



おいしい笑顔がいっぱい♥ ～第4回安浦かき祭り～

第4回安浦かき祭りが、2月27日実成運動広場で開催されました。早春の浜風の中、5千人の来場者がかき料理をはじめとした様々なメニューを堪能しました。

用意されていた殻付きかき11,000個とむき身500kgは完売、他にも早い時間から売り切れになるメニューもありました。

公衛協～尾道を視察してきました



2月22日、安浦地区公衆衛生推進協議会委員30名が、先進地視察として、尾道市公衆衛生推進協議会・環境資源リサイクルセンターを訪問しました。

尾道の各地区公衛協の活動内容のほか、資源のリサイクルがスムーズに実行されている様子を見学し、「今後の活動に役立てたい」「安浦にもリサイクルセンターがあったらいいね」などの声が聞かれました。



みんなで挑戦！昔遊び

内海小学校と安登小学校で、児童が昔ながらの遊びに挑戦しました。

内海小は2月2日、安登小は15日に実施され、地域の民生委員や自治会長、有志のメンバーが指導しました。

こま回しやお手玉、竹馬、ぽっくり、あやとり、竹とんぼなどどれも懐かしい遊びですが、子どもたちにはどれも新鮮だったようです。キラキラと目を輝かせて、昔遊びに挑戦していました。



内海9地区サロンが誕生しました。

「隣の地区にはサロンが出来たけどうちの地区にはサロンがないの？」

そんな声に地域の住民がたちあがりしました。

自治会長をはじめとした世話人さんたちが中心となり、自分たちの地域の実態を知ることから始め、自分たちの地域を自ら歩いて入念に準備し、2月8日に第1回のサロンを開催することができました。

当日は34人が参加し、呉市社会福祉協議会のレクリエーションワーカーの進行のもと「手が歌う頭の体操」と「歩一歩たいそう」を楽しみました。

参加者からは笑いが絶えず、とても明るい雰囲気の中楽しい時間をすごしました。

内海8地区サロンに続き内海9地区サロンもたちあがり、安浦ではサロンの輪が広がりつつあります。



安浦保健出張所					平成23年4月の健康カレンダー					問合せ・申込：☎70-6061				
とき	事業名	時間	持ってくるもの	内容	とき	事業名	時間	持ってくるもの	内容					
4/4 (月)	いきいき健康相談	9:30 ～ 11:30	健康手帳 動きやすい服装 健診結果等	9:30～軽体操 9:50～血圧測定 体脂肪測定 保健相談	4/22 (金)	赤ちゃん相談	受付 9:30 ～ 11:00	母子健康手帳 赤ちゃんに 必要な物	身体計測 育児相談					
4/8 (金)	さわやかクッキング (安浦町食生活改善推進委員会) ※要申込	10:00 ～ 12:30	エプロン 三角布 参加費 400円	生活習慣病予防 の献立紹介 健康くれ体操	4/26 (火)	プレマスクール ～お産と育児～ ※要申込	13:30 ～ 15:30	母子健康手帳 動きやすい服装	お産の経過 乳房の手入れ 呼吸法と補助動作 妊婦体操(助産師)					
申込先：山根 TEL 84-6408 吉田 TEL 84-2583					ポリオ予防接種 のお知らせ 春期ポリオの日程については、 市政だよりくれ4月号をご覧ください。									
4/10 (日)	歩こう会定例ウォーキング (安浦町運動普及推進委員会)	安浦 公民館 10:00 集合	帽子 タオル お茶	三本松公園 (8 km) 弁当・やや健脚										

女性の健康週間

女性が生涯を通じて健康で明るく充実した日々を自立して過ごすことを総合的に支援するため、毎年3月1日から3月8日までを『女性の健康週間』として、全国で国民運動として女性の健康づくりを展開しています。

女性はホルモンの影響を受けやすいことから、女性自身が健康に関する知識や更年期障害などの予防法を知り、ご自身で健康づくりに取り組むことが必要です。

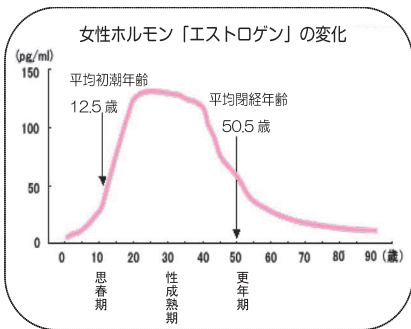
■更年期の健康管理について

○更年期の時期とは？

更年期とは、卵巣の機能が衰え、女性ホルモンの分泌が低下し始めてから消失して老年期に移行するまでの時期のことです。

平均的に閉経をはさんで、だいたい42歳～56歳までの期間です。また骨量も40歳を過ぎたころから徐々に減り始め、50代から急激に減少していきます。

(図1)



○どうして更年期障害がおこるの？

更年期には女性ホルモンが急激に減るため(図1)、からだに適応できず心身にさまざまな不調が生じます。

環境も変化しやすく子どもの受験や独立、親の介護などと悩みも生じやすい時期です。

からだの急激な変化に加え、これらのストレスも大きな要因になっています。

○専門医のサポートで、上手な健康管理を！

のぼせ、ほてり、腰や足が冷えるなどのつらい症状がでたら、婦人科などの専門医に相談し、自分にあった治療法を見つけましょう。主な治療法として薬物療法、カウンセリングなどがあります。

