



# 音戸の瀬戸 きらきら通信

2020年12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

### 年末野菜市

エコバックをご持参ください。

地元産の新鮮な野菜や、正月用のお米、お餅の販売を行います。

多くの方のご来場をお待ちしております。

●日時 令和2年12月26日(土) 9:00~  
(売り切れ次第終了)

●場所 音戸の瀬戸ふれあい広場 (旧音戸支所跡地)

### 土曜の朝市

新鮮な野菜の販売、飲食コーナーのほか、お楽しみ抽選会も開催!ミニイベントとして、きらきら音戸保育園(年長園児)による和太鼓の披露も行います。多くの方のご来場をお待ちしております。

●日時 令和3年1月9日(土) 10:00~  
(売り切れ次第終了)

●場所 音戸の瀬戸ふれあい広場 (旧音戸支所跡地)

## 新成人を祝う会

~地域で心を込めて新成人をお祝いします~

●対象 音戸町在住又は音戸町出身の新成人  
(平成12年4月2日~平成13年4月1日生まれ)

●日時 令和3年1月11日(祝日)  
受付 10:00~ 開会 10:30~

●場所 音戸市民センター 2階ホール

※新型コロナウイルス感染予防について

- ・マスク等着用での参加をお願いします。
- ・新成人1名につき保護者等の付き添いは1名までとさせていただきます。
- ・体調不良者や関係者以外の入場はお断りする場合があります。

※駐車場は音戸小学校グラウンドをご利用ください。

※問い合わせ：音戸地区社会福祉協議会事務局  
音戸市民センター内 ☎52-1111

## キラキラスマイル

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

イベントは10:30に始まります。

きらきら音戸保育園の子育て支援“キラキラスマイル”です。1月のイベントについてお知らせします。

12日(火) 新年お楽しみ会 あけましておめでとうござい  
ます。新年ならではの遊  
びを楽しみましょう。

19日(火) おしゃべりデー 発育測定もします。

26日(火) つくって遊ぼう おもちゃを作りましょ  
う。何ができるかお楽しみ!

☆園庭開放は、1月6日(水)からスタートします。

問い合わせ：きらきら音戸保育園 ☎52-2610

## 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がい

久しぶりの  
えほんがいです。  
楽しみに開きにきてね!

日時 12月16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

12月のテーマは「年末準備」です。音戸図書館では「忙しい年末の準備」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。

### 自動車図書館

- きらきら音戸保育園 12月16日,1月6日(水) 10:00~10:15
- 明德保育所 12月16日,1月6日(水) 10:35~10:50
- 音戸保育所 12月18日,1月8日(金) 14:30~14:45



●問い合わせ先：呉市音戸図書館 ☎50-0020

## 人権行政相談

とき 令和3年1月12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1月13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。

## 音戸渡船の存続へのご協力、誠にありがとうございます。

音戸渡船の窮状により、修理費等の捻出のため皆様にクラウドファンディングへのご協力をお願いしましたところ、多くの方からご協力をいただきました。11月30日時点で、銀行振込にて1,331,000円、クラウドファンディングにて

3,573,000円、合計4,904,000円ものご支援をいただくことができました。

おかげさまで当面の修理費を確保することができました。今後も音戸の玄関の象徴でもある音戸渡船を守っていきたいと思いますので、引き続きご支援を賜りますようお願い申し上げます。

音戸町魅力化推進協議会

# 短期講座受講生募集・終了講座レポート

## ★楽しくクッキング (全3回) 講座★

- 日 時：1月14日・2月18日・3月11日(木)  
10時～13時
- 対 象：18歳以上
- 定 員：12名
- 参加費：受講料 1,200円・別途材料費
- 用意する物：米0.5合・エプロン・マスク・筆記用具
- 申し込み：12月21日(月)～

1月：節分メニュー  
2月：ひなまつりメニュー  
3月：お弁当メニュー

### 11月の講座は、華やかなクリスマスメニューでした。

- ♪カボチャの春巻きコロケ  
コロケの衣に春巻きを使い、プレゼントラッピングみたいでかわいい見た目に加えて、驚くのがその食感。口の中でパリパリ…クリーミーなかぼちゃと相性抜群
- ♪ミートボールのケチャップ煮  
合い挽き肉ととうふを使ってヘルシーに！  
つけ合わせのブロッコリーの茎も入れて食材を無駄なく使っています。栄養価も高いので使わないもったいない
- ♪りんごのケーキ  
レンジを使って簡単レシピ。作るときはたくさんになってしまいがちなカップケーキですが、時間が経って食べる時にほわほわにする方法も教えてもらいました\(^o^)/



- ◎ 受付時間：毎日 (12月29日～1月3日を除く)  
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)
- ◎ 次回の短期講座の予定：  
・基礎から学ぶマナー (2月16日)  
・春の生け花 (2月23日・3月23日)  
・スイーツ (3月2日)



## 1歳からのわくわくパン作り講座

- ① まずは先生が作り方をデモ。みんな真剣に見ています。
- ② さっき先生どうやってたっけ？頭の中はフル回転？ちゃんとできてください！
- ③ こちらははさみを使って成型中。どんなパンができるか完成が楽しみ
- ④ 成型したパンに卵を塗っています。ハケも上手に使っています。
- ⑤ パンが焼けるのを待つ間に今回使ったチョコクリーム作り方をみんなで実習しました。

いつもは「食べたい」「おいしそう」と素直な感想を言ってくれますが、今回はできたてのパンを試食出来なかったので「ごめんね」子供たちも頑張っている中、パン作り体験で楽しんでもらえたらと、開講するために色々工夫をこらしてくれた先生や協力してくださったボランティアの皆さんありがとうございました。

