「おのみち健幸チャレンジ+10」の結果提出をお忘れなく!

提出期間　12月１日㈫～14日㈰
提出方法
①電子申請
②窓口に持参
③公衆衛生推進協議会に郵送
④健康推進課にFAX
窓口　総合福祉センター（健康推進課、公衆衛生推進協議会）、市役所本庁（保険年金課）、因島総合支所（健康推進課）、御調保健福祉センター、瀬戸田福祉保健センター、向島支所、浦崎支所、百島支所、各公民館（向島・浦崎除く）
郵送先
〒722－0017　門田町22－5
尾道市公衆衛生推進協議会

問健康推進課
（☎0848－24－1962
FAX 0848－24－1966）

▲電子申請

令和８年度 あいサポートアート展

広島県では、障害のある人が芸術活動への参加を通じて生活を豊かにするとともに、県民の障害への理解と認識を深め、障害のある人の自立と社会参加の促進に寄与することを目的として「あいサポートアート展」を開催しています。

絵画をはじめ、陶芸や立体造形など多彩な作品を展示します。ぜひご来場いただき、作品のすばらしさを実感してください。

日11月17日㈪～23日㈷
9:30～17:00
※17日は11:00～、23日は16:00まで
場ふくやま美術館１階ギャラリー・ホール（福山市西町2－4－3）
問あいサポートアート展事務局
（☎082－228－0131）



シル・リハ体操だより Vol.18

問高齢者福祉課（☎0848－38－9137）

シルリハ体操をしよう！ 今回のテーマは 「ふとももの内側を鍛えよう」



● ふとももの内側にはどんな筋肉がある？

ふとももの内側にあるいくつかの筋肉を総称して「内転筋群」といいます。

● 役割は？

ふとももの内側の筋肉は、脚を内側に閉じたり、股関節を安定させたりする働きがあります。
筋力が低下すると、脚のバランスが崩れてO脚になりやすく、膝に負担がかかることで、膝の痛みが出やすくなります。

▲市HP

シルリハのおすすめ体操 「膝を押し合う運動」

①椅子に座り、足をこぶし１個分くらい開きます。
②両手を合わせて、膝の間に手を入れます。
③手をはさむように、膝を内側に６秒程度押し合います。
④力を抜きます。



お近くのシルリハ体操教室で、指導士や地域の仲間と一緒に体操しませんか。

子育て

【尾道地域（向島を含む）】問健康推進課　（☎0848-24-1960 FAX 0848-24-1966）
【因島・瀬戸田地域】問因島総合支所健康推進課（☎0845-22-0123）
【御調地域】問御調保健福祉センター　（☎0848-76-2235）

乳幼児健診

健診名	場　所	日　程
４カ月児健診	総合福祉センター	11月26日㈬
	御調保健福祉センター	11月17日㈫
	瀬戸田福祉保健センター	11月27日㈭
１歳６カ月児健診	総合福祉センター	12月３日㈬
	御調保健福祉センター	11月17日㈫
	瀬戸田福祉保健センター	11月27日㈭

健診名	場　所	日　程
３歳児健診	総合福祉センター	11月19日㈬ 12月10日㈬
	御調保健福祉センター	11月17日㈫
	瀬戸田福祉保健センター	11月27日㈭

※対象者には個別通知します。健診日の１週間前までに通知が届かない場合は、ご連絡ください。なるべく住所地区のセンターで受診してください。年間日程・対象者については市HPをご覧ください。

