

あまりにも多くの食料が、裕福な人々によって浪費されている。食料を切実に必要としているのは、貧しい人や苦しんでいる人たちだ。なのに、一部の人の贅沢が、彼らから食料を奪ってしまう。だから裕福な人は粗食を心がけなさい。それは体調を損なうどころか、むしろ健やかな体を手に入れることにもなるのだから。マハトマ・ガンジー

端午の節句と足柄山の金太郎

5月号にちなんで“端午の節句”を深掘りします。端午の節句は平安時代から宮中行事として行われて、江戸時代には庶民の間にも広まり、鯉のぼりを掲げ、菖蒲や蓬を飾り、粽や柏餅を食べる習慣が定着しました。この時期よく目にするのが“金太郎”ですが、ここで復習をしておきましょう。

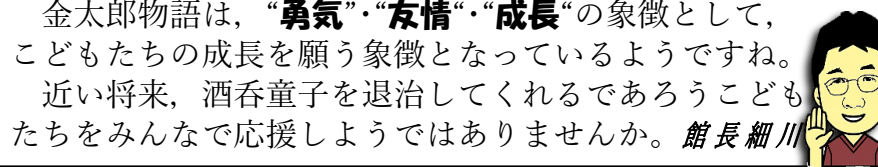
金太郎は足柄山(神奈川県西部の山地)の山奥で生まれ、母親と一緒に暮らしていました。生まれたときから石臼を引きずるほど非常に力強いこどもでした。金太郎は山の動物たちと仲良くなり、特にクマと相撲を取るなどして遊びました。

ある日、都の武士が金太郎の噂を聞きつけ、彼を都へ招待します。金太郎は母親と動物たちに別れを告げ、都へ向かいます…。成長した金太郎は、源頼光と出会い、彼の家来となります。このとき、金太郎は“坂田金時”と名乗るようになりました。頼光の家来として、渡辺綱、ト部季武、碓井貞光とともに“頼光の四天王”として世間から知られるようになり、多くの手柄を立てました。坂田金時は、頼光の命令で数々の妖怪や悪党をも退治したと伝えられています。

有名なのは、“大江山の酒吞童子(しゅてんどうじ)”を討伐した時の活躍です。平安時代、都では多くの人々が行方不明になる事件が相次ぎました。陰陽師・安倍晴明の占いによれば、これらの事件は大江山に住む鬼の首領、酒吞童子の仕業であると判明しました。酒吞童子は、美女をさらい、宝物を奪い、人肉を食らうなどの悪行を繰り返していました。源頼光は坂田金時をはじめとする四天王を率いて、討伐に向かいました。頼光は、安倍晴明の助言で、酒吞童子が変身能力を持ち、強力な魔法を使うことと手下である鬼たちが、酒好きなことわかりました。頼光と四天王は、酒吞童子の居場所を探し、酒を使って鬼たちをおびき寄せ、討伐を開始しました。頼光と四天王は酒吞童子を討ち取り、都の人々を救いました…。

金太郎物語は、“勇氣”・“友情”・“成長”の象徴として、こどもたちの成長を願う象徴となっているようですね。

近い将来、酒吞童子を退治してくれるであろうこどもたちをみんなで応援しようではありませんか。館長細川



広まちづくりセンターからのお知らせ

5月20日(火)受付開始の短期講座

①初夏のスタンディングスワッグ

対象 18歳以上
日時 6/27(金) 10:00~12:00
場所 広まちづくりセンター
料金 2,600円
定員 先着10名

成人向



②わんぱう講座 筆で書いた字が浮き上がる!

