

きらきら

2025 4月・5月

〈3月10日発行〉

祝 安浦地区 はたちの集い



二十歳 おめでとうございます！

1月12日（日）、当協議会主催の「はたちの集い」が開催され、新たに二十歳の節目を迎えた若者たちの門出を祝いました。

式典後は二十歳の参加者自ら企画したイベントや交流会が行われ、楽しい思い出の1ページが加わりました。



★ きらきらエンジェル通信 ★

令和7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7年度のきらきらエンジェルは4月14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
		休み	休み	休み	休み	休み 入所進級式
6	7	8	9	10	11	12
休み	休み	休み	休み	休み	休み	休み
13	14	15	16	17	18	19
休み	← 作ってあそぼう！週間 →			誕生会 試食会		休み
20	21	22	23	24	25	26
休み	← 交流 こいのぼりあげ 発達測定をしよう！週間 →					休み
27	28	29	30			
休み	★オンライン きらきらエンジェル	休み				

5月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
						休み
4	5	6	7	8	9	10
休み	休み	休み	交流 こいのぼりついで 作ってあそぼう！週間			休み
11	12	13	14	15	16	17
休み				誕生会 試食会	♥育児相談	休み
18	19	20	21	22	23	24
休み	← 発達測定をしよう！週間 →			満足つっこ ランチ会		休み
25	26	27	28	29	30	31
休み		★オンライン きらきらエンジェル			休み 運動会 予行演習	休み

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みんなで作ります。
- 5月はひとり用のこいのぼりを作ります。

発達測定をしよう！週間

- この週はいつでも発達測定ができます。
 - ◎誕生会☆その月の誕生児をみんなでお祝いしましょう。
 - おやつを試食会もあります。
 - ◎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。

支援室お休みのお知らせ

- * 3月8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。
 - * 5月30日～6月7日までは運動会のためお休みになります。
- よろしくお祈りします。



きらきらエンジェルの利用について

□ は利用ができます。 □ 休み はお休みです。

《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

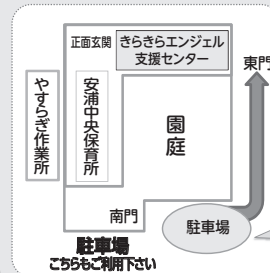
◎水分補給のための水筒を各自、ご準備ください。

◎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28日(月), 5月27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。施設しています。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!!

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。



安浦図書館のお知らせ

＊開館時間

9時30分～18時

＊休館日

木曜日・祝日・年末年始

＊4月の休館日

3日(木)・10日(木)・17日(木)

＊5月の休館日

1日(木)・3日(祝)・4日(祝)・5日(祝)・8日(木)・15日(木)・22日(木)・29日(木)

＊このゆびとまれの絵本会

【日時】4月12日(土) 5月10日(土)

10時30分～11時

＊このゆびとまれの紙芝居会

【日時】4月26日(土)

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

【問合せ】安浦図書館

TEL 84-3806



新着図書案内

一般

家系図をつくる。

(永峰英太郎/自由国民社)

子ども服と小物(マイルスタッフ)

食べすぎた！をなかつたことに

するりセットごはん

(新谷及里江/主婦と生活社)

看護師の正体

(松永正訓/中央公論新社)

いぬとねこのためのペット防災

BOOK (Rina/三笠書房)

製本家とつくる紙文具

(永岡綾/グラフィック社)

蕎麦打ち万太郎(原宏一/祥伝社)

他人屋のゆづれい

(玉谷晶/朝日新聞出版)

デートピア(安堂ホセ/河出書房新社)

梅の実るまで(高瀬乃一/新潮社)

児童

おとぎ話はなぜ残酷でハッピー

インドなのか

(ウエルズ恵子/岩波書店)

知って極める！ラーメンのすべて

(ラーメンのすべて編集部/メイツニハル出版)

なんで人は青を作ったの？

(谷口陽子/新泉社)

やなやつ改造計画

(吉野万理子/あすなろ書房)