相談・講習会

行事名	場　所	日　程	受付時間(終了時間)	対　象	備　考
乳児健康相談(要予約)	総合福祉センター	11月30日(月)	9:20～11:00	0カ月～12カ月の児	内身体計測、育児・栄養相談、ふれあい遊び 持親子(母子)健康手帳、バスタオル
	いんのしま子育て支援センター	12月 2日(水)	9:45～11:30	0カ月～12カ月の児	内身体計測、育児・栄養相談、母乳相談、ふれあい遊び 持親子(母子)健康手帳、バスタオル
	瀬戸田福祉保健センター	11月20日(金)	9:10～ 9:30	0カ月～12カ月の児 締11/19(木)12:00	
離乳食講習会(要予約)	総合福祉センター	12月 7日(月)	13:00～13:20(15:00まで)	乳児の家族 定12人	内離乳食の進め方の話、月齢毎の調理実習、試食、栄養相談・質問 持親子(母子)健康手帳、筆記用具、エプロン、マスク、お手拭きタオル
	因島総合福祉保健センター	11月16日(月)			
授乳相談(要予約)	総合福祉センター	11月17日(火) 24日(火) 12月 1日(火) 8日(火)	13:30～	妊婦か出産後概ね1年6カ月までの人 ※個別相談。 原則1人2回まで。	内授乳(母乳やミルクの量など)に関する相談 持親子(母子)健康手帳、バスタオル1枚、その他必要なもの(タオル、着替え、ミルク、哺乳瓶など)
パパ☆ママ準備スクール(要予約)	総合福祉センター	11月29日(日)	①13:20～13:30(14:30まで) ②14:50～15:00(16:00まで)	下記に該当する人 ・妊娠6カ月以降 ・妊婦かその夫(パートナー)にとって第一子妊娠中 定各回7組 申11/20(金)～27(金)	内助産師からのお話、沐浴実習、妊婦体験など 持親子(母子)健康手帳、筆記用具
親子(母子)健康手帳の交付(要予約)	総合福祉センター	11月29日(日)	9:00～12:00	妊婦・その夫(パートナー) 締11/27(金)	持妊娠届出書、本人確認できるもの
ぽかぽかルーム体重測定の日(要予約)	御調保健福祉センター	12月 4日(金)	①10:00～10:30 ②10:45～11:15	生後0カ月～1歳6カ月児 定各回1組	内身体測定、子育て相談、親子ふれあい遊び、ハーフバースデイ写真撮影 持親子(母子)健康手帳、バスタオル

ひとり親家庭の親子交流会

申問母子・父子福祉センター(☎0848－22－8385)

みんなでわいわいBBQ!!

日 11月29日(日) 10:00～12:00
場 マリン・ユース・センター

※現地集合、雨天時:総合福祉センター
対ひとり親家庭の親子
定10組(定員になり次第締め切ります)
料中学生以上1人800円、小学生以下1人500円
持タオル、飲み物(あればレジャーシート、イス)
締11月18日(水)

にこにこクッキング ～米粉をつかったお菓子作り★クリスマス編～

ステンドグラスクッキーとマシュマロヌガーを作ります



日 12月20日(日) 10:00～13:00
場 総合福祉センター



対ひとり親家庭の親子
定20人(定員になり次第締め切ります)
料1人400円(材料代)
持エプロン、三角巾、ふきん(2枚)、マスク、飲み物
締12月8日(火)

産前産後期間の国民年金保険料が免除となります

内出産予定日か出産日の属する月の前月から4カ月間の国民年金保険料が免除される制度です。多胎妊娠の場合は、出産予定日か出産日の属する月の3カ月前から6カ月間の国民年金保険料が免除されます。
対象の人は届出をしてください。
※出産とは、妊娠85日(4カ月)以上の出産のこと。(死産、流産、早産された人を含む。)
対国民年金第1号被保険者で出産日が平成31年2月1日以降の人
日出産予定日の6カ月前から届出可能です。
持母子健康手帳や医療機関が発行した出産予定日(出産日)を確認できる書類
申問保険年金課(☎0848－38－9143)

■料金や申込方法の記載のないものは無料または申込不要です。
日日時・期間 場場所 対対象 内内容 定定員 料料金 持持参物 締締切
申申込方法・申込先 問問い合わせ先 ☎電話 FAXファクス e電子メール HPホームページ

就職・転職・資格取得を応援します！

申問母子・父子福祉センター
（☎0848－22－8385）

簿記入門講座

日12月19日～令和９年２月27日の土曜
10:00～12:00（全10回）
場総合福祉センター
対ひとり親家庭・市民優先
内簿記の基礎（資産・負債・収益・費用）仕訳や伝票について学習します。 定10人
料8,000円（別途テキスト代1,000円程度必要です）
※ひとり親家庭には4,000円助成あり。
持筆記用具・電卓 締12月４日㈮

調剤薬局事務講座

日令和９年１月８日～２月26日の毎週金曜
9:30～12:00（全８回）
事前説明会 12月11日㈮ 14:00～15:00（申込不要）
場総合福祉センター
対ひとり親家庭・市民優先
内調剤薬局で働くための専門知識を身につけます。講座を修了することで、『調剤報酬請求事務技能認定』の資格が取得できます。
定10人 講師 （株）ニチイ学館
料25,000円（テキスト代込み、認定料3,000円別途必要）
※ひとり親家庭には助成あり。 締12月22日㈪

