

# きらきら

2023 6月・7月

〈5月10日発行〉



## 三津口地区健康ウォーキング

3月11日(土)、安浦地区公衆衛生推進協議会が主催するウォーキングが三津口地区で開催されました。子之浦自治会館に集合して準備体操をしたあと、飯野山前→青春18切符の撮影場所→三津口八十八ヶ所巡り(旧小松原街道)→深之浦絶景ポイントを歩きました。



# きらめき音楽館

鑑賞  
無料

開演 11:00 (開場10:40)  
場所 安浦まちづくりセンター きらめきホール

## 第100回 令和5年6月17日(土)

### ♪プログラム♪

C.ニールセン 2つの幻想的小品Op.2  
G.グロヴレーズ ロマンストスケルツォ ほか

### 〈出演〉

フルート  
宮原 律  
ピアノ  
勝田 暁子  
コントラバス  
平井 剛治



## 第101回 令和5年7月15日(土)

♪プログラム♪ ルパン三世のテーマ  
イン・ザ・ムード ほか  
ビッグバンドによるJAZZの名曲をお届けします

### 〈出演〉 Tits (ティッツ)



主催・お問い合わせ  
(公財)安浦町生涯学習振興財団 ☎84-7987

# 第38回 安浦まちづくりセンター学習発表会

## 展示発表の部

●日時 5月27日(土) 9時~6月5日(月) 20時

●場所 安浦まちづくりセンター ロビー

### ☆出展団体

- さざんか短歌会 (短歌と写真)
- 友愛大学あけぼの俳句クラブ (俳句)
- 人形劇 このゆびとまれ (人形展示)
- さざなみ会 (書道)
- 友愛大学絵手紙クラブ (絵手紙)
- 安浦絵画教室 (絵画)
- 伝筆 〈つてふで〉 ~華海アート~ (伝筆)
- 〈放課後文化部〉 地域協働総合文化本部 (制作品他)
- 安浦将棋愛好会・囲碁サークルていれぎ (ポスター)

## 舞台発表の部

●日時 6月3日(土) 10時00分~13時(予定)

●場所 安浦まちづくりセンター きらめきホール

### ☆出演団体

- 安浦ハンドベルリンガーズ (ハンドベル)
- 吟道九嶺流安浦支部 (詩吟)
- aloha nui loa (フラダンス)
- 吹矢サークル安浦たんと (吹矢)
- ピアノ教室 (ピアノ)
- レイフラワーオハナ安浦 (フラダンス)
- フェティア (フラ・タヒチアンダンス)
- TimBloom ~ティンブルーム~ (ダンス)
- Jフレンズ (バンド)

# 力を合わせて 「ヨイショ!!」「おいしいね」

2月14日(火)、  
安登小学校5年生の  
児童によるもちつき  
大会が行われました。  
できあがった餅は  
きな粉、砂糖醤油、  
海苔...思い思いの味  
付けで味わいました。



# 安浦図書館がりのお知らせ

＊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  
1日(木)・8日(木)・15日(木)  
22日(木)・29日(木)

＊7月の休館日  
6日(木)・13日(木)・17日(祝)  
20日(木)・27日(木)

＊このゆびとまれの絵本会  
6月10日(土)  
7月8日(土)

【問合せ】  
安浦図書館 ☎84-3806  
えほんコーナー

【場所】  
安浦市民センター2階  
安浦図書館



# 新着図書案内

## 一般

- ギリシア神話物語百科 (マーティン・J・ドハティ/原書房)
- 小学生のそろばん (石戸珠算学園/メイツニバーサルコンテンツ)
- フレンチイラストが可愛い刺しゅうでお直し (藤本裕美/産業編集センター)
- 時間をかけて作りたい料理 (ワタナベマキ/GRASS)
- アウトドア六法 (中島慶二/山と溪谷社)
- ちよっとそこまでおでかけ俳句 (辻桃子/主婦の友社)
- 新・教場 (長岡弘樹/小学館)
- 魔女と過こした七日間 (東野圭吾/KADOKAWA)
- 神の庭付き楠木邸4 (えんじゅ/KADOKAWA)
- すきだらけのヒストロウつくしき一皿 (冬森灯/ポプラ社)
- 業火の地(榎木理宇/角川春樹事務所)

