広まちづくりセンター　https://www.city.kure.lg.jp/soshiki/111/

広報ひろ

令和5年 7月

毎月10日発行　№318号
【編集・発行所】
広まちづくりセンター
〒737-0112
呉市広古新開2丁目1番3号
(電話)71-2151　(FAX)73-5034

☆広地区の人口　4月末☆

		（3月比）
人口	44,865	(−50)
●男	21,291	(−14)
●女	22,574	(−36)

良いものを手に入れるためには苦労が必要である。
考えすぎて行動を起こせないと失敗することがある。
人は他人の情けによって生かされている。
貧しくても正直であることが大切である。　*平賀源内*

丑の日だから「う」のつくものを食べると縁起がいい

「土用の丑の日」に鰻を食べるのは，体を元気にしてくれる栄養がたっぷりあるからですね。鰻にはビタミンA・E・B1・B2・B6などのビタミン類，カルシウム・マグネシウム・鉄分などのミネラル類，DHAやEPAといった必須脂肪酸が含まれています。一方脂肪分が多くカロリーも高いので食べ過ぎには十分注意しましょう。

土用とは，立夏・立秋・立冬・立春(四立)の直前約18日を指します。十二支は12日間で1周するため，土用の期間と丑の日が重なるタイミングが何度かあります。今年の夏の土用は，**7月30日(日)**です。もともと丑の日には「う」の付くものを食べるという習慣があって，古くは瓜やうどんが食されていたところに，平賀源内の発案で，知人の鰻屋の店頭に「本日，土用の丑の日」と書いたところ大繁盛して鰻を食べる習慣が広まったと言われています。

夏場は，人々は涼しい室内で過ごす時間が長くなりがちです。外出すると日光を浴びてビタミンDが生成されますし，運動することで筋肉量も維持・向上が期待できます。社会的交流を持つこともできますね。広まちづくりセンターで新しい出会いや交流の場を作って積極的に活動してくださいませ。

館長･細川

感想をありがとう!
人生100年時代における資産形成セミナー

○知らないことが多かったので，今後参考にします。ヒット講座でした。○NISAのことが少し理解できた。○NISAの内容が分かった。取りかかりになり良かった。○NISAについて話が聞けた。○分かりやすく説明していただいてよかった。○投資信託の買い方の計算・新しい知識を知った。どれだけ身についたかな。

広まちづくりセンターからのお知らせ

7月20日(木)受付開始の短期講座

①おいしい楽しい薬膳料理

対　象　18歳以上
日　時　9/6(水)　10:00～13:00
場　所　広まちづくりセンター
料　金　1,900円
定　員　16名(先着)

成人向け

②木の貯金箱とパズル

対　象　小学生(3年生以下は保護者同伴)
日　時　8/10(木)　10:00～12:00
場　所　広まちづくりセンター
料　金　600円
定　員　10名(先着)

小学生向け

③ステンドグラスクッキーをつくろう

対　象　小学生(2年生以下は保護者同伴)
日　時　8/26(土)　10:00～13:00
場　所　広まちづくりセンター
料　金　1,400円
定　員　16名(先着)

小学生向け

広図書館からのお知らせ

開館時間　9時30分~20時00分
休館日：木曜日・祝日
＊7月の休館日：
6日･13日･17日(祝/月)・20日･27日
※7月のえほんかいは開催しません。

広図書館　☎71-7470

体力測定

広地区自治会連合会 地域に根ざす健康づくり事業

開催日　令和5年7月4日（火）
時　間　9時30分~11時30分 受付は11時まで
場　所　広市民センター3階ホール
測定項目(予定)

※ 血圧，身長，体重，体脂肪，　骨密度，握力
※ 開眼片足立ち(片足で立って居られる時間)
※ ファクショナルリーチ(動的バランス)
※ 10M歩行(健脚力，10メートルの歩行タイム)
※ TIMEUP&GO (椅子から立ち，歩行し座る迄の時間)

＊ 運動のできる服装で，タオルなどをご持参ください。
＊ レクレーション保険加入の為受付で記名お願いします。
＊ 問い合わせは，☎080-1919-6088 **堀**様まで

主催　広地区健康運動推進協議会・呉市保健所東保健センター
共催　広地区自治会連合会・広地区社会福祉協議会

「ひろひろ･ば」夏まつり会

対　象　0～2歳，3歳以上の未就園児
※対象児の兄姉は参加可
日　時　令和5年7月1日(土)10:30～12:00
場　所　広市民センター3階ホール
内　容　広島国際大学の学生ボランティアサークルLCFによる出し物
定　員　70組(先着順)
料　金　無料ですが予約が必要です。
☞予約は6月19日(月)から，右の2次元コードからできます。
問い合せ「ひろひろ・ば」☎76-1616

【"う"のつくもの】･鳥骨鶏･うずらの卵･牛肉･馬肉･ウマズラハギ･海ぶどう･ういろう･宇治金時･薄皮饅頭･ウエハース･うんしゅうみかん･宇治抹茶…

リトミックとは、音やリズムを聴きながら身体で気持ちを表現して楽しむ、幼児向けの音楽教育です。

広まちづくりセンター定期講座訪問

㉑ふれあいリトミック＆キッズヨガ

【村上 貴美 先生】

今回の訪問は，**村上 貴美** 先生担当の**「ふれあいリトミック＆キッズヨガ」**(幼児講座)です。

村上先生は，リトミックディプロマ指導資格・ヨガインストラクター資格をお持ちです。広まちづくりセンターでの指導歴は15年になります。

リトミックは，未就園児の心と体の育成を目的としてます。音楽を感じとらせてそれを思うように表現させる経験を通して豊かな情緒や感性を育みます。

保育園や幼稚園に行く前の大切な時期に，ママやお友だちと楽しく音楽や音に触れ合いながら自己表現をすることを学びます。

村上先生がヨガインストラクターの資格を取得されたのは，例えば“肩をどう動かすか”を指導するときに，“肩甲骨の働き”をヨガの知識として学んでおけば教えが深まることから，キッズヨガとして取り入れています。

