

所申込 小郡保健福祉センター

糖尿病予防教室（小郡）

糖尿病予防について理解を深め、今日から実践できる食生活や運動について楽しく学びませんか。

▼日時 12月11日（木） 14時～16時30分（13時30分から受け付け）

▼内容 医師講話「糖尿病を知ろう」、運動講話・実技「筋力アップで血糖コントロール!無理なく続く運動習慣」、栄養講話「食事の選び方たのしい食事!」

▼講師 津田真一氏（小田医院院長）、藤井千尋氏（健康運動指導士）、

健康づくりは、 みんなが主役！

行くゾウ！
検診！



若いうちから 検診とセルフチェックを行いましょう！

みなさん、がん検診を受けていますか？
がん検診は、がんを早期発見し、早期治療につなげることが出来ます。適切な年齢、間隔で受診し、身体の状態をチェックしましょう！

◆ クイズ ◆

Q. 女性がかかるがんで1番多いものは次のうちどれでしょう。

- ①子宮がん ②乳がん ③大腸がん ④肺がん

女性は乳がんにかかる人が最も多く、年間9万人以上が診断を受けています。早期発見のため、40歳以上の方は2年に1回乳がん検診を受診しましょう。乳がんの初期症状である、しこり等に気付ける場合もあるため、乳がん検診の対象にならない40歳未満のうちから、セルフチェックを行いましょう。

市ウェブサイトでは、乳がんの検診やセルフチェックについて詳しく掲載しています。



保健センター（健康増進課）

②：正解

▼期間 10月1日（水）～11月30日（日）

被爆者・被爆二世 定期健康診断（下期）

- ▼対象 市民30人程度
- ▼料金 保険料50円
- ▼持参品 筆記用具、タオル、飲み物、室内用運動靴、運動のできる服装
- 所申込 12月8日（月）までに小郡保健福祉センター

薬は正しく使いましょう

10月17日（金）～23日（木）は「薬

- ▼対象 被爆者および被爆二世の方
- ▼受診医療機関 5月送付の「実施医療機関一覧表」に掲載
- ▼持参品 被爆者の方：被爆者健康手帳、健康保険証／被爆二世の方：被爆二世健康診断受診申請書、被爆二世健康診断記録表、健康保険証
- 所 山口県山口健康福祉センター 083・934・2531

◇保健センター、こども家庭センター

- 糸米二丁目6-6
・健康増進課 ☎083-921-2666
・子育て保健課 ☎083-921-7085

◇小郡保健福祉センター

- 小郡下郷609-5
☎083-973-8147

◇徳地保健センター

- 徳地堀1561-1
☎0835-52-1114

◇阿東保健センター

- 阿東徳佐中3382
☎083-956-0993

- ③購入するときには、薬剤師等に説明を求めましょう。
- ④麻薬・覚醒剤等の薬物乱用は、乱用者の健康上の問題にとどまらず、周囲の人・社会に計り知れない危害をもたらします。薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」です。

独立行政法人医薬品医療機器総合機構（おくすり相談窓口） ☎03・3506・9425

と健康の週間」です。医薬品に関する知識と理解を深め、正しく使いましょう。

①医薬品は、使用期間、用法、用量などを守り、使用上の注意を十分に理解して正しく使用しましょう。



急な病気やケガ等で救急車を呼ぶか病院に行くか迷ったときは

【小児救急医療電話相談】

- 対象 子ども（15歳未満）
- 電話 #8000または083-921-2755
- 相談日時 毎日19時～翌日8時

【救急医療電話相談】

- 対象 大人（15歳以上）
 - 電話 #7119または083-921-7119
 - 相談日時 毎日24時間
- ※相談は、いずれも看護師と医師が対応します。

山口・防府地域夜間こども急病センター

- 住所 八幡馬場53-1（山口赤十字病院内）
- 電話 083-921-8025
- 診療日時 毎日19時～22時
- 診療科目 小児科（0歳～中学生の内科的疾患）

※けがや軽いやけどなどは外科で診療しますので、休日・夜間急病診療所を受診してください。
※受診される前に、必ず電話をしてください。

休日・夜間急病診療所

- 住所 糸米二丁目6-6
- 電話 083-925-2266

【内科（高校生以上）・外科】

- 診療日時 毎日19時～22時

※受診される前に、必ず電話をしてください。

【歯科】

- 診療期日 日曜、祝日、12/29～1/3
- 診療時間 9時～13時