

ちまぐち市報

🌐 <https://www.city.yamaguchi.lg.jp>

☎ 083-922-4111 (代表)



暮らし

2

募集

5

産業

7

講座

8

イベント

9

子育て

13

健康

14

山口市男女共同 参画センター フェスティバル

11.23 [火]
10時～15時 [祝]

増田明美氏



無料 (託児含む)

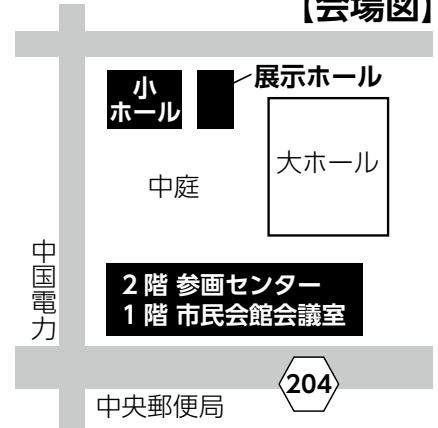
山口市民会館
(小ホール・展示ホール)
山口市男女共同参画センター

山口市男女共同参画センターをたく
さんの方に知っていただき、男女共
同参画について理解していただくた
めのイベントです。



山口市男女共同
参画センター

【会場図】



増田明美氏講演会

「自分という人生の長距離ランナー」

▼時間 13時～15時 (12時開場)

▼場所 市民会館小ホール

▼定員 会場参加1000人 (申し込
み順による指定席)、オンライン参
加1000人

▼講師 増田明美氏 (スポーツジャー
ナリスト、大阪芸術大学教授)

※映像配信のため講師は来場しません。

プロフィール

千葉県生まれ。ロス五輪出場。コ
ラム執筆、新聞の人生相談やTV
のナレーション等で活躍中。日本
パラ陸上競技連盟会長等を務める。
▼託児 先着10人 (要申し込み)

▼通訳 手話通訳あり (会場参加のみ)

ワークショップ

「親子でワクワク！科学のふしぎ」

▼時間 10時～11時30分

▼場所 市民会館展示ホール

▼内容 サイエンスショーと簡単工作

▼対象 6歳～小学校6年生の子ど
もと保護者計30人

▼講師 防府市青少年科学館ソーラ
ー学芸員

▼託児 先着5人 (要申し込み)

映画上映会「ドリーム」

1962年、宇宙飛行士ジョン・
グレンが米国人として初めて地球周

回軌道を飛行した際に、NASAの
頭脳として最も重要な役割を担った
3人の女性の物語。

▼時間 10時～12時10分

▼場所・定員 男女共同参画センター
30人、市民会館会議室15人

▼託児 先着5人 (要申し込み)

◆いずれも

申込11月13日 (土・必着) までに、
センターウェブサイトへの申し込み
フォーム、Eメール、FAX、ハガ
キのいずれか (電話不可、オンライ
ン希望者は必ずEメール) で、住
所、氏名、電話、講演会かワー
クショップか上映会の別、託児 (生後
6カ月～未就学児) の有無 (子ども
の名前、月齢、携帯番号) を明記の
上、男女共同参画センター (〒753
・0074 中央二丁目5・1) ☎
FAX 083・934・2841 ☐
mw3kaku@c-able.ne.jp ☐http://
www.y-djc.com/

- ▼山口 (〒753・8650 亀山町2-1) ☎083・922・4111
- ▼小郡 (〒754・8511 小郡下郷609-1) ☎083・973・2411
- ▼秋穂 (〒754・1192 秋穂東6570) ☎083・984・2121
- ▼阿知須 (〒754・1292 阿知須2743) ☎0836・65・4111
- ▼徳地 (〒747・0292 徳地堀1744) ☎0835・52・1111
- ▼阿東 (〒759・1512 阿東徳佐中3417-2) ☎083・956・0111



マイナンバーカード 出張申請臨時窓口の開設

申請に必要な顔写真の無料撮影や申請手続きのサポートをします。この機会にマイナンバーカードを作ってみませんか。

- ▼日時・場所 10月20日(水)、31日(日) 10時～15時：ゆめタウン山口(西側1階) / 11月7日(日)、10日(水) 10時～15時：アルク小郡店

- ▼対象
 - ・本市に住民登録のある方
 - ・市外へ転出予定のない方
 - ・申請者本人(15歳未満の方は法定代理人とともに)が会場にくることのできる方
 - ・マイナンバーカードの交付申請を行っている方
- ▼持参品
 - ・通知カード
 - ・本人確認書類(①、②のいずれか)
 - ①運転免許証、パスポートなど①点
 - ②健康保険証、介護保険証、診察券など②点
- ※法定代理人(親)の場合は、①を2

令和3年分保険料納付額 証明書を郵送します

点、または①1点と②1点が必要
・住民基本台帳カード(お持ちの方のみ)
☎市民課 ☎083・934・2927

所得税等の申告にご利用ください。

- ▼期間 令和3年1月1日～12月31日(予定納付を含む)
- ▼国民健康保険料
- ▼発送日 10月26日(火)

※9月2日以降に加入届を提出した世帯には、証明書を発送しません。必要な方はご連絡ください。
※地域によっては配達に1週間程度かかる場合があります。

介護保険料・後期高齢者医療保険料

- ▼発送時期 令和4年1月下旬
- ※事前に必要な方はご連絡ください。
- ☎収入納課 ☎083・934・2739、各総合支所総合サービス課

山口税務署からのお知らせ

年末調整に係る情報提供体制を、

単位で行います。月々の限度額は一般：1万8千円、低所得：8千円です。
☎国民健康保険：保険年金課 ☎083・934・2802 / 後期高齢者医療制度：山口県後期高齢者医療広域連合事務局 ☎083・921・7113、保険年金課 ☎083・934・2969

国民健康保険における 傷病手当金の支給

市国民健康保険に加入し、会社等

ワンポイント 手話 その5

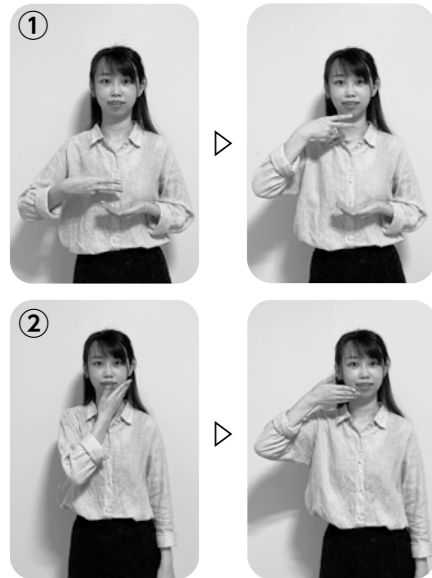


障がいを知り
共に生きる

「手話」は大切な「ことば」です。今回は、食事に

関する簡単ですぐに使える一言を紹介します。
※過去の記事も含め、詳細は右の二次元コード参照

☎障がい福祉課 ☎083-934-2794 FAX 083-934-4142



①食べる
胸の前で左手の手のひらを上に向けて、右手の人差し指と中指を伸ばし、左手の手のひらから口元へ運びます。

②おいしい
右手の手のひらを上に向けて、左手の手のひらから口元へ運びます。

市では、スマートフォン自治体を推進するため、市政情報コーナーやタブレット端末が利用できます



蔵書点検を行うため、11月10日(水)～16日(火)の間休館します。蔵書点検は、行方不明になっている本がないかを調査し、市民の皆さんに円滑に利用していただくために実施するものです。休館中もブックポストで本を返すことができます。
☎阿東図書館 ☎083・956・0785

