



今年も桜の季節がやってきました!

4月4日(月)安浦中央保育所にて進級式がありました。

本来は、入所式をするときに進級式をするのですが密を避けるため別々に行いました。4月2日(土)にご家族に参加してもらい入所式をしました。

大型ベビーカーに乗って入場したのがオレンジ組の1歳児の子どもたちです。いつも乗り慣れているのか安心した顔で泣く子もいませんでした。

誘導ロープをしっかり握って登場したのがうめ組の2歳児の子どもたちです。この年齢になると行動範囲が広く好奇心がいっぱいになり感情が生まれてきます。写真を撮っている私に興味を持った女の子が、しきりに後ろを見て何度も手をあげていたので私も同じように手をあげていました。見たことがない変なおじさんだと思っているのでしょうか。

保育士さんに抱きかかえられているのが、れもん組の0歳児の子どもたちです。泣いていたり不安そうな顔をしていたり、やはりお母さんの温もりには勝てないのかな?

もも組の3歳児・たんぼぼ組の4歳児・すみれ組の5歳児ぐらいになると行動範囲が徐々に広がっていき自由に行動をします。式の間、仲のいい子や好きな子がいると、ずっと手をつないでいる姿が微笑ましくなりました。

にぎやかな進級式でしたが来年の桜が咲く頃、子どもたちの成長した姿を見るのが楽しみです。

野呂川ダムからのお知らせ (サイレン吹鳴について)

今年も出水期を迎えますが、降雨の状況によっては、河川の水位が急上昇する場合があります。また、平成30年の7月豪雨のようにダムが満水となり、流れ込んでくる水をそのまま通過させざるを得ない場合もあります。

「①急激な河川水位の上昇」や「②ゲート操作による放流(緊急放流)」となる前には、放送やサイレンを吹鳴してお知らせしますので、河川に近づかないください。

なお、ダムに関する情報は、呉市防災行政無線や呉市防災情報メール等でも、避難指示等の避難情報発令とともに提供します。

サイレン吹鳴方法

55秒 吹鳴 5秒 休止 55秒 吹鳴 5秒 休止 55秒 吹鳴

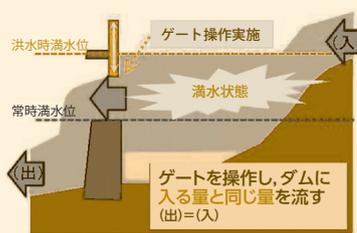
(※②の緊急放流となる前は吹鳴をくり返します)

①野呂川での急激な水位上昇



30分間で30cm以上の急な水位上昇を目安とします。(越水の恐れとは関係なく水位上昇で判断)

②異常洪水時防災操作(緊急放流)



ダム湖に貯められなくなり、流れ込んでいる水を通過させる操作です。(河川からの越水の恐れ大)

広島県西部建設事務所
呉支所 野呂川ダム管理事務所 (☎84-3116)

睡眠講演会

3月11日(金)安浦地区自治会連合会主催の睡眠講演会が安浦まちづくりセンターきらめきホールにて開催されました。

講師は広島国際大学で教授をされている田中秀樹さんです。睡眠学を専門としNHK「ためしてガッテン」等に出演しています。テーマは「心地よい眠りを手に入れるコツ」についてお話をされました。

大人になると睡眠の悩みが誰しもあります。10代の頃の睡眠と今の睡眠を比較しがちですが講演会を聞いて考え方が変わりました。睡眠時間が6~8時間眠るのがいいと思っていましたが昼間の頭の冴え具合や体調で判断し年齢にあった睡眠時間を知ることが大事だということでした。また、年をとると夜中に度々起きることがあり充分眠れていないと思っていましたが布団に入って眠れるのであれば問題がなく大事なことは昼間に体調がいいかどうかでした。

やはり眠れない原因としてストレスがあります。私は3時間しか眠れないときがありました。ピリピリした環境の中で仕事をしていたのでストレス緩和するのは難しかったのです。しかしながら前向きな考え方をもち、作り笑顔でも効果的であるとのことだったので、少しでも緩和ができていたかもしれません。