絵本

ワスレッポおじさんのきまぐれさんぽ

(藤枝リュウジ/B.L出版)

おやつごころぼう

(阿部結/福音館書店)

カリジエの町の大時計

(ぬまのうまき/世界文化社)

パクッとパセリ

(三井小夜子/ひかりのくに)

ながいながいあさごはん

(ホコヤマクリタ/ポプラ社)

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。

とき	事業名	時間	持ってくるもの	内容・講師	とき	事業名	時間	持ってくるもの	内容・講師
4/11 5/9 (金)	さわやかクッキング (食生活改善推進員会) ※要申込み	10:00 ～ 12:30	エプロン・三角巾 参加費400円	生活習慣病予防 の調理実習 健康くれ体操	4/16 (水)	育児相談室 (乳幼児) 場所：川尻保健出張所 ※無料	10:00 ～ 11:30	母子健康手帳 タオル	身体計測 育児相談 授乳相談 ※乳房のケアはありません
申込み先：山根(☎84-6408) 川本(☎84-3533)					5/16 (金)	育児相談室 (乳幼児) 場所：安浦保健出張所 ※無料	10:00 ～ 11:30	母子健康手帳 タオル	身体計測 育児相談 栄養相談
5/20 (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 ※5/1より申込み開始	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					

保健出張所
からの
お知らせ

令和7年度育児相談は、偶数月 川尻保健出張所、奇数月 安浦保健出張所で実施します。どちらもご利用ください。※川尻保健出張所：呉市川尻町東2丁目3-23 ☎(0823)87-6130
健康づくり事業に参加すると「健康やすうらポイントカード」のポイントがたまります。たまったポイント数に応じて商品をプレゼント!!
ポイントをためながら、楽しく健康づくりをしましょう。「健康やすうらポイントカード」は、安浦市民センター、安浦保健出張所にあります。



★3月1日～3月8日は女性の健康週間です★

女性の健康と女性ホルモンは切っても切れない関係です。まずは女性自身が健康に関する知識を持ち、自分の体に出る“不調のサイン”に気づくことが大切。その上で女性ホルモンのバランスを整え、より健康的で魅力的な女性になりましょう!

まずは

女性ホルモンバランスの不調タイプを知ろう!!

☑最もチェック項目が多いものはどれ?

3つのチェックリストの中で、最もチェック項目が多かったものがあなたの体質です。

タイプ1

- 肩こりがある
- 手足が冷える
- 疲れやすい
- 不安が高まる
- アレルギー症状がある
- 整理整頓がしなくなる
- 便秘になりやすい
- めまいを感じる

タイプ2

- やたらと眠くなる
- 食欲が増す
- たまに頭痛が起こる
- イライラする
- 涙もろくなる
- 憂鬱(ゆううつ)になる
- 人付き合いが悪くなる
- 気分が抑制できない

タイプ3

- むくみがある
- 乳房が張る
- にきびがでやすい
- 化粧のりが悪い
- おりものが增える
- 下腹部が痛くなる
- 腰が痛くなる

タイプ別診断

自律神経乱れタイプ

交感神経が優位でストレスが高く体の末端までうまく血液が行き渡らないため、子宮や卵巣へ栄養素も十分に届かない。血液循環をよくするためには...

セロトニン不足タイプ

エストロゲンの低下とともに、幸福感を感じる脳内物質セロトニンも一緒に低下する。姿勢が悪く呼吸が浅くなりがちあなたは...

卵巣疲れタイプ

生活習慣の乱れやストレスにより卵巣機能が低下し、エストロゲンも低下する。卵巣の新陳代謝をスムーズにするためには...

