

# 音戸の瀬戸 きらきら通信

2023年1月10日発行  
発行：音戸まちづくり協議会  
(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~**

新鮮な野菜の販売、飲食コーナーのほか、お楽しみ抽選会も開催!  
2月は節分イベントを行います。  
多くの皆様のご来場をお待ちしております。

- 日時 **令和5年2月4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** ※エコバックをご持参ください。  
(旧音戸支所跡地)

**野菜市** 2月18日(土) 9:30~

**第62回 音戸一周駅伝大会**

潮風の中を駆け抜けるランナーたちに熱き声援を!

- 日時 **令和5年2月5日(日)**
- スタート 音戸市民センター 10:00
- 先頭通過予定時刻

旧日附環境美化センター	10:09頃
旧音戸西中学校	10:16頃
二反田醤油早瀬工場	10:27頃
呉信用金庫倉橋支店	10:34頃
旧奥内小学校	10:42頃
波多見小学校	10:54頃
音戸市民センター	11:04頃

- 主催 音戸体育協会 音戸町陸上競技協会
- 「片側通行規制のお知らせ」は、別紙をご覧ください。

**キラキラスマイル**

★今月のイベントは、  
2/7(火)「キラキラ版おかあさんといっしょ」  
2/27(月)「親子でリトミック」 10:30~11:30です。  
みなさんで楽しみましょう。参加ご希望の方は、保育園に連絡  
よろしく願います(8組程度)

★2月のつくってあそぼうウィーク(2/1~2/3, 2/6~/10)  
は、かわいいひな人形を作りましょう。

★発育測定ウィーク(2/20~2/22, 24, 27, 28)です。  
身長・体重を測りましょうね。

★2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。

★オンライン「おしゃべり広場」は2/17(金) 10:30~11:00です。  
今回のテーマは「今一番気になることは?」お子さんについて  
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

**音戸図書館からのお知らせ**

**ももちゃんの  
ポケットのえほんかい**

日時 **1月18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。

**「あなたと本の出会い」コーナー**

1月のテーマは「人体・健康」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	1月18日, 2月1日(水)	10:00~10:15
明德保育園	1月13日・27日, 2月10日(金)	10:35~10:50
なぎさ音戸保育園	1月13日・27日, 2月10日(金)	14:30~14:45

●問合せ先：呉市音戸図書館 ☎50-0020

**心配ごと相談**

と き **令和5年2月8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

---

**人権行政相談**

と き **令和5年2月14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

**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

## ★スイーツ(いちごのミルフィーユ)講座★

- 日時：3月7日(火) 10時～13時
- 対象：18歳以上
- 定員：12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・台フキン・使い捨て手袋
- 申し込み：1月20日(金)～



### ◎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



♪親子でクリスマスケーキ講座 (上田 弥生 先生)



電子レンジを使って手軽にできるチョコレアチーズケーキタルトを作りました。  
みんな最後まで頑張りました(\*^o^\*)



♪クリスマスケーキ講座 (上田 弥生 先生)



毎年好評のイブに作るクリスマスケーキ講座  
今年はプッシュドノエルを作りました。

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。

## 《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。

たくさんの方々にご足を運びいただき、会員一同心から感謝しております。また、本年度も音戸高校の生徒さんには、多数の作品を出品していただきました。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、会員一同これからも制作に励んでまいります。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



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

1月22日(日) 14:00-16:00

入場無料

第1回うずしお生オケ祭り

予約不要

3Fホール

うたごえ喫茶で大人気のNKG66withReikoがバックバンドとして生演奏。地域の皆様に自慢の歌声を披露していただきます!

スマホは  
コチラから

2月9日(土) 11:00-12:00

入場無料

音戸うずしお「うたごえ喫茶」

予約不要



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)

