

きらきら

2024 4月・5月

〈3月10日発行〉

祝 安浦地区 はたちの集い



はたち おめでとございます

1月7日(日), 安浦町地区社会福祉協議会による「安浦地区はたちの集い」が開催され, 47名の若者の二十歳の門出を祝いました。

式典では, 来賓の祝辞などに続き, はたち代表の2名が「はたちの誓い」を述べました。その後, はたちの実行委員が企画した思い出写真のスライド上映や交流会など, 懐かしい仲間や恩師とともに思い出深いひとときを過ごしました。



第105回 きらめき音楽館 ～ジブリ音楽の世界～

入場
無料

日時：4月20日(土) 11:00～12:00(予定)

場所：安浦まちづくりセンター きらめきホール

出演：吉川 絢子(ピアノ) 大林 恵美(フルード)
中石 あや(クラリネット) 松尾 桜(マリンバ)
丸子 有美(ユーフォニアム)

予定曲：となりのトトロ、ハウルの動く城、魔法の宅急便より



吉川 絢子 大林 恵美 中石 あや 松尾 桜 丸子 有美

第106回 きらめき音楽館 白井朝香シターコンサート

入場
無料

～魅惑のテノール、風の笛オカリーナと共に～

日時：5月18日(土) 11:00～12:00(予定)

場所：安浦まちづくりセンター きらめきホール

出演：白井 朝香(シター) 谷本惣一郎(ヴォーカル)
中原 千里(オカリーナ)

予定曲：Amazing Grace, すみれの花咲く頃, 花は咲く
フランスの琴シターの癒やしの音色で、心地よい時間をお過ごしください



白井 朝香 谷本 惣一郎 中原 千里

お問合せ 安浦町生涯学習振興財団 ☎84-7987

やすうら外出ツアー 2024年 春季 参加者募集

開催日時：2024年4月14日(日)

行先：安佐動物公園(雨天時は三次方面)

集合場所：安浦市民センター前

時間：8時30分出発～16時00頃帰着(安浦市民センター前)

送迎：ご自宅まで送迎します

参加費：2,500円

対象者：お一人で外出が難しい方と、付添の方

応募締切：2024年4月5日(金)(定員10名)

申込先：呉社協川尻・安浦訪問介護事業所(共催)

☎84-5460

又は、安浦外出ツアー(主催)代表 川手

☎090-1011-6373

	安浦町	山陽道			
主な行程	送迎 安浦市民センター	高屋 JIC	奥屋PA トイレ休憩 お買物	広島 IC	安佐動物公園 見学 昼食・お買物
時間	8:00	8:30	9:00	9:15～9:35	9:50 10:10～13:00

	安浦町	375号線	国道2号線・西条バイパス	
主な行程	送迎 安浦市民センター	上黒瀬 給油	西条道の駅 休憩・お買物	にしき堂 買物
時間	16:40	16:35	16:10	14:50～15:20 13:50～14:10



ボランティア募集

私たちと、障害者のお世話を下さる方を募集しています。

ご希望の方は、申込先までご連絡ください。

はじめての おたんじょうび



※次号(5月10日発行)は、令和5年5月～6月生まれの人が対象となりますので、4月18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

絵本の読み聞かせ

人形劇「さるとかに」

「まんまるばん」

【プログラム】

＊入場者多数の場合は、入場制限をさせていただきますので、ご了承ください。

【対象】 どなたでも
(入場料無料)

【場所】 安浦まちづくりセンター
4F 軽運動室

【日時】 4月27日(土)
10時30分～11時30分

400回記念絵本会

＊このゆびとまれの絵本会

＊開館時間
9時30分～18時



安浦図書館でのお知らせ

＊休館日
木曜日・祝日・年末年始

＊4月の休館日
4日(木)・11日(木)・18日(木)

＊5月の休館日
25日(木)・29日(木)

＊このゆびとまれの絵本会
23日(木)・30日(木)・16日(木)

【日時】 4月13日(土)
5月11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

新着図書案内

一般

柑橘のお菓子づくり

(今井よこ)誠文堂新光社

風に立つ(袖月裕子/中央公論新社)

おまもり(銀色夏生/幻冬舎)

児童

あしの多い虫図鑑(小野展嗣/偕成社)

美術ってなあに?(スージー・ホッジ/河出書房新社)

絵本

ムムさんのまほうのケーキ屋さん

(コンドウアキ/マイクログラフ社)

ぶたのくんとおかねいとかかない

(ふくだしゅんこ/大日本図書)

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。どつぞ図書館までお越しください。

安浦保健出張所		4月・5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
4/12 5/10 (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 ～ 12:30	エプロン・三角布 参加費400円	生活習慣病予防 の調理実習 健康くれ体操	4/19 5/17 (金)	育児相談 (乳幼児) ※無料	10:00 ～ 11:30	母子健康手帳 タオル	身体計測 育児相談
	申込先：山根 TEL 84-6408 吉田 TEL 84-2583					5/17 (金)	授乳相談 ※要申込み・無料	10:00 ～ 11:30	母子健康手帳
5/21 (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	※育児相談と同時開催。相談は30分程度で、乳房のケアは実施しません。				

保健出張所からの お知らせ

健康づくり事業に参加すると「健康やすらポイントカード」のポイントがたまります。たまったポイント数に応じて賞品をプレゼント!!
ポイントをためながら、楽しく健康づくりをしましょう。
「健康やすらポイントカード」は、安浦市民センター、安浦保健出張所にあります。



自律神経を整えよう!

