

# 音戸の瀬戸 きらきら通信

2023年2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~**

新鮮な野菜や魚介の販売、飲食コーナーのほか、お楽しみ抽選会も開催！  
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3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** 3月18日(土) 9:30~

**キラキラスマイル**

キラキラスマイルをご利用いただきありがとうございます。

- ★3月のイベントは、8日(水)「ありがとう会」10:30~11:30です。今年度最後のイベントです。是非みなさんで楽しみましょう。参加ご希望の方は、保育園にご連絡ください。(8組程度)
- ★3月のつくってあそぼうウィーク(3/1~3, 3/6~10)です。かわいい春のお花を作りましょう。子どもたちも製作できるお花づくりでほかほか気分を味わいましょう。
- ★発育測定ウィーク(3/13~3/17)です。大きくなったかな?!
- ★3月うまれの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3/17(金) 10:30~11:00です。今回のテーマは『最近楽しかったことは何?』みなさんの楽しかったことを教えてください。いろいろお話ししましょう。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3組(同時時間)まで、予約制です。メール・口頭・電話でご連絡ください。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。

今年度支援の活動は17日(金)で終わりです。  
たくさんご利用いただきましてありがとうございました。  
来年度もキラキラスマイルに来ていっぱい遊びましょう。

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  
(総合ケアセンターさざなみ)**

**参加者募集!**

「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：呉市に住民登録のある65歳以上  
※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。

定員：25名  
日時：4月4日~6月20日 毎週火曜日  
13:30~15:30 (全12回)  
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  
料金：無料  
申込：2月10日(金)(市政だより3月号発行日)から3月1日(水)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

**マイナンバーカード申請サポート**

次の日程でマイナンバーカードの申請をサポートします!

日時 **2月21日(火)** 10時~15時 場所 **音戸市民センター**

申請に必要なもの

- マイナンバーカード交付申請書  
交付申請書の紛失等の場合は当日再交付します。
- 本人確認のできるもの(運転免許証・健康保険証など)を持参ください。

お問い合わせ

- 呉市 市民窓口課 25-3161
- 音戸市民センター 52-1111

**心配ごと相談**

と き **令和5年3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3月14日(火)** 10時~15時  
と ころ 音戸まちづくりセンター 3階  
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



令和5年  
4月からの

## 定期講座受講生を募集します

講座名	曜日及び時間	定員	講師名	備考
幼児英会話	第1・3木曜日 17時30分～18時20分	10	沖野 智津	年少児～小学1年生
児童英会話	第1・3木曜日 18時30分～19時20分	10	沖野 智津	小学2年生～6年生
ステップアップパソコンA	第1・3水曜日 13時～15時	15	中本 一郎	経験者・別途資料代
ステップアップパソコンB	第1・3水曜日 15時10分～17時10分	15	中本 一郎	経験者・別途資料代
足腰らくらく運動	第1・3木曜日 10時～12時	15	立花 穂	
脂肪燃焼運動	第2・4金曜日 13時30分～15時30分	20	荘野やよる	
手作りパン	第3火曜日 10時～12時	16	土井 睦美	別途材料費

※ステップアップパソコンA,Bは同じ内容の講座です。

- ◇対象…市内か近隣の市町在住
- ◇申込…音戸まちづくりセンター窓口にて受付  
(電話での申込はできません)
- ◇受付日…初めて受講する人 3月1日(水) 9時00分～  
継続して受講する人 3月3日(金) 9時00分～
- ◇受講料…前期分(4月～9月)を初回講座日に、後期分(10月～3月)を9月に納入していただきます。  
【手作りパン講座は2,400円、その他の講座は4,800円になります。】
- ◇その他…一度納められた受講料の返金及び入会の権利を人に譲ることはできません。  
受講希望者が開講基準人数を満たさないときは、中止となります。

### ◎受付時間

毎日(年末年始を除く) 8時30分～17時15分  
(定期講座各初日のみ9時00分～)

※電話での申込はできません。

※申込初日(初めての人は1日,継続の人は3日)のみ、1人で複数人の申込はできません。  
(同一世帯は除く)

### ◎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: リトミック

(4月3・10・17・24日※日程を変更する場合があります)



### ☆手作りパン講座

生地から作るパン作り講座です。  
毎回違ったパンとデザートを作って持ち帰ります。



### ☆ステップアップパソコン講座

経験者を対象に、ワード・エクセルの使い方を実習します。



### ☆脂肪燃焼運動講座

どなたでもできる筋力トレーニング(ヨガ)を行い、有酸素運動で脂肪を燃やしメタボの予防・腰痛・肩こり予防など



### ☆足腰らくらく運動講座

椅子にすわっての軽体操(いきいき百歳体操等)、脳トレ、レクレーション(屋内用ペタンク等)を行います。



### ☆幼児・児童英会話講座

色・数字・身の回りの物の名前や季節の行事(イースターエッグ、ハロウィン、クリスマス他)などを音楽、映像、ゲームを交えて楽しく学びます。

その他にもアルファベットの学習や会話などを行っています。



## 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: 2月15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 2月15日,3月1日(水) 10:00～10:15
- 明德保育所 2月24日,3月10日(金) 10:35～10:50
- なぎさ音戸保育園 2月24日,3月10日(金) 14:30～14:45

