

## 第7回 とくち行つて美夜点灯祭

▼日時 12月6日(土) 17時から  
▼場所 徳地総合支所

▼内容 カウントダウン点灯式、ステーションイベント、お楽しみ抽選会、キッチンカー、当日限定20mタワーツリーが出現！

※点灯祭の詳細やイルミネーションマップは下の二次元コード参照。



▼「とくち行つて美夜」実行委員会  
070・2641・5284  
tokuditi9550401-  
iteminight2019@yahoo.co.jp

## Tatoubi-craft market

▼日時 12月6日(土) 10時～16時  
▼場所 KDDI維新ホール(小郡令和二丁目1-1)

▼内容 瀬戸内の作り手たちが集う、小さな冬のマーケットイベントを開催します。小さな島々が浮かぶ美しい瀬戸内海の「多島美」の景色のように、さまざまな個性が、穏やかにゆるやかにつながり、ひとつの景色を生み出す——そんな日になることを願って。詳細は下の二次元コード参照。



▼出展者 工夫舎/aruru/水ノ上窯  
かむかふBOOKS(本と美容)

室萩店)など10店舗を予定  
あかしゆか akashiyuka1031@gmail.com



## 子育て

各保健センター等の所在・連絡先は13ページ参照

## 子育てでマナビイ

「ふるさと山口の麦みそを仕込もう」  
自然に沿って暮らしを学ぶ

▼日時 12月25日(木) 10時～12時

▼場所 宮野地域交流センター

▼内容 豊かな自然の中に、生きていく知恵や技があることを知り、自然の中の食材や食品の価値を見直し、それらが環境にも人間の体にも良い影響を与えていくことを伝えていただきます。親子で山口で昔から作られている麦みそを仕込みます。(味噌汁の試食あり)  
▼講師 白木美和氏(すろーぷーどらいふままや代表)

▼定員 小学生の親子抽選10組程度

▼料金 1家族750円(材料費)

▼持参品 筆記用具、エプロン(親子とも)、手拭きタオル、空容器(みそ持ち帰り用1リットル容量)

▼託児 無料(要申し込み)

※幼児も参加可

▼申込 12月8日(月)までに、下の二次元コードまたは、

社会教育課 ☎083・934・2865



## ファミリー・サポート・センター休日会員登録会

ファミリー・サポート・センターは子育ての援助をしたい方と援助を受けたい方が会員になり、有料で子育てを助け合う組織です。通常、会員登録は平日のみですが、休日に受け付けを実施します。当日は「おやこふれあいひろば」も開催します。

▼日時 12月7日(日) 10時～15時

▼場所 カリエンテ山口(湯田温泉五丁目1-1)

▼持参品 写真(会員登録をする保護者のもの 縦3cm×横2cm)

▼申込 山口市ファミリー・サポート・センター ☎083・928・4150

## ママの笑顔を支える 親子で過ごそう山ヒメ

「女性の笑顔をツナグことにより地域活性化に貢献する」をモットーに開催している、小規模女性起業家の支援イベントです。各種販売、相談、体験、ワークショップ、キッチンカーなど、お気に入りを見つけて来てください。

▼日時 11月24日(月・休) 10時～15時

▼場所 山口合同ガス株式会社ひまわり館山口(大内千坊四丁目7-1)

▼内容 各種ブース出展ほか、思春期の子育てに悩んでいるママのメンタルコーチ、子どもの学び体験、ガスを使ったクッキング体験 など

▼料金 ブースごとに参加費あり

▼託児 あり(無料)

▼申込 中村さん(NPO山口ヒメ倶楽部) ☎090・7545・1419



## 健康

各保健センター等の所在・連絡先は13ページ下参照

## がん検診の実施期間が終了間近です

がんの早期発見のため、定期的ながん検診を受診しましょう。

▼期間 12月20日(土)まで

▼対象 子宮がん・乳がん検診は令和8年2月28日(土)まで

▼場所 各検診実施医療機関(医療機関によって予約が必要な場合があります。そのため、下の二次元コードから事前にご確認ください。)



▼対象 40歳以上(昭和61年4月1日以前に生まれた方)で、職場・施設等で検診・人間ドックを受けられる機会のない方

※子宮がん検診は20歳以上(平成18年4月1日以前に生まれた方)

各保健センター

# 健康づくりは、みんなが**主役**！

+10分  
だゾウ！



## 今よりも +10分身体を動かしましょう！

普段、どのくらい身体を動かしていますか？  
身体を動かすことは健康に良い効果がたくさんあります。

### ◆ クイズ ◆

Q. 身体を動かすとどのような良い効果があるでしょうか？

- ① 生活習慣病を予防できる
- ② ストレス解消になる
- ③ 集中力・記憶力が向上する

身体を動かすと、生活習慣病やロコモティブシンドロームなど身体の病気だけではなく、心の病気のリスクも下げることができ、心身ともに良い効果があります。運動だけではなく、家事や庭の手入れなどの日常生活の動作も身体を動かすことに含まれます。運動する時間がとれなくても、普段の生活で意識して、身体を動かせば、立派な健康づくりになります。まずは、今より

+10分身体を動かしましょう！

詳しくは、市ウェブサイトに記載しています。

保健センター（健康増進課）



25:25

## 健康チエック・健康相談会

【爽やかな毎日へ！お口の健康&快眠法】

▼日時 12月3日（水）13時～15時、4日（木）9時～11時

▼内容 体組成（筋肉量・脂肪量）測定、保健師・管理栄養士による健康相談、歯科衛生士によるミニ講話・個別相談「体の健康はお口から！」など

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

▼持参品 各種健康診断結果（お持ちの方）

※体組成測定をご希望の方は、はだしになれる服装でお越しください。  
保健センター（健康増進課）

## 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】

若い世代におすすめの教室です。身体も心もスッキリ快適な毎日を送りませんか。

▼日時 12月12日（金）10時～11時45分（9時30分から受け付け）

▼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」

▼講師 澄川絵里奈氏（健康運動指導士）、市管理栄養士

▼対象 18歳から40歳代までの市民先着30人

▼料金 保険料50円

▼持参品 タオル、水分補給用の飲み物、室内シューズ。

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小郡保健福祉センター



### ◇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

## 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 おとな（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、8/14～16、12/29～1/3  
■診療時間 9時～13時