



### 最も勇敢で強い鯉が龍に変身するおはなし

皆さんこんにちは。5月になると新緑が鮮やかで、風が心地よく感じられます。日本の伝統行事である端午の節句がありますね。鯉のぼりの由来にはいくつかの説がありますが、最も一般的な説は中国から始まったというものです。滝の上にある「黄河の龍門」と呼ばれる架空の場所に鯉がたくさん泳ぎ、その中でも最も勇敢で強い鯉が龍に変身するとされています。



古典文学の「列子(列子自身が書いた中国の古典哲学書)」や「論語(孔子の弟子たちが彼の言葉や行動を記録した中国の儒教の経典の一つ)」にも書かれています。そのことが、子どもたちに勇気や力強さを象徴する鯉のぼりを飾る風習として広まりました。こんな話があります。『ある日ある男の子が一匹の小さな鯉を見つけ、その鯉を大事に育て、大きくなると一緒に龍門に向かいました。鯉は滝を登るため激流や岩などでとても苦労しましたが、その努力と根気に感動した神様は鯉を龍に変えてくれたのです。』

日本では、江戸時代に子どもたちの成長を願って鯉のぼりを飾る習慣が始まりました。現代では、鯉のぼりは家族の絆や子どもたちの健やかな成長を願う象徴として飾られ、端午の節句の季節になると日本各地で見ることができます。広島では多くの川が流れており、その川沿いに端午の節句になると鯉のぼりが泳ぐ姿をよく見ます。



鯉は、勇気や力強さ、成長や成功への願いを象徴する動物として広く知られています。

また広島カープは、太田川が鯉の名産地であることや、広島城の堀に鯉がたくさんいたことから「鯉城」と呼ばれていたことなどからチーム名になったとも言われています。5月が地域の皆さまにとって充実した日々となりますようスタッフ一同心より願っております。



館長 細川



毎月10日発行 No.328号 ☆広地区の人口 2月末☆  
【編集・発行所】  
広まづくりセンター 人口 43,268 (-85)  
〒737-0112 ●男 20,988 (-37)  
呉市広古新開2丁目1番3号 ●女 22,280 (-48)  
☎:71-2151 📠:73-5034



できると思えばできる、  
できないと思えばできない。  
これは、無情なゆるぎない  
法則である。

パブロ・ピカソ

### 広まづくりセンターからのお知らせ 5月20日(月)受付開始の短期講座

#### ①アーティフィシャルフラワーで作るグリーンフレーム

対象 18歳以上  
日時 6月19日(水) 10:00~12:00  
場所 広まづくりセンター606号室  
料金 2,400円  
定員 先着15名



成人(18歳以上)

#### ②手ごねパン講座 ~チーズパンをつくろう~

対象 小学3年生以上(3・4年生は保護者同伴のこと)  
※中学生も参加可  
日時 6月22日(土) 10:00~13:00  
場所 広まづくりセンター603号室  
料金 1,500円(材料費込み)  
定員 先着12名



小学生向け(中学生も可)

#### ③人間学を学ぶ寺子屋塾

修己治人を学ぶ「論語」 大人となるための「大学」  
人生を開く「考経」 上に立つ者の「中庸」

対象 小学生以上  
日時 6月23日(日) 13:00~15:00  
場所 広まづくりセンター605号室  
料金 無料  
定員 先着15名



小学生~成人

#### ④美味しいって幸せ!初めての料理教室

対象 18歳以上  
日時 7月10日(水) 10:00~13:00  
場所 広まづくりセンター603号室  
料金 1,400円  
定員 先着16名



成人(18歳以上)

### 高齢者支援課からのお知らせ からだ元気アツアツ教室(東保健センター)



参加者募集!

「介護予防のための、からだ元気アツアツ教室」

体操やストレッチを行い、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歳以上の方。※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: 5月31日(金)~8月23日(金)

☎毎週金曜日 13:30~15:30 (全12回)

場所: 東保健センター 多目的室 料金: 無料

申込: 4月10日(水)から5月1日(水)までに、直接、  
広・阿賀・郷原・仁方の各市民センター、高齢者支援課、  
および呉市内の各高齢者相談室(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。電話での申込み不可。

※申込み多数の場合は選考となります。

問合せ: 高齢者支援課 ☎: 25-3104

広まづくりセンター  
での受付はできません



大根を使って作られた作品や装飾のことを「大根アート」と呼ぶそうです。

大根はわれわれの身近で一般的に使われる食材ですが、時としてハイレベルな

芸術作品が誕生すると言われています。大根アートは素材の自然さを活かして独創的な表現を求める芸術ですが当センターの「野菜ソムリエの腸活クッキング」講師、岡村のぞみ先生が即興で作品に仕上げました。皆さんもそれぞれのご家庭で楽しんでみてはいかがでしょうか。



# 広まちづくりセンター短期講座体験報告

## ⑤おいしい楽しい薬膳料理

**三上智恵先生の紹介:** 三上智恵先生は、和漢薬膳食医特級(学会公認講師)の資格を有しています。難解と思われがちな薬膳を日本人の体や味覚に合うようにアレンジしたのが、学会の提唱する「和漢膳」です。従来の薬膳にはない“おいしさ”・“作りやすさ”が魅力です。

### 今回のテーマ: “冷え性は万病の元”

冷え性には4つの原因があります。今回は、薬膳料理の第2回ということで、“胃腸機能低下が原因の水毒タイプ”について学びました。体温が1℃上がると5・6倍も免疫力が上がり逆に1℃下がると免疫力が30%下がると言われています。残りの原因についても順次学習します。7月10日(水)の「美味しいって幸せ! 初めての料理教室」(表面、短期講座④参照)をはじめ、料理教室の開講を予定していますので、ぜひご参加ください。