対象 18歳以上
日時 6/25(水) 10:00~12:00
場所 広まちづくりセンター
料金 900円
定員 先着15名

成人向



③昆虫標本づくりにチャレンジ

カブトムシやバッタなど、夏の虫の標本づくりを行います。科学研究にも役立ちます。

対象 小学生~中学生(小学3年生以下は保護者同伴)
日時 7/12(土) ①11:00~12:00 ②13:00~14:00
場所 広まちづくりセンター
料金 400円
定員 各組先着10名

こども向



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

5月の休館日:

1日(木)・3日(祝・土)・4日(祝・日)・

5日(祝・月)・8日(木)・15日(木)・

22日(木)・29日(木)

※5月は、えほんかいの開催はありません。

5月



“ウォーキング大会”のお知らせ

◎開催日 令和7年5月20日(火)

◎集合場所 広市民センター

◎集合時間 9:00

コース

休山トンネルウォーク 7km

広市民センター ~ 虹村大橋 ~ 休山トンネル ~ 蔵本通り ~ JR呉駅 呉駅にて解散

※天候その他諸事情により中止やコース変更になる場合あり。
※レクリエーション保険加入の為受付で記名願います。

令和7年度サークル活動のご案内

興味のある方は広まちづくりセンターまでお知らせください。広まちづくりセンターから代表者へ連絡の上、あらためて連絡いたします。

令和7年度広まちづくりセンターサークル登録団体活動一覧

団体名	部屋	曜日	活動時間
スポーツウエルネス吹矢同好会・安芸つばき支部	702	月2回 第2・4土曜	13:30~15:30
藤工芸	605	月2回 第2・4木曜	13:00~15:00
ボール体操教室	602	月2回 第1・3火曜	14:00~16:00
いけばな嵯峨御流 晩会	504	月1回 第2火曜	9:00~12:00
英会話	605	月2回 第2・4木曜	9:00~12:00
絵てがみサークル広教室	504	月2回 第1・3土曜	9:30~12:30
広ダンススポーツクラブ	702	月2回 第1・3火曜	9:00~12:00
まなびバレエ	702	月4回 土曜	17:30~20:30
筋力アップグループ	602	月2回 第1・3木曜	9:30~11:30
元気が広がる体操	602	月2回 第2・4金曜	9:30~11:30

短期講座“クグロフミニケーキ体験記”

今回は工藤先生のこども向けのスイーツ講座を息子と一緒に参加してきました。工藤先生には、これまでも数回広まちづくりセンター



でこども向けの手ごねパン講座を担当して頂いています。

いつも定員がすぐいっぱいになる大人気の講座です。工藤先生も小・中学生のお子様をお持ちのお母さんで、とてもやさしくこどもたちと接してくれます。こどもたちの「自分でやりたい!」という気持ちを大切にしており、自由にさせてあげながらも失敗はしっかりフォローしてくれます。今回のスイーツ講座はバレンタインデーに近いということもあり、ガトーショコラの生地を使ったクグロフミニケーキでした。クグロフとは



フランスやスイスなどでよく食べられているドライフルーツが入ったパンのような伝統菓子です。また円錐型で外側にひねったような波模様が入っており、中心に穴が開いているという独特な形が特徴です。まずはガトーショコラの生地を作ります。工程は溶かして混ぜて焼くだけの簡単なものです。クグロフの型に入れて焼いている間に、先生が作ってくれたスポンジケーキに自分たちで泡立てた生クリームをデコレーションします。思い思いのデコレーションをしたあとは、みんなでたのしく試食タイムです。違う学校の友だちとおしゃべりができるのも楽しみのひとつです。クグロフミニケーキが焼き上がると、部屋中に甘くて香ばしい香りが漂います。焼きたてをすぐにいただけるのは手作りの醍醐味ですね。周りはサクサク、中はふわとろでとってもおいしかったです。クグロフミニケーキにも、溶かしたチョコ

や、クッキー、粉砂糖、キャンデーなどでデコレーションし、最後に可愛く包装をして出来上がりです!

工藤先生の講座は、4月に手ごねパン講座、その後も手作り生パスタ講座やスイーツ講座も企画中です。興味のある方はこちらの“広報ひろ”や、“市政だより”をチェックしてくださいね。(M.U.)



工藤先生の講座は、4月に手ごねパン講座、その後も手作り生パスタ講座やスイーツ講座も企画中です。興味のある方はこちらの“広報ひろ”や、“市政だより”をチェックしてくださいね。(M.U.)

