

# ちまぐち市報

お知らせ ①

WEB サイト <http://www.city.yamaguchi.lg.jp/>  
携帯サイト <http://www.city.yamaguchi.lg.jp/keitai/index.html>  
e-mail [koho@city.yamaguchi.lg.jp](mailto:koho@city.yamaguchi.lg.jp)

講座

⑦

文化

⑧

イベント ⑩

子育て

⑫

健康

⑬

## 確定申告と市・県民税申告の時期が近づいています

市では、確定申告の期間に合わせて、最寄りの総合支所等で市・県民税の申告相談会を開催予定です。日程等は順次市報でお知らせします。市・県民税について詳しく紹介した「わたしたちの市税」（市報1月15日号と同時配付予定）もご活用ください。

### 確定申告と市・県民税申告とは？

所得税や市・県民税の申告は、税額の決定だけでなく、国民健康保険・介護保険料を決定する資料や、保育所の入所、市営住宅の入居、その他種々の申請の際に必要な所得証明書等のもとになる大切なものです。申告が必要な方は、忘れずに申告してください。

### 電子申告をしてみませんか

所得税の確定申告については、ご自宅ですべての作業が完了する電子申告など、便利なインターネットサービスが利用できます。

#### 【確定申告特別講座】

年金収入のある方のためのパソコンを使った確定申告書の作成方法や提出方法を学ぶ研修会です。（無料要予約）

■日時 11月29日（火）～12月2日（金）

9時30分から13時30分からの2回開催（各2時間程度）

■場所 山口税務署2階会議室（中河

原町6・16）  
■定員 各10人程度（先着順）

■申込 山口税務署

☎083-922-1340

※音声ガイダンスに従い「2」を押してください。

#### 【ウェブサイトで

#### 情報収集】

国税庁のウェブサイト

（「国税庁」で検索）には、

①タックスアンサー（よくある質問に対する回答

コーナー）のほか、②e-Tax

（インターネットを利用した電子申告のシ

ステム）の情報、各種手

続き、申請・届出様式を

はじめ、税に関するさま

ざまな情報が掲載されて

います。

【電子申告に必要なもの】

所得税の確定申告をe-taxで行

う場合、住民基本台帳カード（住基カー

ド）と電子証明書の取得が必要です。



こちらから



国税庁ウェブサイト トップページ

確定申告の時期には窓口が混み合うため、取得を希望される方は早めに取得手続きをお願いします。詳しくは、お問い合わせください。

※住基カードの交付には、運転免許証、健康保険証等の本人確認書類が2種類必要です。

※電子申告をされる場合、最高で4千円の税額控除が受けられます。

■手数料 住基カード、電子証明書ともに各500円

■申請場所 市市民課、各総合支所総合サービス課

■市市民課（山口総合支所 ☎083-934-2771）

### 「税を考える週間」(11/11(金)～17日(木)) 関連イベント

11月5日(土)～16日(水)に、小・中・高校生の税に関する絵ハガキ等の作品展示をフジグラン山口(黒川3736)で行います。国税庁ウェブサイト (<http://www.nta.go.jp/>) の特集ページも、ぜひご覧ください。

■山口税務署  
☎083-922-1340

# お知らせ

## 市議会(12月定例会) 日程(予定)のお知らせ

市政への理解を深めるため、ぜひ市議会の傍聴にお越しください。  
 日程や時間は、変更することがあります。事前に市議会事務局またはウェブサイトでご確認ください。  
 ■時間 各日10時から  
 □ <http://www.city.yamaguchi.lg.jp/gikai/org/>

期日	内容	場所 (山口総合支所)
12月5日(月)	本会議(初日)	市議会議場
12日(月)~14日(水)	本会議(一般質問・質疑)	
16日(金)	教育民生委員会	第1委員会室
	環境上下水道委員会	第2委員会室
19日(月)	総務委員会	第1委員会室
	経済建設委員会	第2委員会室
22日(木)	本会議(最終日)	市議会議場

※第1・2委員会室は3階です。

市議会事務局  
 ☎0833-634-2805(4)

## 障害のある方へ パソコンの提供を

山口県障害者社会参加推進センターでは、障害のある方がパソコンにより容易に情報を得られるようにするため、企業または個人等において不要となったパソコンをあっせんするパソコンリサイクル事業を実施しています。買い換えなどで不要になった、まだ使用可能なパソコンがある場合は、ぜひご連絡ください。

山口県障害者社会参加推進センター  
 ☎0833-928-5432 FAX0833-928-5436

## 携帯電話向け鉄道・バス検索サービスを開始

市内を運行する鉄道・バスの事業者は、年々減少する利用者に歯止めをかけようと、積極的な情報発信などによる利用促進に取り組んでいます。このたび、路線バス・鉄道の発着時間や経路検索ができるサービス「バス

- 山口総合支所 ☎753-8650 亀山町2-1
- 小郡総合支所 ☎754-8511 小郡下郷609-1
- 秋穂総合支所 ☎754-1192 秋穂東6570
- 阿知須総合支所 ☎754-1292 阿知須2743
- 徳地総合支所 ☎747-0292 徳地堀1744
- 阿東総合支所 ☎759-1512 阿東徳佐中3417-2
- ☎0833-922-4111
- ☎0833-973-2411
- ☎0833-984-2121
- ☎0836-654-1111
- ☎0835-521-1112
- ☎0833-956-0111

ゲート」および「駅すばあと」の携帯電話向けサービスが開始されました。山口県内を運行するバスに対応しています。ぜひ活用ください。

それぞれのコードを読み取ってご利用ください。



バスゲート



駅すばあと

## 「山口市総合時刻表11月改訂版」を作成

山口市公共交通政策課  
 ☎0833-634-2720

市公共交通委員会では、市内を運行する鉄道・バスの発着時間を網羅した「山口市総合時刻表平成23年11月1日改訂版」を作成しました。各総合支所、各地域交流センター、市内の公共施設等に設置していますので、ぜひ活用ください。

市公共交通政策課  
 ☎0833-634-2720

## 2011ふるさと山口 企業合同就職フェア

来春の高校・大学等新卒予定者および一般求職者の就職を支援するとともに企業の人材確保を支援するため、企業合同就職フェアを開催します。詳細は、山口県若者就職支援センターのウェブサイトをご覧ください。

■期日 12月16日(金)  
 ■時間 高校生：10時～12時/学生：一般：10時～12時30分、13時30分～16時

■場所 山口グランドホテル(小郡黄金町1-1)  
 ■面談対象 平成24年3月に卒業予定の学生の方、求職中の一般の方  
 ■実施方法 参加企業の採用担当者との個別面談方式(学生・一般の部は、午前と午後で参加企業を入れ替え)  
 ■参加料 無料(申込不要) 高校生は、学校を通じて事前申し込みが必要。  
 ■山口県若者就職支援センター(山口県若年者地域連携事業推進協議会事務局内) ☎0833-976-1145  
 □ <http://www.job.jp/>



# 平成24年度 保育園(所)・幼稚園の新入園児を募集します

新入園児の募集が始まります。忘れずにお手続きください。

- 問い合わせ 保育園(所) …市子ども家庭課 (山口総合支所 ☎ 083-934-2798)  
幼稚園 …市学校教育課 (中央五丁目 14-22 ☎ 083-934-2978)  
詳しくは、市ウェブサイト(表紙参照)にも掲載

