

# 音戸の瀬戸 きらきら通信

2022年11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~

新鮮な野菜やお魚の販売や飲食コーナーにミニイベント、恒例のお楽しみ抽選会も行います！

- 日時 **12月3日(土)** ◇土曜の朝市 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)  
駐車場は音戸漁協横の空き地をご利用いただけます。
- ミニイベント 警固屋みらい保育園：和太鼓・踊り

※一部店舗では、年末の巻きずし、お正月用のもち米などの注文を承っております。

※エコバックをご持参ください。



### 年末 野菜市 12月24日(土) 9:30~(売り切れ次第終了)



12月は年末野菜市となります。いつもの場所でやっています！もち米などを注文した方は、この日に受け取ってください。

## 早瀬のたまり場 来てみんなさい祭“秋”

- 日時：11月27日(日) 9:30~12:00頃
- 場所：早瀬パブリックセンター(駐車場あり)
- 内容：食品バザー・手作り小物の販売・お楽しみ抽選会など

主催・お問い合わせ：早瀬女性会

## キラキラスマイル

- ★今月のイベントは、12/20(火)10:30~11:30です。今月は、『クリスマス会』を楽しみましょう。サンタさんきてくれるかな？参加ご希望の方は、保育園に連絡よろしくお願ひします。(8組程度)
- ★12月の「つくってあそぼうウィーク」(12/5~12/9)は、ふわふわサンタ(クリスマス飾り)を作りましょう。
- ★発育測定ウィーク(12/19~12/23)です。大きくなったかな？！
- ★12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12/16(木)10:30~11:00です。今回のテーマは『寒い冬の過ごし方』寒い冬でも元気に楽しく過ごす方法など何でもいっぱいおしゃべりしましょう。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)とします。予約制として、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。

お問い合わせ：きらきら音戸保育園 ☎52-2610

## 高齢者マシントレーニング教室

参加者募集！ (総合ケアセンターさざなみ)

「介護予防のための、高齢者マシントレーニング教室」マシン等を利用し、筋力アップを目指す教室です。

対象：呉市に住民登録がある65歳以上 定員：25名  
※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。

日時：来年1月6日~3月24日(毎週金曜日)  
13:30~15:30(全12回) 料金：無料

場所：総合ケアセンターさざなみ 1階 トレーニングルーム  
申込：11月10日(木)(市政だより12月号発行日)から12月2日(金)までに直接、総合ケアセンターさざなみ、音戸保健出張所、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。

※申込書の記入が必要です。(電話での申込みはできません。)  
※申込み多数の場合は選考。

【問い合わせ】 高齢者支援課 ☎25-3104



## 人権行政相談

とき 12月6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 12月14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)
- ★あゆみ作業所へ
  - 松本重工業株式会社様より厚くお礼申し上げます。

# 音戸まちづくりセンターだより

## ★親子でクリスマスケーキ講座★

- 日 時：12月17日(土) 10時～13時
- 対 象：小学生と保護者
- 定 員：12組
- 参加費：受講料 400円・材料費 1,300円
- 用意する物：エプロン・筆記用具・マスク・フキン
- 申し込み：11月21日(月)～

クリスマス仕様のチョコ  
レアチーズケーキタルト  
を作ります。  
1台お持ち帰りつき!



## ★クリスマスケーキを作ろう講座★

- 日 時：12月24日(土) 9時30分～12時30分  
13時～16時
- 対 象：18歳以上
- 定 員：各10名
- 参加費：受講料 400円・材料費 1,300円
- 用意する物：エプロン・筆記用具・マスク・フキン
- 申し込み：11月21日(月)～

プッシュドノエルを作ります。  
1本お持ち帰りつき!



### ◎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

楽しくクッキング(1月12日・2月9日・3月9日)

## ★第15回児童生徒作品展★

音戸町文化団体連合会



10月1日(土)から3日(月)まで、音戸まちづくりセンター多目的ホールにおいて「第15回児童生徒作品展」を開催しました。明徳小学校、波多見小学校、音戸小学校、明徳中学校及び音戸中学校の児童生徒の皆さんから、書の部533点、絵の部134点、計667点を出品していただき、また、3日間で319名の皆さんにご来場いただきました。誠にありがとうございました。審査をしていただいた委員の皆さんからは、「書は、どの学年も一筆一筆とても丁寧に書かれています。」「絵は、細かいところまでよく描かれています。」とお褒めの言葉をいただきました。当連合会では、今後も児童生徒の皆さんに習字や図画の作品作りを通して、表現することの楽しさや喜びを味わい、生活を豊かにしていってくださることを願って児童生徒作品展を開催したいと考えています。多くの作品のご応募をお願いするとともに、住民の皆さんにもご来場いただきますようお願い申し上げます。