○「治す」より「つきあう」気持ちでうまく乗り切りましょう

食事・運動・睡眠・喫煙・飲酒などの生活習慣を見直しましょう。

カルシウムを多く含む食品をとること、1日3食、規則正しくバランスよく食べることや、ウォーキングやストレッチなどの運動を毎日の習慣にしましょう。

また年に1度は定期健診・がん検診を受けましょう！

安浦保健出張所での平成23年度の総合健診は9月26日～30日、10月3日です。詳しくは7月に市政だよりと併せてチラシを配布します。

■お問い合わせ先

安浦保健出張所 ☎70-6061

編集後記

「雪」という漢字の読み方に、「すすく(そそく)」というのがあります。その字の意味やなりたちをいろいろ調べていくと、「はききよめる」とか「洗い清める」とか、なんだかさっきりしそうなイメージの言葉が出てきました。「雪辱」「汚名を雪ぐ」という使い方があることを思えば納得、という感じです。

この冬は、久しぶりに大雪が降りました。雪が降り積もって真っ白に塗り替えられた世界を見て、「私の今までの恥もスッキリ白紙にしてほし〜！」と思った2月の朝でした。

安浦図書館からのお知らせ

***開館時間**
9時30分～20時

***休館日**
木曜日・祝日・年末年始

※4月1日より閉館時間が20時(午後8時)より18時(午後6時)に変更となります。

***4月の休館日**
7日(木)・14日(木)・21日(木)
28日(木)・29日(祝)

***このゆびとまれの絵本会**
【日時】4月9日(土)
【場 所】安浦市民センター2階
安浦図書館えほんコーナー
【問合せ】安浦図書館 ☎84-13806

***このゆびとまれのちいさな絵本会**
【日時】4月22日(金)
【場 所】安浦市民センター2階
安浦図書館えほんコーナー
【問合せ】安浦図書館 ☎84-13806

幼児 児童
10時～10時30分
10時40分～11時10分



4月生まれの
やすうらっ子
初めての
1歳の
はっぴーおたんじょうび



とみ やす かい せい
富安海晴
平成22年4月25日生
今の笑顔を大切に
元気いっぱい大きくなあれ!
父ちゃん母ちゃん



こ ば や し と ら の す け
小林虎ノ介
平成22年4月17日生
強くて元気な
男の子でいてね
父・母・お姉ちゃん・おあちゃんより

※次回5月号は、平成22年5月生まれ
の人が対象となりますので、3月25
日までに安浦市民センター『きらき
ら』事務局へ提出してください。

感謝

次の方々から、安浦町地区社会福
祉協議会へご寄付をいただきました。
厚くお礼申し上げます。

香典返し協力者

下 夕 フサ子 女子畑
木 崎 隆 心 中央北

一般寄付

匿名 中央

(2月1日~28日受付分)

お寄せいただきましたご厚志は、ご
趣旨に添うよう活用させていただきます。

安浦町地区社会福祉協議会
きらきら事務局 ☎84-2262

きらきらエンジェル通信

4月のきらきらエンジェルのテーマは、「はじめまして」
です。新しいお友だちを迎えてみんなで楽しく遊びましょう。
今年度もたくさんのお会いや笑顔いっぱいの「きらきらエン
ジェル」をめざして子育ての応援をしていきます。ぜひ遊び
に来てくださいね。



平成23年度のスタートで
す。未就園児とその保護者
のみなさん楽しく過ごし
ましょう。



- 「イベントデー」「おしゃべりデー」 10:00~12:00
- ☆「所庭開放」 10:00~12:00
- 育児相談 要予約 10:00~15:00
(相談を希望される方は保育所にご連絡ください。)

問合せ 安浦中央保育所 ☎84-2250 FAX84-5591
受付時間 9:00~17:00

- * 4月14日(木)は、パネルシアターをお楽しみに……。シール
帳も作ります。
- * 4月19日(火)は、お絵かきをして遊びます。
- * 4月21日(木)は、プチ誕生会です。みんなで4月生まれのお友
だちをお祝いしましょう。
- * 4月26日(火)は、みんなでこいのぼりを作って遊びます。



平成23年		4月		安浦中央保育所 地域子育て支援センター		
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7☆	8☆	9
10	11☆	12☆	13○ おしゃべり デー	14○ パネルシ アター	15☆	16
17	18☆	19○ 描いて遊 ぼう	20☆	21○ 7千誕生 会	22☆	23
24	25☆	26○ 作って遊 ぼう	27☆	28☆	29	30

町の人口と世帯数

平成23年2月1日現在
人口 12,137 (-11)
男性 5,787 (-9)
女性 6,350 (-2)
世帯 5,132 (-4)
()は前月比
外国人登録者(人口184・
世帯150)を含む。

宇根田富士子 安登西
森本 信義 三津口
竹村ヒサヨ 中 央
木谷 盈子 中 切
下中ミエ子 内 海 北
下 夕 政義 女 子 畑

おくやみ

朝 迫 愛生 千波 安登西
小 田 恒 理恵子 中央ハイッ
西 岡 咲 真友子 安登西

おめでた
すこやかなご成長をお祈りします。
赤ちゃん
お母さん
2月1日~28日届出分(敬称略)

ご冥福をお祈りしお悔み申し上げます。
2月1日~28日届出分(敬称略)

編集・発行
☎737-2516
安浦町地区社会福祉協議会
☎84-2262 FAX84-6684
毎月10日発行