

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
<div>22</div> <div>P○＝「広報はまだ」○ページをご覧ください。 各種相談・子育て広場・献血・断酒会・サロン・図書館のもよおし・ラブック号について、詳しくは裏面をご覧ください。</div> <div>予定は、変更になる場合があります。開催状況など、詳しくは主催者にお問い合わせください。</div>	<div>29</div> <div>◆1月には<b>市県民税</b>の第4期及び<b>国民健康保険料</b>の第8期及び<b>後期高齢者医療保険料</b>の第7期納付月です。納期限(口座振替日)は、<b>2月2日(月)</b>です。 ※ 口座振替の人は、残高の確認をお願いします。</div>	<div>30</div> <div>浜田駅周辺イルミネーション(11月号P31)</div> <div>2月28日(出)まで</div>	<div>31</div>	<div>1 元日</div>	<div>2</div> <div>当番医 中村眞</div>	<div>3</div> <div>○令和8年浜田市二十歳の集い(11月号P9)</div> <div>当番医 坂根洋史</div>
<div>4</div> <div>当番医 佐藤誠</div>	<div>5</div> <div>○市民新年賀会(12月号P28)</div>	<div>6</div> <div>断酒会(浜田)／育児相談(旭)／健康・栄養相談(旭)／栄養・糖尿病相談(三隅)／ひきこもり家族会</div>	<div>7</div> <div>●1歳6か月児健診(令和6年6月生まれ)</div> <div>交通事故相談／行政・人権相談(本庁)／行政相談(金城)／栄養・糖尿病相談(本庁)／ほっとサロン浜田</div>	<div>8</div> <div>◆あっくんなっちゃん広場(旭) ◆ひよこクラブ(三隅)</div> <div>献血／長浜子育て広場</div>	<div>9</div> <div>●絵本の会 10:30～10:45</div> <div>法律相談／献血／断酒会(三隅)／育児相談(子育て世代包括支援センター)／健康相談(本庁)／ひきこもり当事者会</div>	<div>10</div> <div>○おはなし会(中央図書館) ○おはなし会&amp;かんたん!30分こうさく(金城図書館) ○おはなし会(三隅図書館)</div>
<div>11</div> <div>○浜田市消防出初め式(P38) ○ファミリースポーツの日(P38) ○ブっくんのおはなしタイム(旭図書館)</div> <div>断酒会(西川病院)／グリーフケア芳縁</div> <div>当番医 邊田健一</div>	<div>12 成人の日</div> <div>○テーマトーク(中央図書館)</div> <div>当番医 能美尚</div>	<div>13</div> <div>断酒会(弥栄)／育児相談(三隅)／HIV・肝炎検査／ラブック号</div>	<div>14</div> <div>●乳児健診(令和7年8月生まれ)</div> <div>交通事故相談／栄養・糖尿病相談(本庁)／福祉職場相談会／難病相談(就労)／ひきこもり支援(呼吸法・ヨガ体験会)／ほっとサロン浜田／サロンひまわり</div>	<div>15</div> <div>●食育講座 10:00～ ●歯ッPータイム 10:00～ ●音楽リラクゼーション 14:00～15:00 ◆ふれあい子育てサロン(金城) ◆ひよこクラブ(三隅) ○山陰浜田港お魚料理教室(12月号P28)</div> <div>健康・栄養相談(金城)／ラブック号</div>	<div>16</div> <div>●すぺーす・ひだまり 10:00～</div> <div>法律相談／育児相談(子育て世代包括支援センター・旭)／健康相談(本庁)／こころの健康相談／ひきこもり家族会</div>	<div>17</div> <div>●ママパパ学級 10:00～11:30 ○浜田地域環境サークル講演会(P39) ○しまね分かち合いの会・虹(P39) ○おはなし会(中央図書館) ○子宮頸がん・乳がん検診(P35)</div> <div>認知症カフェ「C a f éならぁね」</div>
