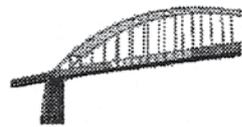


まちづくりを応援する情報紙



第 142 号

# 音戸の瀬戸 きらきら通信

2021年7月10日発行

発行：音戸町まちづくり協議会  
(事務局TEL:52-1111)

**重要**

本誌に掲載の各催しについては、新型コロナウイルス感染拡大防止対策のため中止する場合がありますので、あらかじめご了承ください。



## 音戸の瀬戸 ふれあい広場 土曜の朝市&野菜市

— 8月は、朝市、野菜市はありません —

問い合わせ

音戸町まちづくり協議会 ☎52-1111

**中止** トワイライトふれあいフェスタ(夜市)

## キラキラスマイル

月のお楽しみ遊びは、『夏をたのしもう☆』がテーマです。

さかなつりやウォーターボトルなどを使って夏を感じて楽しみましょう。なつまつりごっこも楽しみましょう。おみやげもあるよ。

★『つくってあそぼう』は世界にひとつの「魔法のボトル」をつくりましょう。(7/1~7/21)

★なつまつりごっこ・発育測定は、7/26~7/30です。

★オンライン「おしゃべり広場」は7/16 10:30~11:00です。今回のテーマは「どんな絵本がすき？」いつも読んでいる絵本を紹介しあいましょう。

★7月生まれのお友だちはお知らせください。カードのプレゼントがあります。

◎キラキラスマイルは、月~金曜日◎

10:00~12:00 13:00~15:00

ご都合の良い時間ご利用ください。

緊急事態宣言解除に伴いご利用時間の制限は解除とし、3組ご利用から5組に幅を拡げさせていただきます。

5組以上のご利用になった場合は、時間を調整させていただきます場合がありますので、ご了承ください。

◎感染予防に気をつけて楽しく遊びましょう。

問い合わせ

きらきら音戸保育園 ☎52-2610

## 呉市国民健康保険音戸診療所 休診のお知らせ

現在の診療体制の継続が困難になったため、令和3年8月1日から当分の間、休診させていただきます。

患者様及び関係者の皆様にはご迷惑をおかけして申し訳ございません。

問い合わせ：福祉保健課 ☎25-3265

## 音戸図書館からのお知らせ

### ももちゃんのポケットの えほんかい

新型コロナウイルス感染拡大防止対策のため中止となることもあります。

日時：7月21日(水) 10:30~11:00

場所：音戸まちづくりセンター 3階 音楽室

### 「あなたと本の出会い」コーナー

7月のテーマは「オリンピック」です。

音戸図書館では「オリンピック」に関わる本の貸出・展示を予定しています。どうぞご利用ください。

### ★★★音戸図書館「貸出ベスト1」(4月・5月)★★★

【絵本】「一ねんせいになったら」

まど・みちお 詞

かべやふよう 絵

【児童書】「はじめてでもカンタン! たのしいお料理づくり」

中村 美穂

「ふしぎ駄菓子屋銭天堂 11」

廣嶋 玲子

【一般書】「汝(きみ)想いて斬 1」

門田 泰明

「猿兄弟の絆」鈴木 英治

「これから3年、史上空前のデジタルバブルで資産をつくりなさい」

菅下 清廣

### 自動車図書館

○きらきら音戸保育園 7月7日,21日,8月4日(水) 10:00~10:15

○明德保育所 7月7日,21日,8月4日(水) 10:35~10:50

○なぎさ音戸保育所 7月9日,8月6日(金) 14:30~14:45

●問い合わせ：呉市音戸図書館 ☎50-0020



### 人権行政相談

とき 令和3年8月10日(火) 10時~15時

ところ 音戸まちづくりセンター 3階(旧音戸公民館)

相談員 人権擁護委員・行政相談委員

### 心配ごと相談

とき 令和3年8月11日(水) 13時~15時

ところ 呉市社会福祉協議会音戸支所  
(音戸町高須3丁目7-15 総合ケアセンターさざなみ内)

相談員 民生児童委員

### あたたかい善意

次の方からご寄付をいただきました。

★音戸地区社会福祉協議会へ

●山本 成江様より(坪井区)