工藤先生の講座は、4月に手ごねパン講座、その後も手作り生パスタ講座やスイーツ講座も企画中です。興味のある方はこちらの“広報ひろ”や、“市政だより”をチェックしてくださいね。(M.U.)



短期講座“おいしい楽しい薬膳料理”

“感想をありがとう!”のコーナー

○身体を健康にするために、何の食材を摂取すれば良いのか分かったこと。○塩に頼らない味付けが分かった。砂糖の種類の違い、特徴が分かった。○野菜の効用を知ることができたこと。○薬膳の知識をもらい、手軽に料理ができることが分かり良かったです。○楽しく料理ができました。簡単でおいしい料理、しかも健康に良い料理を教えてください。ありがとうございます。○調理に対する意識が変わりました。今までは、ある物で簡単に作っていましたが、その中に一つ

おすすめの食材を入れるようにしたいと思います。○簡単にごちそうが作れるアイデアをもらいました。○設備品が充実していてよかった。○食材の特徴がわかったこと。○身近な材料で簡単に作れたので家でもやりたいと思った。○簡単に出来て良かった。又おいしかったです。ありがとうございます!! ○健康に良い食材や、体調に合わせた食材を知ることができました。○料理が全くなので、手順や調理法を知れて良かった。○簡単な調理が参考になりました。

○調理に対する意識が変わりました。今までは、ある物で簡単に作っていましたが、その中に一つ

おすすめの食材を入れるようにしたいと思います。○簡単にごちそうが作れるアイデアをもらいました。○設備品が充実していてよかった。○食材の特徴がわかったこと。○身近な材料で簡単に作れたので家でもやりたいと思った。○簡単に出来て良かった。又おいしかったです。ありがとうございます!! ○健康に良い食材や、体調に合わせた食材を知ることができました。○料理が全くなので、手順や調理法を知れて良かった。○簡単な調理が参考になりました。

○調理に対する意識が変わりました。今までは、ある物で簡単に作っていましたが、その中に一つ

おすすめの食材を入れるようにしたいと思います。○簡単にごちそうが作れるアイデアをもらいました。○設備品が充実していてよかった。○食材の特徴がわかったこと。○身近な材料で簡単に作れたので家でもやりたいと思った。○簡単に出来て良かった。又おいしかったです。ありがとうございます!! ○健康に良い食材や、体調に合わせた食材を知ることができました。○料理が全くなので、手順や調理法を知れて良かった。○簡単な調理が参考になりました。

○調理に対する意識が変わりました。今までは、ある物で簡単に作っていましたが、その中に一つ

おすすめの食材を入れるようにしたいと思います。○簡単にごちそうが作れるアイデアをもらいました。○設備品が充実していてよかった。○食材の特徴がわかったこと。○身近な材料で簡単に作れたので家でもやりたいと思った。○簡単に出来て良かった。又おいしかったです。ありがとうございます!! ○健康に良い食材や、体調に合わせた食材を知ることができました。○料理が全くなので、手順や調理法を知れて良かった。○簡単な調理が参考になりました。

○調理に対する意識が変わりました。今までは、ある物で簡単に作っていましたが、その中に一つ

おすすめの食材を入れるようにしたいと思います。○簡単にごちそうが作れるアイデアをもらいました。○設備品が充実していてよかった。○食材の特徴がわかったこと。○身近な材料で簡単に作れたので家でもやりたいと思った。○簡単に出来て良かった。又おいしかったです。ありがとうございます!! ○健康に良い食材や、体調に合わせた食材を知ることができました。○料理が全くなので、手順や調理法を知れて良かった。○簡単な調理が参考になりました。

○調理に対する意識が変わりました。今までは、ある物で簡単に作っていましたが、その中に一つ

おすすめの食材を入れるようにしたいと思います。○簡単にごちそうが作れるアイデアをもらいました。○設備品が充実していてよかった。○食材の特徴がわかったこと。○身近な材料で簡単に作れたので家でもやりたいと思った。○簡単に出来て良かった。又おいしかったです。ありがとうございます!! ○健康に良い食材や、体調に合わせた食材を知ることができました。○料理が全くなので、手順や調理法を知れて良かった。○簡単な調理が参考になりました。