## 児童

- ことも経済教室 (田中久稔/カンゼン)
  - 魅せる和太鼓上達のコツ (川原邦裕/メイツユニバーサルコンテンツ)
  - おねえちゃんって、あれれ、あかちゃん? (いとうみく/岩崎書店)
  - 青春サブリ。 限界なんてない (青木美帆/ポプラ社)
- 絵本
- へんしん!こんこんバス (新井洋行/KADOKAWA)
  - いぬのにつちゃんはるとなつ (あきさあ/バイインターナショナル)
  - ごほんのずかん (大森裕子/白泉社)
  - さんびきのけむし (aeototo/文芸堂)
  - あしあしぱあつ (海野あした/アルファポリス)
- 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
6/9 7/14 (金)	さわやかクッキング (食生活改善推進員会) ※要申込み 申込先：山根	10:00	エプロン・三角布 参加費400円	生活習慣病予防 の調理実習 健康くれば体操	6/16 7/21 (金)	育児相談室 (乳幼児) ※無料	10:00	母子健康手帳 タオル	身体計測 育児相談 ※7月は栄養相談と 歯科相談があります
		12:30							
6/20 7/18 (火)	ストレッチング教室 (公衆衛生推進協議会) ※要申込み・無料	10:00 11:30	運動しやすい服装 室内シューズ 水分補給のための水等	・運動実技と講話 ・健康運動指導士	6/27 (火)	こころの健康相談 ※要申込み・無料	14:00		精神科医師に よる個別相談 (相談は30分程 度です)

**看護職(育休代理)の募集**

業務内容：母子健康手帳の交付、乳幼児の健康診査や健康相談、各種申請の受付など  
勤務地：川尻保健出張所（呉市川尻町東2丁目3番23号）  
職種：保健師・助産師・看護師

お問い合わせ：東保健センター☎71-9178



## 雨が多い時期のこころの健康のために

### 【梅雨の時期には】

- 雨が降る
- 天気予報で大雨になることを聞く
- 気象情報で大雨警報が出る
- テレビで全国の大雷雨の映像や過去の災害の番組が目に入る
- 新聞などで災害の写真や記事を見る
- エリアメールが鳴る などの出来事によって

- 気分が落ち込む
- 不安な気持ちになる
- 落ち着かない
- ドキドキする
- 食欲がわかない
- 孤独感や寂しさがでる
- 眠りにくくなる
- 避難するにもコロナの感染が不安

などの心身の不調が、起こりやすくなります。  
このような状況になることは誰にでも起こりうることです

**■もし、こんな気持ちになった時には**

- ・必要な情報（天気予報）だけにとどめて
- ・テレビの映像や新聞などの写真はできるだけ見ないようにしましょう
- ・リラックスすることをやってみましょう（たとえば、深呼吸をしてみるなど）
- ・気分転換できることや楽しめること自分の好きなことをやってみましょう
- ・誰かに気持ちを話してみましょう

**■その他に、次のことを準備しておくとう気持ちが落ち着きます**

- ・いつでも避難できるように荷物の準備をしておく
- ・どこに避難するか確認をしておく
- ・連絡をする人のリストを作っておく

**■日ごろからこころの健康のためにできること**

- ・意識して、こころとからだを休める時間を作ってみましょう
- ・日常生活のリズムを崩さないように、睡眠をとりましょう
- ・できるだけ3食規則正しく、バランスの良い食事をとりましょう
- ・ウォーキングやラジオ体操など、自分の体の状態に合った運動をしてみましょう
- ・音楽を聞く、本を読むなど、気分転換になることを見つけてみましょう

自分の気持ちを誰かに聞いてもらう  
ことや相談することは大切なことです

相談先 安浦保健出張所 ☎0823-70-6061

## 野呂川ダムからのお知らせ

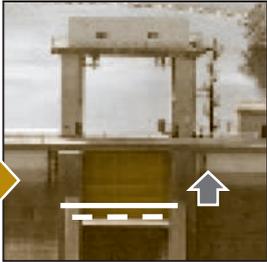
この度、令和5年3月末に野呂川の河川改修工事（河床掘削）が完成いたしました。

それに伴い、これまでダム湖内の水位を下げて運用していましたが、正規の水位に戻します。

また、ダムが満杯になりにくくするためダム放流口（ゲートの開度）を拡大し、併せて事前放流の取り組みを実施いたします。

**※野呂川ダム放流口の拡大**

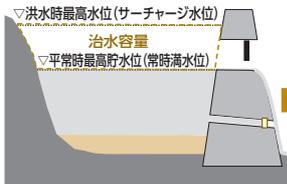
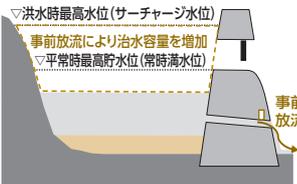




放流口（ゲート開度）  
開口高 42cm→67cm

**※事前放流の取り組み実施**

**●事前放流とは**  
異常洪水が予測される場合に、事前に貯水位を低下させ治水容量を増やす操作

**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）**

### 町の人口と世帯数

令和5年4月1日現在

人口 9,721 (-17)

