



# 音戸の瀬戸 きらきら通信

2021年1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**

令和2年度音戸地区新成人を祝う会(成人式)は、新型コロナウイルス感染拡大を受け、令和3年5月2日に延期となりました。

**音戸の瀬戸ふれあい広場**  
**主曜の朝市・野菜市の中止について**

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、令和3年1月～3月までの朝市及び野菜市は、中止とさせていただきます。再開の目途が立ちましたら、改めてご案内いたしますので、今しばらくお待ちください。

**音戸町まちづくり協議会**  
事務局：音戸市民センター ☎52-1111

**第14回音戸の舟唄全国大会中止のお知らせ**

令和3年1月31日に予定していました、第14回音戸の舟唄全国大会は、新型コロナウイルス感染症拡大を受け、中止となりました。

問い合わせ  
音戸の舟唄全国大会実行委員会事務局(呉市文化振興課内)  
☎25-3463

**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。

2月の子育て支援キラキラスマイルのイベントについてお知らせします。

2日(火) 米粉粘土であそぼう  
粘土遊びは心地よい感触が心の安定につながります。大人のみなさんも一緒に楽しみましょう。

9日(火) つくって遊ぼう&おしゃべりデー  
かわいいひな飾りを作りましょう。発育測定もします。

16日(火) プチ誕生会  
1・2・3月生まれのお友だちをお祝いしましょう。

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**

**ももちゃんのパケットのえほんかい**  
日時 1月20日(水) 10:30~11:00  
場所 音戸まちづくりセンター 3階 音楽室

楽しいお話  
いっぱいのおほんかいです。  
聞きにきてね♪

**「あなたと本の出会い」コーナー**  
1月のテーマは「A」です。音戸図書館では「A」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	1月20日,2月3日(水)	10:00~10:15
○明徳保育所	1月20日,2月3日(水)	10:35~10:50
○音戸保育所	1月22日,2月5日(金)	14:30~14:45

●問い合わせ先：呉市音戸図書館 ☎50-0020

**あたたかい善意** ★音戸地区社会福祉協議会へ

次の方からご寄付をいただきました。

- 山本 成江さんより(坪井区)
- あゆみ作業所へ
- 松本重工業株式会社様より
- あゆみ作業所指導員一同様より

厚くお礼申し上げます。


**人権行政相談**

と き 令和3年2月9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2月10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



# 短期講座受講生募集・終了講座フォト及び総合展報告

## ★基礎から学ぶマネー～お金のゆとり～講座★

- 日 時：2月16日(火) 9時30分～11時30分
- 対 象：18歳以上
- 定 員：20名
- 参加費：無料
- 臆する物：筆記用具・マスク
- 申し込み：1月20日(水)～

呉信用金庫の方を講師に招き、  
基礎からわかり易い講座内容で  
情報提供をしていきます。

マネー戦略～時間を味方に長期・分散・積立～

## ★スイーツ(いちごのフレジェ)講座★

- 日 時：3月2日(火) 10時～13時
- 対 象：18歳以上
- 定 員：10名
- 参加費：受講料 400円・材料費 1,300円
- 臆する物：エプロン・筆記用具・マスク
- 申し込み：1月20日(水)～



フレジェとは日本でいういちごのショートケーキのよ  
うなもので、旬のいちごをたっぷり使った冷たくておい  
しいケーキです。

## ★春の生け花講座(全2回)★

- 日 時：2月23日・3月23日(火) 14時～16時
- 対 象：18歳以上
- 定 員：10名
- 参加費：受講料 800円・材料費 3,000円
- 臆する物：花切りばさみ・雑巾・マスク
- 申し込み：1月20日(水)～

生花または自由花  
受付時にえらんでください。



- ◎ 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)
- ◎ 次回の講座の予定：  
・基礎から学ぶマネー(3月23日)



## 総合展 ご覧いただきありがとうございました!

音戸町文化団体連合会



総合展を無事終了することができました。多くの方々  
に足をお運びいただき、会員一同心から感謝して  
おります。  
また、本年は、音戸高校の教職員・生徒さん  
には、作品を出品していただき、本当にあり  
がとうございました。  
来年度の総合展も皆様に楽しんでいただけ  
るよう、これからも制作に励みたいと思  
います。  
今後ともどうぞよろしくお願いしま  
す。



## ♪親子クッキング講座

(山高 恵美子 先生)



## ♪親子でクリスマスケーキ講座

(上田 弥生 先生)



年末の忙しい中、たくさんの方に参加  
していただきありがとうございました。

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

「手遊びの会 作品展」 入場無料

日時▶1/14(土)～18(日) 最終日のみ16時まで

場所▶1Fフロア

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)