## 保育園(所)

### ■認可保育所一覧

園(所)名 / 所在地	対象年齢
愛児園乳児(大手町)	2カ月～2歳児
愛児園湯田(富田原町)	3カ月～就学前
大内光輪(大内御堀)	4カ月～就学前
大内すこやか(大内矢田)	2カ月～就学前
おおとり(維新公園五丁目)	4カ月～就学前
愛児園平川(平井)	2カ月～就学前
めばえ(矢原)	4カ月～就学前
ともその(朝田)	2カ月～2歳児
三つ葉(嘉川)	5カ月～就学前
嘉川(江崎)	4カ月～就学前
さやま(佐山)	
たんぼぼ(小郡上郷)	2カ月～就学前
秋穂(秋穂東)	12カ月～就学前
大海(秋穂東)	6カ月～就学前
島地(徳地島地)	4カ月～就学前
花尾(徳地島地)	
三の宮(芝崎町)	4カ月～就学前
東山(東山二丁目)	
山口(旭通り一丁目)	
山口第二(三和町)	
楠木(楠木町)	4カ月～就学前
大内(大内矢田)	
陶(陶)	2歳児～就学前
小郡上郷(小郡上郷)	
小郡(小郡下郷)	
小郡乳児(小郡下郷)	
あじす(阿知須)	4カ月～就学前
堀(徳地堀)	
八坂(徳地船路)	
八坂(徳地船路)	1歳児～就学前

※○歳児…平成24年4月1日現在の年齢

○カ月…入園する月の初日の月齢

## 市立幼稚園

### ■市立幼稚園の定員

園名	3歳児	4、5歳児
仁保、小鯖、 鑄銭司、名 田島、二島	宮野、鑄銭司 幼稚園のみ 各15人	各35人
大内、宮野、 吉敷、平川		各70人
秋穂		各25人

※全幼稚園の5歳児、宮野・鑄銭司幼稚園の4歳児の募集人数は、上記定員から進級人数を除いた数になります。

※先着順ではありません。応募者多数の場合は、抽選となります。

### ■対象

- ・3歳児保育(宮野・鑄銭司幼稚園のみ)…平成20年4月2日～平成21年4月1日生まれ
- ・4歳児保育…平成19年4月2日～平成20年4月1日生まれ
- ・5歳児保育…平成18年4月2日～平成19年4月1日生まれ

■申し込み 土日を除く12月1日(木)～7日(水)9時～17時の間に各園に備え付けの入園願書等に必要事項を記入・押印の上、希望する園に提出。(複数の市立幼稚園を併願することはできません)

※入園願書等は11月15日(火)から各園に備え付け

### ■阿東地域の保育園一覧

園(所)名 / 所在地	対象年齢
市立 地福(阿東地福上)	満3歳～就学前
篠生(阿東生雲東分)	
生雲(阿東生雲中)	
徳佐(阿東徳佐中)	満1歳～就学前

※満○歳…入園する月の初日の年齢

### ■対象 小学校就学前までの児童

※児童の保護者、同居する親族のすべてが就労中または高齢(65歳以上)や病気などの理由で、児童の保育ができない場合に限りです。  
ただし、阿東地域の保育園に入園を希望される満3歳以上の児童については、保育ができない理由にかかわらず申込可能です。

### ■募集人数 進級人数を除いて募集

■受付期間 11月25日(金)～12月2日(金)の平日

■受付窓口 市子ども家庭課、各総合支所総合サービス課

■申込方法 11月18日(金)から市子ども家庭課、各総合支所総合サービス課で配布する申込書を受付窓口に提出

### ■その他の注意事項

- ・求職中の方は平成24年3月1日から受け付けを開始します。
- ・今年度(平成23年度)中に入園手続きをして入園できなかった方も、新たに手続きが必要です。
- ・在園児の継続手続きについては、別途各保育園からお知らせします。

## 私立・国立大学法人幼稚園

募集時期・定員等は、幼稚園により異なります。詳細は、各園まで。

### ■私立・国立大学法人幼稚園一覧

幼稚園名 / 所在地	電話番号
野田(天花一丁目)	083-932-0112
明星(野田)	083-922-2147
山口天使(亀山町)	083-922-2614
山口中央(中央四丁目)	083-922-5844
亀山(道場門前二丁目)	083-924-7571
湯田(湯田温泉一丁目)	083-922-2608
菅内(大内御堀)	083-927-0303
旭(矢原)	083-922-3072
西円寺(陶)	083-973-7370
小郡(小郡下郷)	083-972-0198
鴻城附属(小郡下郷)	083-972-0308
阿知須(阿知須)	0836-65-3880
山大附属(白石三丁目)	083-933-5960

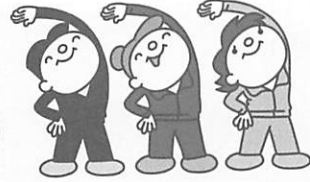
# 市老人憩の家 潮寿荘 (秋穂二島 438-1) 休館のお知らせ

屋上タンク改修工事のため、休館します。■休館期間 11月22日(火)～12月5日(月)

■問い合わせ 市高齢・障害福祉課 (☎ 083-934-2793)

## 市スポーツ推進計画 策定委員会委員募集

市では、市民参加による山口市スポーツ推進計画を策定するため一般公募による策定委員を募集します。



- 募集人数 3人
- 程度 程度
- 任期 推進計画策定終了まで(12月末から1年半程度)
- 対象 11月1日現在18歳以上の市内在住者

- ・国および地方公共団体の議員、常勤の職員でない方
- ・応募時点で本市の審議会等の委員でない方
- ・平日の日中に、おおむね7回程度の会議に出席できる方

■申込 12月2日(金・必着)までに、直接、郵送、FAX、Eメールのいずれかで、所定の応募用紙に必要事項を記入の上、「スポーツと私」をテーマにした作文(800字以内)を添付し、市生涯学習・スポーツ振興課(山口総合支所

083・934・2874  
083・934・26095  
FAX 083・934・26095  
E s-sinko@city.yamaguchi.lg.jp

※応募用紙等は、市ウェブサイトに(表紙参照)に掲載。市生涯学習・スポーツ振興課でも配布

## 公設・川端市場写真展 振り返るパネル展

半世紀にわたり市民の台所として親しまれ、今年の春に閉店した公設・川端市場の建設当時をしのぶ懐かしい写真などを展示するパネル展を開催します。ぜひお越しください。

■日時 11月21日(月)～12月9日(金)  
8時30分～17時15分(土・日曜、祝日を除く)

■場所 山口総合支所ロビー  
■市都市整備課  
(☎ 0833・934・26000)

## 平成24年版県民手帳を 販売しています

県勢や日常生活に役立つ情報が満載の便利な手帳です。

■販売期限 平成24年1月13日(金)

■販売場所 市情報管理課(市防災センター)、各総合支所総務課、各地域交流センター(大殿・白石・湯田・小郡・秋穂・阿知須・徳地・阿東を除く)および分館

■価格 500円(税込)

■大きさ 8×14cm

■市情報管理課(☎ 0833・934・2748)、最寄りの販売

■場所



## 清掃工場に入る家庭のごみを調査しました

■問い合わせ 市資源循環推進課 (☎ 083-941-2185)

市内(阿知須地域を除く)の燃やせるごみを焼却している市清掃工場において、収集した家庭のごみがどの程度分別されているか7月に調査を行いました。その結果をお知らせします。

家庭から排出される燃やせるごみのうち、約40%は資源化が可能な紙類やプラスチック製容器包装などです。

### ★分別のすすめ

分別を徹底することでごみは減らすことができます。特に、紙類とプラスチック製容器包装は燃やせるごみに多く混ざっており、分別の余地があります。限りある資源を有効活用するためにも、分別を徹底しましょう。分別・資源化は、ごみの焼却量および、CO<sub>2</sub>排出量の削減につながります。