男性 4,701 (-3)

女性 5,020 (-14)

世帯 4,822 (+4)

( )は前月比

外国人住民(人口222・世帯134)を含む。

## 放課後文化部 お楽しみ会

4月7日(金)、放課後文化部によるお楽しみ会が開かれました。パティシエの先生の指導も仰ぎ、部員たちが栄養バランスのいい食事について楽しく学びながら、本格的な料理に挑戦しました。





※次号(7月10日発行)は、**令和4年5月〜8月生まれの人を対象**となりますので、6月20日までに安浦市民センター『きゅんきゅん』事務局へ提出してください。

☎ 84-2261

## しんきゅう おめでとぅ!

4月3日(月)、安浦中央保育所で進級式が行われました。満開の桜に見守られながら、ひとつ大きくなった子どもたち。とりわけ、はじめて入所した子どもたちはピカピカの新生活、年長のすみれぐみさんは保育所最後の一年が始まります。たくさん思い出つくろうね。



## ★きらきらエンジェル通信★

令和5年度  
6・7月号



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。子育て中の親子との交流をしたり、育児相談、情報提供等を行っています。6月より利用家庭数の制限がなくなりました。利用時間も変わり、月曜日～金曜日の毎日、午後からの利用もできるようになりました。みんなが集ってのイベントや保育所の子どもたちとの交流も行います。誕生会には手作りおやつや試食会もあります。活動の幅が広がったきらきらエンジェルをどうぞご利用ください。ご利用お待ちしております。

- ◎ **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月は水遊び用のおもちゃを作ります。
- ◎ **育児測定をしよう! 週間** があります。

7,8月には水遊びも楽しめます。詳細については直接お尋ねください。

- ◎ **交流イベントは保育所の子どもと一緒に楽しめます。**
  - 6月にはTブレイクコンサート、夏祭りがあります。
  - 7月にはプール開き、フラダンス体験があります。
- ◎ **誕生会があります。その月に誕生を迎える子どもさんはぜひご参加ください。みんなで祝いましょう。おやつや試食会があります。**
- ◎ **子育てに役立つ講座があります。オンラインでの参加も可能です。**
  - 6月29日(木) 保科歯科衛生士による歯の健康講座
  - 7月19日(水) 日赤中川さんによる救急法講座
  - ◎ 6月28日(水) はこゆびとまれの絵本会です。
  - ◎ 育児相談の日は10:30からの利用となります。
  - 6月16日(金)、7月21日(金) 安浦保健出張所にてちょこっとなあそびの紹介をします。10:00～10:30
- ◎ **電話やオンラインでの育児相談も随時受け付けています。オンライン相談はメールでお知らせください。**

6月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
						休み
4	5	6	7	8	9	10
休み	作ってあそぼう! 週間			誕生会		休み
11	12	13	14	15	16	17
休み						育児相談
18	19	20	21	22	23	24
休み	育児測定をしよう! 週間			交流イベント		休み
25	26	27	28	29	30	1
休み			絵本会	歯の健康講座	交流夏祭り	交流

7月

日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	8
休み	作ってあそぼう! 週間			誕生会		休み
9	10	11	12	13	14	15
休み		交流プール開き				休み
16	17	18	19	20	21	22
休み			救急対応講座			育児相談
23	24	25	26	27	28	29
休み	育児測定をしよう! 週間			交流フラダンス		休み
30	31					
休み						

■ は利用ができます。室内での遊びが楽しめます。

《利用時間》月曜日～金曜日 10:00～15:00

《利用対象》0,1,2歳の未就園児と保護者。3歳以上でも未就園の場合は利用可能

- ◎ 利用前に自宅で検温し、37.5℃以上、体調不良の場合は利用をご遠慮ください。
- ◎ 水分補給のためのお茶や水を各自、ご準備ください。
- ◎ 日々の利用も、イベント参加もオンラインを除き予約はいりません。状況により、イベントが中止、変更になる場合があります。

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。

いっしょにあそぼう!



東門よりお入りください!!



6月29日、7月19日の講座には★オンラインでも参加できます!

ご希望の方はそれぞれの講座前日までに ikuchan-kurecity2031@docomo.ne.jp

へメールでお知らせください。

## 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。

3月1日〜4月30日受付分(敬称略)

### 香典返し

荒元 弘子 下垣内  
平西 澄男 女子畑

お寄せいただきましたありがとうございました。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 ☎ 84-2261

## おくやみ

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)

荒元 幸雄	下垣内
田中 寛子	内海南
青木 満寿美	女子畑
原田 ソヨ子	原畑
平西 時枝	女子畑
高本 勝繁	安登西

## 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