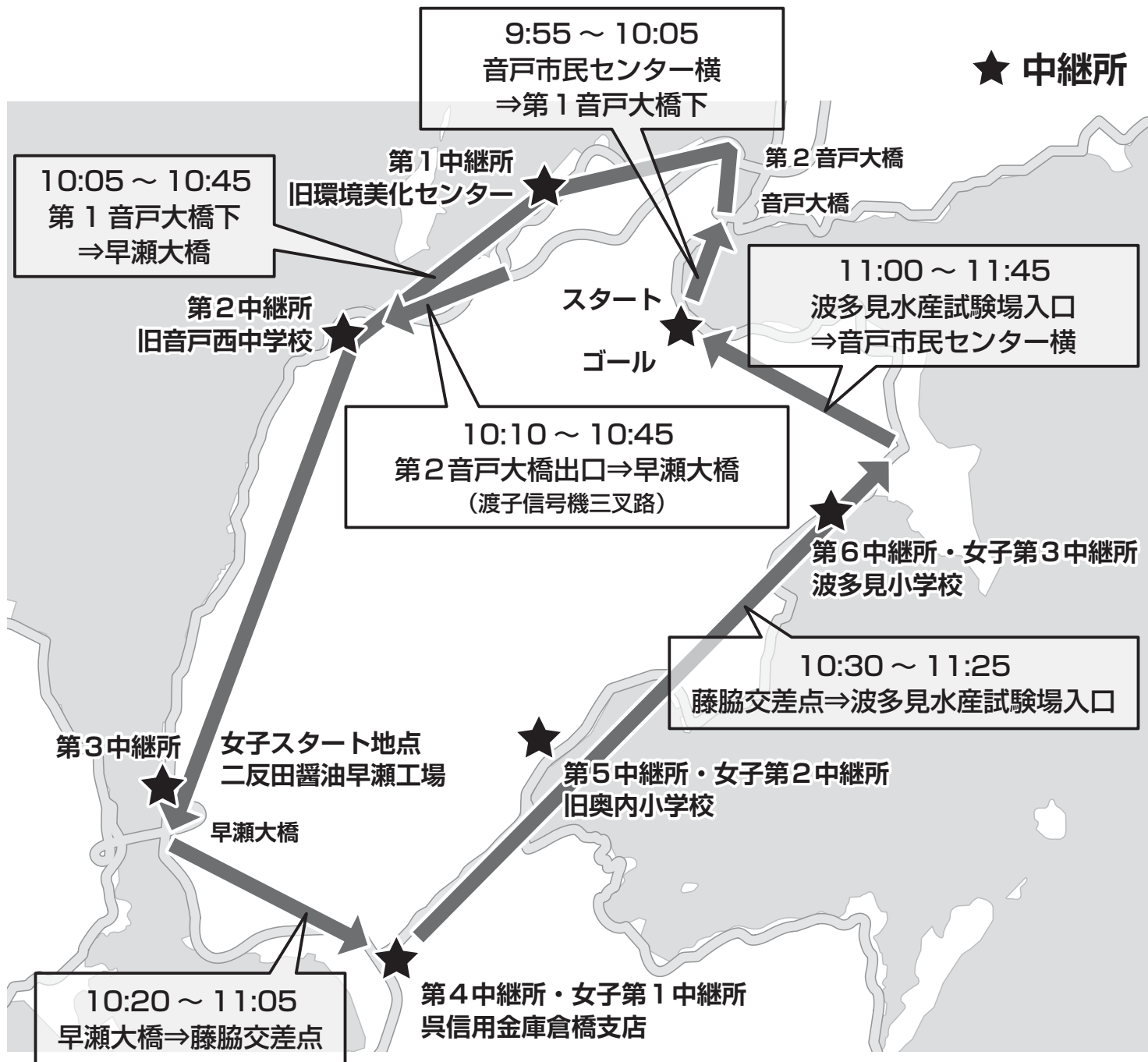
# 音戸一周駅伝大会

## 片側通行規制時間のお知らせ

皆様にはご迷惑をおかけしますが、選手の安全な走行のためにご協力をお願いいたします。

\*日時 令和5年2月5日(日) 9:55 ~ 11:45【時間帯による片側規制】

\*場所 音戸町全域



【問合先】音戸町陸上競技協会 音戸まちづくりセンター内

川平 展裕 TEL 090-3633-7152 音戸体育協会事務局(竹友) TEL 0823-51-3322

岩城 和彦 TEL 090-8060-7771 FAX 0823-51-0088



# 令和5年度 園児募集



社会福祉法人 おんど福祉会

令和5年4月 保育所型認定こども園へ移行

## きらきら音戸保育園

呉市音戸町波多見2丁目27番1号 TEL 0823-52-2610



## なぎさ音戸保育園

呉市音戸町高須2丁目1番9号 TEL 0823-51-2752




入園のお問い合わせは、各園で行っております。

～おうち時間で始める「新・健康生活」6つのススメ～

冬は、家で過ごす時間が多くなります。コロナ下で、生活も、世の中も、大きく変わった今は健康づくりのチャンスです。

身体と心の健康を維持するために、食事や睡眠、運動など、改善できることから始めましょう！

健康習慣を身につけるために  
できることから始めましょう！

おうち時間で始める **コロナ下での** 「新・健康生活」6つのススメ 

**1 プラス10の身体活動のススメ**

適度な運動、毎日+10分の身体活動  
移動時のはや歩き、料理や掃除、庭いじりなど、日常でのからだの動きを増やしましょう。

**新** コロナ下でのポイント  
テレワークなどで外出機会が減り、身体活動量も減りがちなので、座っていても、できれば30分ごとに3分程度、少なくとも1時間に5分程度は、立ち上がってからだを動かしましょう。

**2 おいしいバランスのススメ**

適切な食生活で、からだの調子を整える  
主食・主菜・副菜は健康な食事の第一歩。食事をおいしく、バランスよくとりましょう。

**新** コロナ下でのポイント  
おうちで食事をする機会が増えたことをきっかけに、食事の内容を見直してみませんか。お弁当や中食を活用する際は、主食・主菜・副菜を組み合わせさせてみましょう。

**3 禁煙のススメ**

喫煙習慣を見直す  
喫煙や受動喫煙により、肺がんや心臓病、脳卒中、COPD（慢性閉塞性肺疾患）等にかかりやすくなります。

**新** コロナ下でのポイント  
気になっていてもついつい先延ばしにしてしまう禁煙。世の中の変化を禁煙のきっかけにしませんか。

**4 飲酒の知識のススメ**

飲酒に伴うからだへの健康影響を知る  
休肝日を設けるなどして、からだに負担をかけないようにしましょう。

**新** コロナ下でのポイント  
お酒（アルコール）を分解する能力は人によって違います。飲めないのに無理して飲むことはやめましょう。外食が減りおうちでの食事が増えて、お酒を飲む機会が変化してきました。これをきっかけに、お酒との付き合い方を考えてみませんか。

**5 質の良い睡眠のススメ**

良い環境づくりで、質の良い睡眠を目指す  
就寝前は明るい光を避けるなどして、睡眠の質を高めましょう。

**新** コロナ下でのポイント  
おうち時間が増え、生活リズムが乱れがちです。十分な睡眠時間をとって、からだと心を健康に保ちましょう。

**6 健診・検診のススメ**

定期的にからだの状態を知り、病気につながるリスクを早期発見する  