おのみち 子育て支援センター

キッズ☆ステーション尾道内
月～金曜９:00～16:00
（祝日、年末年始を除く）
☎0848-37-2409

ふれあいこちょこちょ 親子でできるあそびのヒント
12月４日㈮10:00～11:30
対概ね７カ月～１歳半の子と保護者
定10組程度
申11／27㈭13:30～

Babyこちょこちょ 赤ちゃんマッサージ おなか・せなか編
12月11日㈮10:00～11:30
対概ね２～６カ月の子と保護者・妊婦
定10組程度
申12／４㈮13:30～

わくわくクリスマスパーティーにようこそ♪～サンタさんに会えるかな?～
12月17日㈭①10:00～11:00
②14:30～15:30
対未就学児と保護者
ピアノ 佐藤理奈さん
定各回15組程度 1家庭いずれか1回
申12／10㈭13:30～

リズムでこちょこちょ 親子で心と体をリフレッシュ
12月22日㈪10:00～11:30
対概ね１歳半～３歳の未就園児と保護者
定10組程度
申12／15㈫13:30～

栄養相談 ～栄養士さんにきいてみよう～
12月23日㈫10:00～11:30
対未就学児の保護者
内食事（離乳食・授乳含む）の相談
※１組15分程度の個別
申随時受付中（毎月実施）

いんのしま 子育て支援センター

芸予文化情報センター内３階
月～金曜９:00～16:00
（祝日、年末年始を除く）
☎0845-22-1545

キラキラ親子体操
12月１日㈪10:00～11:00
対１歳６カ月以上の子と保護者
講師 田中悦子さん
定10組
申11／17㈪９:00～

すくすくKIDS&子育て相談（はっさくんと笑顔いっぱい! クリスマス🎄）
12月８日㈪10:00～11:00
対１～２歳の子と保護者
定10組
申11／24㈪９:00～

ベビーヨーガと子育て相談
12月９日㈫10:00～11:30
対ハイハイ期までの子と保護者・妊婦
講師 吉廣朱美さん（助産師）
定10組
申11／25㈫９:00～

のびのびKIDS&子育て相談（はっさくんと笑顔いっぱい! クリスマス🎄）
12月11日㈮10:00～11:00
対２～３歳の子と保護者
定10組
申11／27㈭９:00～

はっさくちゃんとリトミック
12月16日㈫10:00～11:00
対未就園児と保護者
講師 峯松里香さん
定10組
申12／２㈫９:00～

生口島 子育て支援センター「はっぴぃ」

旧東生口幼稚園
月・火・水・金・第３土曜９:00～16:00
（第３土曜前日の金曜、祝日、年末年始を除く）
☎0845-28-1345

もんちゃんと遊ぼう! ～からだあそび～
12月７日㈪10:00～11:00
対未就学児と保護者
講師 上田里恵さん
定５組程度 申11／21㈮～

栄養士さんにきいてみよう ～クリスマスレシピ～
12月16日㈫10:00～11:00
対未就学児と保護者
講師 栄養士
定５組程度 申11／21㈮～

おやこではっぴぃ! ～つくってあそぼう～
12月22日㈪10:00～11:00
対未就学児と保護者
定６組程度
申11／21㈮～

東尾道 子育て支援センター「あしたばひろば」

ベイタウン尾道組合会館内１階
月～金曜９:00～16:00
（祝日、年末年始を除く）
☎0848-47-5585

ベビーマッサージ
12月２日㈫10:00～10:45
対２カ月～歩くまでの子と保護者
講師 三浦好美さん（助産師）
定７組 持バスタオル
申11／25㈫９:00～

クリスマス飾りを作ろう
12月８日㈪10:00～11:00
対概ね１歳半～未就園児と保護者
講師 清田洋子さん（保育士）
定７組
申12／１㈪９:00～

クリスマス会
12月23日㈫10:00～11:00
対１歳半頃～未就園児と保護者
定10組
申12／16㈫９:00～

向島 子育て支援センター「たっち」

旧向東支所内
火・水・金・第３土曜９:00～16:00
（第３土曜前日の金曜・祝日、年末年始を除く）
☎0848-45-1305

しめ縄作り
12月11日㈮ 9:30～11:45
対未就学児の保護者
講師 川口建三さん
定５組程度
持あればペンチ、ハサミ
申11／27㈭～

花育 ～親子で作ろう フラワーアレンジメント～
12月16日㈫ 9:30～11:00
対未就学児と保護者
講師 岡田光恵さん（花育士）
定5組程度 持材料費500円
申12/２㈫～