<div>18</div> <div>○浜田市駅伝競走大会(12月号P29) ○2026「ニューイヤーコンサート」(12月号P29) ○手づくり甲冑装備体験会(P39) ○ベトナム料理教室(P39)</div> <div>婚活相談室「はぴこ交流サロン」</div> <div>当番医 大石和弘</div>	<div>19</div> <div>●すくすく講座 10:00～11:00</div> <div>行政相談(三隅)</div>	<div>20</div> <div>○ノルディックウォーキング(12月号P29)</div> <div>断酒会(浜田)／行政相談(弥栄)／フリースペース家族会／ラブック号</div>	<div>21</div> <div>○職場の健康づくりセミナー(P39)</div> <div>交通事故相談／石見子育て広場／育児相談(弥栄)／行政・人権相談(本庁)／栄養・糖尿病相談(本庁)／ひきこもり当事者会／ほっとサロン浜田／ラブック号</div>	<div>22</div> <div>●ひよこの会 10:00～ ●手作りおもちゃの会 13:30～15:00 ◆ひよこクラブ(三隅)</div>	<div>23</div> <div>●絵本の会 10:30～10:45</div> <div>法律相談／育児相談(子育て世代包括支援センター)／健康・禁煙相談(本庁)／婚活相談室「はぴこ交流サロン」</div>	<div>24</div> <div>○島根県雪合戦大会(12月号P6) ○日韓食文化交流会(12月号P29) ○おはなし会(中央図書館) ○冬のおはなし会&amp;工作会(三隅図書館)</div> <div>認知症カフェ「オレンジカフェはまだ」</div>
<div>25</div> <div>○島根県雪合戦大会(12月号P6) ○浜田市民フォーラム(P39) ○ふるさと歴史紀行(P39) ○電子紙芝居(中央図書館)</div> <div>断酒会(西川病院)</div> <div>当番医 斎藤寛治</div>	<div>26</div> <div>●こころの相談 13:00～</div>	<div>27</div> <div>●離乳食講座 1回～完了期 10:00～ はじめての離乳食 13:30～14:00</div> <div>健康・栄養相談(弥栄)／HIV・肝炎検査／犯罪被害の一日面接相談所／ラブック号</div>	<div>28</div> <div>●3歳児健診(令和4年9月生まれ)</div> <div>交通事故相談／国府子育て広場／栄養・糖尿病相談(本庁)／若者就職なんでも相談会／ひとり親家庭無料法律相談／フリースペース当事者会／ほっとサロン浜田</div>	<div>29</div> <div>●わくわくタイム 10:00～ ◆ひよこクラブ(三隅)</div> <div>こころの健康相談／ラブック号</div>	<div>30</div> <div>法律相談／育児相談(子育て世代包括支援センター)／健康相談(本庁)</div>	<div>31</div> <div>○おかあさんといっしょ宅配便ファンタ～ネ!小劇場(12月号P6) ○浜田ちびっこ駅伝競走大会(P40) ○おはなし会(中央図書館)</div>