最後に「毎朝ほほほまった時間に起きる」など25項目の中から頑張ればできることを3つほど生活に取り入れて2週間ぐらいで変化が表れます。みなさんも実践してみてください。



安浦図書館からのお知らせ

※開館時間

9時30分～18時



※休館日

木曜日・祝日・年末年始

※6月の休館日

2日(木)・9日(木)・16日(木)
23日(木)・30日(木)

※7月の休館日

7日(木)・14日(木)・18日(木)
21日(木)・28日(木)

※このゆびとまれの絵本会

【日時】 6月11日(出)
7月9日(出)
10時30分～11時

【場所】

安浦市民センター2階
安浦図書館えほんコーナー

※絵本会への参加の方は、図書館入口での手指消毒とマスクの着用をお願いします。(2歳未満のお子様のマスク着用は、保護者の方の判断にお任せいたします。)
※状況により中止になる場合がございます。

【問合せ】

安浦図書館
☎84-3806

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

3月1日～4月30日掲載申出分(敬称略)

長塚 侑愛 愛理 内海南

トラバド フランシ ジャニス 中央北

平本 光貴 紗希 中央北

山下 未桜 紗季 内海南

新着図書案内

一般

学校では教えてくれなかった社会で生きていくために知っておきたい知識
(泉美智子/KADOKAWA)
まちどおしくなるごはん 作るのも食べるのも!
(まいのおやつ/Wニラックス)
365日の幼児食 冷凍できる作りおきレシピ
(Foreat/KADOKAWA)

簡単に素敵な寄せ植え(つくり)
(グリーンキャリナ/デズン/フィック社)
お気軽スケッチ教室
(oreos/スキタメグ/インプレス)
漢字の語源図鑑
(平山三男/かんき出版)
時計屋探偵の冒険
(大山誠一郎/実業之日本社)
母子草の記憶 (小杉健治/双葉社)
午後の奮闘者 (西村京太郎/講談社)
死神の絵の具 (長谷川馨/宝島社)
道徳教室 (高橋秀実/ポプラ社)

児童

天の蚕が夢をつむぐ
(谷本雄治/フレーベル館)
家族農業が世界を変える3
(関根佳恵/かもがわ出版)
けんかのたね
(ラッセル・ホーバン/岩波書店)
ドリトル先生航海記
(ヒュー・ロフティング/竹書房)
かあさんうさぎと金のくつ
(デュボース・ヘイワード/徳間書店)

絵本

はやくしなさい!
(村上康成/金の星社)
だいききなうみときみと
(ハル/WEAVE出版)
おはげのやだもん (こわいおはげやこき)
(ひらのゆきこ/教育画劇)
なまけていません
(柴田ケイコ/バイインターナショナル)
おてがみであいましょう
(木村いこ/理論社)

ご案内した本以外にも、毎週金曜日に新着図書が入ります。どうぞ図書館までお越しください。

安浦保健出張所					6月・7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					
6/10 7/8 (金)	さわやかクッキング (食生活改善推進委員会) ※要申込み	10:00	エプロン・三角布 マスク 参加費400円	生活習慣病予防 の調理実習 健康くれ体操	6/17	育児相談室(予約制) (乳幼児) ※要申込み・参加費無料	10:00	母子健康手帳 タオル マスク(保護者)	身体計測 育児相談 (7/15は歯科相談あり)					
		12:30			7/15 (金)		11:30							
申込先：山根 TEL 84-6408 吉田 TEL 84-2583														
6/21 7/19 (火)	ストレッチング教室 (公衆衛生推進協議会) ※要申込み・参加費無料	10:00 11:30	運動しやすい服装 室内シューズ マスク 水分補給のための水等	・運動実技と講話 ・健康運動指導士	7/15 (金)	授乳相談 ※要申込み・参加費無料	10:00 11:30	母子健康手帳 マスク(保護者)	助産師による 個別相談					
※育児相談と同時開催。相談は30分程度です。乳房のケアはありません。														