**講座の様子:** 三上智恵先生は笑顔が素敵で気さくな方なのでとても良い雰囲気です。講座は始まりました。まず、薬膳についてのお話があり、その後先生によるデモンストレーションがありました。受講生の方々はメモを取りながら聞いていました。

デモンストレーションが終わると受講生は一斉に作業に取りかかりました。皆さん今日初めて会われた方同士で、また男性・若い方・主婦等色々な方がいらっしゃいましたが、班ごとに作業を分担しテキパキと進めていきました。先生は各テーブルをまわり、調理のアドバイスをされました。タイムスケジュール通り進みメインからデザート、薬膳茶まで豪華な薬膳料理ができました。

### 【お話を聞きながらの食事風景】

食事の時間にも先生が、薬膳や食材についての豆知識などを話してくださり、受講生同士でわきあいあいとお話をしながらおいしく楽しく料理をいただいていた様子です。

### 冷え性の4つの原因:

- ①血液の循環低下(血於)
  - ②胃腸機能の低下(水毒)
  - ③自律神経バランスの崩れによる新陳代謝の低下(気虚)
  - ④冷えとものぼせが混在(気逆)
- 水毒の症状:**
- ①お腹を押すとぼちゃぼちゃ音がする
  - ②胃腸がムカムカする
  - ③空腹感がない
  - ④体が重い
  - ⑤顔や手がむくむ
  - ⑥梅雨や雨に日の体調が崩れやすい...

【三上先生】



【今回の料理】



# 広スポーツ協会からのお知らせ

## 第66回 広町民OBソフトボール大会

**日時** 5月12日(日) 8時30分～ 開会式  
\*開会式終了後試合開始 雨天中止  
**場所** 虹村公園多目的広場(EFGHコート)  
**参加資格** 広地区に在住する40歳以上の男女  
**参加料** 1チーム2,500円 ☆申込時に納入のこと  
**申込** 4月19日(金)～5月1日(水)17時まで  
※期限厳守



◆問い合わせ先 広スポーツ協会事務局 TEL 71-2151

## 第43回 広町民グラウンド・ゴルフ大会

**日時** 5月14日(火) 8時30分集合 開会式  
\*開会式終了後試合開始  
※雨天の場合は5月15日(水)に延期  
**場所** 広公園グラウンド(呉市広大新開)  
**参加資格** 広地区に在住する者及び広地区のGGのクラブに在籍する者  
**申込期限** 4月19日(金)までに (Fax可 73-5034)  
**参加費** 1人500円 ☆試合当日にまとめでの納入  
◆問い合わせ先 蔭地 光徳(Tel 73-0485)まで



## おいしい楽しい薬膳料理 “感想をありがとう!”のコーナー

○身体を健康にするために何の食材を摂取すれば良いのかわかった。○塩に頼らない味付けがわかった。○野菜の効用を知ることができた。○薬膳の知識をもらい手軽に料理ができることがわかった。○簡単でおいしいしかも健康に良い料理を教えていただいた。○調理に対する意識が変わりました。今までは、ある物で簡単に作っていましたが、その中の一つおすすめの食材を入れるようにしたい。○簡単にごちそうが作れるアイデアをもらった。○食材の特徴がわかった。○身近な材料で簡単に作れたので家でもやりたい。○簡単に出来て良かった。おいしかった。○健康に良い食材や体調に合わせた食材を知ることができた。○手順や調理法を知れてよかった。○簡単な調理が参考になった。



# 広図書館からのお知らせ

開館時間 9時30分～20時00分  
休館日: 木曜日・祝日

5月



### 5月の休館日:

- 2日(木)・3日(祝・金)・4日(祝・土)・
- 5日(祝・日)・9日(木)・16日(木)・
- 23日(木)・30日(木)

※5月はえほんかいの開催はありません。



# ウォーキング大会のお知らせ

◎開催日 令和6年5月21日(火)  
◎集合場所 広市民センター  
◎集合時間 午前9時00分

運動普及推進員募集中

コース **小坪峠 越え 10km**

広市民センター～白岳～小坪峠  
小坪公園～長浜～広市民センター

※天候その他諸事情によりコースの変更になる場合があります。  
※レクリエーション保険加入の為受付で記名願います。

※問い合わせ ☎ 堀:080-1919-6088

- 主催** 広地区健康運動推進協議会  
呉市保健所東保健センター
- 共催** 広地区自治会連合会  
広地区社会福祉協議会



## 編集後記 ～菖蒲の節句と端午の節句～

「端午の節句」とは古代中国の「邪気払い」と日本古来の行事「五月忌み」が合わさったものだ。飛鳥時代には「邪気払い」と「五月忌み」が融合して田植え前の女性が菖蒲で邪気払いをするようになった。これを「菖蒲の節句」といった。鎌倉時代には5月になると兜や鎧を外に出し、虫干しと手入れを行っていた。この節句に兜や弓などの武器が飾られるのはこの名残だ。江戸時代には公式行事としての「端午の節句」になった。昭和23年から「子どもの人格を重んじ、子ども(男児・女児)の幸福をはかるとともに母に感謝する日」として国民の祝日と定められた。母親に感謝する日というのも忘れてはならない。(天)

5月の臨時休館日  
5月27日(月)