# 冬場の健康づくり

冬は、家で過ごす時間が多くなりますが、身体と心の健康を維持するために、活動量を低下させないよう意識的に運動しましょう。



## 安全に運動・スポーツをするポイントとは？ Ver.2

### 体調をチェック

一つでも当てはまる場合には、運動やスポーツは行わないでください。

- 平熱を超える発熱
- 咳、のどの痛みなど風邪の症状
- だるさ、息苦しさ
- 嗅覚や味覚の異常
- 体が重く感じる、疲れやすい等

### 感染防止の3つの基本

- 十分な距離の確保
- マスクの着用
- 手洗い・手指消毒



家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐにシャワーを浴びて、着替える。

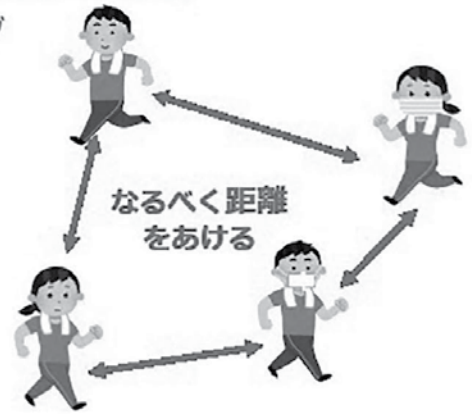
## 運動・スポーツの種類ごとの留意点

×密閉 ×密集 ×密接

三つの密のうち、一つでも該当しないように注意しましょう。

### ● ウォーキング・ジョギング

- ① 一人又は少人数で実施
- ② すいた時間、場所を選ぶ
- ③ 他の人との距離を確保
- ④ すれ違う時は距離をとる



### ● 筋トレ・ヨガ

- ① 自宅で動画を活用
- ② こまめに換気

運動不足（身体的不活動）は健康に害を及ぼします。安全な環境を確保して適度に運動・スポーツを行うよう心掛けてください。高齢者や基礎疾患などのある方は、かかりつけ医に相談してください。



本資料は公益社団法人日本医師会の御協力を得て作成しました。

(R2.5.22)

出典：文部科学省ホームページ (<https://www.mext.go.jp/>)

「安全に屋内・野外で運動・スポーツをするポイントとは？」(文部科学省) ([https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/sports/mcatetop05/jsa\\_00010.html#001](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/jsa_00010.html#001)) を加工して作成

## 育児相談室

●日時：2月3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。

栄養士さんが来ます！

(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



社会福祉法人 おんど福祉会

認可保育園



# きらきら音戸保育園

\*\*\*\*\*

音戸町波多見2丁目27-1

TEL.(0823)52-2610

# 県民の暮らしを守る 110番

「110番」は、事件・事故や不審者の情報などを警察に知らせていただくための緊急専用電話です。

## ○事件・事故が発生した場合や目撃した場合は、すぐに110番

警官が状況をお聞きしますので、落ち着いて質問に教えてください。

## ○いたずら110番は絶対にしないでください

真に必要な緊急事件・事故の110番通報が受理できなくなるなど、業務の妨害になります。悪質ないたずら110番は、検挙されることがあります。

## ○110番は緊急専用電話です

相談・問い合わせ等の電話により、本来の緊急事件・事故の受付ができなくなることがあります。各種警察相談電話、最寄りの警察署の代表電話を利用してください。

## ○携帯電話を利用される方へ

運転をしながらの電話は、法律で禁止されています。110番通報する際は安全な場所に車を停めてから通報してください。



1月10日は「110番の日」



※ 聴覚障害者の方のための110番 ・ファックス110番 0120-110-842  
 ・メール110番 hirosima-police@beetle.ocn.ne.jp

○1月17日は、「防災とボランティアの日」、1月15日～1月21日は、「防災とボランティア週間」です。

- ★ 身の回りの災害危険箇所などを知りましょう。
- ★ 災害発生時の危険性をいち早く察知し早めに避難しましょう。
- ★ 自ら判断して適切に行動しましょう。
- ★ 災害から命を守る方法を学びましょう。
- ★ 災害に備えましょう。



# お餅などによる窒息事故にご注意を!

年末年始にはもち等を食べる機会が多くなります。特に高齢者のもち等による窒息事故が多く発生しています。

小さな子供さんや高齢者の窒息による事故を防ぐために、ご家族の皆さんで次のことに注意しましょう。

## ★食べ物による窒息事故を予防するポイント

- ・食べやすい大きさに切る。
- ・急いでのみ込まず、よく噛み砕いてからのみ込む。
- ・お茶や水などを飲んでのどを湿らせる。
- ・食べ物を口に入れたまま、喋ったりしない。
- ・食事中に歩き回ったり、寝ころばない。
- ・誤って気管支に入りやすい豆類は、小さい子供には食べさせない。
- ・介護を要する方などに食事を提供する時は、絶対に目を離さない。



## ◎喉に物が詰まったと思ったときは!

本人に「詰まったの?」と尋ね、声が出せなかったり、うなずくようであれば窒息していると判断し、ただちに次の行動をする。

- ★ 119番通報して、救急車を要請する。
- ★ 咳をすることが可能であれば、咳を続ける。
- ★ 手の付け根で肩甲骨の間を力強く、何度もたたく。



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  
 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