# Ｑ＆Ａ　　くらしのサービスガイド

内 容		日 時	場所・連絡先など
火災のテレホンサービス		随時	☎②4 3 4 3
交通事故相談 交通事故相談員による無料相談		毎週水曜日 9:00～12:00 13:00～16:00	浜田合同庁舎 1 階 島根県交通事故相談所浜田相談室 ☎②5 5 6 3
法律相談（要予約）		毎週金曜日 10:00～12:00 13:00～16:00	市役所北分庁舎 1 階 石見法律相談センター ☎②4 5 1 4
法 テ ラ ス	法トラブルに関する情報提供	月～金曜日 土曜日(コールセンターのみ) 9:00～21:00 9:00～17:00	法テラス島根 ☎0 5 0 - 3 3 8 3 - 5 5 0 0 コールセンター ☎0 5 7 0 - 0 7 8 3 7 4
	法律相談（要予約）	月～金曜日 9:00～17:00	法テラス浜田法律事務所 ☎0 5 0 - 3 3 8 3 - 0 0 2 6
相続・遺言・任意後見・離婚給付(養育費など)・ その他各種契約等公証法律相談(要予約)		月～金曜日 原則 第 4 日曜日 9:00～16:30 10:00～15:00	いわみーる 2 階 浜田公証役場 ☎②7 2 8 1
犯罪被害の一日面接相談所		第 4 火曜日 12:00～16:00	いわみーる 3 階 島根被害者サポートセンター ☎0 8 5 2②5 9 2 8
若者就職なんでも相談会（要予約）		1 月28日(水) 13:00～15:00	ハローワーク浜田 しまね西部若者サポートステーション ☎②6 8 3 0
ひとり親家庭無料法律相談（要予約）		第 4 水曜日 13:30～15:30	いわみーる 島根県母子寡婦福祉連合会 ☎0 8 5 2②5 9 2 0
外国人に関する無料法律相談(要予約)		第 4 水曜日 13:00～16:00	島根県立大学内
外国人に関する一般相談		月～金曜日 9:00～17:00	勉しまね国際センター西部支所 ☎②7 9 9 0
消費生活相談		月～金曜日 10:00～15:00	市役所本庁 2 階 消費生活相談室 ☎③3 1 6 0
労働相談		月・水・金曜日 8:30～17:15	県雇用政策課 ☎0 8 5 2②6 5 5 7
福祉職場相談会		1 月14日(水) 10:00～12:00	ハローワーク浜田 2 階 島根県社会福祉協議会石見支所 ☎②9 3 4 0
婚活相談室「はぴこ交流サロン」(要予約)		第 3 日曜日 9:30～11:30	いわみーる 2 階
		第 4 金曜日 18:00～20:00	浜田まちづくりセンター ☎0 8 0 - 2 9 3 4 - 5 8 9 6
登記手続案内（要予約）		月・火・水曜日 9:00～16:00	松江地方法務局浜田支局 ☎②0 9 5 9
育児相談		毎週金曜日 9:30～11:00 13:30～14:30	子育て世代包括支援センター ☎②1 2 5 3 ※ 各地域の開催については、各支所にお問い合わせください。
健康相談（要予約）		毎週金曜日 13:00～15:00	市役所本庁地階 健康相談室 健康医療対策課 ☎②9 3 1 1
栄養・糖尿病相談（要予約）		毎週水曜日 13:00～17:00	
禁煙相談（要予約）		第 4 金曜日 13:00～15:00	
健康・栄養相談 金城・弥栄：予約が必要です。 旭：乳幼児の健康・栄養相談にも応じます。 三隅：糖尿病相談は予約が必要です。		1 月15日(木) 13:30～15:00	市役所金城支所 健康相談室 金城支所市民福祉課 ☎④1 2 3 5
		1 月 6 日(火) 9:30～11:00	市役所旭支所 健康相談室 旭支所市民福祉課 ☎⑤1 4 3 5
		1 月27日(火) 9:00～11:00	杵束まちづくりセンター 会議室 弥栄支所市民福祉課 ☎⑧2 6 5 6
		1 月 6 日(火) 13:30～15:00	市役所三隅支所 第 4 会議室 三隅支所市民福祉課 ☎③2 8 0 6
こころの健康相談（要予約）		1 月16日(金) 1 月29日(木) 13:30～15:30	浜田保健所 浜田保健所健康増進課 ☎②5 5 5 0
ひきこもり相談・当事者会家族会等 問合せ窓口（要予約）		月～金曜日 9:00～17:00	浜田市社会福祉協議会 ☎0 7 0 - 2 6 8 7 - 7 0 7 0
H I V ・肝炎相談窓口 無料、匿名で行えます。		月～金曜日 8:30～17:00	浜田保健所 浜田保健所医事・難病支援課 ☎②5 5 5 4
H I V ・肝炎検査（要予約） 無料、匿名で行えます。		1 月13日(火) 13:00～15:00 1 月27日(火) 13:00～15:00	
がん患者とその家族の集い「ほっとサロン浜田」 女性だけのがんサロン「サロンひまわり」		毎週水曜日 第 2 水曜日 13:00～15:00 12:00～13:00	浜田医療センター 6 階多目的室 浜田医療センターがん相談支援センター ☎②7 0 9 6
難病相談（一般相談） 治療、生活などに関する相談		月～金曜日 8:30～16:30	しまね難病相談支援センター ☎0 8 5 3②8 5 1 0
難病相談（就労相談・要予約）		1 月14日(水) 13:30～15:30	
オレンジカフェはまだ(新年会&集い)		1 月24日(土) 13:30～15:30	ひだまりふっくら 津野さん ☎0 9 0 - 1 6 8 5 - 7 4 5 5
認知症カフェ「C a f é ならあね」		1 月17日(土) 10:00～11:30	長安本郷宮組集会所横「ならあね」 GHふじいさんち 伊藤さん ☎⑧2 9 3 9
グリーフケア芳縁		1 月11日(日) 13:30～16:00	浜田まちづくりセンター 植田さん ☎0 9 0 - 7 5 4 8 - 4 9 4 1
島根いのちの電話		日～金曜日 土曜日は翌日9:00まで (24時間) 9:00～22:00	島根いのちの電話 ☎0 8 5 2②7 5 7 5
行政・人権相談		1 月 7 日(水) 10:00～12:00 13:00～15:00	市役所本庁 1 階 市民相談室
		1 月21日(水) 10:00～12:00 13:00～15:00	
行政相談		1 月 7 日(水) 9:00～12:00	雲城まちづくりセンター（金城）
		1 月20日(火) 9:00～12:00	弥栄会館（弥栄）
		1 月19日(月) 10:00～13:00	三隅保健センター（三隅）
人権相談		月～金曜日 8:30～17:15	松江地方法務局浜田支局 ☎②0 9 5 9

