

る女性

▼料金 6000円 (保険料含む)

▼定員 先着30人

申 3月17日(火) 9時から、リフレッシュパーク ☎083・927・7211

テニス教室

コーチの親切丁寧な指導のもと、楽しくレッスンができます。

【キッズテニス教室】

▼日時 4月18日～5月23日の毎週土曜日(5月2日(土) 除く)
①未就学児：9時30分～10時、②ジュニア(小学校1年～3年)：11時～12時(※雨天順延)

▼対象 テニスが初めてで、テニスに興味があるお子さん各10人

▼料金 全5回5000円(保険料含む)

【初級テニス教室】

▼日時 4月17日(金)～5月22日(金)の毎週金曜日 ①10時～12時、②13時～15時(※雨天順延)

▼対象 18歳以上各先着12人

▼料金 全6回6000円(保険料含む)

◆いづれも

▼講師 大西竜彦氏(日本テニス協会S級エリートコーチ)

申 3月18日(水) 8時30分から、山口南総合センター(名田島1281・1) ☎083・972

10000

市民登山教室

市内の山で日帰り登山を年4回程度(5、9、12、3月頃)、清掃登山などのボランティア活動を年2回程度(5、6月頃)行います。詳細は下の二次元コード参照。



▼年会費 2400円(保険料別)

申 メールまたは往復はがきに、〒住所、氏名、生年月日、電話番号、血液型を市民登山教室の会事務局阿部さん(〒753・0821 葵一丁目4・14) ☎090・9460・3381、☒tomotec@cable.ne.jp

徳地和紙のひな流し 一の坂川のほとりで

桜咲く一の坂川で、山口に古くから伝わる徳地和紙で作ったひなを流してみませんか。ひなは後日、古熊神社でお焚き上げします。

【ひな流し】

▼場所 一の坂川沿い旧惣野旅館(後河原151) 付近

▼定員 先着400人

【抹茶お茶席】

▼場所 旧惣野旅館横広場

▼定員 先着100人

◆いづれも

YCAMシネマ

女性の休日

1975年10月24日、アイスランド全女性の90%が仕事や家事を一斉に休んだ、前代未聞のムーブメント「女性の休日」。国は機能不全となり、女性がいないと社会がまわらないことを証明した。世界に衝撃を与えた、運命の1日を振り返るドキュメンタリー。(2025年/日本/71分/監督:パメラ・ホーガン)



©2024 Other Noises and Krumma Films.

上映日時

3月	18日(水)、19日(木)	12:45
	20日(金・祝)	15:05
	21日(土)	12:30、16:20
	22日(日)	12:30
	23日(月)	10:30
	24日(火)	10:30
	25日(水)～27日(金)	10:30

場所 山口情報芸術センター [YCAM] スタジオC
料金 一般1,400円/ any会員・25歳以下・65歳以上・障がい者と同行の介助者1,000円

山口情報芸術センター [YCAM]
(中園町7-7) ☎083-901-2222



子育て

各保健センター等の所在・連絡先は13ページ下参照

令和8年度 就学援助の申請受け付け

市では、小中学校に通う子どもの学校に必要な費用の支払いが経済的理由で困難な保護者に、その一部を

▼日時 3月29日(日) 10時～14時(少雨決行)

▼料金 3000円

申 ひな流し実行委員会益本さん ☎090・7189・7737

援助しています。令和7年度に受給の方も、新たに申請が必要です。制度の利用を希望される方は、要件等をご確認の上、お申し込みください。

▼対象(左記のいずれかに該当)

- ①児童扶養手当を受給中の方
- ②世帯の被保険者全員の国民年金保険料が全額免除されている方
- ③生活保護が、最近停止・廃止になった方
- ④①～③以外の方で、収入要件による認定基準を満たす方(基準は、世帯構成員の人数・年齢により異なります)
- ⑤①～④以外の方で、病気・失業

健康づくりは、みんなが**主役**!

3月は自殺対策強化月間。



ぐっすり眠って健康に!

皆さんは十分な睡眠をとれていますか?

睡眠不足は、生活習慣病や倦怠感、集中力の低下、うつ病などの心身の病気のリスクを高めます。そのため、心身の健康を守るには、適切な食事や運動だけではなく、睡眠も非常に重要です。

◆◆◆クイズ◆◆◆

成人の適切な睡眠時間の目安として、少なくとも何時間以上確保できると良いでしょうか?

- ① 4時間 ② 5時間 ③ 6時間

適切な睡眠時間には個人差がありますが、成人は、6～8時間を目安に睡眠をとるようにしましょう。また、小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間、高齢者は寢床で過ごす時間が8時間を超えないことを目安にしましょう。睡眠は、「時間」だけではなく睡眠時の環境などの「質」も大切です。市ウェブサイトでは、より詳しく掲載しています。



④ 保健センター (健康増進課)

☎: ☎☎

等により収入が激減した方
▼持参品 申請者名義の振込先金融機関の口座番号が分かるもの(※必須)、児童扶養手当証書等、要件を証明する書類、令和8年1月1日時点で他市にお住まいだった方は、世帯全員の令和7年の収入が確認できる書類(令和8年6月頃発行予定の令和8年度所得課税証明書)
④ 4月1日(水)から、学校教育課、各総合支所(山口総合支所を除く)の総合サービス課で申請を受け付けます。なお、①または令和8年1月1日時点で本市にお住まいの④の方



は、左上の二次元コードからも申請できます。
④ 学校教育課 ☎083・934・2862

離乳食スタート講座

これから離乳食を始める方におすすめの講座です。

▼日時 4月28日(火) 10時～11時 30分

▼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(先着25人)

※お子さんと一緒に受講不可

④ 3月15日(日) から子育て支援アプリ「やまここ」でこども家庭センター

離乳食づくり講座

これから3回食にステップアップする方におすすめです。親子でおいしく食べられるメニューを紹介いたします。

▼日時 4月21日(火) 10時～11時 30分

▼内容 離乳食づくりのヒントになる食材の組み合わせ方や味付けの仕方について、デモンストレーション形式でお伝えします。

▼対象 生後7～9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(先着25人)

※お子さんと一緒に受講不可

④ 3月15日(日) から子育て支援アプリ「やまここ」でこども家庭センター

健康子エック・健康相談会

「今から始める! 高血圧症&脂質異常症対策」

▼日時 4月8日(水) 13時～15時、9日(木) 9時～11時

▼内容 体組成(筋肉量、脂肪量)測定、血管年齢測定、保健師・管理栄養士による相談、みそ汁の塩分濃度測定

▼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)、みそ汁50～100ml(塩分濃度測定希望者のみ)

※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。
※みそ汁は密閉容器に入れて持参してください。

④ 保健センター健康増進課 ☎083・921・2666

◇保健センター

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