○調理に対する意識が変わりました。今までは、ある物で簡単に作っていましたが、その中に一つ

おすすめの食材を入れるようにしたいと思います。○簡単にごちそうが作れるアイデアをもらいました。○設備品が充実していてよかった。○食材の特徴がわかったこと。○身近な材料で簡単に作れたので家でもやりたいと思った。○簡単に出来て良かった。又おいしかったです。ありがとうございます!! ○健康に良い食材や、体調に合わせた食材を知ることができました。○料理が全くなので、手順や調理法を知れて良かった。○簡単な調理が参考になりました。

○調理に対する意識が変わりました。今までは、ある物で簡単に作っていましたが、その中に一つ

おすすめの食材を入れるようにしたいと思います。○簡単にごちそうが作れるアイデアをもらいました。○設備品が充実していてよかった。○食材の特徴がわかったこと。○身近な材料で簡単に作れたので家でもやりたいと思った。○簡単に出来て良かった。又おいしかったです。ありがとうございます!! ○健康に良い食材や、体調に合わせた食材を知ることができました。○料理が全くなので、手順や調理法を知れて良かった。○簡単な調理が参考になりました。

○調理に対する意識が変わりました。今までは、ある物で簡単に作っていましたが、その中に一つ

おすすめの食材を入れるようにしたいと思います。○簡単にごちそうが作れるアイデアをもらいました。○設備品が充実していてよかった。○食材の特徴がわかったこと。○身近な材料で簡単に作れたので家でもやりたいと思った。○簡単に出来て良かった。又おいしかったです。ありがとうございます!! ○健康に良い食材や、体調に合わせた食材を知ることができました。○料理が全くなので、手順や調理法を知れて良かった。○簡単な調理が参考になりました。

○調理に対する意識が変わりました。今までは、ある物で簡単に作っていましたが、その中に一つ

おすすめの食材を入れるようにしたいと思います。○簡単にごちそうが作れるアイデアをもらいました。○設備品が充実していてよかった。○食材の特徴がわかったこと。○身近な材料で簡単に作れたので家でもやりたいと思った。○簡単に出来て良かった。又おいしかったです。ありがとうございます!! ○健康に良い食材や、体調に合わせた食材を知ることができました。○料理が全くなので、手順や調理法を知れて良かった。○簡単な調理が参考になりました。

○調理に対する意識が変わりました。今までは、ある物で簡単に作っていましたが、その中に一つ

おすすめの食材を入れるようにしたいと思います。○簡単にごちそうが作れるアイデアをもらいました。○設備品が充実していてよかった。○食材の特徴がわかったこと。○身近な材料で簡単に作れたので家でもやりたいと思った。○簡単に出来て良かった。又おいしかったです。ありがとうございます!! ○健康に良い食材や、体調に合わせた食材を知ることができました。○料理が全くなので、手順や調理法を知れて良かった。○簡単な調理が参考になりました。

○調理に対する意識が変わりました。今までは、ある物で簡単に作っていましたが、その中に一つ

おすすめの食材を入れるようにしたいと思います。○簡単にごちそうが作れるアイデアをもらいました。○設備品が充実していてよかった。○食材の特徴がわかったこと。○身近な材料で簡単に作れたので家でもやりたいと思った。○簡単に出来て良かった。又おいしかったです。ありがとうございます!! ○健康に良い食材や、体調に合わせた食材を知ることができました。○料理が全くなので、手順や調理法を知れて良かった。○簡単な調理が参考になりました。