クリスマス ハンドベル&ソング
12月19日㈯10:00～11:10
対未就学児と保護者
講師 ベルフラワーさん＆ママシンガー
定７組程度 申12／４㈮～

みつぎ 子育て支援センター「みっけ」

みつぎいこい会館内
月・火・水・金曜9:00～16:00 第3土曜9:00～12:00
（祝日、年末年始を除く）
☎0848-76-0888

ヨーガなひととき ～子育て中の体をリフレッシュ～
12月８日㈪①9:30～10:15
②10:45～11:30
対未就学児の保護者
講師 上田睦実さん（ヨーガインストラクター）
定各５人程度 申11／24㈪～

わかばタイム あかちゃんとのゆったり時間 ～急な病気・ケガのとき～
12月16日㈫14:00～15:00
対２～10カ月の子と保護者
定５組程度
申11／30㈪～

ベビーヨーガ
12月18日㈭10:00～11:30
対首が座ってから歩くまでの子と保護者
講師 吉廣朱美さん（助産師）
定８組程度
申11／30㈪～

保育所(園)・認定こども園 令和９年度 入所(園)児募集

市内在住の子どもで、保護者が就労等のために保育ができない場合に利用できます。



詳しくは「令和9年度尾道市認可保育施設等入園案内」をご確認ください。
※紫色の表紙です。

▶受付期間
11月10日㈫～12月10日㈭
※日・祝日を除く。なお、土曜休園の園は除く。

▶申込方法
各保育所(園)、認定こども園、子育て支援課、各支所(百島、浦崎を除く)で入園案内を受け取り、第１希望の保育所(園)、認定こども園へ提出。

▶問い合わせ先
各保育所(園)、認定こども園、子育て支援課(☎0848−38−9114)

公立保育所

施設名	保育年齢	電話番号
西藤	6カ月～5歳	☎0848-55-6920
御調中央	6カ月～5歳	☎0848-76-0044
御調西	6カ月～5歳	☎0848-76-1980
江奥	6カ月～5歳	☎0848-44-0444
みゆき	6カ月～5歳	☎0848-44-0846
西浦	6カ月～5歳	☎0845-24-2581

公立認定こども園

施設名	保育年齢	電話番号
みなり	6カ月～5歳	☎0848-29-7120
浦崎	6カ月～5歳	☎0848-73-2004
向東	6カ月～5歳	☎0848-29-9020
因島南	6カ月～5歳	☎0845-22-0386

私立保育園

施設名	保育年齢	電話番号
栗原和気	6カ月～5歳	☎0848-22-2566
友愛	6カ月～5歳	☎0848-22-8646
あいはうす	3カ月～2歳	☎0848-23-8819
あゆみ	6カ月～5歳	☎0848-25-2885
たんぽぽ	8週～5歳	☎0848-45-0257
北	6カ月～5歳	☎0845-27-0651
こざくら	6カ月～5歳	☎0845-27-1788
よつば	3カ月～5歳	☎0848-38-2548
高須たんぽぽ	8週～2歳	☎0848-36-6612

私立認定こども園(保育認定)

施設名	保育年齢	電話番号
どうえん吉和	8週～5歳	☎0848-22-5538
尾道めぐみ	3カ月～5歳	☎0848-22-6433
たんぽぽ	8週～5歳	☎0848-46-6926
ひまわり	8週～5歳	☎0848-47-0029
ゆめはうす	3カ月～5歳	☎0848-47-4188
どうえん尾道中央	8週～5歳	☎0848-37-0600
幼保連携型門田	1歳～5歳	☎0848-23-8710
尾道清心幼稚園	2歳～5歳	☎0848-23-5395
山波	6カ月～5歳	☎0848-37-5522
スミレ幼稚園	10カ月～5歳	☎0848-36-6865
新高山めぐみ幼稚園	1歳～5歳	☎0848-46-4633
すばる	6カ月～5歳	☎0848-31-2789
どうえん向島	8週～5歳	☎0848-20-6303
因島北	8週～5歳	☎0845-25-6122
田熊幼保連携型	6カ月～5歳	☎0845-22-0481
大慈	8週～5歳	☎0845-28-0610