保健出張所からのお知らせ

気温や湿度が高くなり、熱中症に注意が必要な季節です。熱中症は、室内でも多く発生し、夜間も注意が必要です。こまめな水分補給・室内の温度や湿度設定に気をつけましょう。

予約制 すくすく授乳相談

妊娠中のケアはどうしたらいい？

ミルクを飲んでくれない

母乳が足りているか心配

卒乳の方法を知りたい

日時：令和4年7月15日(金)
10時～11時半
(ひとり30分程度の個別相談)

場所：安浦保健出張所

対象者：妊娠中の方と授乳中の方

内容：助産師による乳房・授乳に関する個別相談
(乳房のケアは行いません)

無料

持ってくる物：

母子健康手帳
マスク着用でお越しください。

※詳細は、安浦保健出張所
(☎70-6061)へ
お問い合わせください。

知っていますか？ アニバーサリー反応

災害や事故などに遭遇した後、それが発生した年月になると、一度はおさまっていた心身の反応が再び繰り返してくることをいいます。

この反応は、誰にでも起こりうる、あたりまえの反応です。一般的には、1年目、2年目、3年目と時間が経つにつれてアニバーサリー反応も軽くなると思われがちですが、時間が経ってからのほうが強い反応が出ることもあります。

●どのような反応が起きる？

- ・イライラしやすい
- ・意欲の減退や集中力の低下
- ・寝つきが悪い
- ・その出来事について思い出したり夢に見たりする
- ・体調不良が増える
- ・怖い気持ちや不安な気持ちが強くなる
- ・不注意によるけがや事故が増える 等

●お試しください♡10秒呼吸法 ～手軽にできるリラクゼーション～

ドキドキ、イライラ、落ち着かない時などにやってみてください。

- ① 姿勢を整え、両手は軽くお腹の上におく。
- ② 口から息を全部はき出す。
- ③ 1・2・3で鼻から息を吸いながらお腹をふくらませる。
- ④ 4でいったん息を止める。
- ⑤ 5・6・7・8・9・10で口から息をはきながらお腹をへこませる。
- ⑥ ③～⑤を繰り返す。

ほとんどの場合は自然におさまっていきますが、不調が長引いたり、不安に思われる時はお気軽にご相談ください。

お問い合わせ：安浦保健出張所 ☎ 70-6061

町の人口と世帯数 令和4年4月1日現在

人口 9,879 (-49)
男性 4,753 (-21)
女性 5,126 (-28)
世帯 4,829 (-12)
()は前月比

外国人住民(人口179・世帯101)を含む。

木堀幸中 秋井荒木大 梶中赤
吉本元下 本手谷上 久岡谷 木
澄美麗芳 澄為千 輝光 實
枝穂子江男 眞理子 里美 一

安中中中 三女赤内中 女三内
登切央切 口畑坂北切畑口
西切 津子向海 北切 津北

ご冥福をお祈りしお悔み申し上げます。
3月1日～4月30日掲載申出分(敬称略)

おくりやみ

安浦町地区社会福祉協議会
きんきら事務局 ☎ 84-22661

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。

中川元里 幸由美 秋本澄江 荒谷孝治 井手岡貢 梶岡則幸
里美 由美 澄江 孝治 貢 則幸
中切 中央 三津口 東広島市 女子畑 女子畑

香典返し

3月1日～4月30日受付分(敬称略)

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。



※次号(7月10日発行)は、**令和3年7月・8月生まれの人**が対象となりますので、6月20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。

84-2261

安浦っ子調査団 ～知ろう、防災、安浦～

2月28日(月) 安浦小学校5年生と地域の方々と防災教育について学びました。各グループで4つのテーマについて発表がありました。「避難所経路」について発表があったグループでは、避難所に行くまでの危険なところや避難にかかる時間をとても詳しく調べていました。