阿東図書館休館

にお勤めで給与の支払いを受けている方は、新型コロナウイルス感染症に感染または感染が疑われることにより会社等を休み、給与等が支払われない場合に、傷病手当金が支給されますので、事前にお問い合わせください。
☎保険年金課 ☎083・934・2802

これまでの大規模集合方式から動画配信を中心とした方式に見直すことに伴い、毎年11月頃に開催していた説明会は今後実施しません。
【所得税予定納税の納期限】
令和3年分予定納税第2期分の納期限(口座振替日)は、11月30日(火)です。予定納税額は、前年分の所得税の確定申告に基づき計算した予定納税基準額が15万円以上となる場合に、納付する必要があります。休業、業況不振、災害等により、令和3年分の申告納税見積額が予定納税基準額より少なくなると見込まれる方は、11月15日(月)までに税務署に「予定納税額の減額申請書」を提出して承認されれば、減額後の金額で予定納税をすることができます。
【税に関する優秀作品展示】
11月11日(木)～17日(水)は「税を考える週間」です。「くらしを支える税」について考えてみませんか。
▼期間 ①11月初旬以降、②11月12日(金)～16日(火)

▼場所 ①ゆめタウン山口ほか、②県庁1階エントランスホール
▼展示 ①絵はがき(小学生)、習字、作文の市内優秀作品等、②習字(中学生)、作文(中学生・高校生)の県内優秀作品等

住宅用火災警報器の 維持・管理をしましょう



あなたと大切な家族の命を守ります

- ・日常的に点検していますか?
- ・電池は切れていませんか?
- ・機器の寿命は約10年。定期的に交換していますか?

☎消防本部予防課 ☎083-932-2605

☎山口税務署(代表) ☎083・922・1340(自動音声案内)

高額療養費(外来年間合算) 支給対象のお知らせ

医療費において、現役並み所得区分以外の70歳以上の方で、1年間(令和2年8月1日～令和3年7月31日)に支払った外来に係る自己負担額が14万4千円を超えた場合、超えた金額を申請により支給できます。
①および②の対象者にはお知らせを発送しますので、同封の申請書に必要事項をご記入の上、各担当窓口へ提出してください。
▼発送時期
①市国民健康保険：12月以降発送予定
②後期高齢者医療制度：12月頃発送

▼利用時間 30分(延長可)
☎広報広聴課 ☎083・934・2884

緊急地震速報を受信した際の行動訓練

緊急地震速報伝達訓練を行います。緊急地震速報が流れてから、強い揺れが来るまでの時間はごくわずかです。訓練放送が聞こえたら、実際に体を動かし、身を守る行動を経験してみましょう。

- ▼日時 11月5日(金) 10時頃
- ▼伝達方法 ①防災行政無線：電子サイレン吹鳴「3秒吹鳴後2秒休み×4回」、「音声放送」、②モーターサイレン(山口・小郡地域のみ)：モーターサイレンの吹鳴「3秒吹鳴後2秒休み×4回」
- ☎防災危機管理課 ☎083・934・2723

固定電話への 防災情報の配信を開始します

市から防災情報が配信されると固定電話の呼出音が鳴り、受話器を取ると防災情報を聞くことができます。「固定電話PUSHサービス」を12月から開始します。サービスの利用には申し込み(登録)が必要です。
▼対象 本市在住でスマートフォンや携帯電話をお持ちでない方、固

定電話による音声配信が必要な方（視覚障がいのある方など）
▼配信内容 ①避難情報、②その他市が必要と認める情報
 ※緊急地震速報や雨量・水位情報などは配信されません。
申 防災危機管理課 ☎083・934・2723

自治会に加入しませんか

自治会は、皆さんの生活を支え、住む地域を良くしようとして活動する最も身近な地縁団体です。予期せぬ大規模災害に見舞われる昨今において、改めて自治会の大切さが見直されており、市もその活動を支援しています。

▼主な活動内容

- ・子ども・高齢者等の見守り活動
- ・市報の配布や掲示板などによる日常生活にかかせない情報共有等
- ・清掃作業やごみ集積所、防犯灯の設置・管理
- ・運動会やおまつりなどの親睦行事

▼加入方法

お住まいの地域の自治会にご連絡ください。連絡先がわからない場合は、お住まいの地域の交流センターまたは協働推進課にお問い合わせください。

協働推進課 ☎083・934・2981 **FAX** 083・934・2702

資源循環推進課 ☎083・941・2185

井戸水・専用水道は適正に管理しましょう

「井戸水について」

井戸水は、日頃から色・濁り・におい・味などの異常に注意し、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、13項目の一般項目にヒ素、フッ素、マンガンを加えた検査をお勧めしています。検査実施機関等の詳細は、お問い合わせください。

「専用水道について」

専用水道とは、自家用水道のうち、次のいずれかの要件を満たす水道施設です。水道法により、設置者は市

障がい者虐待を防ぎましょう

虐待というと、ひどい暴力などがイメージされますが、殴る、怒鳴るの他にも世話の放棄や本人のお金を勝手に使う等、日常生活の中に潜んでいることがあります。障がい者に対する虐待はその権利や尊厳を害するものであり、自立と社会参加の大きな妨げとなります。地域の皆さんが見逃さない。見逃さない「意識を持って虐待防止に取り組むことが大切です。」
 虐待かもしれないと思ったら、障がい者虐待防止センターにご相談ください。通報された方の個人情報を守られます。

障がい者虐待防止センター（障がい者基幹相談支援センター）☎083・934・2988 **FAX** 083・934・4142

女性に対する暴力をなくす運動

11月12日から25日までの2週間、「女性に対する暴力をなくす運動」が実施されます。配偶者やパートナーからの暴力、性犯罪・性暴力、ストーカー行為、売買春、人身取引、セクシュアルハラスメント等女性に対する暴力は、女性の人権を著しく侵害するものであり、決して許されるものではありません。本当に愛情や尊重のある関係には

- への届出が必要となります。
- ①給水人口が1000人を超える場合
 - ②計画給水量のうち、生活の用に供するものが日量20mを超える場合
- 環境衛生課** ☎083・941・2176、**南部衛生担当** ☎083・973・8136

ペットは愛情と責任をもって飼いましょ

ペットを飼う前に、動物の習性やしつけの方法、病気や高齢になった時の費用などを確認し、ペットが一生を終えるまで責任を持って飼えるか考えましょう。また、繁殖を望まない場合は、必ず不妊・去勢手術を行いま



老人クラブ愛称募集



老人クラブは「健康・友愛・奉仕」をスローガンにスポーツや文化活動等、生活を豊かにする活動をしています。おおよね60歳以上の方ならどなたでも加入できます。

山口市老人クラブ連合会では、クラブ全体のイメージアップと会員の輪を広げるため、老人クラブの愛称を募集しています。山口市らしさが感じられるものや元気で活力あふれる高齢者をイメージするような、魅力ある愛称の提案をお待ちしています。

申 11月19日（金）までに、FAX、郵送、Eメールのいずれかで、各地域交流センターに備え付けの応募用紙に必要事項を記入の上、老人クラブ連合会（〒753-0034 下堅小路 254）☎083-922-7121 **FAX** 083-922-7125 ✉ fukusise@yshakyo.or.jp

暴力はありません。不安に思うことがあったら、ひとりで悩まないで、まずはご相談ください。

相談専用ダイヤル ☎083・934・2743

日時 毎週火～土曜10時～16時（祝日、年末年始を除く）

※面接相談は事前に電話で要予約
申 男女共同参画センター（中央二丁目5・1市民会館事務所2階）☎083・934・2841

全国一斉「女性の権利ホットライン」強化週間

夫・パートナーからの暴力や職場におけるセクシュアル・ハラスメント、ストーカー行為など、女性にかかわる人権問題について相談をお受けします。ひとりで悩まずご相談ください（秘密厳守）。