健診と検診を受けて、からだの状態を知ることが、健康づくりの入口です。

健康の保持増進

定期健康診断、特定健診など

病気の早期発見・早期治療

各種がん検診など

**新** コロナ下でのポイント  
外出控え、健診・検診の受診をためらう場面が増えると、今は健康であっても早期には自覚症状がないという病気が進行する場合があります。

コロナ下で受診を迷っている間も生活習慣病やがんは進行しています。あなたの命を守る貴重な機会を、どうか逃さないでください。

出典：厚生労働省ホームページ(<https://www.mhlw.go.jp/>)

「コロナ下での「新・健康生活」のススメ」(厚生労働省) (<https://www.mhlw.go.jp/content/000844552.pdf>)

育児相談室

●日時：令和5年2月1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職員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



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

# 1月10日(火)は110番の日

「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。

相談は、警察安全相談電話「**#9110**」まで。



- ◆ 事件・事故が発生した場合や目撃した場合は、**すぐに110番!**
- ◆ **いたずら110番は絶対にしないでください**
- ◆ **運転をしながらの電話は、法律で禁止されています**

## ※ 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 [hiroshima-police@beetle.ocn.ne.jp](mailto:hiroshima-police@beetle.ocn.ne.jp)

**呉警察署**  
☎0823-29-0110

# お餅などによる窒息事故にご注意を!

年明けにはお餅や豆類を食べる機会が多くなります。特にご高齢者のお餅による窒息事故、小さなお子様の豆類による窒息事故が多く発生しています。

小さなお子様やご高齢者の窒息による事故を防ぐために、ご家族の皆様で次のことに注意してください。

## ★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、よく噛んでのみ込む。
- ・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、小さなお子様には食べさせない。
- ・介護を要する方と食事をする時は、絶対に目を離さない。



## ◎喉に物が詰まったと思ったときは!

本人に詰まったのか尋ねた際、うなずいたり、首に手を持って行ったり、声が出せない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とる。

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

**西消防署 音戸分署**  
☎26-0343

窒息事故などに気を付けて、明るい新年をお過ごしください。

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!  
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