○調理に対する意識が変わりました。今までは、ある物で簡単に作っていましたが、その中に一つ

おすすめの食材を入れるようにしたいと思います。○簡単にごちそうが作れるアイデアをもらいました。○設備品が充実していてよかった。○食材の特徴がわかったこと。○身近な材料で簡単に作れたので家でもやりたいと思った。○簡単に出来て良かった。又おいしかったです。ありがとうございます!! ○健康に良い食材や、体調に合わせた食材を知ることができました。○料理が全くなので、手順や調理法を知れて良かった。○簡単な調理が参考になりました。

○調理に対する意識が変わりました。今までは、ある物で簡単に作っていましたが、その中に一つ

おすすめの食材を入れるようにしたいと思います。○簡単にごちそうが作れるアイデアをもらいました。○設備品が充実していてよかった。○食材の特徴がわかったこと。○身近な材料で簡単に作れたので家でもやりたいと思った。○簡単に出来て良かった。又おいしかったです。ありがとうございます!! ○健康に良い食材や、体調に合わせた食材を知ることができました。○料理が全くなので、手順や調理法を知れて良かった。○簡単な調理が参考になりました。

○調理に対する意識が変わりました。今までは、ある物で簡単に作っていましたが、その中に一つ

おすすめの食材を入れるようにしたいと思います。○簡単にごちそうが作れるアイデアをもらいました。○設備品が充実していてよかった。○食材の特徴がわかったこと。○身近な材料で簡単に作れたので家でもやりたいと思った。○簡単に出来て良かった。又おいしかったです。ありがとうございます!! ○健康に良い食材や、体調に合わせた食材を知ることができました。○料理が全くなので、手順や調理法を知れて良かった。○簡単な調理が参考になりました。

○調理に対する意識が変わりました。今までは、ある物で簡単に作っていましたが、その中に一つ

おすすめの食材を入れるようにしたいと思います。○簡単にごちそうが作れるアイデアをもらいました。○設備品が充実していてよかった。○食材の特徴がわかったこと。○身近な材料で簡単に作れたので家でもやりたいと思った。○簡単に出来て良かった。又おいしかったです。ありがとうございます!! ○健康に良い食材や、体調に合わせた食材を知ることができました。○料理が全くなので、手順や調理法を知れて良かった。○簡単な調理が参考になりました。

○調理に対する意識が変わりました。今までは、ある物で簡単に作っていましたが、その中に一つ

おすすめの食材を入れるようにしたいと思います。○簡単にごちそうが作れるアイデアをもらいました。○設備品が充実していてよかった。○食材の特徴がわかったこと。○身近な材料で簡単に作れたので家でもやりたいと思った。○簡単に出来て良かった。又おいしかったです。ありがとうございます!! ○健康に良い食材や、体調に合わせた食材を知ることができました。○料理が全くなので、手順や調理法を知れて良かった。○簡単な調理が参考になりました。