### ★ごみの分別とリサイクルにご協力ください

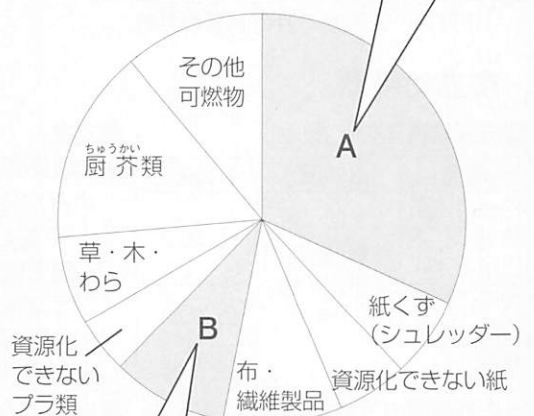
燃やせるごみを安全・効率的に焼却するため、ごみの分別にご協力ください。

紙などは貴重な資源です。リサイクルへのご協力もお願いします。

※事業所から排出される資源物は、市リサイクルプラザ(大内御堀 489-8)への持ち込みが可能です。(無料)  
なお、持ち込みは、資源物処理登録が必要となります。

### 【Aの内訳】

- ダンボール…6.4%
- OA用紙…4.1%
- 紙パック…0.1%
- 紙製容器包装…0.2%
- 新聞・雑誌…20.9%
- ①資源化が可能な紙類…31.7%



### 【Bの内訳】

- ペットボトル…0.1%
- 発泡トレイ…2.3%
- プラスチック製容器包装…6.6%
- ②資源化が可能なプラ類…9.0%

□ …①+②= 40.7%



## 「環境川柳コンテスト」開催

地球温暖化、環境破壊、リサイクル、身近なエコ活動など、環境をお題にした川柳を募集します。

■対象 市内在住の方

■募集期間 12月22日(木)まで

■応募方法 次の事項を記入の上、応募してください。

・川柳(未発表作品に限る)

・名前

・ペンネーム(ない場合は名前で発表)

・住所、連絡先電話番号

■表彰 最優秀賞…1人/優秀賞…2人/その他特別賞…若干名

※入選者には副賞(環境関連商品)を差し上げます。

■発表 平成24年1月24日(火)以降

にウェブサイトを(☎<http://tomeruocha.jp/>)で発表します。

■郵送、FAXまたはEメールで市環境保全課(〒753・

0214 大内御堀496 ☎083・941・2181 FAX 083・

927・1530

☒ [tomeruocha@orion.ocn.ne.jp](mailto:tomeruocha@orion.ocn.ne.jp))

## 井戸水の水質検査を受けましょう

井戸水は定期的に検査を受け、飲用

に適しているかどうかを確認しましょう。

市では、12項目(一般項目)にフッ素、マンガンを加えた検査をお勧めします。検査実施機関等、詳細はお問い合わせください。

■県山口健康福祉センター(☎083・934・2536)、市

環境衛生課(☎083・941・2176)、市環境衛生課南部

衛生担当(☎083・973・8136)

## 水洗便所改造資金融資 あっせん制度償還回数変更

市では、水洗便所改造資金融資あっせん制度を行っています。このたび、償還回数の「60回」を「60回以内」に変更し、回数を選べるようにしました。詳しくは、お問い合わせください。

■北部：市下水道整備課(市上下水道局 ☎083・933・6691) / 南部：市下水道整備課(小郡総合支所 ☎083・973・2349)

## 不法投棄をなくしましょう

自然環境の破壊につながる不法投棄は、5年以下の懲役や1000万円以下の罰金(法人の場合は3億円以下)、

またはその両方を併せて適用されることがある犯罪です。

市では、不法投棄の防止・早期発見のため、職員や委嘱した環境美化協力員によるパトロールを行っています。みなさんも不法投棄を見つけた時は、警察または市担当課までご連絡ください。

■市環境衛生課(☎083・941・2176)、市環境衛生課南部

衛生担当(☎083・973・8136)

## 家庭犬しつけ方教室

犬が飼主に歩調を合わせて歩く「リーダーウォーク」の実習およびマナーアップの講習です。(要申込)

■日時・場所 11月27日(日)9時〜10時：平川河川公園(豊年橋側) / 13時〜14時：東津河川公園(昭和橋側)

■対象 登録と今年度の狂犬病予防注射が済んだ犬

■講師 中村明子氏(萩ドックスクル)

■受講料 1頭一回につき1000円(保険料含む)

※受講後、清掃活動有

■問い合わせ 豊田さん(☎083・932・6633)

☒ [gon@c-able.ne.jp](mailto:gon@c-able.ne.jp))



## 「市長と話そう!」～食と交流 私の夢～ (移動市長室)

今年度の移動市長室は、テーマを設定して開催します。今回のテーマは「食と交流」です。若手就農者や食と交流を通して地域の振興に携わるみなさんと市長が座談会形式で意見交換を行います。その様子をご覧いただいた後、みなさんからご意見をいただきます。



「ぼく・わたしたちが考える省エネ」編で小学生たちと意見交換する市長の様子

市民のみなさん「食と交流」について市長と話してみませんか?

■日時 12月2日(金) 14時〜15時30分

■場所 仁保地域交流センター

■内容

- ・食と交流に関する座談会
- ・一般参加者を交えた懇談

※事前の申し込みは不要で、どなたでも参加できます。お気軽にご参加ください。

■問い合わせ 市広報広聴課(☎083-934-2884)

## 山口市民対象の弁護士 無料法律相談

日常生活での法律問題について、多くの方に解決の糸口を得てもらおうと、相談内容は初めてのものに限りません。相談内容に関する詳しい書類等があれば、持参してください。

■日時 11月30日(水) 13時30分～16時30分

■電話受付 11月24日(木)～29日(火) 8時30分～17時15分(定員になり次第終了します)

■場所 市男女共同参画センター(市民会館事務所2階)

■対象 市民20人(要予約)

■申込 市民相談室

(☎0833-934-2888)

## 司法書士による多重債務無料電話相談会

多重債務問題で悩みを抱えておられる方々を対象に、債務整理の手続方法や、近くの司法書士事務所の紹介など、問題解決に向けたアドバイスを行います。

■日時 12月3日(土) 10時～16時

■相談受付電話番号 ☎0120-003-001

☎03-6301-

山口県青年司法書士協議会相談会担当(☎0837-52-

2205)

## 市民農園を開設 しませんか

市民農園は、市民が農業に気軽に参加でき、心も癒せる楽しい場所です。市では、市民農園を開設し、農業の魅力を市民に伝える農家の方を募集しています。開設時には、市が補助します。

「市民農園を開設してみたい」「市民農園に興味がある」と少しでもお考えの方は、ぜひお問い合わせください。

■申込 市農業振興課

(☎0833-934-2891)

## 県営住宅入居者募集

■入居予定時期 平成24年1月下旬

■募集団地 平川(単身申込可能住宅有)、宮野下、平井、上東、吉敷木崎、恋路(事故住宅※、単身申込可能住宅)、朝田特定公共賃貸住宅(随時申込受付中)

※事故住宅：前入居者の時に人身事故が発生した住戸

※事故(病死、自殺、死亡事故等)の具体的な状況についてはお答えできません。

■申込資格(すべてに該当すること) 現に同居または同居しようとする親族がある方/住宅に困っていることが明らかなる方/法で定める収入基準

が明らかなる方/法で定める収入基準

## 12月4日(日)～10日(土)は「人権週間」です みんなで築こう人権の世紀

～考えよう 相手の気持ち 育てよう 思いやりの心～

■問い合わせ

山口地方務局人権擁護課 (☎ 083-922-2295)

