



2022年7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

～土曜の朝市＆野菜市～

－ 8月は、朝市、野菜市はありません－

トワイライトふれあいフェスタ(夜市)

トワイライトふれあいフェスタ(夜市)は、今年度も中止します。

音戸町まちづくり協議会
(事務局：52-1111)

キラキラスマイル

★8月のお楽しみあそびは『なつまつりごっこであそぼう★』です。(8/8～8/31)

おめんづくりやさかなつかみゲームなど楽しみましょう。おみやげもありますよ。

★発育測定ウィーク(8/22～8/26)です。身長・体重を測りましょう。

★8月うまれのお友だちに誕生日カードをプレゼントします。お声をかけてくださいね。

★オンライン「おしゃべり広場」は8/18(木)10:30～11:00です。

今回のテーマは「おすすめのお出かけスポットは?!」です。子ども連れで楽しく過ごせるおすすめのお場所を教えてください。季節の歌、ふれあい遊びなども紹介しています。ご参加お待ちしております。

◎キラキラスマイルは、月～金曜日 ①10:00～11:00 ②11:00～12:00 ③13:00～14:00です。

※1時間の利用で、利用時間を3組(同時時間)までとします。予約制で、メール・口頭・電話でお知らせください。初めてご利用される方は、お気軽に保育園にお問い合わせください。

問い合わせ

きらきら音戸保育園 ☎52-2610

小学生ドッジボール教室体験者募集

- 体験日 毎週土曜日 午後1時～3時
- 場所 大浦崎体育館(呉市音戸町波多見6丁目20-1)
- 対象者 小学1年生から6年生までの男女
(経験無くても大丈夫)
- 料金 無料



まずはお電話ください。平日8:45～17:00

清盛スポーツクラブ事務局(大浦崎体育館内)

体験申込
方法

電話 0823-50-0150

FAX 0823-50-0160

メール kiyomorisportsclub@feel.ocn.ne.jp

新型コロナウイルス感染防止の対策は万全に行っておりますが、手洗い消毒、検温など各自の自覚も万全でお願いします。体育館への入退時休憩時のマスク着用を原則とします。ご協力をよろしくお願いします。

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

日時：7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

新型コロナ感染
拡大防止対策のため
中止となりますこと
もあります。

「あなたと本の出会い」コーナー

7月のテーマは「アウトドア」です。テーマに関わる本の貸出・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 7月20日,8月3日(水) 10:00～10:15
- 明徳保育園 7月20日,8月3日(水) 10:35～10:50
- なぎさ音戸保育園 7月15日,7月29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 8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 8月10日(水) 13時～15時
ところ 音戸町高須3丁目7-15 呉市社会福祉協議会音戸支所
(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

次の方々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。

音戸まちづくりセンターだより

★楽しい科学工作（空気砲）講座★

- 日 時:8月18日(木)10時～12時
- 対 象:小学生(3年生以下は保護者同伴)
- 定 員:15名
- 参加費:受講料 無料・材料費 300円
- 用意する物:マスク
- 申し込み:7月20日(水)～8月3日(水)

ゴムの力で「空気の弾」をとばしてみよう!



★リトミック（全4回）講座★

- 日 時:9月5・12・26日・10月3日(月)
- 参加費:受講料 1,600円
- 申し込み:7月20日(水)～

①0歳からの音感リトミック

時間:10時～11時
定員:7名
対象:生後8ヶ月～2歳未満(保護者同伴)
用意する物:マスク(保護者)



②みんなでリトミック&ピアノ

時間:11時～12時
定員:5名
対象:1歳10ヶ月～3歳(保護者同伴)
用意する物:筆記用具・マスク(保護者)



★楽しくクッキング講座(全4回)★

- 日 時:9月8日・10月13日・11月10日
12月8日(木)10時～13時
- 対 象:18歳以上
- 定 員:12名
- 参加費:受講料 1,600円・材料費 500円/回
- 用意する物:米0.5合・エプロン・筆記用具・マスク
- 申し込み:7月20日(水)～

