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

ホームページ

広報ひろ

令和5年

12月号

毎月10日発行 №323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 9月末☆

	(8月比)
人口	43,514 (−76)
●男	21,117 (−57)
●女	22,397 (−19)

「悟り」とは，「どんなときでも平気で死ねること」だと思っていたが，それは間違いで，「悟り」とは，「どんなときでも平気で生きていること」であった。

正岡子規

冬至には“ん”のつくものを食べる

12月といえば冬至，有名なのはカボチャと柚子湯ですね。冬至とは本格的な冬に至り「冬のまっただ中」の意味で，二十四節気の22番目。冬を6つに分けたうちの4番目の節気で，今年は12月22日(金)～1月5日(金)までです。この日を境に太陽の力が盛り返して日が延びていくことから，“太陽が生まれ変わり，一陽来復で運気が上昇していく”と考えられていました。“悪いことが続いた後で幸運に向かう”の意味から，年賀状でも使われる言葉です。冬至はカボチャが有名ですが，**“ん”＝“運”**がつくものを食べると運が呼び込めるとも言われています。7月号では，丑の日には“う”の付くものを食べるとよいという習慣から，うなぎ屋が大繁盛したという話を紹介しましたが，“ん”なら，**南瓜**のほか**蓮根・人参・銀杏・金柑・寒天・饂飩**があります。カボチャは漢字で書くと“南瓜”。これは，“北(陰)から南(陽)”に向かう”という意味で，縁起がいいものとされています。カボチャは夏野菜です。ビタミンAやカロチンなどの栄養が豊富で長期保存がきくことから冬の栄養食として重宝しています。カボチャの煮付けやカボチャと“いとこ”と称される“**いんげん・エンドウ豆**・切り干し**大根**”を一緒に煮た“**いとこ煮**”も有名です。食物繊維が豊富で，“**砂おろし**”と呼ばれる**こんにゃく**を食べるところもあります。

柚子湯は冬季に人気のある伝統的な入浴習慣です。冬季に収穫される柚子特有の香りが湯から立ち昇り，リラックス効果をもたらします。日本独特の文化を楽しみながら冬至を迎えようではありませんか。

館長・細川

令和六年度版
明るい暮らしの
家計簿販売中！
1冊400円(税込)
広地区女性連合会
1F広支所内

広まちづくりセンターからのお知らせ

11月20日(月)受付開始の短期講座

おやこでたのしくバレエストレッチ
～バレエにつながる柔軟性をそだてよう～

追加

対 象 1～3歳
日 時 12月5日(火)・12日(火) 15:30～16:30
場 所 広市民センター 6階
料 金 800円
定 員 10組(先着)

12月20日(水)受付開始の短期講座

役に立つ！ お金と暮らし講座

① 資産寿命の伸ばし方 ～上手く利用する資産運用～
② 家族へのお金の残し方 ～未来へつなぐ相続対策～

対 象 18歳以上
日 時 ① 2/5(月) ② 2/19(月) 13:30～15:30
＊2回講座だが，どちらかだけの参加も可
場 所 広市民センター 5階
料 金 無料 **定 員** 20名(先着) ＊電話受付可☞71-2151

「ひろひろ・ば」からのお知らせ

「ひろひろ・ば」クリスマス会」のご案内

対 象 0～2歳と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12月9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による出し物です。
定 員 なし
料 金 無料 *＊要予約*
申 込 11月20日(月)よりQRコードから

広市民センターからのお知らせ

第75回広地区教育祭11月23日(木・祝)

オープニングイベント（9:00～9:10 エントランス）
とくふう幼稚園・徳風保育所
歴史講演会（12:40～13:40 3Fホール）
演 題：「模範村への歩みと広の一本松」
～今 子どもたちに伝え 残したいこと～
講 師： **山根 一夫**さん(ともに学ぼう広のまち委員会)
新広音頭（13:40～13:50 3Fホール）
演 技：広地区女性連合会
新大書揮毫（10:00～10:15 1Fギャラリー）
広高校・呉商業高校・市立呉高校
広地区教育功労者表彰式（13:50~14:30 3Fホール）
文化講演会（15:00~16:30 3Fホール）
「チームワークを創る家族愛」
広島東洋カープから学ぶ…チーム結集の技
安部 友裕さん・**横山 雄二**さん
※*入場券が必要*です。チケット(1枚500円)は，広市民センター1階で販売中!