### ○人権擁護委員

人権擁護委員は、みなさんの地域で住民の人権擁護活動を行うために、法務大臣が委嘱した民間の方です。いつでも相談に応じていますので、気軽にご相談ください。相談は無料で、相談上知り得た秘密は守られます。

氏名/住所(敬称略・順不同)			
山口	高村七男(白石)	久保田文字(大内)	秋穂
	井坂尚子(宮野)	吉山泰子(吉敷)	阿知須
	伊藤ルリ子(小鯖)	伊川孝道(嘉川)	阿知須
	岡屋勉(平川)	上田雅憲(小郡上郷)	阿知須
	亀山靖爾(鑄銭司)	灰田信子(小郡下郷)	阿知須
	石村太郎(大歳)	原田茂樹(小郡上郷)	徳地
	小山稔(仁保)	中原みどり(小郡上郷)	徳地
徳地	松田典子(秋穂東)	福井哲也(秋穂西)	徳地
	重田孝子(阿知須)	中野拓彦(阿知須)	阿東
	古谷愛子(阿知須)	大來和子(徳地岸見)	阿東
阿東	井上信人(徳地島地)	家本和明(徳地堀)	阿東
	桑原功(阿東篠生)	板垣顕範(阿東徳佐)	阿東
	三好安子(阿東地福)	斎藤紀幸(阿東生雲)	阿東
阿東	柴田英子(阿東嘉年)		阿東

※各委員の連絡先は山口地方務局へ

### ○常設人権相談所(無料)

地方務局で常時開設している人権相談所です。心配事や困り事など、気軽にご相談ください。

相談先	電話番号
山口地方務局人権擁護課(中河原町6-16)	0570-003-110
女性の人権ホットライン	0570-070-810
子どもの人権110番	0120-007-110

### ○特設人権相談所(無料)

家庭、学校、職場、地域などにおける、さまざまな人権についての相談に応じる特設人権相談所です。気軽にご相談ください。

地域	日時	場所
山口	12/28(水) 13:30～15:30	山口しあわせプラザ(上堅小路89-1)
小郡	12/5(月)、15(木)、26(月) 13:00～15:00	山口市社会福祉協議会小郡支部(小郡下郷1437-6)
秋穂	12/19(月) 10:00～12:00	市大海総合センター(秋穂東1130-5)
阿知須	12/15(木) 13:00～15:00	市阿知須健康福祉センター(阿知須2740)
徳地	12/13(火) 9:00～12:00	山口市社会福祉協議会徳地支部(徳地堀1744)
阿東	12/12(月)、26(月) 9:30～12:00	市阿東老人福祉センター(阿東地福上1697)



に該当している方／申込者、同居または同居しようとする親族が、暴力団員でないこと

※単身申込可能住宅の単身申し込みには、別途申込条件あり

【申込】11月20日（日）～30日（水）消印有効）の間に、所定の様式で県住宅供給公社山口支所（〒753・8532水の上町1・7

☎0833・934・2004）※様式は同所、市建築課（山口総合支所）に備え付け

## 陸上自衛隊高等工科学 校生徒募集

陸上自衛隊高等工科学校（神奈川県横須賀市）では、3年間を通じ普通科高校と同様の教育を行う「一般教育」、自衛隊専門的な技術の教育を行う「専門教育」、陸曹候補者として必要な防衛教養や各種訓練を行う「防衛基礎学」を主たる教育として実施します。申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

■募集種目 陸上自衛隊高等工科学校 生徒

■応募資格 15歳～17歳未満

■試験日

・第1次試験：平成24年1月14日（土）  
・第2次試験：平成24年1月28日（土）  
～31日（火）までの間のいずれか1日

■受付期間 平成24年1月6日（金）まで

【自衛隊山口募集案内】  
☎0833・925・8331

## 県道柿木山口線冬期 通行止めのお知らせ

徳地柚木から島根県柿木につながる「県道柿木山口線」は、県境から島根県側約4kmの区間について、冬の間（12月15日～平成24年3月15日）全面通行止めとなります。ご迷惑をお掛けしますが、よろしくお願ひします。

【島根県津和野土木事業所】  
☎0856・72・0511、山口県防府土木建築事務所阿東分室  
☎0833・954・0031、市徳地総合支所施設維持課（☎0835・52・1112）



## 市在宅緩和ケア 市民公開講座

「がんとともに生きることを支える」在宅における緩和ケア」をテーマに、在宅緩和ケアの認識を深める講演とシンポジウムです。（無料 申込不要）

■日時 12月4日（日）13時30分～16時30分

■場所 県総合保健会館（吉敷下東三丁目1-1）

■講演 演題「在宅を支える医療のネットワーク」

■講師 藤井卓氏（医師 長崎在宅Dr. ネット理事長）

【市在宅緩和ケア支援センター】  
☎0833・921・6510

## 親子で楽しい年賀状作り （児童文化センター）

発泡スチロールの板に彫刻したものを版にするスチレン版画で、手作り年賀状を作ってみませんか。



■日時 12月10日（土）10時～12時

■対象 市内の小学生と保護者10組（先着順）

■受講料 1組300円（材料費）

【所申込日】月曜、祝日を除く11月16日（水）～25日（金）9時～17時の間に、市児童文化センター（湯田温泉五丁目2-13 ☎0833・922・4200）

## 山口ふるさと伝承総合 センター体験講座

【ミニ門松作成講座】

お正月用に簡単にできるミニ門松を作ります。

■日時 12月18日（日）14時～16時

■講師 高木範男氏（木工研究家）

■定員 20人

■受講料 800円

## シルバー人材センター 「パソコン講座」

【ワードで年賀状作成】

■日時 11月21日（月）10時～15時

■場所 市小郡ふれあいセンター（小郡下郷1-440-1）

■申込期限 11月18日（金）

【自由なテーマで個人指導】

■日時 12月8日

■（木）午前の部：10時～12時／午後の部：13時～15時

■場所 山口市シルバー人材センター（上堅小路89-1）

■申込期限 12月1日（木）

■定員 20人（先着順）

■持参品 パソコン（貸出可 2000円）

■受講料 2000円（教材費別途 2000円）



お知らせ

講座



12月のぼそら  
パソコン教室

期日	内容
2日(金)	ポストカード(年賀状)を作ろう
6日(火)	はじめてのパソコン(1)
9日(金)	ポストカード(年賀状)を作ろう
13日(火)	はじめてのパソコン(2)
16日(金)	はじめてのインターネット インターネット体験コース
20日(火)	はじめてのインターネット メール体験コース

- 時間 10時～12時
- 定員 各10人(応募多数の場合抽選)
- ※当選者のみ受講券(ハガキ)を送付
- 受講料 無料(教材費は別途実費)

有料老人ホーム基礎講座  
座in山口

有料老人ホームに入居を検討している方へ正確な情報を提供し、理解、認識を深めていただくための講座です。

- (無料)
- 日時 11月17日(木) 13時～16時20分

所申込各教室開催日の10日前までに、地域情報交流センター「ぼそら」(〒753-8538中園町7-40 ☎083-934-0722 FAX083-924-2484)

- 場所 山口商工会議所(中市町1-10)5階大ホール
- 内容
  - ・講演Ⅰ「有料老人ホームの基礎知識とその選び方」
  - ・講演Ⅱ「重要事項説明書から読取るもの」
- 定員 70人(先着順)

申込当日までに電話で、全国有料老人ホーム協会(☎03-3548-1077)