9月:お月見
10月:秋のメニュー
11月:クリスマス
12月:お正月料理

5月 ～おうちでカフェランチ～

- ♪そば粉のガレット
- ♪オニオンスープ
- ♪ミルクプリンいちごソース添え



女性大会報告



雨雲が去り青空が顔をのぞかせた6月6日(月), 新型コロナウイルス感染症防止対策をして3年ぶりに、「令和4年度音戸地区女性大会」が、118名の参加者を迎えて実施されました。

事業報告や予算等の議事後、フィットネススタジオ HAPPY FUN (ハッピー・ファン) 代表 林 夕佳 先生による講演が行われました。

テーマは「椅子に座ってできる体操」です。「曲げる・伸ばす・ひねる」等の基本の動作のポイントを師範され、その後、参加者と共に体を動かし体をほぐしていきました。

次のような「椅子に座ってできる体操」を展開されました。

- ①気持ちの沈みがちな時に、気分を上げる体操
- ②足回りの筋肉をゆるめる体操
- ③脳神経トレーニングの体操
〔ズンバにのって〕
- ④スクワットの正しい仕方 ～体幹固めのコツ、股関節・お尻の筋肉の使い方～など



ストレス社会といわれる現代の中で、色々なストレスからくる体の不調をちょっとした運動で緩和や予防ができることを体験する講演でした。



椅子に座って体を動かしましたが、あっという間の1時間30分でした。参加者が、体をリフレッシュできたと感じ、先生から学んだ動きを実践し、健康づくりに努めていきたいと心に刻んだ講演になりました。

◎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)

◎次回の講座予定

ステンドグラス(9月28日)
手打ち生パスタ教室(9月29日)



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

marche du relish 2 (マルシェ・ドゥ・レリッシュ2) ～海辺の音戸～ 7月23日(土)・24日(日) 10:00-15:00

ハンドメイド作品、美味しい食べ物、ワークショップなど大人も子供も楽しめる素敵な2日間。
出店者は公式Instagram(ondouzushio7796)等で順次お知らせいたします。

スマホは
コチラから



毎週水・金・日朝9:45～うずしおラジオ体操



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-uzushio.jp/>

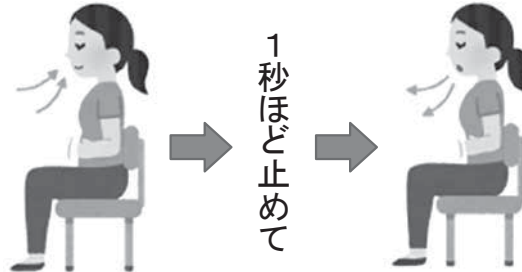
〒737-1203 呉市音戸町鰯浜1丁目2-3 TEL(0823) 50-0321番(代表)

心の疲れを和らげる

セルフケア

新型コロナウイルス感染症に対する不安、豪雨の心配……。様々なストレスに心が疲れている方もいらっしゃるのでは？自分に合ったリラックス方法でセルフケアを行い、こころを楽にしましょう。