## スイーツ講座

「目新しいケーキでよかった」「簡単でおどろきのケーキでした」などととても好評でした(\*^o^\*)  
親子でクリスマスケーキを作ろう講座及びクリスマスケーキ講座は定員となりました。



## 基礎から学ぶマナー講座

10月は、贈与の中からさらにテーマを絞り「遺言・生命保険・生前整理」にスポットを当てて少し掘り下げた内容で、11月は初心者向け「投資」についての講座を行いました。  
12月は自分のお金に働いてもらうために「リスクとハザード」について学びます。  
こちらも受付中です。



## 祝受賞 令和2年度「青少年健全育成成功労者知事表彰」「青少年育成広島県民会議表彰」

10月31日(土) 広島県民文化センターにおいて、「令和2年度青少年育成県民運動推進大会」が開催され、町内から個人1名及び団体1組が表彰されました。

### 【令和2年度青少年健全育成成功労者知事表彰】

音戸地区青少年補導員連絡協議会 会長 中野 英雄

### 【令和2年度青少年育成広島県民会議表彰】

音戸の舟唄保存会



## 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

## 《年末年始休館のお知らせ》

12月29日(火)～1月3日(日)

※4F【食事処かつら亭】のお休みにつきましては  
12月29日(火)(昼のみ営業)～1月1日(金)

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)

実践しよう!

# 睡眠のポイント



よい眠りには、生活のメリハリを

Point 1



**夜の眠りには、朝のスタートが大切**

体内時計のリセットスイッチを入れるのは朝です。  
 朝、光をあびること → 脳にある親時計  
 朝ごはんを食べること → 胃にある親時計（腹時計）  
 が24時間周期にリセットされます。



朝、光をあびる



親時計



腹時計



目覚めで1時間以内に朝ごはんを食べる

Point 2



**昼間の睡眠は、午後3時まで**

夜の熟睡には、適度な疲労が必要です。



昼間の短い睡眠

午後1～3時、30分以内

脳の疲労回復に有効。認知症の危険が5分の1に。



夕方の軽い運動

午後5時頃、30分程度

夕方は体温リズムが最高値に近く、体の負担が少なく効果も高い。



## 育児相談室

●日時：**1月6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・栄養相談や、妊娠中・育児中のお母さん自身の相談もうかがえます。気軽にお立ち寄りください。身体計測も行っています。母子健康手帳、タオルを持ってお越しください。

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の保健師が不在になることがあります。母子健康手帳の交付、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**



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

## きらきら音戸保育園

(音戸町波多見2丁目)



## 保育士募集



\*\*\*\*\*

週5日勤務(8時間・4時間) 正規職員登用あり

★時給:1,060円★通勤手当有★要保育士免許

※詳細はご相談ください。TEL.52-2610 神垣まで

# 年末年始における犯罪及び交通事故の防止



年末年始は、金融機関や深夜のスーパーマーケット等を対象とした強盗事件をはじめ、ひったくりや高齢者を狙った特殊詐欺、子どもや女性を狙った犯罪などの発生や、この時期特有の気ぜわしさによる交通事故の多発、さらには初詣における雑踏事故の発生などが懸念されます。犯罪被害や事故に遭われないよう、いつも以上に気をつけましょう。

飲酒運転をしない・させない・ゆるさない



飲酒運転は  
犯罪です!

音戸分庁舎「交通安全」

イルミネーション点灯中!!

11月30日～

12月24日

(土日祝日除く)

呉警察署 ☎0823-29-0110



## 高齢者の方へ

### 《高齢歩行者の方》

- ★道路の横断時は必ず左右の確認
- ★信号機や横断歩道がある場所を横断
- ★夜間外出時は明るい服装、反射材やLEDライトの活用

### 《高齢運転者の方》

- ★速度を控えめに、早めの合図・安全確認
- ★体調がすぐれない時や長時間運転は控える
- ★運転に不安を感じることがあれば運転免許証の自主返納を検討

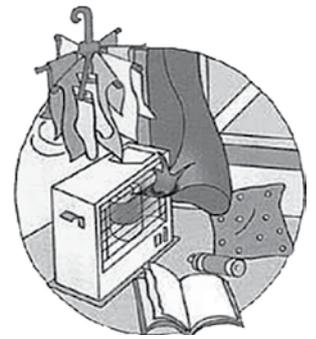


# 暖房器具による火災を防ぎましょう!

寒い時季を快適に過ごすためには、暖房器具は必要不可欠ですが、暖房器具を使用中に火災が発生するケースが後を絶ちません。その原因の多くは、使用者の不注意や誤った取り扱いにより発生しています。暖房器具、特にストーブによる火災を防ぐために、次のことに気をつけましょう。

### ◎ストーブを使用するときは!

- 寝具類やふすま、カーテンなどの近くでは使用しない。
- ストーブの周囲は常に整理整頓しておく。
- 洗濯物が落下して火災となる恐れがあります。
- ストーブの上や周囲では、洗濯物を乾燥しない。
- ファンヒーターの吹出口は高温となります。
- エアゾール缶や可燃物などを周囲に置かない。
- 寝る時や外出する時には、火が消えたことを確認する。



ストーブからの  
火災を  
防ぐポイント



### ◎石油ストーブへ給油するときは!

- 給油する時は、火が消えたことを確認して行う。
- カートリッジタンクの口金は、しっかり閉めて、漏れが無いかを確認してからセットする。
- 漏れた油はしっかりと拭き取る。
- 油種を確認し、ガソリンなど誤って給油しない。

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 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!  
呉市オオサワ創研  
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