地域型保育事業

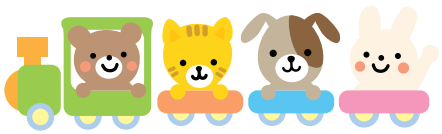
施設名	保育年齢	電話番号
さくら保育所(尾道市立市民病院内)	6カ月～2歳	☎0848-46-5774
すいみい保育園	3カ月～2歳	☎0848-38-2345

※がんばるーもも、居宅訪問型保育ゆうあいは休止中です。

◎保育年齢は令和９年４月１日の満年齢です。「６カ月」とは、生後６カ月を経過してから、「８週」とは、生後８週を経過してからを意味しています。
◎私立認定こども園の入園手続きにおいて、市で受付を行うのは保育認定のみです。教育認定を希望する人は各施設へ直接お問い合わせください。

■料金や申込方法の記載のないものは無料または申込不要です。
日日時・期間 場場所 対対象 内内容 定定員 料料金 持持参物 締締切
申申込方法・申込先 問問い合わせ先 ☎電話 FAXファクス e電子メール HPホームページ

尾道市立幼稚園 令和９年度 園児募集



▶受付期間
11月10日㈫～30日㈪ 8：30～16：30
※土・日・祝日を除く。

▶申込方法
各幼稚園で入園願書を受け取り、希望する幼稚園へ提出

▶入園対象
５歳児（１年保育）
令和３年４月２日～令和４年４月１日生まれの子
４歳児（２年保育）
令和４年４月２日～令和５年４月１日生まれの子
３歳児（３年保育）
令和５年４月２日～令和６年４月１日生まれの子

▶保育料
幼児教育・保育の無償化により、無料です。

▶預かり保育料
300円／回
※市から「保育の必要性」の認定を受けた場合は、無料です。
※１カ月の利用回数に制限があります。
詳しくは、各幼稚園、または教育委員会庶務課にお問い合わせください。

▶募集幼稚園と問い合わせ先
各幼稚園、教育委員会庶務課
（☎0848－20－7238）

幼稚園名	定員	3歳	4歳	5歳	預かり保育	給食	電話番号
百島	95	○	○	○	○	○	☎0848-73-2811

▲市HP

◎市内の私立幼稚園を含めた幼稚園一覧と連絡先については、市HPをご覧ください。

令和９年度 放課後児童クラブ利用希望者募集

申込期間 令和８年 11月10日㈫～令和８年 12月10日㈭

令和９年度中に利用を希望する人は、全員この期間に申請してください。※長期休業日のみ利用を希望する場合も含む。

【対象】
放課後や学校休業日に家庭で保育ができない世帯の児童で、次のいずれかに該当するもの
①市内の小学校か特別支援学校に在学する児童
②市内に住所を有し市外の小学校に在学する児童

【開設（利用）期間】
令和9年４月１日～令和10年3月31日

【利用時間】
●**月～金曜** 放課後～18：30※利用希望者が一定以上の場合～19：00
●**土曜** 8：00～18：00※土曜は利用希望者が一定以上の場合開設。
●**長期休業日等** 8：00～18：30
※利用希望者が一定以上の場合７：30～19：00
※開設時間に関係なく、18：30以降は有料（１人１回300円）となります。
日曜・祝日・盆休み・年末年始は休会

【利用料金（児童１人当たり）】
【月～金曜】 3,000円（月額）
【月～土曜】 4,500円（月額）
※８月分は1,000円加算。
※スポーツ安全保険掛金、運営費等が別途必要。

【申請方法】
・電子申請
・窓口（各放課後児童クラブ・尾道市役所本庁舎（子育て支援課））
※申込書は各放課後児童クラブ、子育て支援課、因島総合支所、御調・向島・瀬戸田の各支所で配布。