○調理に対する意識が変わりました。今までは、ある物で簡単に作っていましたが、その中に一つ

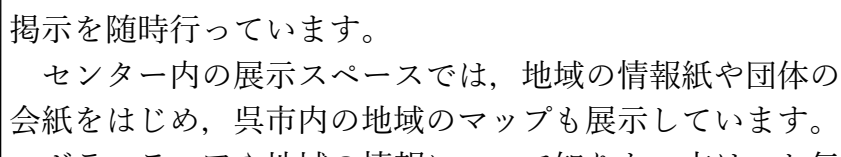
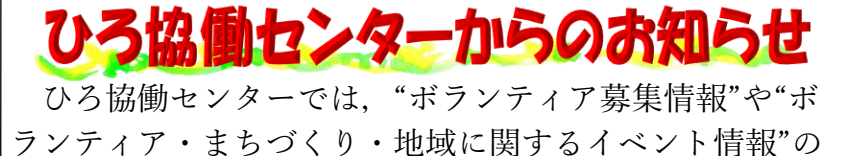
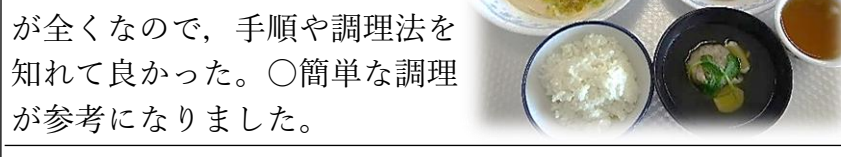
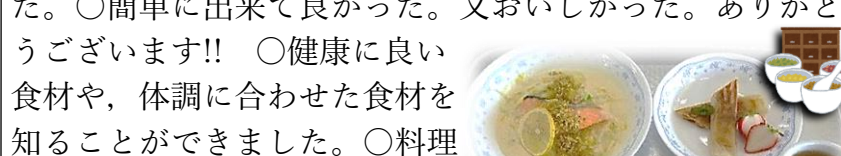
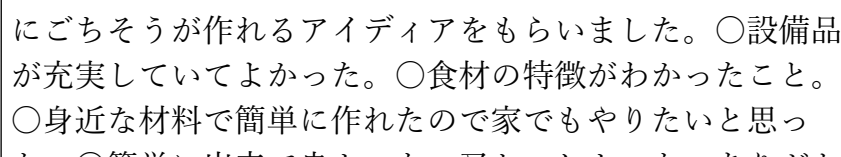
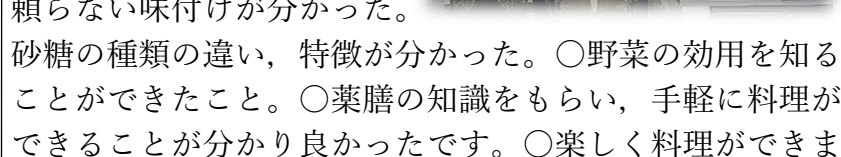
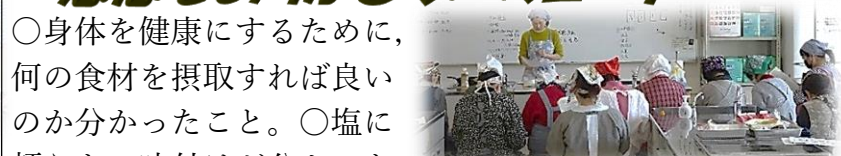
おすすめの食材を入れるようにしたいと思います。○簡単にごちそうが作れるアイデアをもらいました。○設備品が充実していてよかった。○食材の特徴がわかったこと。○身近な材料で簡単に作れたので家でもやりたいと思った。○簡単に出来て良かった。又おいしかったです。ありがとうございます!! ○健康に良い食材や、体調に合わせた食材を知ることができました。○料理が全くなので、手順や調理法を知れて良かった。○簡単な調理が参考になりました。

○調理に対する意識が変わりました。今までは、ある物で簡単に作っていましたが、その中に一つ

おすすめの食材を入れるようにしたいと思います。○簡単にごちそうが作れるアイデアをもらいました。○設備品が充実していてよかった。○食材の特徴がわかったこと。○身近な材料で簡単に作れたので家でもやりたいと思った。○簡単に出来て良かった。又おいしかったです。ありがとうございます!! ○健康に良い食材や、体調に合わせた食材を知ることができました。○料理が全くなので、手順や調理法を知れて良かった。○簡単な調理が参考になりました。

○調理に対する意識が変わりました。今までは、ある物で簡単に作っていましたが、その中に一つ

おすすめの食材を入れるようにしたいと思います。○簡単にごちそうが作れるアイデアをもらいました。○設備品が充実していてよかった。○食材の特徴がわかったこと。○身近な材料で簡単に作れたので家でもやりたいと思った。○簡単に出来て良かった。又おいしかったです。ありがとうございます!! ○健康に良い食材や、体調に合わせた食材を知ることができました。○料理が全くなので、手順や調理法を知れて良かった。○簡単な調理が参考になりました。



広スポーツ協会からのお知らせ

第45回 広町民グラウンド・ゴルフ大会

日時 5月13日(火)8時30分集合 開会式

*開会式終了後試合開始

※雨天の場合は5月14日(水)に延期

場所 広公園グラウンド(呉市広大新開)