期間 11月12日（金）～18日（木）
時間 平日：8時30分～19時、土日：10時～17時

相談電話 ☎0570・070・810

申 山口地方法務局人権擁護課 ☎083・922・2295（音声案内1番）

小郡総合支所資源物ステーションを移転します

移転予定日時 11月15日（月）9時

市景観候補募集

良好な景観形成に貢献している活動を表彰するため、「景観づくり活動表彰」の候補となる活動を募集しています。

▼対象

市内で活動する団体または企業（自薦・他薦不問。他薦の場合は、団体等の同意を得てください）

※詳細は、市ウェブサイトをご確認ください。「第9回山口市景観賞」で検索。

表彰 特に優れた活動団体を表彰

高齢者の交通事故防止県民運動 11月9日～15日まで

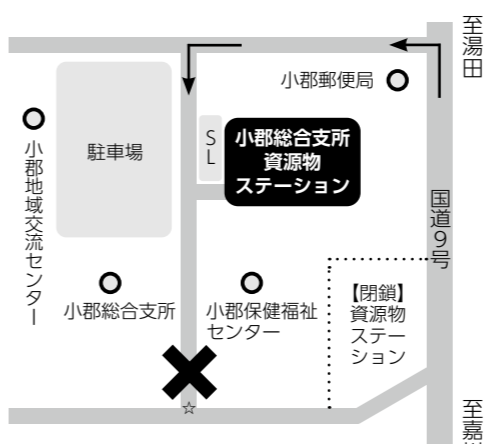
高齢運転者標識を付けた自動車安全に通行できるよう周囲の車の運転者は配慮する義務があります



※現在使用中の資源物ステーションは同日時に閉鎖

移転場所 小郡保健福祉センター横（小郡下郷609・3）

※歩道改良工事の実施により、小郡図書館側の交差点が片側交互通行または通行止となるため、令和4年3月末までは小郡郵便局側の交差点より進入してください。



☆令和4年3月末まで歩道改良工事のため片側交互通行または通行止となります。

し、賞状、記念品を贈呈します。
申 12月28日（火・必着）までに、持参、郵送、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、都市計画課 ☎083・934・2831 ✉ toshi@city.yamaguchi.jp

2022年を漢字一字で表す書道展

書道展の作品を募集します。優秀作品は展示します。

展示期間 令和4年1月5日（水）～2月28日（月）

場所 山口市菜香亭（天花一丁目2・7）

対象 市内の小学5・6年生

応募作品 新年2022年を表す漢字一字を毛筆で書いた半紙1枚と、その漢字を選んだ理由を書いた文章（10～30字）

申 11月1日（月）～29日（月）に、作品に所定の応募用紙を添えて、学校教育課または山口市菜香亭 ☎083・934・3312

市民対象の弁護士無料法律相談

法的な知識を必要とする困りごとについて、弁護士が相談をお受けします。相談内容は初めてのものに限りません。相談時間は15分程度です。

農地の貸借情報

④農業委員会事務局 ☎083-934-2882

農業委員会では、農地の貸借に当たり円滑な権利設定等が行えるよう、市内各地域の貸借実績の情報を提供しています（下表はあくまで参考ですので、貸借の条件は、地形や形状等のほ場条件に応じて当事者間で協議して決めてください）。

■地域別農地貸借状況（令和2年1月～12月設定分）

地域名	総件数	使用貸借(無料)	賃貸借	現金(円/10a)		物納(米(玄米))(kg/10a)	
				平均	件数	平均	件数
				最高		最高	
山口	1,282	713	569	11,700 18,000 3,500	255	41 120 10	314
小郡	48	48	0	0 0 0	0	0 0 0	0
秋穂	82	67	15	4,100 5,000 4,000	10	23 60 12	5
阿知須	147	60	87	5,900 10,000 4,000	45	36 120 20	42
徳地	480	176	304	3,000 4,000 1,000	213	31 100 10	91
阿東	803	152	651	6,300 10,000 2,100	289	35 127 5	362
〈参考〉市合計	2,842	1,216	1,626	平均 5,900	812	平均 36	814

います。歴史、文化、自然等に興味のある方はぜひご応募ください。

▼内容 萩往還を歩く方に同行し、沿線の歴史を案内する(研修あり)

④11月30日(火)までに、電話またはFAXで、やまぐち萩往還語り部の会 ☎083・920・3323

☎ ya_kataribe@yahoo.co.jp



デザインコンペ 2021作品募集

山口学芸大学・山口芸術短期大学(デザインスタジオ・みらい)が開催する「デザインコンペ2021」の作品を募集します。

▼募集部門 ①テーマポスター部門(SDGsに関する事)、②デザイン・イラスト部門、③デザイン構成部門

相談内容に関する書類等があれば持参してください。

▼日時 10月27日(水) 13時30分～16時

▼場所 男女共同参画センター(中央二丁目5・1)

▼対象 市民先着20人(要予約)

④10月21日(木)～26日(火)に、電話で、市民相談室 ☎083・934・2886

10月18日～24日は 行政相談週間

毎日の暮らしの中で、国の仕事などについてお困りのことがあります。窓口に、相談を受け付けます。

電話、手紙、FAX、ウェブサイトを下の二次元コードのいずれでも相談できます。

④山口県弁護士会 ☎083・922・0087

▼日時 10月22日(金) 10時～16時

▼相談電話 ☎083・922・8739 (1人15分程度)

④山口県弁護士会 ☎083・922・0087



女性の権利110番 & LGBTの権利110番

女性に対する暴力や離婚に関する諸問題、職場における差別、同性婚に関することなど、女性の権利一般とLGBTの権利に関する無料電話相談を実施します。これらの問題に詳しい弁護士が、対処の方法や正しい法



「School」コミュニティ学習希望者募集

オンライン学習ツール「School」の中から厳選したビジネスや企業等に役立つコンテンツについて、同じ内容を学習したい者同士でコミュニティを形成して一緒に学習する方を募集します。メグリバ等に週1回程度集まり、グループでパ

④ふるさと産業振興課 ☎083・934・2928

里親制度説明会

「子どもを家庭に迎え入れてくださる里親を募集しています」

④ふるさと産業振興課 ☎083・934・2928

「未利用林地材」買取制度を利用しませんか？

山林内に放置されている間伐未利用材等を取扱店に持ち込むと、一定額で買い取ってもらえる制度です。

■対象 市内に山林を所有する市民(要事前登録)
※事前登録は、農林政策課および各総合支所農林課・農林土木課で受け付けます。

■取扱店・樹種

- 山口県中央森林組合本所(阿東徳佐下33-4) ☎083-956-0600

- 【樹種：スギ・ヒノキ・クヌギ・ナラ】
- 山口県中央森林組合山口総合支所(大内長野1978) ☎083-941-0011
- 【樹種：クヌギ・ナラ】
- やまぐちの薪屋さん(大内長野1047) ☎090-3634-1203
- 【樹種：クヌギ・ナラ・カシ】
- ※樹種・規格等の詳細については、取扱店にお問い合わせください。

④農林政策課 ☎083-934-2819



10月は里親月間です。里親について知りたい、話を聞いてみたい等、興味をお持ちの方は、是非ご参加ください(要予約)。

▼日時 10月27日(水) 19時～20時

▼場所 保健センター

▼内容 山口県の里親について、里親体験の発表

④山口県中央児童相談所 ☎083・902・2189、子育て保健課 ☎083・934・2960



萩往還語り部募集

歴史の道「萩往還」の魅力を伝える案内人「やまぐち萩往還語り部」の会では、新たな語り部を募集して

種学校学生、高校生、保護者、学校関係者、一般

④10月29日(金)までに、山口大学ウェブサイト(下の二次元コード)で

④若者定着促進室(山口大学内) ☎083・933・5476 ☎wakasoku@yamaguchi-u.ac.jp



就活に役立つ適職診断

就労経験の少ない方のために、仕事探しの相談やセミナーを行います。職種選びの参考に適職診断を受けてみませんか(個人情報厳守)。

▼日時 10月28日(木)、11月11日(木)の10時、10時30分、11時、11時30分(要予約)