【提出書類】
就労証明書等必要添付書類（全て揃った状態で申請ください。）

■開設場所 ※令和９年度開設予定。

放課後児童クラブ	開設場所	電話番号
吉和	旧吉和幼稚園	☎0848-23-5301
栗原	栗原小学校	☎0848-23-3932
栗原北	栗原北小学校	☎0848-23-9230
山波	山波小学校	☎0848-37-3170
日比崎第1	平原台コミュニティセンター	☎0848-23-3953
日比崎第2	栗原西１丁目4-38	☎0848-22-2822
日比崎第3	日比崎小学校	☎0848-23-3453
高須	旧高須幼稚園	☎0848-47-6630
西藤	西藤小学校敷地内	☎0848-55-2050
三成	美ノ郷町三成1111-4	☎0848-48-0201
三成第2	美ノ郷町三成1185-1	☎0848-48-2662
尾道みなと	尾道みなと小学校	☎0848-37-3930
御調中央	市公民館	☎0848-76-2370
御調西	河内公民館	☎0848-76-1985
美木原	美木原小学校敷地内	☎0848-48-3811
向島中央	向島中央小学校	☎0848-20-6287
向東	向東小学校	☎0848-45-3321
浦崎	浦崎小学校	☎0848-73-2022
因島南	因島南小学校隣接	☎0845-22-2141
因北	因北小学校	☎0845-24-0388
瀬戸田	瀬戸田市民会館	☎0845-27-2454

問子育て支援課（☎0848－38－9215）
※施設の状況及び申込状況により、開設場所を変更・閉所する場合があります。

市HP▶

11月は「秋のこどもまんなか月間」です

こども家庭庁では11月を「秋のこどもまんなか月間」と定めています。すべての子どもが将来にわたって幸福な生活を送ることができる社会の実現を目指して、社会全体で支えていくことが重要とされています。

この機会に家族や友人、周囲の人たちと子どもの権利について考えてみませんか？

11月は「児童虐待防止推進キャンペーン」も実施しています。

「虐待かも」と思ったらすぐに相談してください。相談や通告は子どもを守るだけではなく、保護者を支援することにもつながります。

※匿名での連絡も可、連絡者や内容に関する秘密は守られます。

子どもの権利について

すべての子どもは生まれながらに幸せに健やかに成長していくための権利を持っています。『児童の権利に関する条約（子どもの権利条約）』では、４つの原則があります。

①差別のないこと
②子どもにとって最もよいこと（子どもの最善の利益）
③命を守られ成長できること
④意見を表明し参加できること

子どものための相談窓口一覧
～困ったときは　一人で悩まず　相談しよう～ ⇒

市HP▶

【虐待についての相談窓口】
尾道市こども家庭センター（子育て支援課）
☎0848－38－9219
東部こども家庭センター三原支所
☎0848－36－6711
児童相談所相談専用ダイヤル（24時間）☎0120－189（いちはやく）－783（おなやみを）
児童相談所全国共通ダイヤル（24時間）☎189（いちはやく）

スポーツ

行事案内

二次元コードを読み込んで、各HPよりご確認ください。

市HP▶

こざかなくん▶スポーツパークびんごHP

ニュース・お知らせの「月間イベント情報」をご覧ください。

出たもん勝ち

第12回因島ウォーキング大会

因島ウォーキング大会の参加者を募集します。瀬戸内の里山の風景を巡るウォーキングイベントです。心地よい汗を流しつつ因島の魅力を体感しませんか？

日 12月6日(日)
8:20～受付
場 因島フラワーセンター



料Aコース　5km/1,000円（保険料含む）
Bコース12km/1,200円（保険料含む）
※いずれも小学生以下半額（要保護者同伴）
定各コース200人
締11月27日(金)
申問因島ウォーキング大会実行委員会（因島観光協会内☎0845－26－6111）

▲因島ウォーキング大会

出たもん勝ち

健康づくり運動教室各種開講中

場 こざかなくんスポーツパークびんご

対16歳以上（シニア世代におすすめ）
内①ハピバス（クラシックバレエの動きをとり入れたストレッチ体操）
日水曜 13:30～14:30　料980円/回
②ヨガ
日水曜 19:00～20:00※金曜夜もあり。
料980円/回
③生活筋力向上（元気シニアを目指す運動教室）
日月曜 13:30～14:30
料760円/回
※開講日はHP教室案内か電話問合せ。
定各20人程度※定期申込優先。
持運動用の服装、室内靴、飲み物など
問こざかなくんスポーツパークびんご（☎0848－48－5446）

▲教室案内

■料金や申込方法の記載のないものは無料または申込不要です。
日日時・期間　場場所　対対象　内内容　定定員　料料金　持持参物　締締切
申申込方法・申込先　問問い合わせ先　☎電話　FAXファクス　e電子メール　HPホームページ