厚くお礼申し上げます。

★楽しくクッキング講座(全4回)★

- 日 時：9月9日・10月14日・11月11日・12月9日(木) 10時～13時
- 対 象：18歳以上 ■定 員：12名
- 参加費：受講料 1,600円・材料費 500円/回
- 用意する物：米0.5合・エプロン・筆記用具・マスク
- 申し込み：7月20日(月)～

9月：秋のメニュー 10月：ハロウィンメニュー  
11月：クリスマスメニュー 12月：お正月メニュー



5月の講座のメニュー  
♪肉みそパスタ  
♪キャベツのメンチカツ  
♪にんじんのリボングラッセ

◎受付時間

毎日(ただし年末年始を除く)  
8時30分～17時15分  
申込時に参加費を納めていただくようになります。  
申込は直接音戸まちづくりセンターへ(先着順)  
※申込初日のみ、1人で複数人の申込はできません。  
(ただし同一世帯は除く。)  
※電話での申込はできません。

◎問い合わせ

音戸まちづくりセンター ☎51-3322



◎次回の講座予定

スタンドグラス(9月29日)  
基礎から学ぶマネー(9月15日)  
リトミック(9月27日・10月4・18・25日)

☆延期した短期講座について  
振替日程決定と募集のお知らせ☆

基礎から学ぶマネー講座

- 日 時：8月18日(水) 9時30分～11時30分
- 内 容：一から学ぶお金の話
- 対 象：18歳以上 ■参加費：無料
- 申 込：受付中です!

楽しくクッキング講座

- 日 時：8月19日(木) 10時～13時
- 内 容：お昼ごはんメニュー
- 対 象：18歳以上
- 参加費：受講料 400円・材料費 500円
- 申 込：受付中です!

スマホってなんだろう?講座(小橋智咲先生)

かねてより要望の多かった初心者向けスマホ講座をこのたび実施しました。

電話のかけ方や受け方、タッチとは?長押しとは?など初歩の操作方法やアプリで気をつけたいトラブルや取り込み方の他、グーグルマップや自分の使い方に適した契約をするために知っておくことなどを2回講座で学びました。



先生が作った資料を使って説明⇒スマホで実演⇒受講生の方が自分のスマホを使って操作。の流れで進めていき、わからないところがあったら個別対応。最後に受講生の方の知りたい操作や情報など個々の質問に答えていました。

先生は「講座に来てよかった。スマホがわかった。と言ってもらえたら嬉しいです。」とこの講座を始めるときに話して下さいました。

資料は図やイラストをメインに簡潔に説明され、解説もできるだけ専門用語を使わずに行われるなどして、とてもわかりやすかったと好評でした。

リトミック講座(織田直美先生)