## 「シニアのための就業支援講座」〈山口会場〉

「シニアからの生活設計」をテーマにした講義です。

- 日時 12月12日(月) 13時30分～16時

■場所 県健康づくりセンター(吉敷下東三丁目1-1)

■対象 55歳以上の雇用、就業、社会参加を希望される方50人(先着順)

■講師 近藤 泉氏(金融広報アドバイザー)

■受講料 無料

■持参品 筆記用具

申込 12月6日(火)までにハガキに講座名(会場名)、〒住所、氏名(フリガナ)、性別、年齢、生年月日、電話番号を明記の上、山口県シルバー人材センター連合会(〒753-0074中央四丁目3-6 ☎083-921-6070)

## TICKET INFORMATION

チケット情報

山口市文化振興財団チケットインフォメーション(YCAM内) ☎083-920-6111(10時～19時(火曜休館、祝日の場合は翌日))  
http://www.ycfcp.or.jp/ (24時間受付 要事前登録)

## ダイアログ&amp;コンサート

## 「2050年から見る環境と芸術の未来」

音楽家 坂本龍一氏が、人類学者 竹村真一氏と「2050年から見た文明」がテーマのダイアログ(対談)や、サインウェーブ奏者 Sachiko M氏とピアノで即興演奏を行うイベント。

圧倒的な速度で更新されていく情報化社会の中で、私たちは未来をどのように想像し環境と向き合っていくべきか、長期的な視点から考えていきます。



坂本龍一氏

- ◇日時 12月16日(金) 19時開演(30分前開場)
- ◇場所 山口情報芸術センタースタジオA
- ◇料金 [全席自由] 前売…一般2,500円、エニ一会員・特別割引2,000円、25歳以下1,800円/当日…3,000円※未就学児入場不可
- ◇チケット 一般…11月19日(土)から発売開始/エニ一会員…発売中
- ◇託児 12月9日(金)までに要申し込み

## 山口情報芸術センター

Yamaguchi Center for Arts and Media

中園町7-7 ☎083-901-2222 FAX083-901-2216

information@ycam.jp http://www.ycam.jp/

## YCAMシネマ 11・12月のおすすめ CINEMA

山口で上映される機会の少ない作品を中心にセレクトし、より深い洞察や理解を促すための特集上映や関連イベントなども開催しています。

## Select CINE TECTONICS=14

11月30日(水)～12月18日(日)の間の水～日曜

## フレデリック・ワイズマンのすべて

現代アメリカの現実虚構、社会、組織、生活……人間の推移を映し出したドキュメンタリー16作品を一挙上映。

## &lt;上映作品&gt;

チチカット・フォーリーズ(1967年)、法と秩序(1969年)、病院(1969年)、エッセネ派(1972年)、福祉(1975年)、肉(1976年)、シナイ半島監視団(1978年)、軍事演習(1979年)、モデル(1980年)、セントラル・パーク(1989年)、BALLET アメリカン・バレエ・シアターの世界(1995年)、メイン州ベルファスト(1999年)、DV—ドメスティック・バイオレンス(2001年)、DV2(2002年)、最後の手紙(2002年)、ボクシング・ジム(2010年)

■料金 一般1,000円/エニ一会員・25歳以下・特別割引500円/回数券(4回)3,000円



# 文化

## あなたの作品を市美展 に出品しませんか

平成24年2月25日(土)～3月4日(日)に市民会館で「市美術展覧会」を開催します。あなたの作品をぜひご応募ください。出品規格等の詳細は、開催要項をご覧ください。

開催要項等の設置場所 市文化政策課(山口総合支所)、各総合支所、各地域交流センター、市民会館、山口情報芸術センター、C・S赤れん

が、市菜香亭、山口ふるさと伝承総合センター

※市ウェブサイトを(表紙参照)でも閲覧可

募集部門 日本



昨年度大賞受賞作品

画、洋画、彫刻、工芸、書、写真、デザイン、その他(1部門1点まで) 賞 大賞1点(副賞20万円)ほか 対象 市内在住・在勤・在学者 出品料 1点につき1000円

作品の搬入 平成24年2月19日(日) 9時30分～17時、2月20日(月) 9時30分～19時(時間厳守)に、申込書を添えて市民会館展示ホール

## 市リサイクルプラザ 12月のイベント

大内御堀 489-8  
☎ 083-927-7122  
http://www.c-able.ne.jp/~ymgplaza/  
企画・運営 やまぐちエコ倶楽部



### 【リサイクルアイデア講座】

申し込みは不要です。持参品などは、市リサイクルプラザと各総合支所・地域交流センターに備え付けの「かわらばん」をご覧ください。

■時間 10時～12時 ■受講料 各講座 100円

講座名	期日
さき織り	1(木)、8(木)、15(木)
かんたんリフォーム	2(金)、9(金)、16(金)
毛糸のリサイクル	2(金)、16(金)
フラワーアレンジメント	3(土)、17(土)
布あそび	3(土)、10(土)
かんたんパッチワーク(※2)	3(土)、17(土)
余り布で作るコサージュ(初級)	6(火)
余り布で作るコサージュ(中級)	20(火)
モラの手法を使った小物作り	6(火)
モチーフ編みでリメイク(※2)	6(火)、20(火)
アロマを楽しむ	7(水)
Gパンとネクタイのリメイク	8(木)
牛乳パック工作(お正月の飾り)	10(土)
トールペインティング(※1)	14(水)、21(水)
かんたん着付け(ウール)	21(水)

(※1)は、9時30分～12時 (※2)は、13時～15時

### 【フリーマーケット】

■日時 12月11日(日) 9時から(雨天中止)  
出店申し込みは、11月15日(火)の8時30分から市リサイクルプラザで受け付けます。(出店共益費 300円)

### 【おもちゃの病院】

■受付日時 12月11日(日) 10時～11時30分

### 【市リサイクルプラザへの衣類の持ち込み】

■受付日時 毎週日曜 9時～15時

市文化政策課  
☎0833・934・2718

## 大内氏歴史文化研究会 シンポジウム

### 【大内氏と文化振興】

■日時 12月17日(土) 13時30分～16時30分(13時開場)

■場所 山口大学共通教育棟一番教室  
(吉田1677-1)

■基調報告 「大内盛見の寺社興隆策」  
：真木隆行氏(山口大学) / 「新撰  
菟玖波集と長門住吉社法衆百首和  
歌」：尾崎千佳氏(山口大学)

■パネリスト 伊藤幸司氏(県立大  
学)、荏開津通彦氏(県立美術館)、  
真木隆行氏、尾崎千佳氏、佐藤力(市  
文化財保護課)

■料金 無料(申込不要)  
■市文化財保護課  
☎0833・920・4111

## 第15回地震・火災 フォーラム

「わたしの心には山口があります」いま、わたしたちの文化財について考える。文化遺産を自然災害や人為災害から守り、後世に伝えることの重要性について、山口での問題や地域の課題を取り上げて考えませんか。(無料)

■日時 11月26日(土) 13時～17時

■場所 カリエンテ山口(県婦人教育文化会館湯田温泉五丁目1-1)  
■内容 基調講演「防災文化の定着に向けて」二井関成氏(山口県知事)ほか

■申込 11月18日(金)までにFAX、インターネットのいずれかで、〒住所、氏名、電話・FAX番号を明記の上、地震火災から文化財を守る協議会事務局(☎06・6206・6071 FAX06・9206・9048

☎http://www.bunkaisan.or.jp)

