

3700円（26歳以上）、3500円（19歳～25歳）、3400円（19歳未満）、300円（3歳未満）※食事提供無）※内訳：食費（4食）、シーツ代、保険料、施設使用料等

ウェブサイトから、十種ヶ峰青少年自然の家☎083-958-

0033
1月24日（土）12時までに、下の「一次元コード」または「二次元コード」から、十種ヶ峰青少年自然の家☎083-958-



子育て

各保健センター等
所在・連絡先は
17ページ下参照

不妊および不育症の治療費助成申請

出産を望まれ不妊治療を受けてい

る夫婦の経済的な負担を軽減するため、不妊治療費の一部を助成しています。また、流産や死産を繰り返す不育症の治療費の一部を助成しています。申請期限は3月31日（火）までです（郵送の場合は消印有効）。

▼対象期間 令和7年4月～令和8年3月末の間に受けた治療
▼対象 ①一般不妊治療（人工授精、体外受精、顕微授精を除く医療保険の適用となる不妊治療）、②人工授精（医療保険適用）、③不育症の治療と検査（医療保険適用の有無を問わない）
▼対象 市内に住所を有する法律上の夫婦で前年の所得額の合計が730万円未満の方

子育て保健課☎083-921-1
祉センター

7085、各保健センター※申請書の様式や助成額、必要書類等の詳細は下の「一次元コード」等参照。



パパママフェス

妊娠・出産・子育てをする上で知りたいことなどについて一緒に学んでみませんか。赤ちゃん人形を使った体験ブースもあります。



▼日時 2月1日（日）13時30分～15時30分
▼対象 妊婦さんとパートナー先着30組

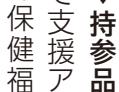
1月8日（木）から、子育て支援アプリ「やまっこ」で、こども家庭センター（子育て保健課）

プレママカフェ

妊婦さんが安心して赤ちゃんを迎えるように、妊娠・出産・子育て等について学びながら、妊婦さん同士で情報交換や交流をしませんか。

▼日時 2月27日（金）3月4日（水）、13日（金）いずれも13時30分～15時30分※1回のみの参加でも可。各回の内容は下の「一次元コード」参照。

▼対象 第1子を妊娠中で、主婦の方先着20人程度／回
▼持参品 母子健康手帳



病気のときのホームケア（小郡）

▼日時 2月19日（木）14時～15時

離乳食スタート講座（山口）

▼日時 3月6日（金）10時～11時30分
▼内容 离乳食の基本に関する講話と、成長に合わせた食材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ヶ月児の保護者先着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※お子さんと一緒に受講不可

所申込 1月15日（木）から子育て支援アプリ「やまっこ」で、こども家庭センター

幼児食講座

お子さんの成長に合わせた幼児食の進め方や、この時期に多い食事の悩みについて、調理のデモンストレーションを交えてお伝えします。

▼日時 2月10日（火）10時～11時30分
▼内容 幼児食に関する講話と、食育について学びながら、簡単な調理実習を行います。

▼対象 1歳児の保護者先着25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（先着25人）※お子さんと一緒に受講不可

所申込 1月15日（木）から子育て支援アプリ「やまっこ」で、こども家庭センター

糖尿病予防教室

各保健センター等
の所在・連絡先
は17ページ下参照

糖尿病の改善は、未来の健康を守る第一歩

治療が必要になる前に、今

の自分を知り、将来の健康を守る一歩を踏み出してみませんか。

▼日時 1月29日（木）13時30分～15時30分（13時から受け付け）
▼内容 その日からすぐに実践できる血糖値改善の秘訣を保健師、管理栄養士、健康運動指導士（鈴木英明氏）から学べる講座です。血管年齢測定や、体を動かしながら、自分の体と向き合つてみませんか。

▼対象 血糖値が気になる方先着30人（要申し込み）
▼料金 保険料50円
▼持参品 タオル、水分補給用の飲み物、筆記用具、健診結果（お持ちの方）。運動ができ、はだしになれる服装でお越しください

▼託児 無料（要申し込み）生後3ヶ月児以上※お子さんと一緒に受講不可

所申込 子ども保健福祉センター

内 容 小児科医による子どものホムケアに関する講話
▼対象 乳幼児の保護者先着30人
▼講師 浜本史明氏（はまもと小児クリニック院長）

力月児以上※お子さんと一緒に受講不可

所申込 1月15日（木）から子育て支援アプリ「やまっこ」で、こども家庭センター

い。**所申聞** 1月9日(金)～28日(水)
に、下の二次元コードまたは
は、保健センター（健康増進課）
【プラス10がコツ！活動量アップ大作戦】 ▼日時 2月4日(水) 13時～15時、5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、健康運動指導士によるミニ講話・実技「室内でできるストレッチ＆筋トレ」など ▼対象 市民で健

健康チェック・健康相談会

脂質異常症予防セミナー

【ライフスタイルを変えるヒントを学ぶ—脂質異常症予防セミナー】▼日時
2月27日（金）13時30分～15時30分
（13時から受け付け）▼内容 朝起き
てから寝るまでの1日の生活習慣を

振り返りながら、どのタイミングで
どのような食事、運動を心がけてい
けば良いか、保健師や管理栄養士、
健康運動指導士（澄川絵里奈氏）か
ら学べる講座です。その日から実践可
能な健康づくりのポイントをマス
ターしましょう。▼対象 先着30人
(要申し込み) ▼料金 保険料50円 ▼
持参品 タオル、水分補給用の飲み物、筆記用具、健診結果（お持ちの方）。動きやすい服装でお越しください。
所申団 1月9日（金）
2月26日（木）に、下の二
次元コードまたは、保健セ
ンター（健康増進課）

山口大学医学部 市民公開講座

【『猫ひつかき病』って知つちよる?~安心して猫と暮らすために知つておきたいこと】▼日時 1月31日(土)

10時30分～12時 **場所** 宇部市立図書館（宇部市琴芝町一丁目1-33）
▼**対象** 県民先着100人 **▼講師** 常岡英弘氏（山口大学大学院医学系研究科保健学専攻特命教授）、大津山賢一郎氏（山口大学大学院医学系研究科保健学専攻講師）**申込**
下の二次元コードまたは、
山口大学医学部総務課広報・
国際係 0836-22-20009
【見え方の変化に要注意！知らないうちに進む目の病気～白内障と緑内障～】

時
▼場所 宇部市立図書館（宇部市
琴芝町一丁目1・33）▼対象 県民先
着100人 ▼講師 木村和博氏（山
口大学医学部附属病院眼科教授）
申込 下の「次元コード」または
は、山口大学医学部総務課
広報・国際係 ☎ 0836-
22-2009 【高齢者でも、肝転
移があつても、治癒を目指す山口大學
の大腸がん治療】▼日時 2月11日（水・
祝）13時～15時 ▼場所 KDDI維
新ホールメインホール（小郡令和一
丁目1・1）▼定員 200人
申込 ▼講師 医師、看護師、管理栄養士、MS
（医療ソーシャルワーカー）

◆保健センター　二どま家庭センター

保健センター、
当二丁目66

- ・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

小郡保健福祉センター
小郡下郷 609-5

小郡肝串烧
083-973-8147

徳地保健センター

徳地堀 1561-1

德地塢 1501-1
0835-52-1114

0833-32-1114

阿東保健センター
阿東徳佐山 3382

阿采德社 5582
083-956-0993

► 003-950-0995

17 市報やまぐち 2026年(令和8年)1月合併号