毎年秋に行っている講座ですが、コロナ禍で過ごしている小さい子どもと保護者の方に少しでも育児の気分転換や手伝いになればと、この春に4回講座で行いました。

受講生の皆さんに少しでも安心して参加していただくにはどうすればよいか?を講師と考え、受講生兄弟の入室制限や講座内容の一部変更など「今できること」を考えました。

子どもたちが楽しそうにリズムに合わせて動いたりピアノを弾いたりする様子を見ているだけで、「講座をしてよかった。」と思いました。

今秋にも4回講座で行いますのでぜひ参加をお願いします。



お仏壇・お仏具のご用命は

伝統・信用・実績の  
良心と真心を売る仏壇センター

ゴクラク堂

お仏壇の修理・修復承ります

中通店 呉市中通り2-5-1 広 店 呉市広本町3-1-35  
☎(0823)21-5009 ☎(0823)73-7133

ソーシャルディスタンスへのご協力をお願いします

1F海cafe ♥季節限定「紫蘇ソーダ.....¥250」  
♥新メニュー「ワッフルデザート...¥350」

毎週水・金・日朝9:45～  
うずしおラジオ体操

スマホは  
コチラから



おんど観光文化会館

最新情報はうずしおHPよりご確認ください。

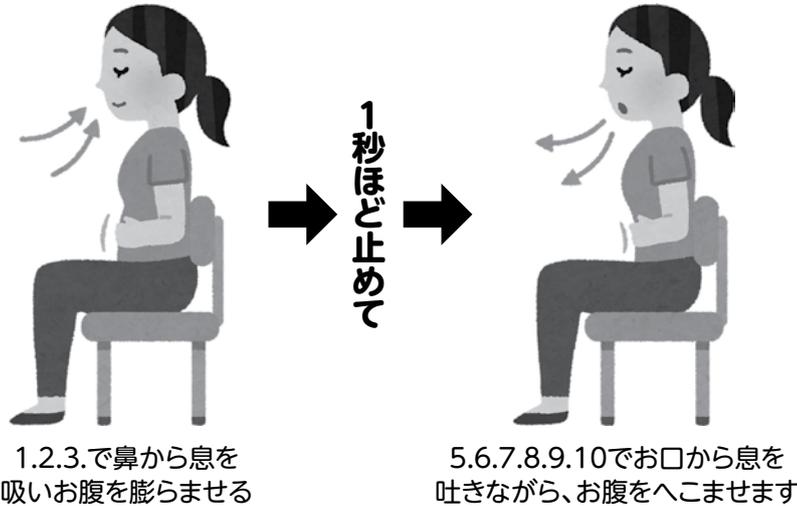
うずしお <https://ondo-uzusio.jp/>

〒737-1203 呉市音戸町鰯浜1丁目2-3 TEL(0823)50-0321番(代表)

心の疲れを和らげる  
セルブケア

新型コロナウイルス感染症に対する不安、豪雨の心配…。  
様々なストレスに心が疲れている方もいらっしゃるのでは？  
自分に合ったリラックス方法でセルフケアを行い、こころを  
楽にしましょう。

リラックス  
(10秒呼吸法・  
イメージ呼吸法)



椅子にゆったり腰をかけ、目を閉じ、  
10秒呼吸を10回程度繰り返し返す。  
終わった後は、手のひらを「グー」  
「パー」したり、伸びをする。

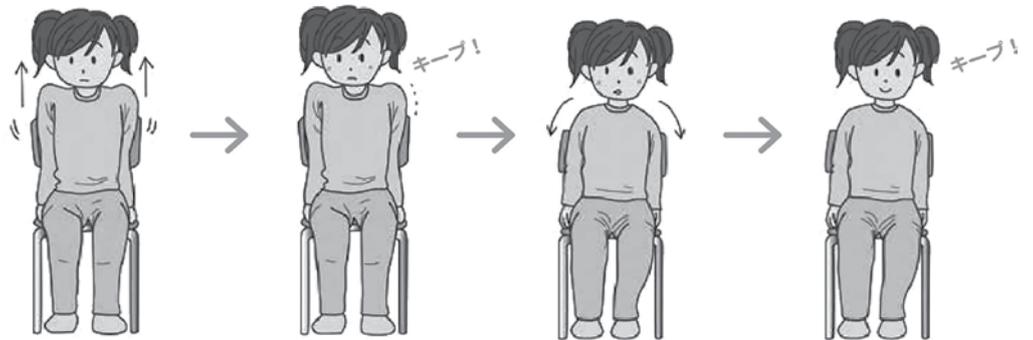
1.2.3.で鼻から息を  
吸いお腹を膨らませる

5.6.7.8.9.10でお口から息を  
吐きながら、お腹をへこませます

1秒ほど止めて

肩の  
リラックス  
(筋弛緩法)

- ① イスに座った状態で、肩をまっすぐ上にあげます。その時に、背中が丸くならないように注意します。
- ② ちょっと“きついな”と思うところまであげたら、ゆっくり5を数えます。この時に息を止めないで、ゆっくり呼吸しながら行います。
- ③ その後、ゆっくり10数えながら、肩を下ろしていきます。
- ④ 肩を下ろしたら、しばらくそのまま、力がゆるんだ状態を味わいます。これを2～3回ほど行います。



育児  
相談室

●日時：令和3年8月4日(水) 10時～11時 ●場所：総合ケアセンターさざなみ  
お子さんの成長に関する育児・栄養相談はもちろん、妊娠中・育児中のお母さん自身の相談もうかがえます。母子健康手帳、タオルを持って来てください。新型コロナウイルス感染症予防のため、自由遊びはありません。

(お願い) 乳幼児健診など、業務の関係でやむを得ず出張所職員が不在になることがあります。  
母子健康手帳交付、ご相談などで来所される際は、事前にご連絡いただきますようお願いいたします。  
【お問い合わせ】音戸保健出張所(音戸市民センター内) ☎50-0615