▼場所 ハローワーク山口(神田町1・75)

▼対象 49歳までの就活中の方

④ほうふ若者サポートステーション ☎0835・28・3808

職業訓練受講生の募集

介護の現場で働きたいけど経験がない、介護の資格を早く取得したい、そんな方におすすめの訓練です。

▼訓練コース 2カ月で学べる介護職員初任者研修科

▼訓練期間 12月14日(火)～令和4年2月10日(木)

▼取得可能資格 介護職員初任者研修



山口きらめき企業の魅力発見フェア2021

世界トップシェアの企業や金融機関・食品関連・製造業などの県内企業に加え、県内自治体も合わせ約60機関の出展者が集結。企業や、生活の場としての自治体の魅力を発信するイベントです。ウェブ開催も行います。

※服装自由、入退場自由

▼日時 11月13日(土) 10時～15時

※ウェブ配信期間：12月24日(金) 15時まで

▼場所 維新百年記念公園維新大見アリーナ

▼対象 大学生、短期大学生、高等専門学校学生、専修学校学生、各

※各部門1人1点まで

▼対象 部門による(①不問、②中学生・高校生、③不問)

▼賞 入賞作品に賞金

▼募集要領 山口学芸大学・山口芸術短期大学ウェブサイ

ト(下の二次元コード)参照

④令和4年1月11日(火)までに、山口学芸大学・山口芸術短期大学企画連携課 ☎083・972・2880

YCAMシネマ

王の願い ハングルの始まり

朝鮮第4代国王・世宗(ソン・ガンホ)の時代。これまで朝鮮には自国語を書き表す文字がなく、上流階級層だけが中国の漢字を学び使用していた。世宗は、庶民でも容易に学べて書くことができる朝鮮独自の文字を作ることを決意する。文字創製のため命を懸けた世宗王の情熱と葛藤を描く歴史劇。(2019年/韓国/110分/監督:チョ・ Cholヒョン)

上映日時	
10月	20日(水) 10:30、21日(木) 14:40、22日(金) 12:50、23日(土) 13:00、27日(水) 12:25、28日(木) 10:30、29日(金) 14:40、31日(日) 13:00

場所 山口情報芸術センタースタジオC(2F)
料金 一般1,300円/any会員・25歳以下・65歳以上・障がい者と同様の介助者800円

山口情報芸術センター [YCAM] (中園町7-7)
☎083-901-2222 ■ <https://www.ycam.jp/>

山口大学公開講座

【健康寿命を延ばすための運動教室】

▼日時 11月3日(水・祝)、12月1日(水) 13時~16時

▼場所 山口大学吉田キャンパス

往信部に、講座名、〒住所、参加者親子氏名、ふりがな、学年、学校名、電話番号、返信部に〒住所、氏名を明記の上、児童文化センター(〒753-0056湯田温泉五丁目2-13) ☎0833-922-4285

※②は、ハガキ1通につき1組の申し込み。参加可否については11月6日(土)までにハガキで通知。

▼場所 きらら浜自然観察公園(阿知須509-53)

▼内容 公園内の野鳥観察、自然素材の工作教室

▼対象 小学生とその保護者先着30人

▼料金 保護者のみ100円

① 11月8日(月)までに、参加者と保護者の氏名、住所、電話番号を、環境政策課 ☎0833-941-2181 ☒ kankyo@city.yamaguchi.g.jp

▼日時 ①11月26日(金) 15時~16時30分、②12月24日(金) 15時~16時30分

▼内容 ①タブレットで音楽・ラジオ・雑誌を楽しもう、②スマートフォンで防災に備えよう

▼定員 先着20人

▼その他 教室で使用する機器等は主催者で準備します。

① 10月19日(火) から、山口南総合センター ☎0833-972-8333

▼日時 10月20日(水) 9時30分~10時30分、11時~12時、13時~14時

▼内容 定期的な運動が心身に及ぼす影響について紹介した上で、効果的な運動のやり方を体験学習します。運動習慣を持つことで、生活習慣病を予防し、健康寿命を延ばしていきましょう。

▼定員 先着20人

▼講師 曾根涼子氏(山口大学教育学部教授)ほか

▼料金 4900円(傷害保険料等含む)

① 山口大学地域未来創生センター ☎0833-9333-5059

※その他の講座は市ウェブサイト参照

(吉田1677-1)



イベント

SLで行く! ガーデン ツーリズム秋の3市物語

SLやまぐち号で、山口市・防府市・益田市の3市の庭園の魅力を満喫する1泊2日のツアーです。3市の銘菓食べ比べセット、訪問施設で使用可能な商品券2000円分、3市ゆかりの武将カード付き。

▼日時 11月20日(土) 8時15分~21日(日) 16時30分(予定)

▼行程 益田市(医光寺、萬福寺)、山口市(常栄寺雪舟庭、大内氏館跡池泉庭園)、防府市(毛利氏庭園、毛利博物館等)、湯田温泉・ホテルニュータナカ宿泊(屋上庭園露天風呂付)

※集合・解散は新山口駅南口1階貸切バス乗り場

▼定員 抽選20人

▼料金 9800円

① 10月27日(水・必着) までに、ハガキで、代表者氏名、〒住所、電話番号、参加人数、参加者全員の名前、フリガナ、年齢を明記の上、山口観光コンベンション協会(〒753-0042惣太夫町2-1) ☎0833-9333-0088

※当選者へのみ、11月1日(月)までに連絡します。



シエ・アイオ

〜作って、歩いて、味わう〜

230年前から続くおもてなしに触れる、秋穂八十八ヶ所霊場お遍路体験です。お大師まいりとともに、地域の方からお接待文化を学び、お接待料理を調理して食べます。

▼日時 11月14日(日) 10時~15時

▼場所 秋穂地域交流センター

▼定員 先着20人

▼料金 3000円

▼持参品等 エプロン、動きやすい服装

① 10月29日(金) までに、山口観光コンベンション協会 ☎0833-9333-0088 ☒ zai-ito@cablene.jp

オンラインで世界の「今」を知ろう!

オンライン(ZOOM)を活用し、現地から生中継でレポートします。

① オランダから「オランダの魅力」体験①

▼日時 11月5日(金) 19時~19時50分

▼内容 オランダの風景や文化を生中継

▼講師 末永あすな氏

② スペインから「プロレニスプレーヤーに聞く」

▼日時 11月14日(日) 14時30分~



野鳥の教室

▼日時 11月13日(土) 10時~12時

▼対象 ハローワークで求職申込(登録)を行い、訓練の必要性が認められた方

▼料金 無料(別途、教科書代、各種検定費用)

① 11月18日(木) までに、ハローワーク山口(神田町1-75) ☎0833-922-0043(部門コード43#)

アクティビシニア セカンドライフ応援セミナー

▼日時 10月25日(月) 13時30分~15時30分(13時から受付)

▼場所 山口グランドホテル3階「末広」(小郡黄金町1-1)

▼内容 高齢化の現状とライフマネジメント、再就職に向けた自己分析、再就職への心構え

▼対象 概ね55歳以上の求職者40人(要事前予約)

① 日本マンパワー ☎070-4803-2277、ふるさと産業振興課 ☎0833-934-2719、ハローワーク山口 ☎0833-922-0043(部門コード41#)