※ 祝日の場合は、各連絡先にお問い合わせください。



## 1 月の休日応急診療所



日	当番医	当番薬局
2 日(金)	中村 眞	ウエルシア薬局浜田田町店(田町)
3 日(土)	坂根 洋史	くすりのファミリア殿町薬局(殿町)
4 日(日)	佐藤 誠	ウエーブたまち薬局（田町）
11日(日)	邊田 健一	ウエーブいわみ薬局（浅井町）
12日(祝)	能美 尚	くまさん薬局（朝日町）
18日(日)	大石 和弘	くまさん薬局（朝日町）
25日(日)	斎藤 寛治	くまさん薬局（朝日町）

休日に病気になったら、休日応急診療所を利用してください。  
なお、ご利用にあたっては新型コロナウイルス感染症対策のため、事前に休日応急診療所（**☎**②1 1 2 3）へお電話ください。

※ 当番医と当番薬局は変更になることがあります。

※ 当番医の診療科や症状によっては、対応が難しく、ほかの医療機関を紹介する場合もあります。

※ 来院時におくすり手帳をご持参ください。

受付時間 10:00～11:30・13:00～14:30

場所 浜田駅北側（田町7 5 7 番地 3） **☎**②1 1 2 3

問合せ 健康医療対策課 **☎**②9 3 1 0



## 1 月の献血日程《全血献血》



日	献血会場	町名	受付時間
8 日(木)	市役所第二東分庁舎	殿町	10:30～12:00 13:30～16:30
9 日(金)	消防本部	原井町	9:00～10:15



## 1 月の図書館のもよおし



	もよおし	開催日	時間	内容
中 央	おはなし会	毎週土	10:45	第 3 土曜日は「楽しいデコレーション」を開催
	テーマトーク	12日(祝)	13:30	坂本文江さんによるテーマトーク 「天かける馬を夢みる ～空、星、銀河の彼方へ～」
	電子紙芝居	25日(日)	14:00	「鶴の恩返し」、「ぞうさんのマフラー」、クイズ ※ 1 月から月 1 回の開催になります
金 城	おはなし会& かんたん！ 30分こうさく	10日(土)	10:00	大型絵本や紙芝居などの読み聞かせと楽しいこうさく こうさくテーマ:紙コップでニューイヤーこまを作ろう！（こうさくは先着10人）
旭	ブックんのおはなしタイム	11日(日)	10:30	ボランティア（親子読書アドバイザー）による読み語りと工作 1 月の工作は「だるまのヨーヨーを作ろう♪」（工作は先着10人）
三 隅	おはなし会	10日(土)	10:30	ボランティアによる読み語り
	冬のおはなし会&工作会	24日(土)	14:00	ボランティアによる読み語りと工作 工作：ストローだこをつくろう



## 1 月の移動図書館 L♡V E B O O K（ラブック）号巡回日程表



貸出し 全館合わせて 1 人10冊まで 返却 次回巡回時（約 1 か月後） 問合せ 中央図書館 **☎**②0 4 8 0

※ 貸出しには、利用者カードが必要です（利用者カードは、図書館全館・ラブック号共通で使用できます）。

13日(火)	今福小学校 10:00～10:40	今福まちづくりセンター 10:50～11:20	波佐小学校 12:40～13:20	波佐まちづくりセンター 13:30～14:00	小国まちづくりセンター 14:20～14:50	久佐まちづくりセンター 15:20～15:50	
15日(木)	石見まちづくりセンター佐野分館 9:20～9:50	雲城小学校 10:10～10:50	きんたの森交流館 11:00～11:30	金城中学校 12:50～13:20	木田まちづくりセンター 14:00～14:30	美又まちづくりセンター 15:00～15:30	
20日(火)	市木まちづくりセンター 10:00～10:30	都川高齢者活動促進センター 10:50～11:20	旭中学校 12:30～13:00	旭小学校 13:10～13:50	あさひ子ども園 14:00～14:30	和田まちづくりセンター 14:50～15:20	
21日(水)	三保保育園 9:30～10:00	岡見小学校 10:10～10:50	わくわくマーケット 11:00～11:30	三隅まちづくりセンター 12:45～13:15	三保まちづくりセンター 13:30～14:00	白砂まちづくりセンター 14:15～14:45	大麻まちづくりセンター 15:00～15:30
27日(火)	国府まちづくりセンター南分館 9:40～10:00	うみかぜこども園 10:15～10:55	美川小学校 12:40～13:30	美川まちづくりセンター 13:40～14:10	剣まちづくりセンター西分館 14:30～15:00		
29日(木)	弥栄小学校 10:10～10:50	安城まちづくりセンター 11:00～11:30	弥栄中学校 13:00～13:30	井野まちづくりセンター 14:00～14:30	黒沢まちづくりセンター 15:00～15:30		