参加資格 広地区に在住する者及び広地区のGG

のクラブに在籍する者

申込 4月18日(金)までに、広スポーツ

協会事務局へ。(Fax可73-5034)

参加費 1人500円 ☆試合当日にまとめて納入ください。

◆問い合わせ先 蔭地 光徳 Tel 73-0485

第67回 広町民OBソフトボール大会

日時 5月18日(日)8時30分~ 開会式

*開会式終了後試合開始 雨天中止

場所 虹村公園多目的広場(EFGHコート)

参加資格 広地区に在住する40歳以上の男女

参加料 1チーム2,500円 ☆申込時に納入のこと。

申込 4月25日(金)~5月7日(水)17時までに

広スポーツ協会事務局へ。※期限厳守

監督会議 5月15日(木)18:30~ 広市民センター501室

◆問い合わせ先 広スポーツ協会事務局 Tel 71-2151

第9回広町民及び広地区近郊ソフトバレーボール交流会結果

《フリーの部》 《180の部》 《クイーンの部》

優勝: さとん 優勝: はぐれ者 優勝: BONDS

準優勝: スマイルA 準優勝: スマイルB 準優勝: PEANUTS

優勝: さとん 優勝: はぐれ者 優勝: BONDS

準優勝: スマイルA 準優勝: スマイルB 準優勝: PEANUTS

優勝: さとん 優勝: はぐれ者 優勝: BONDS

準優勝: スマイルA 準優勝: スマイルB 準優勝: PEANUTS

優勝: さとん 優勝: はぐれ者 優勝: BONDS

準優勝: スマイルA 準優勝: スマイルB 準優勝: PEANUTS

優勝: さとん 優勝: はぐれ者 優勝: BONDS

準優勝: スマイルA 準優勝: スマイルB 準優勝: PEANUTS