タブレット・スマートフォン教室

▼日時 ①11月26日(金) 15時~16時30分、②12月24日(金) 15時~16時30分

▼内容 ①タブレットで音楽・ラジオ・雑誌を楽しもう、②スマートフォンで防災に備えよう

▼定員 先着20人

▼その他 教室で使用する機器等は主催者で準備します。

① 10月19日(火) から、山口南総合センター ☎0833-972-8333

スマートフォン体験教室

▼日時 10月20日(水) 9時30分~10時30分、11時~12時、13時~14時

▼内容 定期的な運動が心身に及ぼす影響について紹介した上で、効果的な運動のやり方を体験学習します。運動習慣を持つことで、生活習慣病を予防し、健康寿命を延ばしていきましょう。

▼定員 先着20人

▼講師 曾根涼子氏(山口大学教育学部教授)ほか

▼料金 4900円(傷害保険料等含む)

① 山口大学地域未来創生センター ☎0833-9333-5059

※その他の講座は市ウェブサイト参照



リサイクルプラザ 11月のアイデア講座

COOL CHOICE YAMAGUCHI

☎ やまぐちエコ倶楽部(大内御堀10489-8) ☎083-927-7122
持参品等詳細は、☎または ☒【山口市リサイクルプラザ】で検索

●時間 10時~12時 ●料金 無料(材料費実費)

講座名	期日
余り布で作るブックカバー	5(金)、19(金)
残り糸の手あみ(ベスト)※1	5(金)、19(金)、12/3(金)、17(金)
やさしい絵でがみ(干支)	6(土)
布の花	9(火)
さき織り※2	11(木)、18(木)、25(木)
卓上手織りをたのしむ※3※4	11(木)、18(木)、25(木)
ラウンドトートバッグ	12(金)、26(金)
モチーフ飾りのマフラー※5	12(金)、26(金)、12/10(金)
クリスマスイルミネーショングラス※6	13(土)
コレで解決!家財整理	14(日)
モラ「クリスマスツリー」のモチーフ	16(火)
つまみ細工(クリスマスのブローチ)	16(火)、30(火)
和服に親しむ	17(水)
布ぞうり※6	20(土)、27(土)

※1 4回で仕上げます ※2 受講期間は1年。11月は新規受付不可
※3 13時~15時 ※4 受講期間は2年。11月は新規受付不可
※5 3回で仕上げます ※6 11月2日(火)より電話受付8人

【おもちゃの病院受付】11月14日(日) 10時~11時30分
11月はフリーマーケットはお休みです。



▼日時 10月23日(土) 10時~12時

▼内容 14時30分~15時30分
時、スマホの簡単な使い方、災害時の使い方(前半30分は授業で後半30分は体験、各回内容同じ)

▼定員 各回先着10人

▼持参品 スマートフォン(貸し出し可)

① 山口ふれあい館 ☎0833-9233-3351

児童文化センター講座

① 秋の工作教室

▼日時 10月23日(土) 10時~12時

▼内容 木の実や小枝を使って、秋の壁飾りをつくります。

▼対象 市内の小学生先着20人

② 親子で楽しく竹細工!

▼日時 11月20日(土) 10時~12時

▼内容 うぐいす笛作り(その他、器や箸など)

▼対象 市内の小学生親子ペア抽選10組

▼講師 備後健司氏(中山間地域活性化研究会会長)

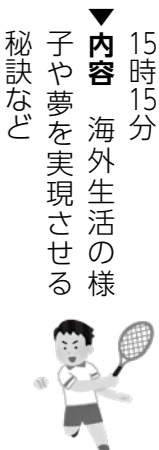
▼料金 1組3000円

① 10月16日(土)~22日(金)に、電話で、氏名、学年、学校名、電話番号を、②は10月29日(金・必着)までに、往復ハガキの

森林セラピー体験イベント ～ポン太の森の大冒険～

「GOTO フォレスト！」の魔法にかけられて、とくごの森に来てみたら、不思議とみんな上機嫌。森の妖精ポン太といっしょに、大冒険のはじまりはじまり。

- ▼日時 11月14日(日) 9時30分～15時(雨天中止)
- ▼場所 国立山口徳地青少年自然の家(徳地船路668)
- ▼内容
 - ① 子どもの森歩き(午前・午後)
 - ② 癒しの森の養生訓～森歩き&お灸体験(10時～13時30分)
 - ③ ノルディックウォーキングで秋の森めぐり(10時～13時30分)
 - ④ ポン太とツリークライミング(午前・午後)
 - ⑤ ゆる山ハイキング～秋色の日暮ヶ岳(10時～13時30分)
 - ⑥ ゼロからはじめるブッシュクラフト(10時～14時)
 ※いずれも、午前は10時～12時、午後は13時～15時
- ▼定員 あり(企画毎に設定)
- ▼料金 有料(企画毎に設定)
- ▼持参品等 マスク、昼食、飲み物、散策しやすい服装と靴等
- ①② 11月5日(金)までに、電話またはEメールで、参加を希望する企画と時間、〒住所、氏名、性別、年齢、連絡先電話番号を、森林セラピー山口 ☎0835-56-5234 ✉ytherapy@c-able.ne.jp
- ※詳細は「森林セラピー山口」ウェブサイト参照



15時15分
▼内容 海外生活の様子や夢を実現させる秘訣など

▼講師 松葉海奈氏

④ 10月22日(金)までに、下の二次元コードまたはEメールで、氏名、Eメールアドレスを、国際交流課 ☎kokusai@city.yamaguchi.lg.jp

②スペイン ①オランダ

AJISU 駅伝大会

阿知須地域交流センターをスタート・フィニッシュに、阿知須地域を巡り、16.6kmをタスキでつないで駆け抜けます。

▼日時 12月12日(日) 9時50分スタート(荒天中止)

▼対象 阿知須地区の部、一般の部、一般女子の部、中学生の部、中学生女子の部の全5部門、1チーム5人で全40チーム

※40チームを超えた場合、一般の部において調整(先着順)。規模縮小のため、各部門に参加条件あり。

▼料金 1チーム5000円(高校生2000円、中学生・地区の部は無料)を後日徴収

④「阿知須地区の部」は11月1日(月・必着)、それ以外は11月5日(金・必着)までに、来所、郵

円(当日7000円)、any会員6000円(当日7000円)、25歳以下3500円(当日4000円)

▼託児 11月18日(木)までに要申し込み(未就学児入場不可)

④ 山口市文化振興財団 ☎083-920-6111

周防鑄銭司をはじめとする県域の古代先進鋳工業地帯「古代テクノポリス山口」の実像を、最新の発掘調査の成果から探ります(要事前申込、要約筆記あり)。

▼日時 12月19日(日) 13時～17時

▼場所 山口南総合センター

▼内容

- ・基調講演「古代テクノポリス山口(山口大学)」
- ・報告①「鑄銭司・陶地区に広がる周防鑄銭司関連遺跡」(山口市教

VRを用いた話題作を 関西以西で初上演

▼日時 10月23日(土)、24日(日)の各日10回

▼内容 アーティストの小泉明郎によるVR(バーチャル・リアリティ/仮想現実)を用いた体験型の演劇。本作は、古代ギリシアの詩人

ママさんバレーボール大会

▼日時 12月12日(日) 8時から

▼場所 やまぐちリフレッシュユパーク

▼対象 市内在住の既婚女性と38歳以上の未婚女性12人で編成した先着24チーム(未婚女性は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

④ 11月26日(金)までに、山口市ママさんバレーボール連盟 島崎さん ☎090-33378-4770 ☎083-9233-5604

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記入の上、阿知須地域交流センター ☎0836-65-2022 ☎0836-65-4013 ✉ajisu@city.yamaguchi.lg.jp