春は気候の変化だけでなく、生活環境も大きく変化する時期です。

緊張感やストレスを感じることで、自律神経のバランスが乱れやすくなります。

自律神経は全身の器官や臓器の活動をコントロールしていますが、アクセルの働きをする交感神経と、ブレーキの働きをする副交感神経からなります。

自律神経のバランスが崩れている人のほとんどは副交感神経の働きの低下が問題であり、副交感神経の活性化が健康づくりのポイントになります。

副交感神経の働きをよくするキーワードは

「ゆっくり」と「リズム」

「ゆっくり動く」…様々な動作をゆっくりすると、自然に呼吸が深くなり、呼吸が深くなると血流もよくなり、体のすみずみまで質のいい血液が流れ、気持ちにも余裕が出てきます。

- ゆっくり話す ○ゆっくり歩く ○ゆっくり食べる
- ゆっくりを意識して行動する
- ゆっくりできる余裕の時間を持つ など

生活の「リズム」を大切に…交感神経と副交感神経は昼と夜と「リズム」をもって交互に優位になっています。生活の「リズム」を守ることは、自律神経の「リズム」を守ることになります。

- 毎朝同じ時間に起きて、同じ時間に寝る
- 朝起きたら朝日を浴びる
- 3食きちんと同じ時間にとる など



～自律神経を整えて 毎日を元気に過ごしましょう!!～



三津口地区健康ウォーキング

2月3日(土)、52名が3月末で閉館予定のグリーンピアせとうちを散策し、思い出話に花を咲かせました。
※営業は2月末で終了。



(主催：安浦地区公衆衛生推進協議会 共催：三津口地区自治会・安浦保健出張所)

第38回 安浦町ふれあい駅伝大会

2月3日(土)、総勢191名の走者が、実成新開の周回コースを走り抜きました。

優勝

- 〈一般の部〉安浦中陸上部 エージェント安浦
- 〈女性の部〉安浦中!ソフトテニス&陸上部
- 〈小学生の部〉安浦サッカースクール A



町の人口と世帯数

令和6年2月1日現在

人口 9,570 (-28)

男性 4,639 (-13)

女性 4,931 (-15)

世帯 4,782 (-15)

()は前月比

外国人住民(人口239・

世帯151)を含む。

お母さんに似合う服は?

12月21日(木)、子育て支援センター「きらきらエンジェル」(安浦中央保育所内)で、保護者3名が骨格診断を受け、お似合いの服や着こなし方のアドバイスに話が弾みました。同センターでは、また来なくなるような温かい居場所づくりを目標に、楽しいイベントも行っています。

※骨格診断：生まれ持った骨格によって似合う服を診断し、ファッションを楽しむための理論。

講師：スタイリスト・地域おこし協力隊 鈴木淑子さん





★きらきらエンジェル通信★ 令和6年度 4・5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。子育て中の親子の交流や育児相談、情報提供等を行っています。
令和6年度のきらきらエンジェルは4月15日(月)よりスタートします。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。

4月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	休み	休み	休み	休み	休み	休み 入所式
7	8	9	10	11	12	13
休み	休み	休み	休み	休み	休み	休み
14	15	16	17	18	19	20
休み	← 作ってあそぼう! 週間			試食会 誕生会	育児相談	休み
21	22	23	24	25	26	27
休み	◎交流 こいのぼり あげ	→ 発達測定をしよう! 週間				休み
28	29	30				
休み	休み	★ オンライン きらきらエンジェル				

5月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
					休み	休み
5	6	7	8	9	10	11
休み	休み	◎交流 こどもの日 のつどい	→ 作ってあそぼう! 週間 ★オンライン			休み
12	13	14	15	16	17	18
休み				試食会 誕生会	育児相談	休み
19	20	21	22	23	24	25
休み	← 遠足ごっこ ランチ会		→ 発達測定をしよう! 週間			休み
26	27	28	29	30	31	
休み		★ オンライン きらきらエンジェル				

4,5月のイベントについて イベントにより開始時間が異なります

作ってあそぼう! 週間

- 4月は空を泳ぐ大きなこいのぼりを作ります。
- 5月はひとり用のこいのぼりを作ります。
- ◎発達測定週間があります。この週はいつでもできます。
- ◎おやつを試食会があります。誕生会もします。
- ◎遠足ごっこランチ会があります。お弁当持参でご参加ください。
- ◎◎交流イベントもあります。ぜひご参加ください。
- ◎育児相談の日は10:30からの利用となります。

支援室お休みのお知らせ

* 3月9日～4月13日までは
年度末行事や新年度準備のため支援室はお休みになります。よろしくお願いいたします。

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
電話やオンラインでの育児相談も随時受付けています。

きらきらエンジェルの利用について

■ は利用できます。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歳の子どもさんと保護者。
3歳以上でも未就園の場合は利用可能
- ◎水分補給のための水筒を各自、ご準備ください。
- ◎予約はいりません。利用したい時間に自由にご利用ください。

オンライン きらきらエンジェル

★4月30日(火),
5月28日(火)
10:30～11:00

ご希望の方は1週間前までに
ikuchan-kurecity2031@docomo.ne.jp
へメールでお知らせください。



こちらの門より
お入りください。
施錠しています。
インターホンで
お知らせ下さい。

駐車場はこちらを ご利用下さい!!



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。
1月1日～2月29日受付分(敬称略)

香典返し

猪尻 順子 安登西
原口 拓三 中切

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 ☎84-2261

おくやみ

ご冥福をお祈りし
お悔み申し上げます。
1月1日～2月29日掲載申出分(敬称略)

山根 英丸 安登西
小川 良夫 三津口
濱本 進和 内津口
田村 憲兵 中津口
原口 まゆみ 水中口
東藤 正雄 三津口
信藤 妙子 内津口
平賀 有子 安南口
岡本 緑一 三津口
池田 智美 安南口
大田 正美 三津口
渡川 寿紀 水尻

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 84-16684