助産師さん  
栄養士さんが  
来ます。



内科・人工透析・循環器科  
呼吸器内科(土)・腎移植外科・泌尿器科(金・午後)(土)  
医療法人社団  
**森本 医院**  
院長 森本 忠雄  
〒737-1377 広島県呉市倉橋町7382-2  
TEL: 0823-56-2225

認可保育園

★★★★★ きらきら音戸保育園 ★★★★★  
(音戸町波多見2丁目)

園児募集

TEL.(0823)52-2610

# 広島県夏の交通安全運動

7月11日(日)～7月20日(火)

## ゆとりある 心と車間の ディスタンス

- 子供と高齢者の安全な通行の確保
- 高齢運転者の交通事故防止
- 飲酒運転の根絶
- 自転車の安全利用の推進



### 第2回 警察官採用試験申込み受付中! 7月2日(金)～8月31日(火)17時



【対象者】平成元年4月2日から平成16年4月1日までに生まれた者

【試験日】第1次試験(教養試験など)…9月19日(日)

第2次試験(体力試験など)…10月9日(土)～10月10日(日)

第3次試験(面接試験など)…11月10日(水)～11月16日(火)

受験案内は、広島県庁、広島県警察本部および広島県内の警察署、交番、駐在所で配布しています。申込みは電子申請です。詳しくは広島県人事委員会または県警のホームページでご確認ください。

呉警察署  
☎0823-29-0110

## 熱中症 予防対策

熱中症は、高温多湿の環境が継続することにより、身体の体温調整機能が働かなくなり、体温の上昇やめまい、けいれん等を引き起こし、**重症化すると命にかかわります。**

昨年は、6月から9月までの期間において、全国で約6万5千人の方が熱中症で病院に搬送されており、屋外だけでなく、**室内においても発症します。**発生場所は、住居が最も多く、次いで道路、公衆(屋外)の順です。

**高齢者、子どもは熱中症になりやすいので、特に注意しましょう。**

また、新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①**身体的距離の確保**、②**マスクの着用**、③**手洗いや、「3密(密集、密接、密閉)」を避ける**等などの「新しい生活様式」が求められていますので、次のことに注意して熱中症を防ぎましょう。

### 熱中症 予防行動の ポイント

- 1 暑さを避けましょう(エアコンを利用する、少しでも体調異変を感じたら、涼しい場所へ移動する)
- 2 適宜マスクをはずしましょう(マスクを着けての作業や運動を避ける、人との距離を十分にとる)
- 3 こまめに水分補給しましょう(のどが渇く前に水分補給する、1日1.2リットルを目安にする)
- 4 日頃から健康管理をしましょう(体温を測定する、体調が悪く感じたら無理をせず静養する)
- 5 暑さに備えた体づくりをしましょう(適度に運動する、無理のない範囲で水分補給しながらする)

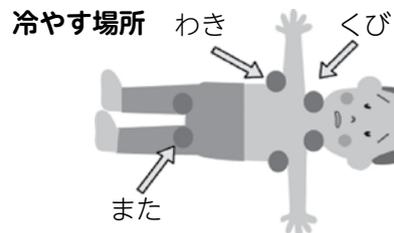
### 熱中症の 応急手当

- 1 涼しい場所に避難させ、衣類を脱がせて風を当てる。
- 2 冷たいタオル等を首や脇の下、太ももの付け根などに当てる。

自分で水分補給ができない、意識がぼんやりしている、けいれんしている状態のときは、ためらわずに救急車(119)を呼びましょう。



救急車を呼びましょう!



(西消防署音戸分署 ☎26-0343)

家族の笑顔が輝く住まい。  
オオサワ創研こだわりの  
1,000万円からできる安心住宅が完成。

### 新築モデルハウスOPEN

リフォーム 新築 不動産  
呉市リフォームシェアNO.1の実績!  
住まいのことなら何でもお任せください!



株式会社 オオサワ創研  
☎0120-96-8490

広島店  
呉市広文化町6-4  
FAX/0823-22-7932  
営業時間/10:00～16:00  
定休日/水曜日  
mail/info@sooken.com

ホームページ検索!  
オオサワ創研 検索  
お家の大切な情報満載!



TOTAL STUDIO

FOSSETTE

トータルスタジオ フォセット

www.fossette.jp

### 相川写真館 創業85周年

フォトプラザ店  
TEL. 0823-20-0920

ポートピアパーク店  
TEL. 0823-30-0313