※申込用紙等は、各地域交流センター、市ウェブサイトから取得可

「西郷家文書」展

①れきみんミニ講座

▼日時・内容 10月31日：大内氏家臣の家臣になる前とその後―西郷氏の目線で紐解く―、11月14日：西郷家文書を考える―修理事業報告を兼ねて―

※いずれも日曜13時30分～15時

▼対象 中学生以上先着20人

②ギャラリートーク(展示解説)

▼日時 前期：10月17日、後期：11

▼日時 11月19日(金・必着)までに、往復はがきで、往信裏面に、代表者氏名、希望人数(4人まで)、代表者電話番号、住所を、返信表面に、返信先の〒住所、氏名を明記の上、文化財保護課(〒753-0073 春日町5-1) ☎083-920-4111

育委員会

報告②「長門鑄銭所跡」(下関市教育委員会)

報告③「長登銅山跡」(美祿市教育委員会)

パネルディスカッション

▼定員 抽選200人

▼その他

- ・複数申し込みされた場合も1件として取り扱います。
- ・発送する返信用はがきが入場券となりますので、当日ご持参ください。

④ 11月19日(金・必着)までに、往復はがきで、往信裏面に、代表者氏名、希望人数(4人まで)、代表者電話番号、住所を、返信表面に、返信先の〒住所、氏名を明記の上、文化財保護課(〒753-0073 春日町5-1) ☎083-920-4111

阿知須・小郡・徳地 中央図書館まつり



【阿知須図書館】

- 日時 11月3日(水・祝) 9時～15時
- 内容 「おはなしキラキラ」おはなし会、本のリレー市等

【小郡図書館】

- 日時 11月3日(水・祝) 10時～17時
- 内容 ブックリサイクル、図書館の本から生まれた作品展、おはなし会スペシャル等

【徳地図書館】

- 日時 11月7日(日) 9時～16時
- 内容 お楽しみ抽選会、おはなし会、人形劇、本から生まれた作品展等

【中央図書館】

- 日時 11月20日(土) 10時～17時
- 内容 おはなしひろば、朗読マラソン(要事前申し込み)、点字で名刺づくり、山口県立大学学生による参加型イベント、写真展等

阿知須図書館 ☎0836-66-0001、小郡図書館 ☎083-973-0098、徳地図書館 ☎0835-52-0043、中央図書館 ☎083-901-1040

M&Opplaysプロデュース 「5Gの知らぬ」

若手実力俳優の勝地涼、仲野太賀を中心に、舞台出演は5年ぶりとなる光石研など、男性ばかり5人のキャストで贈る緊張感溢れる人間ドラマ。

▼日時 11月25日(木) 18時30分(17時45分開場)

▼場所 山口市民会館大ホール

▼料金 全席指定：一般6500円



れきみんファミリーデー

毎月第3日曜は、れきみんファミリーデー。子ども向けギャラリートークや昔のくらしを体験できます。10月のテーマは「紙すき」です。

▼日時 10月17日(日) 10時～12時、13時～15時

④ 歴史民俗資料館 ☎083-924-7001



「没後150年 大楽源太郎の生涯」展

▼期間 10月27日(水)～12月20日(月)

▼内容 久坂玄瑞等と親交を結び、尊王攘夷の大義に生きながら、大村益次郎襲撃事件や脱隊事件への関与を疑われ、同志によって討たれた悲劇の志士・大楽源太郎の生

涯を、関連史料を紐解きながら振り返ります。

【開場】十朋亭維新館（下野小路1-1-2） ☎0833-9021688

上水道施設巡り&ミニ講演会

▼期日 11月6日（土）
※雨天時は延期の予定
▼内容 西日本最大級の一大拠点駅として、蒸気機関車が必要とする大量の水を供給した「旧桂ヶ谷貯水池堰堤」などの上水道施設を巡り、近代建築の専門家による解説を聞きます。

▼定員 先着20人

▼講師 原田正彦氏（山口近代建築研究会代表・一級建築士）

【開場】10月19日（火）～24日（日）に、小郡文化資料館 ☎0833-9737071

講演会「介護要らずの老後のためにいま知りたい自分の身体」

▼日時 12月1日（水）14時30分～15時30分（14時開場）
▼場所 KDDI維新ホール2階会議室201
▼内容 幸せな老後を送るためには、運動器（筋肉や骨格など）の老化を防ぎ、自立した生活を維持することが重要です。本講演では、運

動器の障害であるロコモティブシンドロームについて解説し、運動器機能の低下を防ぐために必要なことをわかりやすく紹介します。

▼定員 先着100人
▼講師 藤井裕之氏（小郡第一総合病院 病院長）

【開場】10月16日（土）10時から、電話または左下の二次元コードで、メディアフィットラボス・ポーツクラブ ☎0833-9022099



曾根麻矢子 チェンバロリサイタル

赤れんがのチェンバロを使つてのソロコンサート。

▼日時 12月4日（土）14時開演
▼出演 曾根麻矢子（チェンバロ）
▼料金 一般2000円（当日は残席がある場合のみ500円高で販売）
▼託児 11月27日（土）までに要申し込み（1人500円、未就学児入場不可）

【開場】C・S赤れんが（中河原町5-12） ☎0833-9286666

チャリティ「シャンソンと百合子の部屋」

▼日時 11月28日（日）14時～16時

もの」を題材に、小中学生が描いた絵画を展示します（新型コロナウイルス感染症対策として入場規制を設ける場合あり）。

▼日時 10月30日（土）～11月1日（月）10時～17時（初日は13時から、最終日は15時まで）

▼場所 山口市民会館
山口ユネスコ協会事務局（社会教育課内） ☎0833-9342895

山口紙芝居の会定期上演

湯田温泉の伝説を題材にした紙芝居「白狐が見つけた湯田温泉」等上演します。

▼日時 10、11月の毎週土曜16時～17時（11月20日は除く）
▼場所 狐の足あと（湯田温泉二丁目1-3）
観光交流課 ☎0833-9342810

常栄寺雪舟庭紅葉ライトアップ

▼日時 11月20日（土）～23日（火・祝）18時～21時（入場20時30分まで）
▼料金 中学生以上300円（小学生以下無料）
【開場】常栄寺（宮野下2001-1） ☎0833-92222272

▼内容 シャンソンと福田百合子氏のトークショー
▼出演 松崎雅子氏、福田百合子氏、脇淵陽子氏
▼定員 40人（未就学児入場不可）
▼料金 2000円（前売り券のみ）

【開場】サンフレッシュユ山口（湯田温泉五丁目5-22） ☎0833-9330001

菜香亭イベント

【アートおもてなし】
▼日時 11月3日（水・祝）～7日（日）9時～17時（最終日は16時まで）
▼内容 文人・画家も集った菜香亭の全館を使って、県内で活躍中のアーティストの作品を展示します。11月3日（水・祝）～28日（日）までは、昨年好評だった重ね塗りスタンプラリーも行います。

▼参加アーティスト 阿部睿子（日本画・ツールペイント）、aya工房（植物雑貨）、ココチカ（水彩画）、Chihō（ペン画）、永久哲哉（木工）、どんぐり（水彩画）

▼料金 大広間観覧のみ100円
【市民ギャラリー】小さな小さなモラの世界・山口にエルを」

▼日時 11月11日（木）～14日（日）10時～17時（最終日は16時まで）
▼内容 田村裕子さんたちのモラの作品を約50点展示します。

子育て

各保健センター等の所在・連絡先は15ページ下参照

ひとり親家庭への貸付制度

母子・父子家庭ならびに寡婦の方の経済的な自立を助け、生活意欲の助長と子どもの福祉増進を図るための制度です。貸付要件があるほか、審査に時間を要しますので、早めにご相談ください。