リラックス（10秒呼吸法・イメージ呼吸法）



1.2.3で鼻から息を吸い
お腹を膨らませる

5.6.7.8.9.10で口から息を
吐きながら、お腹をへこます

椅子にゆったり腰をかけ、目を閉じ、10秒呼吸を10回程度繰り返す。
終わった後は、手のひらを「グー」「パー」したり、伸びをする

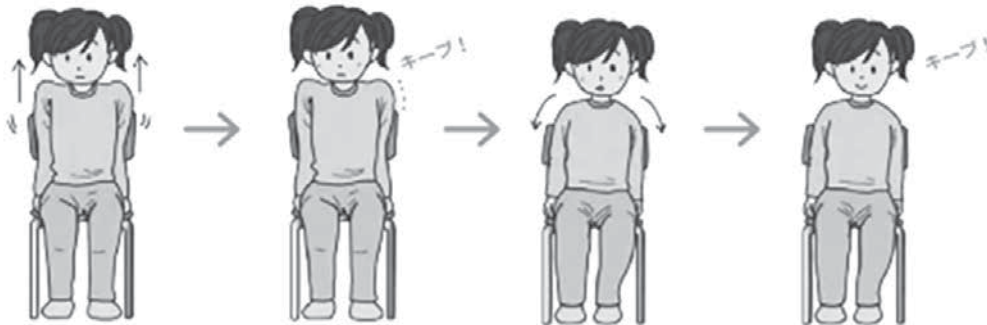
肩のリラックス（筋弛緩法）

① イスに座った状態で、肩をまっすぐ上にあげます。その時に、背中が丸くならないように注意します。

② ちょっと“きついな”と思うところまであげたら、ゆっくり5を数えます。この時に息を止めないで、ゆっくり呼吸しながら行います。

③ その後、ゆっくり10数えながら、肩を下ろしていきます。

④ 肩を下ろしたら、しばらくそのまま、力がゆるんだ状態を味わいます。これを2～3回ほど行います。



『災害後のこころのケアハンドブック』より

育児相談室

●日時：8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・栄養相談はもちろん、妊娠中・育児中のお母さん自身の相談もうかがいます。母子健康手帳、タオル（身体計測用）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対策をしていますので、ご協力お願いします。

（お願い）乳幼児健診など、業務の関係でやむを得ず出張所職員が不在になることがあります。
母子健康手帳交付、ご相談などで来所される際は、事前にご連絡下さい。

【お問い合わせ】音戸保健出張所（音戸市民センター内）☎50-0615

栄養士さんが
来ます。



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

きらきら音戸保育園
なぎさ音戸保育園



本部 呉市音戸町波多見 2 丁目 27-1

TEL.(0823)52-2610

広島県夏の交通安全運動

7月11日(月)～7月20日(水)

ゆるさない ハンドル・スマホの 二刀流

- ◆ 子供と高齢者の安全な通行の確保
- ◆ 飲酒運転の根絶
- ◆ 高齢運転者の交通事故防止
- ◆ 自転車の安全利用の推進



第2回 警察官採用試験申込み受付中!

7月1日(金)～8月30日(火)17時

【対象者】

平成2年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた者

【試験日】

第1次試験(教養試験など)…9月18日(日)

受験案内は、広島県庁、広島県警察本部および広島県内の警察署、交番、駐在所で配布しています。

申込みは電子申請です。詳しくは広島県人事委員会または県警のホームページでご確認ください。



呉警察署

☎0823-29-0110

熱中症は 予防が 大事

熱中症は、高温多湿の環境が継続することにより、身体の体温調整機能が働かなくなり、体温の上昇やめまい、けいれん等を引き起こし、**重症化すると命にかかります。**

令和3年は、6月から9月までの期間において、全国で約4万6千人の方が熱中症で病院に搬送されており、屋外だけでなく、**室内においても発症します。**発生場所は、住居が最も多く、次いで道路、公衆(屋外)の順です。

高齢者、子どもは熱中症になりやすいので、特に注意しましょう。

また、新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①**身体的距離の確保**、②**マスクの着用**、③**手洗いや、「3密(密集、密接、密閉)」を避ける**等などの「新しい生活様式」が求められていますので、次のことに注意して熱中症を防ぎましょう。

熱中症 予防行動の ポイント

- 1 暑さを避けましょう(エアコンを利用する、少しでも体調異変を感じたら、涼しい場所へ移動する。)
- 2 マスクを着けての長時間の作業や運動を避けましょう(人との距離を十分にとる。)
- 3 こまめに水分補給しましょう (のどが渇く前に水分補給する、1日1.2リットルを目安にする。)
- 4 日頃から健康管理をしましょう (体温を測定する、体調が悪いと感じたら無理をせず静養する。)
- 5 暑さに備えた体づくりをしましょう (適度に運動する、無理のない範囲で水分補給しながらする。)

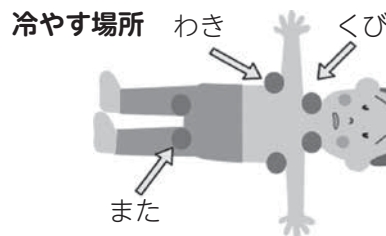
熱中症の 応急手当

- 1 涼しい場所に避難させ、衣類を脱がせて風を当てる。
- 2 冷たいタオル等を首や脇の下、太ももの付け根などに当てる。

自分で水分補給ができない、意識がぼんやりしている、けいれんしている状態のときは、ためらわずに救急車(119)を呼びましょう。



救急車を呼びましょう!



(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 店
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!
奥オオサワ 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