## 市合同短歌大会の作品 を募集

短歌を学習されている方、短歌に興味をお持ちの方等、たくさんの方のご応募と大会への参加をお待ちしています。

■日時 平成24年2月11日(土・祝) 13時から

■応募作品 一人1首で、未発表のもの  
■参加費 1000円

■選者 河野てる氏、藤井美枝子氏、山本寛嗣氏、吉松弘彰氏

■申込 平成24年1月8日(日・必着)までに、郵送で任意の用紙に作品と〒住所、氏名を明記の上、参加費を添えて、県婦人教育文化会館(〒753・0056湯田温泉五丁目1-1 ☎0833・9202・2792)



# 日本フィルハーモニー 交響楽団山口公演

【市民会館開館40周年記念公演】

日時 平成24年2月10日(金) 18時  
30分開演(18時開場)

場所 市民会館大ホール

演奏曲目 ラヴェル：ボレロ／ベートーヴェン：ピアノ協奏曲第5番

「皇帝」(ピアノ小川典子氏)／ドヴォルザーク：交響曲第8番ト長調 作品88

指揮 大友直人氏

ピアノ 小川典子氏

料金(全席指定) S席：6000円/A席：5000円/B席：4000円(当日5000円増)

※12月3日(土) 10時から各プレイガイドにて販売

プレイガイド 市民会館、山口情報芸術センター、山口井筒屋、三好屋レコード店、ゆめタウン山口(1階サービスカウンター)、石井楽器店、サンパークあじす

【やまぐち市民文化の会(山口市民会館内)0833・9233・1000】



大友直人氏 © kaburagi-amanagroup



小川典子氏 © S.Mitsuta

## イベント

### 森林セラピー体験イベント参加者募集

【森林セラピーロード自然観察】

森林セラピーロードで、樹木医や森の案内人と一緒に植物などの自然観察をしながら散策します。

日時 12月4日(日) 10時～15時

集合場所 大原湖キャンプ場(徳地野谷605)

定員 15人(先着順)

参加費 500円  
持参品等 昼食、飲み物、歩ける服装と靴、雨具、レジャーシート等

申込期限 12月1日(木)  
【ヘルシーウォーキングと

岸見の石風呂体験】  
徳地岸見のウォーキングコース(5.7km)を散策した後、岸見の石風呂を体験します。希望者にはノルディックポールを貸し出します。

日時 12月10日(土) 10時～13時

集合場所 岸見研修センター(徳地岸見825・2)

定員 100人(先着順)

参加費 無料

※希望者は別途癒しの森弁当代として900円または6000円

申込期限 12月2日(金)

【雀谷山トレッキング】  
森の案内人とともに徳地森林セラ

ピー基地の奥深く、雀谷山に登ります。

日時 12月18日(日) 9時～15時

集合場所 大原湖キャンプ場

定員 15人(先着順)

参加費 1000円  
持参品等 昼食、飲み物、山歩きできる服装と靴、手袋、雨具、レジャーシート等

申込期限 12月15日(木)

◆いずれも  
【お問い合わせ】直接または、電話、ハガキ、FAX、Eメールのいずれかで、〒住所、氏名、年齢、性別、電話番号を明記の上、市林業振興課森林セラピー推進担当(徳地総合支所)0835・521122 FAX 0835・521301

therapy@city.yamaguchi.lg.jp

【市人権ふれあいフェスティバル】

家族で人権問題を考えてみませんか。(無料)

日時 12月18日(日) 13時～15時30分

場所 市小郡ふれあいセンター(小郡下郷1440・1)

内容  
・オープニングアトラクション(小郡中学校吹奏学部)  
・人権啓発ポスター表彰、人権作文表彰・朗読  
・講演「戦場からのメッセージをあなたに」ファイナダー越しに見た命の

現場「渡部陽一氏(写真家)対象 市民500人(要申込) ※託児・手話通訳・要約筆記有

【申込】11月30日(水・必着) までに往復ハガキで、〒住所、氏名、予定している来場方法を明記の上、市人権推進課(山口総合支所)083・934・2867

※グループで申し込みの場合、全員の名前を記入のこと。応募者多数の場合は抽選

【三和児童館クリスマス会】

日時 12月16日(金) 10時30分～12時

内容 歌の世界へ、サンタ登場、親子会食ほか  
対象 幼児とその親30組(先着順)  
参加費 400円  
申込期間 11月16日(水)～30日(水)  
【児童館・クリスマス会】  
日時 12月21日(水) 14時～16時30分  
内容 マジックショー、ゲーム、キャンドルサービス、プレゼント交換ほか  
対象 小学生30人(先着順)  
参加費 500円  
申込期間 12月1日(木)～15日(木)  
◆いずれも  
【申込】三和児童館(三和町3・3) 0833・9222・7055  
※申込期間中に参加費を持参



# 山口市駅伝競走大会 参加チーム募集

- 日時 平成24年1月15日(日) 9時30分、11時スタート
- 5区間の部を実施。申込状況によっては午後の部を追加実施
- コース 山口きらら博記念公園および外周
- 対象 中学生以上の市内在住・在勤・在学者によるチーム
- 部門
  - ・9時30分スタート：体協の部、男女混合の部、一般1部
  - ・11時スタート：一般2部
- ※1人につき1部門のみの参加可
- ※一般1部および一般2部は、各部門の申込状況、各チームの目標タイム等により主催者で調整
- 参加費 1チーム5000円
- ※平成24年1月6日(金) 18時30分から、市小郡ふれあいセンター(小郡下郷1440-1)で開会式および監督者会議を開催
- 申込 12月7日(水・必着)までに、直接、郵送、FAX、Eメールのいずれかで、所定の申込用紙に必要事項を明記の上、市生涯学習・スポーツ振興課(山口総合支所) 0833-9334-2887 FAX 0833-9334-266915
- s-sinko@city.yamaguchi.lg.jp
- ※申込用紙は、市生涯学習・スポーツ振興課または各地域交流セン

ターに備え付け。市ウェブサイトを(表紙参照)からも入手可

## 山口天神祭

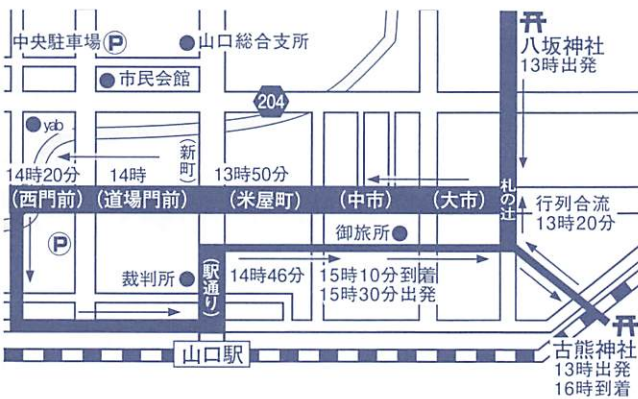
400年近い伝統を持つ、山口の晩秋を彩るお祭りで、参勤交代を再現した備立行列や、御神幸行列が練り歩きます。ぜひ、ご来場下さい。※当日は、交通規制を行います。ご協力をお願いします。



昨年の様子

■日時 11月23日(水祝) 13時~16時

### 交通規制図 ※の区間で一時車両等通行規制有



山口商工会議所(☎0833-9255-2300)、古熊神社(☎0833-9222-0881)