優勝: さとん 優勝: はぐれ者 優勝: BONDS

準優勝: スマイルA 準優勝: スマイルB 準優勝: PEANUTS

優勝: さとん 優勝: はぐれ者 優勝: BONDS

準優勝: スマイルA 準優勝: スマイルB 準優勝: PEANUTS

優勝: さとん 優勝: はぐれ者 優勝: BONDS

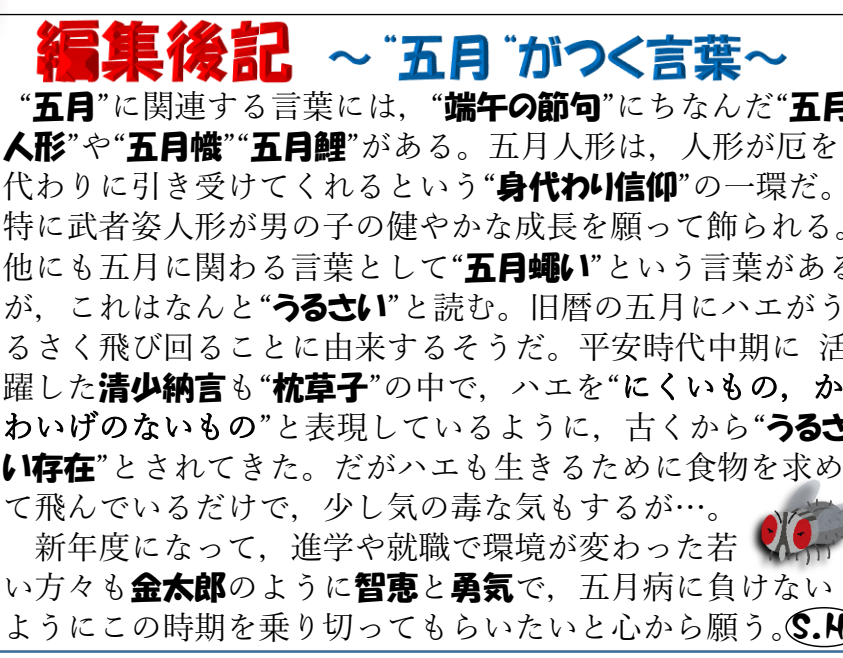
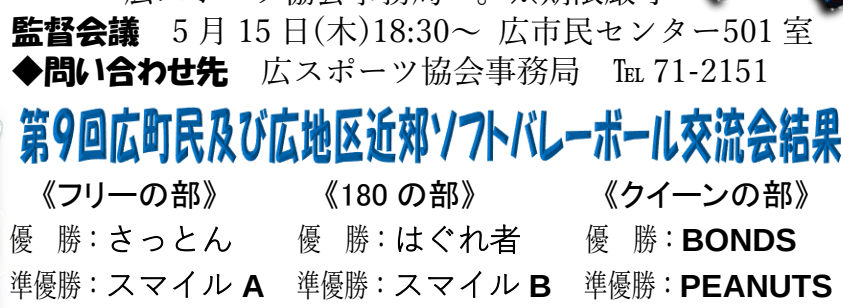
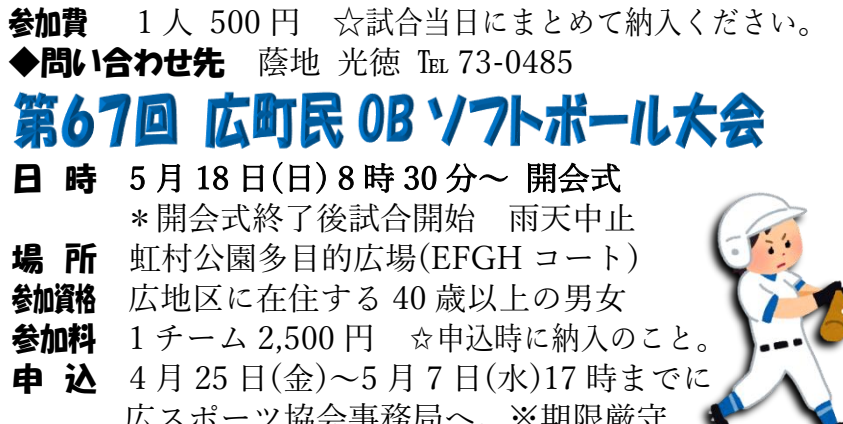
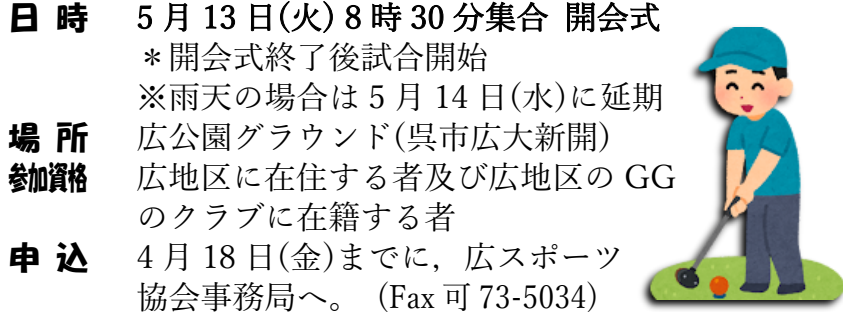
準優勝: スマイルA 準優勝: スマイルB 準優勝: PEANUTS

優勝: さとん 優勝: はぐれ者 優勝: BONDS

準優勝: スマイルA 準優勝: スマイルB 準優勝: PEANUTS

優勝: さとん 優勝: はぐれ者 優勝: BONDS

準優勝: スマイルA 準優勝: スマイルB 準優勝: PEANUTS



ひろ協働センターからのお知らせ

ひろ協働センターでは、“ボランティア募集情報”や“ボランティア・まちづくり・地域に関するイベント情報”の掲示を随時行っています。

センター内の展示スペースでは、地域の情報紙や団体の会紙をはじめ、呉市内の地域のマップも展示しています。

ボランティアや地域の情報について知りたい方は、お気軽に広市民センター4階の“ひろ協働センター”にお立ち寄りください。

開館時間 9時~17時

休館日 水曜日

問合せ Tel 71-0321



5月の休館日 5月26日(月)