### リトミック講座

♪0歳からの  
音感リトミック



### リトミック講座

♪みんなで  
リトミック&ピアノ



### 手打生パスタ教室

♪カルボナーラ  
♪カプレーゼ  
♪チョコレートムース



### 作ろう! スタンドグラス de サンキャッチャー講座

♪お月見うさぎ  
♪街並み

## 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：11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

新型コロナウイルス感染拡大  
防止対策のため中止となる  
こともあります。



自動車  
図書館

- きらきら音戸保育園 12月7日(水) 10:00～10:15
- 明徳保育所 12月7日(水) 10:35～10:50
- なぎさ音戸保育園 11月18日、12月2日(金) 14:30～14:45

### 「あなたと本の出会い」コーナー

11月のテーマは「人権問題」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。

音戸図書館「貸出ベスト1」上半期(4～9月)

- 【絵 本】「おいしいそうなしろくま」柴田 ケイコ
- 【児童書】「かっこいいぞ! ひこうき」イカロスMOOK
- 【一般書】「その扉をたたく音」瀬尾 まいこ  
「マスカレード・ゲーム」東野 圭吾

●問合せ先：呉市音戸図書館 ☎50-0020

### 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

11月10日(木) 11:00-12:00

うずしお「うたごえ喫茶」要電話予約

NKG66with Reikoと過ごす楽しいひととき♪  
感染対策をしながら、皆で歌って楽しみましょう♪

スマホは  
コチラから

新MENU さらっとスパイス 未 ーうどん(500円)

毎週水・金・日朝9:45～ 未 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-uzusio.jp/>

〒737-1203 呉市音戸町鯉浜1丁H2-3 TEL(0823)50-0321 番(代表)

# 11月8日はいい歯の日

～歯と口の健康は全身の健康につながります～



おうちでできる「口の体操」で噛む・飲み込む筋肉の機能を維持しましょう。

## 舌体操

①



②



- ① 口を大きく開けて舌をできるだけ上下に出します。
- ② 左右の口の端を舌先で触れます。3回行います。
- ③ ①②を3回繰り返します。

## 顔面体操

①



②



③



- ① 唇をしっかり閉じて、左右交互に頬を膨らませます。
- ② 唇をしっかり閉じて、左右同時に頬を膨らませたりすぼめたりします。
- ③ ①②を3回繰り返します。

### 育児相談室

●日時：12月7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。

助産師さんが  
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。

お問い合わせは 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

## 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

# ひとりで悩まないで～犯罪被害に遭われた方へ～

## 11/25(金)～12/1(木)は犯罪被害者週間

犯罪被害にあって困った時は、下記の電話相談窓口にご相談ください。  
緊急の場合や事件の通報は、110番または最寄りの警察署まで。

- ◆警察安全相談電話 **082-228-9110 (#9110)**
- ◆性犯罪相談電話 **0120-630-110 (#8103)**
- ◆鉄道警察隊ちかん被害相談所 **082-263-0300**
- ◆悪質商法相談電話 **082-221-4194**



## 公益社団法人 広島被害者支援センター

事件や事故の被害に遭われた方やご遺族を支援する団体です。

電話番号：082-544-1110

受付時間：月～土曜日 9:00～17:00

(祝日、8/13～8/16、12/28～1/4を除く)

**呉警察署**  
☎0823-29-0110

## 大切な人を病気から守ろう！！（脳卒中）

何かへん……おかしいな……もしかして…… **脳卒中**

『脳卒中』はがん、心疾患に続き、日本人の死因の第3位です。

寝たきりになる原因の第1位の病気です。

脳卒中は、脳内の血流が急激に途絶え、

脳の神経細胞がダメージを受ける病気です。

脳卒中には、脳の血管がつまる「脳梗塞(のうこうそく)」と

脳の血管が破れて出血する「脳出血」や「くも膜下出血」があります。

### 脳卒中の主な症状

突然おこる

- 片方の手足・顔半分の麻痺・しびれ(手足のみ、顔のみの場合もあります)
- ろれつが回らない、言葉が出ない、他人の言うことが理解できない
- 立てない、歩けない、フラフラする
- 片方の目が見えない、物が二重に見える、視野の半分が欠ける
- 経験したことがない激しい頭痛

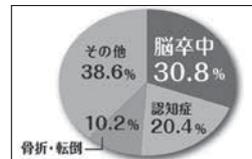
こんな症状があったら、すぐに119番で救急車を呼んでください。



顔の麻痺

### 寝たきりの主な原因

寝たきり(要介護5)となった主な原因の割合



その他：高齢による衰弱、がんなど  
引用) 日本脳卒中協会  
(H28厚生労働省 国民生活基準調査から抜粋)

### 脳卒中予防10箇条

- ①手始めに高血圧から治しましょう
- ②糖尿病放っておいたら悔い残る
- ③不整脈見つけ次第すぐ受診
- ④予防にはたばこを止める意志を持って
- ⑤アルコール控えは薬過ぎれば毒
- ⑥高すぎるコレステロールも見逃すな
- ⑦お食事の塩分・脂肪控えめに
- ⑧体力に合った運動続けよう
- ⑨万病の引き金になる太りすぎ
- ⑩脳卒中起きたらすぐに病院へ

引用) 日本脳卒中協会

**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!  
オオサワ 検索  
お家の大切な情報満載!  
QRコード



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