▼対象 来春、高校・大学・専門学校・専修学校へ進学または就職する児童を養育中の母子・父子家庭の方と寡婦

▼資金の種類
・就学支度資金：入学または修業施設へ入学するための入学金などの費用（授業料は含まない）
・修学資金：授業料や書籍代等、修学するための費用
・修業資金：就職するために必要な知識技能を修得するための費用（就職内定者が対象の自動車運転免許取得のための費用もあり）
・就職支度資金：中学・高校卒業後、就職するために必要な費用

【開場】子育て保健課 ☎0833-9342960

【初めてのキャンプ教室】
講師指導によるキャンプ教室です。ほぼ手ぶらで参加できるのが魅力です（雨天中止）。

▼日時 11月6日（土）13時～7日（日）11時
▼定員 5組20人程度
▼料金 大人9000円、子ども6000円（キャンプ用品代、2食分食材含む）

▼持参品等 キャンプができる服装、タオル、軍手

【初めての焚火体験】
講師指導のもと、焚火の楽しさを体験しませんか。食材持込可。おいしい特製マッシュマロもあります（雨天中止）。

▼日時 11月14日（日）10時～13時
▼定員 5組20人程度
▼料金 1組3000円

▼持参品 タオル、軍手、レジャーシート

【秋のピザ教室】
家族、カップルで楽しみながらできるピザ教室です。講師特製のピザ生地は味が違います。

▼日時 11月28日（日）10時～13時
▼定員 6組20人程度
▼料金 1人2200円

大原湖イベント

【初めのキャンブ教室】
講師指導によるキャンプ教室です。ほぼ手ぶらで参加できるのが魅力です（雨天中止）。

▼日時 11月6日（土）13時～7日（日）11時
▼定員 5組20人程度
▼料金 大人9000円、子ども6000円（キャンプ用品代、2食分食材含む）

▼持参品等 キャンプができる服装、タオル、軍手

【初めての焚火体験】
講師指導のもと、焚火の楽しさを体験しませんか。食材持込可。おいしい特製マッシュマロもあります（雨天中止）。

▼日時 11月14日（日）10時～13時
▼定員 5組20人程度
▼料金 1組3000円

▼持参品 タオル、軍手、レジャーシート

【秋のピザ教室】
家族、カップルで楽しみながらできるピザ教室です。講師特製のピザ生地は味が違います。

▼日時 11月28日（日）10時～13時
▼定員 6組20人程度
▼料金 1人2200円

着物deおさんぽ

着物を着てまち歩きや写真撮影をしませんか。着物の着付け体験のほか、講師神田京子さんとのまち歩き、カメラマンによる撮影会、着物交換会や各種ワークショップ等を開催します。期間中、着物の協賛店来店や、観光周遊一日乗車券のご利用で、ノベルティやサービスを受けられます。

▼期間 10月29日（金）～11月7日（日）
▼レンタル・着付け料金 店舗や時間により異なります。
【開場】大路ロビー ☎0833-92006220 <http://www.ojibobby.sblo.jp/>



「絵で伝えよう！わたしの町のたからもの」絵画展

地域の町並み、史跡や文化財などを大切にしたいと思う身近な「たから

【秋のピザ教室】
家族、カップルで楽しみながらできるピザ教室です。講師特製のピザ生地は味が違います。

▼日時 11月28日（日）10時～13時
▼定員 6組20人程度
▼料金 1人2200円

30分
▼内容 小児科医による子どものホームケアに関する講話
▼対象 乳幼児の保護者先着20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）

【開場】10月18日（月）から、保健センター（子育て保健課）

離乳食づくり講座（山口）

メニューのマンネリ化を解決。親子で一緒に食べられるメニューを紹介します。

▼日時 11月9日（火）10時～11時30分
▼内容 離乳食づくりの講話と、簡単なレシピで調理実習を行います。

▼対象 生後9～11カ月児の保護者先着20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）

【開場】10月19日（火）から、保健センター（子育て保健課）



離乳食スタート講座（小郡）

これから離乳食を始める方におすすめの講座です。

健康づくりは、みんなが主役!

10月は「ピンクリボン月間」です。

女性の9人に1人が乳がんにかかると言われていますが、早期発見すると高い確率で治る病気です。乳がんを早期発見し、大切な自分の身体を守りましょう。

●月に一度のセルフチェック

入浴や着替えの時などに乳房を見たり触ったりする習慣をつけましょう。乳房のしこりやえくぼなど、乳房に違和感があればすぐに医療機関へ。

●2年に一度の乳がん検診

市では40歳以上の女性を対象に乳がん検診を行っています。

※令和3年度4月1日時点で年齢が40・45・50・55・60歳の方は乳がん検診が無料です。

※令和3年11月まで、休日や平日夜間に乳がん検診を実施している医療機関もあります。

詳細は市ウェブサイトで



5月下旬に送付済みの「がん検診等受診券」にあなたが受診できる検診をお知らせしています。詳しくは「健康づくりガイド」をご覧ください。

④保健センター（健康増進課）

電話番号を、小郡保健福祉センター

ヘルスアップ教室

毎日家事や育児、仕事に忙しく運動する時間がない、ごはんを簡単に済ませる日々が続いている、といったことはありませんか。普段からちょっとした健康づくりを意識して、疲れをためない生活を始めましょう。

▼日時 ①11月11日（木）、②11月16日（火）いずれも10時～11時30分（9時30分から受付）

▼内容・講師

①運動教室「肩&腰スッキリお手軽ストレッチ」、体組成測定、日常生活で簡単にできるストレッチ・筋トレについての講話など：澄川絵里奈氏（健康運動指導士）

②栄養教室「簡単・手軽にバランスバッチリ朝ごはん」、肌年齢測定、朝食を簡単・手軽に摂るための工夫についての講話など：市管理栄養士

▼対象 18歳～40歳代の市民20人程度

▼持参品 筆記用具、①はフェイスタオル、飲み物

▼託児 要申し込み、先着順

④所申 小郡保健福祉センター

	テーマ/日時
第1回	「ひきこもりとは」 「本人との関係改善」 11/19（金） 13:30～16:00
第2回	「ひきこもりと精神疾患」 12/9（木） 13:30～16:00
第3回	「地域の社会資源について」 R4/1/12（水） 13:30～16:00

次のとおり教室を開催します。

ひきこもり家族教室

ひきこもりで悩んでいる家族が孤立感を解消し、共に解決への一歩を踏み出せるように、家族が抱える問題とその対処方法に関する基礎的知識の習得、家族間の交流の場として、

歩き方で体が変わる！ウオーキング教室

▼日時 11月9日（火）13時30分～15時30分

▼内容 健康運動指導士による講話と運動実技指導

▼対象 市民20人程度

▼講師 澄川絵里奈氏（健康運動指導士）

▼料金 50円（保険料）

▼持参品等 筆記用具、タオル、飲み物、運動できる服装、室内用運動靴

④所申 10月18日（月）から、小郡保健福祉センター

- ◇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
- ◇徳地総合支所
総合サービス課健康づくり担当
徳地堀 1744
☎0835-52-1114
- ◇阿東保健センター
阿東徳佐中 3382
☎083-956-0993

薬は正しく使いましゅう

医薬品や薬剤師等の専門家の役割に関する正しい知識と理解を深めるため、10月17日（日）から23日（土）までの期間を中心に「薬と健康」県民キャンペーンが行われます。薬についてわからないことがあれば、「かかりつけ薬剤師・薬局」か「おくすり相談窓口」にご相談ください。