## おやこふれあいひろば

- 期日 12月11日(日)
- 内容・時間
  - ①親子で楽しむ広場(10時30分~13時10分、14時40分~15時15分)  
このコーナーは、親子で手作りを楽しんで製作します。  
・カードづくり(2000円)  
・リースづくり(5000円)  
・木とフェルトでつくる人形のドア飾り(5000円)  
・オリジナル缶バッジづくり(2000円)  
・フェルトで作るクリスマスプレートづくり(5000円)
  - ※各コーナーとも20~30分で完成。材料がなくなり次第終了。(各コーナー20組)
  - ※重複参加・事前予約も可能です。
  - ②おやこふれあいひろば(13時30分~14時30分)  
子どもには会の最後にサンタよりプレゼントがありますので必ずお申し込みください。
- ・なかよしパネルによるパネルシアターとしたあそび(おはようクレヨン、へっぴりよめさま、みえたみえたサンタが町にやってきた(クリスマス

マスソング)ほか  
・学芸隊(山口学芸大学ボランティアグループ)によるうたあそび  
③フリーマーケット(10時30分~15時30分)  
手作りの小物、遊休品、子供服などを販売します。出店希望者も募集します。(応募者多数の場合は抽選)

■対象 子ども(小学生まで)と保護者

■申込 12月5日(月・消印有効)までに往復ハガキまたはFAXで、〒住所、氏名(子どもと保護者)、年齢、電話番号、FAX番号、職業の有無、参加コーナーを記入の上、市働く婦人の家(県婦人教育文化会館)〒753-0056 湯田温泉五丁目1-1 ☎0833-9211-1929 FAX 0833-9322-6417

## 菜香亭市民ギャラリー

「山口の今をアートで遊ぶ仲間たち」展覧会

「こころの絵教室と手芸クラブちくちく」による水彩画とハンドメイドの作品約70点が展示されます。(無料)

■日時 11月23日(水祝)~28日(月) 9時~17時(初日のみ11時から、最終日のみ15時まで)

■会場 菜香亭(天花一丁目2-7) ☎0833-9334-3312



## 阿知須「いぐらの館」チオばあちゃんのみこひなもんづくり

阿知須「いぐらの館」で開催する、阿知須の春の風物詩である「ひなもん」の入門講座最終回です。「ひなもん」を作る楽しさを味わってみませんか。

■日時 11月27日(日) ①10時～12時、②13時～15時  
 (①のみ要申し込み 先着6人)



前回の講座で、ひなもん作りを楽しみみなさん

■内容 ミニひなもん1本吊りの制作(①ひよこ、いちご、玉の制作、②いちご他の制作)

■料金 ①1000円、②3000円(両方)

■申込 阿知須「いぐらの館」(阿知須3425) ☎0836-605-2403



- ◆市保健センター 糸米二丁目6-6 ☎083-921-2666
- ◆市小郡保健福祉センター 小郡下郷609-5 ☎083-973-8147
- ◆市健康増進課健康づくり第三担当(徳地総合支所) 徳地堀1744 ☎0835-52-1114
- ◆市阿東保健センター 阿東徳佐中3382 ☎083-956-0993

## 育児講座「離乳食スタート講座」(小郡)

それぞれの赤ちゃんのもつ個性を大切にしながら離乳という階段をゆっくり一歩一歩すすんでいきましょう!



■日時 12月6日(火) 10時～11時30分

■内容 栄養士による離乳食のすすめ方

■対象 生後3～6カ月児の保護者16人(先着順)

■託児 無料(要申込)

■申込 11月17日(木) から、市小郡保健福祉センター

## 保育講演会「なぜ私たちは0歳児を授かるのか」

乳幼児と保育士・保護者は「育ちあい、育てあう」関係にあります。人格形成における保育の役割について一緒に学んでみませんか。

■日時 11月26日(土) 14時～16時

■場所 市小郡ふれあいセンター(小郡下郷1440-1)

■講師 松居 和氏(音楽家・前埼玉県教育委員会委員長)

■対象 市内保育所にお勤めの方、保育士資格をお持ちの方

■受講料 無料(申込不要)  
 回市(ご)も家庭課  
 ☎0833-634-2798

## 「パパママ学級」(小郡)

赤ちゃんに会えるまであと少し。パパも一緒に育児体験して心の準備を。ご夫婦での参加をお待ちしています。



■日時 12月3日(土) 9時30分～12時

■内容 沐浴体験、妊婦(婦)体験等

■対象 出産を控えた夫婦16組(先着順)

■受講料 無料

■持参品 母子健康手帳、筆記用具

■申込 11月18日(金) から、市小郡保健福祉センター

## 子育てすてっぷあつぷ 講習受講者募集

「すきっぷ」編第9回「ボランティアの理念と子育て支援よりよい地域づくりのために」

ほっとさろん西門前とてとが開催する子育てや子育て支援活動に関心のある方のための講習です。

ボランティアと子育て支援。よりよい支援となるために、地域はどう支え

ているのか、それをとりまく地域について一緒に考えていきましょう。

■日時 12月15日(木) 9時30分～12時

■場所 白石地域交流センター(予定)

■講師 藤田久美氏(県立大学准教授)

■定員 15人

■参加費 500円(託児有要予約)

■申込 ほっとさろん西門前とてと  
 ☎0833-621-0428

## お父さんパワーアップ 講座受講者募集

「お父さんと一緒におもちつき」

お父さんに楽しく育児参加してもらう市の講座です。

お父さんと一緒におもちつきを体験しましょう。みんなで作るおもちは格別においしいですよ。

■日時 12月4日(日) 10時～13時(雨天決行)

■場所 嘉川子ども館「しゅっぽっぽ」(嘉川431-1)

■対象 未就学児と父親(家族での参加可)

■定員 10家族(先着順)

■参加費 500円(1家族)

■持参品 お茶

■申込 11月30日(水) までに、山口子育てねっとめびき(嘉川子ども館「しゅっぽっぽ」) ☎0833-989-6233

※電話連絡は火・水・金曜10時～15時30分





各保健センター等の所在・連絡先は12ページ上段参照

## 動脈硬化予防教室

動脈硬化について学び、予防と生活習慣改善に役立てましょう。

【1回目】

■日時 12月8日(木) 14時～15時30分

■内容 講話「動脈硬化を防ぐには」

■講師 財津 謙氏(ざいつ 内科クリニック院長)

■持参品 筆記用具

【2回目】

■日時 12月13日(火) 14時～15時30分

■内容 健康づくりのための運動に関する講話と実技

■講師 澄川 絵里奈氏(健康運動指導士)

■持参品 筆記用具、タオル、飲み物、運動靴(室内用)、運動できる服装

◆いずれも

# 健康づくりは、みんなが主役!

## 日常生活の中で意識して体を動かそう

運動は健康に良いとわかっていても「忙しくて時間がない」「始めてみても長続きしない」と取り組まれている方がいるのではないのでしょうか。そんな方には、日常生活の中でちょっと工夫し、運動習慣を身につけることをお勧めします。

### ★姿勢をよくする

まず、「座る、立つ、歩く」といった日常生活の中での姿勢をよくしましょう。意識してお腹をへこませ、背筋を伸ばす姿勢を保つだけでも、お腹、背中、おしり、首筋の引き締め運動になります。

### ★こまめにからだを動かすことから始める

自分の生活に無理なく取り入れられるもの(下記の例を参考)で、継続できるものを見つけましょう。ながらエクササイズを取り入れると、健康になるチャンスはたくさんあります。

### 《例》ながらエクササイズ

- ・買い物しながら、ウォーキング
- ・床掃除しながら二の腕シェイプアップ
- ・子どもを抱っこしながら、スクワット
- ・通勤しながら、昇降運動
- ・デスクワークしながら、ストレッチ



■問い合わせ 市保健センター

■対象 おおむね40歳以上の市民約30人(先着順)