発売中

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
12月の休館日：7(木)・14(木)・21(木)
＊年末年始の休館日：
12月28日(木)～1月4日(木)
※新年は1月5日(金)から開館します。

広図書館
71-7470

◎ ババールのクリスマスえほんかい

日 時：12月16日(土) 10時30分～11時30分
場 所：広まちづくりセンター・6階・604(和室)
※参加には事前の申し込みが必要になります。詳細が決まりしだい館内掲示とFacebookでお知らせします。

広まちづくりセンター短期講座 体験記

②プリザーブドフラワーを使ったアジサイリース

今回は，短期講座ではおなじみの石川未央先生に「プリザーブドフラワーを使ったアジサイリース」を開講していただきました。石川先生には平成30年から短期講座を依頼し，毎年，お花に関するもの他いろいろアイデアを出していただき，子どもから大人まで楽しめる内容の講座が好評です。お母様が呉と広島において，フラワーアレンジメントの講師を何十年も務めていたことから，小さい時から花に携わり影響を受けました。後に日本フラワーデザイナー協会で資格を取得し，お母様のアシスタントを始めた事がきっかけで声がかかるようになり，徐々に指導者として活動するようになったそうです。

呉では広だけではなく，仁方・安浦・川尻・郷原まちづくりセンターで講師を行い，安芸区矢野では，発達療育サポートで月１回子どもたちにお花の教育を行っています。

フラワーアレンジメントには，様々な効果があります。季節の花や植物を使用することで脳を刺激し，ストレスの軽減にもつながります。夏には苔玉を作ることで，涼を感じ，作る人も見る人も癒しを感じることができます。私自身も先生の講座に何度か参加し，優しく指導していただきながら，なんとか自分の思うような作品に仕上げることができました。作る時は楽しく家に飾って毎日眺めることで癒しを感じています。初心者の方で最初は苦手でも，二時間集中し，作品を作ることで達成感を得ることができますし，自分で作ったものを飾って楽しむことは，すごく気持ちがリラックスできると思います。これからも石川先生の講座を企画していきますので，ぜひご参加ください!お待ちしております。Ⓝ

年末年始の休館日
12月28日(木)～1月3日(水)
12月28日(木)は 8:30～17:00 施設申請のみ受付

広体育協会からのお知らせ

第64回広町民ソフトボール大会結果

10月15日(日)開催: 参加チーム：12自治会，選手：239名

A ブロック：
優　勝 **北古新開自治会**
準優勝 **西横路自治会**

B ブロック：
優　勝 **中迫・三芦自治会**
準優勝 **中新開自治会**

第35回 広町民バドミントン大会結果

8月27日(日)開催: 選手：23名

※一般の部(ダブルス)
1位　原　光正
　　山田　陽介
2位　西条　玲音
　　並木　蓮介
3位　青本　虎汰郎
　　木下　結斗
3位　白倉　勝浩
　　吉田　紀代子

※中学生シングルス
1位 井上　龍
2位 嵯峨根 佑弥
3位 左田 結奈

※小学生シングルス
1位 下迫 百合乃
2位 小林 奏空
3位 藤原 琉羽
4位 西条 湊夢

敬称略

高齢者支援課からのお知らせ

からだ元気アップ教室(東保健センター)

「介護予防のための，からだ元気アップ教室」
体操やストレッチを行い，筋力アップを目指す教室です。

対 象：呉市に住民登録のある65歳以上
※安全を考慮し，健康状態により利用できない場合があります。
定 員：25名
日 時：令和6年1月5日～3月29日 毎週金曜日
　　13:30～15:30（全12回コース）
場 所：東保健センター多目的室☞広市民センター２F
料 金：無料
申 込：11月10日(金)から12月4日(月)までに直接，
広・阿賀・郷原・仁方の各市民センター，高齢者支援課，
および呉市内の各地域包括支援センターの窓口へ。
※広まちづくりセンターでは受け付けておりません。
申込書の記入が必要です。電話での申込み不可。
※申込み多数の場合は選考となります。

高齢者支援課
25-3104

ひろ協働センター(4F)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。
＊キッズスペースは中止しています。

にじいろカフェ

日 時　令和5年12月22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。

ひろ協働センター
71-0321

ウォーキング大会のお知らせ

堀
080
1919-6088

◎**開 催 日** 令和5年12月8日(金)
◎**集合場所** 広市民センター
◎**集合時間** 午前9時00分

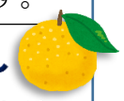
雨天中止

コース　**長浜往復ウォーキング 7キロ**

広市民センター ～ 広交叉点 ～ 長浜公園
広交叉点 ～ 広市民センター

※天候その他の諸事情により，中止やコースが変更になる場合もあります。
＊問い合わせ ☞ 堀：080-1919-6088
＊レクレーション保険加入の為受付で記名願います。

編集後記 ～ゆず湯について考える～



12月の下旬，冬至＝湯治，柚子＝融通がきくにかけ，またゆずは実るまでに長い年月がかかるため長年の苦労が実りますようにとの願いも込めてゆず湯に入る習慣がある。洒落を好む江戸っ子に受けて広がったといわれているらしい。ゆず湯に入りながら，“一陽来復(いちようらいふく)”と唱えると，さらに運が上昇するという。

ゆず湯（柚子湯）には血行を促進して冷え性を緩和したり，体を温めて風邪を予防したり，果皮に含まれるクエン酸やビタミンCによる美肌効果がある。さらに，芳香によるリラックス効果もあるため，元気に冬を越すためにも大いに役立つというから一度試したいなぁ。ⓚ