小さなこどもが相手ですので，“ママやパパの力”が重要となりますので，家に帰ってからもできるようにしっかりと準備されていました。この講座に“ふれあい”がついているのは，ママやパパが１対１でこどもと向き合えるかけがえのない貴重な時間を大切に過ごすためのプログラムだからです。ママやパパは，日常生活で多忙です。この教室は交流の場にもなっており，こどもの成長はもちろん，忙しいママやパパの心の癒しも提供している講座です。 ⓚ

広まちづくりセンター休館日
7月は24日(月)です

広体育協会からのお知らせ

第54回 広地区ジュニアソフトテニス大会

雨天中止

日　時 令和５年７月29日(土) ９時～ 開会式
場　所 国立呉工業高等専門学校テニスコート
参加資格
(1)高校の部：広地区の高校・市立呉高校に在学する生徒，および国立呉工業高等専門学校生（3学年以下）
(2)中学校の部：広地区に在住する中学生（1･2年生）
参加費 無料
申込締切 令和５年７月12日(水) 17:00 締切
申込先 広体育協会事務局 ☎71-2151 (FAX 可 73-5034)
問合せ先 矢津（ソフトテニス部長）☎73-5351 📱090-8363-1400

第55回広町民及び広地区近郊･交流女子バレーボール大会

広体育協会事務局
71-2151

日　時 令和５年８月11日(金(山の日))　9:00～ 開会式
場　所 シシンヨーオークアリーナ（呉市総合体育館）
参加区分
◎広地区に在住または在勤する女性
◎広近郊地区のチーム
◎誕生日が平成17年４月１日以前
参加費 無料
申込締切 令和５年７月11日(火) 17:00 締切
申込先 申込書に必要事項を記入の上広体育協会事務局へ
広体育協会事務局 ☎71-2151 (FAX 可 73-5034)
問合せ先 柏木 泉（女子バレーボール部）📱090-8714-6868

※これら２つの事業は，呉市社会福祉協議会，広地区自治会連合会，賛助会員の助成金により運営しています。

第41回 広町民グラウンド･ゴルフ大会結果

敬称略

開　催　５月16日(火)　**場　所**　広公園運動場
主　催　広体育協会
共　催　広まちづくり推進協議会
主　管　広グラウンド・ゴルフクラブ
後　援　呉市
(16ホール 71名参加)

順位	氏　名	打数	H.I.O
1位	東 ヤス子	35	2
2位	川上 里子	36	2
3位	藤川 省三	37	2
4位	国保 克矩	38	1
5位	平原 芳朗	38	1

順位	氏　名	打数	H.I.O
6位	蔭地 光徳	38	0
7位	三室 ヒデミ	39	1
8位	山道 康政	39	1
9位	新良貴 和江	39	1
10位	曽我　功	39	0

ひろ協働センターからのお知らせ

ボランティアや地域活動に興味はあるけれど，よくわからない。どんなボランティアがあるのか，もっと知りたい。 今はまだできる状況じゃないけれど，いつかやってみたい。などなど，日頃思っていること・気になっていることを，おしゃべりしましょう!**お気軽にご参加ください。お茶とキッズスペースは中止しています。**

日 時 令和５年７月28日(金) 10:00~12:00
定 員 なし
対 象 呉市在住の方
参加費 無料
場 所 ひろ協働センター(広市民センター4F)
申 込 不要　※毎週水曜日は休館日です。
※出入り自由ですのでお気軽にお越しください。
＊状況によっては中止となる場合があります。

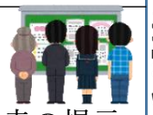
にじいろカフェ

ひろ協働センター
71-0321

5階のショーケース

広まちづくりセンターの事務室のある広市民センター5階のエレベータホールの前のガラスのショーケースには，２月号で紹介した**「広折紙同好会」**のほか，**「絵てがみサークル広教室」**･**「木目込み人形(野菊)」**のみなさんの作品が展示されています。作品の入れ替えもありますので，広まちづくりセンターへお立ち寄りの際はぜひご覧ください。

編集後記 ～お寺の掲示板～



伝導掲示板というお寺の前にある掲示板を時々見かける。面白いのでネットで「輝け！お寺の掲示板大賞」というサイトを検索してみた。“隣のレジは早い～ついつい他人と比べては苦しむ私～”「このレジが早そうだ」と並んだところが大失敗という経験はよくある。結局このイライラは自分の判断ミスなのだが…。

“菌を振りまかないはずのマスク越しに余計なことを言い 消毒したはずの手がいらんことをする”“かんしゃくの「く」の字をすてて日をくらす”“置かれた場所で 咲けないときは 逃げてもいいよ 咲けるところへ”“磨いても 磨いても 光らなかった でも腕力はついた”“もっとも優しい言葉は その人の名を呼ぶことである”いずれも素晴らしい作品だ。お寺付近を通る楽しみが増えた。ⓚ

グラウンドゴルフの成績順位 ①スコアが少ない ②スコア同数:ホールインワン「1打」が多い ③両方同数:「2打」の多い人