④医薬品医療機器総合機構（おくすり相談窓口） ☎03・3506・9457

※毎回、交流会の時間を設けています。※担当保健師が個別面談を行います。

◆いずれも

▼対象 本市にお住まいの方で、6カ月以上自宅にひきこもっている16歳以上の子どものを持つ家族の方

④所申 11月2日（火）までに、電話で、県山口健康福祉センター（吉敷下東三丁目1・1） ☎083・934・2532

子どもを伸ばす大人の工夫—上手なほめ方・しかり方—

▼日時 11月18日（木）10時～12時

▼場所 小郡ふれあいセンター（小郡下郷1440・1）

▼内容 お子さんとの関わり方について理解を深め、心穏やかな親子関係のためのコミュニケーションを学びます。

▼対象 子育て中（0歳～中学3年生まで）の保護者抽選45人程度

▼講師 松岡勝彦氏（山口大学教育学部教授）

▼持参品 筆記用具

▼託児 要申し込み

②「知っておきたい！わが家の金銭教育—子どもの金銭感覚の育て方講座—」

被爆者・被爆二世 定期健康診断（下期）

▼期間 11月1日（月）～30日（火）

▼受診医療機関 5月送付の「実施医療機関一覧表」に掲載

▼対象 被爆者と被爆二世の方

▼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

※被爆二世の一般検査に平成28年度



各保健センター等の所在・連絡先は15ページ下参照

健康チェック・健康相談会

〔脱・メタボリックシンドロームのためにできること〕

▼日時 11月1日（月）9時～11時

▼内容 血管年齢測定、体組成測定、健康運動指導士との運動相談、保健師・管理栄養士との健康相談、各種展示（脂質異常症について）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相談がある方など

▼持参品等 各種健康診断結果、健康手帳（お持ちの方）、裸足になれる服装（体組成測定を希望する方）

④所申 小郡保健福祉センター

女性のためのからだケア教室

骨盤のゆるみが見える、心身共にリフレッシュしたい、自分の中からど向き合いたい女性の方必見の教室です。

▼日時 10月27日（水）10時～11時45分（9時30分から受付）

▼内容・講師

①運動実技「ストレッチ&エクササイズでカラダもココロもスッキリ」

から多発性骨髄腫検査が追加（年1回、希望者のみ）

④県山口健康福祉センター ☎083・934・2531

骨粗しょう症予防教室

▼日時 ①12月1日（水）14時～15時30分、②12月13日（月）13時30分～15時30分（全2回）

▼内容・講師

①講話「知ってつきあう骨粗しょう症」：目昭仁氏（さつか整形外科クリニック院長）、②講話「毎日の食事で骨を元気に!!」：市管理栄養士、講話「毎日の運動で骨を元気に!!」と運動実技：澄川絵里奈氏（健康運動指導士）

▼対象 市民20人程度

▼持参品等 筆記用具、②はタオル、飲み物、運動のできる服装、室内用運動靴

④所申 11月1日（月）～26日（金）に、お住まいの地区、氏名、年齢、

新型コロナウイルス感染症感染拡大防止に関するお願い



3密の回避、マスクの着用・手洗いの徹底、感染リスクが高まる「5つの場面」に注意するなど、引き続き基本的な感染予防対策の取り組みをお願いします。

日	月	火	水	木	金	土
・	1	2	③	4	5	⑥
⑦	8	9	10	11	12	⑬
⑭	15	16	17	18	19	⑳
㉑	22	㉓	24	25	26	㉒
㉔	29	30	・	・	・	・

11月の休日当番医

受診される際は、必ず事前に電話をして、医療機関の指示に従ってください。

・休日当番医は変更する場合があります。事前に各医療機関にご確認ください。
・昼休み時間については、各医療機関にお問い合わせください。

*徳地地域については「ふるさととくち」をご覧ください。

北部地域			全域	南部地域			土曜当番医	
●時間/ 8時30分～17時30分			※二次元コード・時間は山口市医師会	●時間/ 9時～18時			●時間/ 19時～22時	
内科系	外科系	阿東地域内・内外科	小児科	内科系		外科系	内科系	外科系
3日 やまがた循環器内科クリニック (大内千坊四) 083-941-2600	林外科医院 (道場門前二) 083-922-0139	藤原医院 (阿東生雲中) 083-954-0331	たはらクリニック (後河原) 083-923-3415	小児科 柳澤医院 (小郡御幸町) 083-973-3121	秋穂クリニック (秋穂東) 083-984-8333	吉武医院 (秋穂東) 083-984-2330	6日 ますだ内科循環器科 (秋穂二島) 083-987-2002	さっか整形外科クリニック (小郡下郷) 083-976-8888
7日 清水内科医院 (春日町) 083-925-2288	中村整形外科 (維新公園一) 083-933-6111	原医院 (阿東地福上) 083-952-0308		田辺内科 (小郡新町) 083-973-3778	たむら医院 (江崎) 083-989-4480	阿知須同仁病院 (阿知須) 0836-65-5555	13日 山口嘉川クリニック (嘉川) 083-988-0788	阿知須共立病院 (阿知須) 0836-65-2200
14日 光山医院山口 (矢原町) 083-933-1200	たねくぼ整形外科クリニック (幸町) 083-934-7110	大草医院 (阿東徳佐中) 083-956-0005		田中内科医院 (小郡下郷) 083-972-2325	利重クリニック (江崎) 083-989-2515	小川整形外科 (嘉川) 083-988-1010	20日 小田医院 (小郡黄金町) 083-972-1716	林病院 (小郡下郷) 083-972-0411
21日 おおどの診療所 (石観音町) 083-922-0299	おおうちクリニック (大内千坊五) 083-933-1770	澤田医院 (阿東地福上) 083-952-0302		大正通りクリニック (小郡下郷) 083-902-2037	阿知須共立病院 (阿知須) 0836-65-2200	相川医院 (鑄銭司) 083-986-2177	27日 河端内科医院 (小郡下郷) 083-972-3820	村田外科胃腸科 (小郡下郷) 083-972-7100
23日 野瀬内科小児科 (大内長野) 083-927-2655	野村整形外科 (青葉台) 083-933-0011	三浦医院 (阿東徳佐中) 083-956-0500	まかたこどもアレルギークリニック (赤妻町) 083-902-2226	ねごろ神経内科クリニック (小郡下郷) 083-976-5256	ハートクリニック 南山口 (深溝) 083-988-3333	みすみクリニック (小郡下郷) 083-972-1003	📍 やまぐちのお医者さん navi … 休日当番医や、市内の医療機関を検索できます。	
28日 柴田病院 (大内矢田北五) 083-927-2800	かく脳神経外科クリニック (泉町) 083-920-1001	藤原医院 (阿東生雲中) 083-954-0331		よしかね循環器内科 (小郡下郷) 083-973-8181	ひろなか内科循環器科 (阿知須) 0836-66-1550	かむらクリニック (小郡下郷) 083-972-2513		

📞 休日当番医テレホンサービス … 録音でご案内しています。電話番号を登録して外出時などにご利用ください。☎ 083-923-5000

🚑 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、12/29～1/3
- 診療時間 9時～13時

人のうごき

📄 デジタル推進課 ☎ 083-934-2748

△令和2年国勢調査結果を基に算出した人口と前月比を掲載しています。なお、国から確報値が発表されるまでは、速報値を基に算出します。

	全体	男	女	世帯
上段は令和3年9月1日現在	193,390人	92,171人	101,219人	87,204世帯
下段は令和3年8月1日現在との比較	-46人	-1人	-45人	-34世帯

この広報紙は再生紙を使用しています。処分する際は、「新聞紙」として古紙類の分別収集に出しましょう。

発行 山口市 〒753-8650 山口市亀山町2-1
編集 総合政策部広報広聴課 / 印刷 株式会社マルニ

📱 山口市LINE公式アカウントで!

📄 市政情報を

📡 配信中心! ...

右の二次元コードから「友だち追加」できます。