### 「あなたと本の出会い」コーナー

2月のテーマは「芥川賞・直木賞」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。

●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

3月9日(日) 11:00-12:00

### 音戸うずしお「うたごえ喫茶」

NKG66withReikoの生バンド演奏&リードで楽しく歌える1時間。

歌詞をスクリーンに映すのでしっかりと前を向いて歌えます。

参加  
無料

スマホは  
コチラから

申込  
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-uzushio.jp/>

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



# ヒートショックにご注意!

冬場のお風呂に気をつけて

## ヒートショックとは?

暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な温度の変化によって血圧が上下に大きく変動することをきっかけにして起こる健康被害のことです。急死に至る危険な状態になることもあり、気温の下がる冬場に多く見られます。

## 寒い時期には入浴中の突然死が多発

ヒートショックに関連した入浴中の急死の大半が冬場に発生しています。

## 入浴中のヒートショック対策のポイント

- ① 脱衣場や浴室をあらかじめ暖めておく
  - ・脱衣所や浴室には浴室暖房器具を置く
  - ・シャワーを利用して浴槽にお湯をはる
  - ・一番風呂を避ける
- ② お湯の温度は 39 ~ 41 度くらいが目安
- ③ 長湯をしない お湯に浸かるのは 10 分以内
- ④ 入浴前に水分を取る。但し食事の直後やお酒を飲んでからの入浴は避ける
- ⑤ 家族と一緒に住んでいる場合は、家族にひと言かけてから入浴しましょう

## 育児相談室

●日時：令和5年3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行うことができます。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。

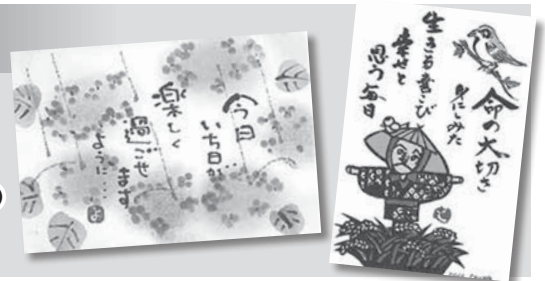
【お問い合わせ】音戸保健出張所(音戸市民センター内) ☎50-0615

## 第16回わたしの“いのち”メッセージ展

絵てがみ  
展示

展示期間

音戸市民センター 音戸まちづくりセンター  
2月10日(金)~2月22日(水) 2月23日(木)~3月2日(火)  
【問い合わせ】呉市音戸会館(田原) ☎51-3391



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

# メールやSMSを使った詐欺に注意!

携帯電話会社・宅配業者・通信販売サイトなどを装ってメールやSMSを送り、電話連絡を求めたりすまし詐欺のほか、偽サイトに誘導して個人情報を入力させるフィッシング詐欺なども発生しています。

- ◆記載された電話番号に連絡しない
- ◆記載されたURLにアクセスしない
- ◆公式サイトやアプリで正しい情報を確認
- ◆個人情報を安易に入力しない
- ◆IDやパスワードの使い回しをしない



判断に迷ったら、ひとりで決めないで家族や警察に相談を!

**サイバー110番 (082) 212-3110**

**呉警察署**  
☎0823-29-0110

## 大切な緑を山火事から守りましょう!

山火事は、これから春先にかけて多く発生しています。

これからの時季は、枯葉が山肌に積もり、下草も枯れているうえ、降雨量が少なく、空気が乾燥し、季節風が吹くなど山火事が発生しやすい気象条件となります。

山火事の原因は、たき火やたばこの投げ捨て、草焼きなど、人の過失・故意によるものがほとんどです。

大切な緑を山火事から守るために、次のことに気をつけましょう。

### ★ 山火事を防ぐには!

- 空気がよく乾いているとき、または風の強い日には、たき火や草焼きをしない。
- たき火や草焼きをするときは、そばを離れずよく監視する。
- 消火のための水バケツやスコップ等の準備をする。
- 残り火の後始末は、完全に行う。
- 山の近くや枯草など、燃えやすい物の近くでは、たき火や草焼きはしない。
- たばこの吸い殻の投げ捨てはしない。



**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!  
オオサワ 検索  
お家の大切な情報を掲載!



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