■所申 12月1日(木)までに小郡保健福祉センター

## 生活習慣病予防のための公開講座

まずは自分の生活習慣の中に、病気につながるものがないかを



見直すことが、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を防ぐ第一歩です。

4人の各分野の専門家が、オススの予防、対策を紹介し、みなさんの健康といきいきした人生を応援します。

■日時 12月4日(日) 13時30分～16時45分

■内容

・講演 村上嘉一氏(総合病院山口赤十字病院内科部長)、乃木章子氏(山口県立大学看護栄養学部栄養学教授)、佐伯謙吾氏(佐伯歯科院長)、濱元靖一郎氏(済生会山口地域ケアセンター理学療法士)

・健康相談(要予約) 専門スタッフ(医師、歯科医師、薬剤師、栄養士、理学療法士)による個別健康相談  
・健康チェック 噛む力(咀嚼能力)チェック、口臭測定、血管年齢測定、血圧測定、体組成測定

■受講料 無料(申込不要)

■所申 市保健センター

## ヘルスアップチャレンジ教室OB会

「ヘルスアップチャレンジ教室OB会」は月に1回、ウォーキングや健康の話を通して自らの健康づくりに取り組んでいます。

今回はバランスのよい食事について学びます。また会では会員の募集もしています。ぜひご参加ください。

■日時 12月13日(火) 10時～14時

■対象 市民15人(先着順)

■講師 市管理栄養士

■受講料 調理実習材料費

■持参品 米0.5合、エプロン、三角巾、ふきん2枚

■所申 12月6日(火)までに市保健センター

## 400ml全血献血

みなさんのご協力をお願いします。

■日時 11月27日(日) 10時～16時30分

■場所 ゆめタウン山口(大内御堀1302-1)

■持参品 献血手帳または献血カード(お持ちの方のみ)

■市保健センター



休日と夜間の

**救急医療**

1. まず、かかりつけ医に連絡を!
2. 次に、下記医療機関へ



■問い合わせ 市健康増進課  
(☎ 083-921-2666)



休日当番医テレホンサービス  
☎ 083-923-5000

**休日当番医表 12月**

休日当番医は、市携帯電話版ウェブサイトからも確認できます。

山口市医師会 ●時間 / 8時30分～17時30分			吉南医師会 ●時間 / 9時～18時			吉南医師会 土曜在宅当番医 ●時間 / 19時～22時	
内科系	外科系	阿東地域 内・内外科	内科系	外科系	内科系	外科系	
4日 赤川医院 (石観音町) 083-922-0299	野村整形 外科医院 (青葉台) 083-933-0011	藤原医院 (阿東生雲中) 083-954-0331	おかむら医院 (小郡下郷) 083-973-2053	ハートクリニック 南山口 (深溝) 083-988-3333	相川医院 (鑄銭司) 083-986-2177	3日 小児科柳澤医院 (小郡御幸町) 083-973-3121	阿知須 同仁病院 (阿知須) 0836-65-5555
11日 神徳内科 (下市町) 083-924-3780	かく脳神経 外科クリニック (泉町) 083-920-1001	原医院 (阿東地福上) 083-952-0308	林病院 (小郡下郷) 083-972-0411	ひろなか内科 循環器科 (阿知須) 0836-66-1550	小川整形外科 (小郡下郷) 083-972-2887	10日 林病院 (小郡下郷) 083-972-0411	吉武医院 (秋穂東) 083-984-2330
18日 縄田医院 (中央五) 083-922-0149	三の宮ふくだ クリニック (三の宮一) 083-901-2525	大草医院 (阿東徳佐中) 083-956-0005	山岸内科 (小郡上郷) 083-972-2788	阿知須 同仁病院 (阿知須) 0836-65-5555	みすみクリニック (小郡下郷) 083-972-1003	17日 よしまつ医院 (秋穂二島) 083-987-1777	林病院 (小郡下郷) 083-972-0411
23日 野瀬内科小児科 (大内長野) 083-927-2655	杉田整形外科 (中央四) 083-924-8972	澤田医院 (阿東地福上) 083-952-0302	田辺内科 (小郡上郷) 083-973-3778	利重 クリニック (江崎) 083-989-2515	小林外科医院 (小郡下郷) 083-973-1515	24日 岩崎クリニック (小郡下郷) 083-973-0637	かむらクリニック (小郡下郷) 083-972-2513
25日 奥田胃腸科内科 (道場門前一) 083-925-2188	斉藤外科眼科 (吉敷下東一) 083-924-3550	三浦医院 (阿東徳佐中) 083-956-0500	よしかね 循環器内科 (小郡下郷) 083-973-8181	たむら医院 (江崎) 083-989-4480	村田外科胃腸科 (小郡下郷) 083-972-7100	山口市医師会 ●時間 / 8時30分～17時30分	
29日 -	-	-	ねごろ神経内科 クリニック (小郡下郷) 083-976-5256	ますだ 内科循環器科 (秋穂二島) 083-987-2002	阿知須 同仁病院 (阿知須) 0836-65-5555	小児科	
30日 赤川医院 (石観音町) 083-922-0299	坂本整形外科 (円政寺) 083-925-5566	藤原医院 (阿東生雲中) 083-954-0331	ざいつ内科 クリニック (小郡下郷) 083-976-8475	秋穂 クリニック (秋穂東) 083-984-8333	阿知須 共立病院 (阿知須) 0836-65-2200	23日 永田こどもクリニック (三の宮二) 083-924-3330	
31日 神徳内科 (下市町) 083-924-3780	山口病院 (駅通り二) 083-922-1191	原医院 (阿東地福上) 083-952-0308	おかむら医院 (小郡下郷) 083-973-2053	阿知須 共立病院 (阿知須) 0836-65-2200	林病院 (小郡下郷) 083-972-0411	30日 永田こどもクリニック (三の宮二) 083-924-3330	
						31日 はまもと小児科クリニック (小郡下郷) 083-973-0616	

休日当番医は変更となる場合があります。各医療機関へ事前にお問い合わせください。連絡が取れない場合、市消防本部通信指令課 (☎ 083-932-2603) まで

市休日・夜間急病診療所  
糸米二丁目 6-6 ☎ 083-925-2266

夜間受診		休日昼間受診	
診療日時	毎日 19時～22時	診療日時	日曜、祝日、年末年始、9時～13時
診療科目	内科、外科	診療科目	歯科

山口地域 山口赤十字病院  
夜間こども 八幡馬場 53-1  
急病センター ☎ 083-921-0825

- 診療日時 毎日 19時～22時
  - 診療科目 小児科
  - 対象 0歳～中学生の内科的疾患
- ※けがや軽い火傷などは外科で診療しますので、市休日・夜間急病診療所を受診してください。

「やまぐちの ナビ お医者さん navi」  
詳細はここで検索  
やまぐちのお医者さん navi

「小児救急医療電話相談」  
毎日 19時～23時  
☎ 083-921-2755 (#8000)

人のうごき 上段は平成23年10月1日現在  
下段は平成23年1月1日現在との比較  
■問い合わせ 市情報管理課 (☎ 083-934-2748)

全体	男	女	世帯
196,449人 ±0人	92,945人 +46人	103,504人 -46人	81,833世帯 +599世帯

山口市の交通事故発生状況 ( )内は前年対比  
■問い合わせ 市生活安全課 (☎ 083-934-2765)

	10月	本年累計
人身事故	90件 (+ 2)	810件 (+ 32)
死亡者数	2人 (+ 2)	6人 (- 2)
重傷者数	8人 (+ 5)	57人 ( 0)
軽傷者数	110人 (+ 23)	945人 (+ 62)
物損事故	501件 (- 10)	4,988件 (- 111)