避難所の現状について電話調査をして感じたことは、時間や雨、川の様子で避難所を決めた方がいいと思ったことと非常食が少なく短期の避難では提供されないのを持って行った方がいいと感じたということでした。

非常持ち出しグッズについて考える時間がありました。その中で幼児がいる家族に必要なものとして「家族の写真」がありました。大人では思いつかないことなのでお母さんたちがとても感動していました。思いやりのある家族の中で育った子どもたちからこそその意見だと思えます。



★きらきらエンジェル通信★



きらきらエンジェルは安浦中央保育所に併設されている子育て支援センターです。子育て中の親子の交流や育児相談、情報提供等を行っています。4月にはみんなで大きなこいのぼりを作りました。空を元気いっぱい泳ぐこいのぼりを見上げてみんな元気いっぱい!!子どもさんの、嬉しい!楽しい!の顔をたくさん一緒に見守っていきましょう。親子が安心して楽しく過ごしていただけるよう応援していきます。どうぞ気軽にご利用ください。

令和4年度
6・7月号



- ★作ってあそぼう! 週間があります。
 - 6月は七夕飾りを作ります。
 - 7月は水遊びのおもちゃを作ります。
- ★发育測定をしよう! 週間があります。
 - この週はいつでも測定できます。
- ★水遊びを希望される方はタオルをご持参ください。参ください。
- ★ご利用月に誕生日がある方はお知らせください。
 - ささやかなプレゼントを準備しております。
- ★育児相談も随時受け付けています。

6月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
						休み 入所式
5	6	7	8	9	10	11
休み	作ってあそぼう! 週間					休み
12	13	14	15	16	17	18
休み						
19	20	21	22	23	24	25
休み	发育測定をしよう! 週間					休み
26	27	28	29	30		
休み			*オンライン きらきらエンジェル			

7月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
						休み
3	4	5	6	7	8	9
休み	作ってあそぼう! 週間					休み
10	11	12	13	14	15	16
休み	水遊びも楽しめます!					休み
17	18	19	20	21	22	23
休み	休み	发育測定をしよう! 週間			休み	休み
24/31	25	26	27	28	29	30
休み	水遊びも楽しめます!	*オンライン きらきらエンジェル				休み

メール
お待ちしております!

★6月29日(水)、7月27日(水)
10:30~11:00

センターを利用されている方やスタッフとスマホを使って一緒に交流しましょう!

★子育ての中で

『ちょっと困ったな』『ちょっと聞いてみたいな』ということはありませんか? オンラインでの相談もメールで随時受け付けています。

◎ 黄色い部分は所定開放の利用ができます。室内での遊びも楽しめます。

- 月曜日～金曜日 10:00～11:30
- 毎週金曜日 午後も利用できます。13:00～15:00
- 1日7家庭までの利用で、予約は受け付けておりません。
- 利用前に自宅にて検温し、「37.5℃以上」、「体調不良」の場合は利用をご遠慮ください。
- 水分補給のための水筒を各自、ご準備ください。



スマホで
オンラインきらきらエンジェル
に参加してみませんか?
ご希望の方は 前日までに
ikuchan-kurecity2031
@docomo.ne.jp まで



安浦中央保育所 地域子育て支援センター

TEL 84-2250

《電話での育児相談》9:00～16:00

メールアドレス ikuchan-kurecity2031@docomo.ne.jp

何でも気軽にお問い合わせください。

お知らせ

おめでた、おくやみの掲載を希望の方はお申し出ください。

編集・発行

☎737-2516

呉市役所安浦市民センター内
安浦町地区社会福祉協議会

☎84-2261 Fax 84-6684

♪第94回『きらめき音楽館』～癒やしの音楽をユーフォニアム&ピアノで～

- 日時 7月16日(土) 11:00～11:55予定(10:40開場)
- 場所 安浦まちづくりセンター きらめきホール
- 出演 本庄 直子 (ユーフォニアム)
平井 剛治 (ピアノ)
- 予定曲 アメイジング・グレイス /
川の流れるように 他
- 入場料 無料



本庄 直子

平井 剛治