ワンポイントアドバイス

★入浴やマッサージで体を温め、緊張感をほぐす

★深い呼吸とウォーキングなどリズム運動を

★タンパク質、ビタミンEなどを積極的に摂取



町の人口と世帯数
令和7年2月1日現在

人口 9,344 (-29)
男性 4,530 (-10)
女性 4,814 (-19)
世帯 4,748 (-6)
()は前月比
外国人住民(人口257・世帯172)を含む。

大北島岡檜信奥平井平川渡村日桐長児岡
林岡井崎谷谷本本村本本川田隈山井玉本

忠登杉サ奈勝禮麻悦輝秀ユ昌ミ富照隆昭
明美江ツ都次三里子子男リ三エ子枝栄司
子ヨ美郎コ子

内内三内赤三安内内女原水中央安三内安内
海海津海向津登海海子央央登津海登海
北北口北坂口西南南畑畑尻イイ東口北西北

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28日受付分(敬称略)

香典返し
大平児桐
林本玉山
京広睦克
子司子彦
内海北 女子畑 安登西 三津口

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
さらさら事務局 ☎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28日掲載申出分(敬称略)



3・4月生まれの やすうらっ子 はじめての おたんじうび



しま さき やま と
島崎大斗

令和6年4月1日生
よく食べてよくねる大斗
元気に大きく育ててね!

※次号(5月10日発行)は、**令和6年5月・6月生まれの人**が対象となりますので、4月18日まで安浦市民センター「きらめき」事務局へお申し込みください。

☎ 84-2261

おもしろいね! むかしあそび

1月28日(火)と31日(金)、町内の小学校で「むかしあそび」でふれあう会が行われました。民生委員・児童委員と1年生の児童が、けん玉やお手玉、こま、あやとり、おはじきなど昔の遊びを体験し交流を深めました。



1月28日(火) 安浦小学校



1月31日(金) 安登小学校

きらめき音楽館

入場
無料

開演: 11:00~12:00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

第109回きらめき音楽館 ~ピアノの連弾を楽しもう~

日時: 4月19日(土)
出演: 青山 佳子 (プリモ)
富永やよい (セコンド)



- 予定曲:
- フォーレ 組曲「ドリー」より
I. 子守唄 IV. キティワルツ VI. スペインの踊り
 - ミヨー 組曲「スカラムーシュ」
I. Vif II. Modere III. Brasileira
 - わらべうたメドレー 他

第110回きらめき音楽館 ~ピアノとウクレレで奏でる名曲の数々~

日時: 5月17日(土)
出演: 橋塚 雅史 (ピアノ・ウクレレ)
竹丸 由里 (ウクレレ・キーボード)
沖原 悦郎 (ウクレレ・ベース)



橋塚雅史



竹丸由里 沖原悦郎

- 予定曲:
- 花~すべての人の心に花を~
 - ティコティコ
 - 家族の約束 ほか

懐かしの歌やハワイアンソングを
お届けします

主催・お問合せ (公財) 安浦町生涯学習振興財団 ☎ 84-7987

おいでよ!

ふれあいいいききサロン

(安浦町地区社会福祉協議会支援事業)

☆平木サロン 呉市老人福祉センター安浦内海会館にて第二木曜日開催

12月12日(休)はクリスマス会。毎年恒例のビンゴゲームで盛り上がった後、温かいカレーを食べながらおしゃべりをして楽しく過ごしました。普段は手芸をしたり一緒にお弁当を食べたり、笑いの絶えないサロンです。ぜひお越しください。

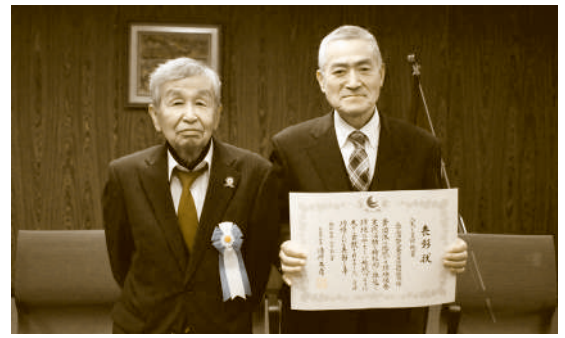


お問合せ 安浦町地区社会福祉協議会 ☎ 84-2261

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
FAX ☎ 84-2261

祝! 『ひろしま環境賞』受賞

1月23日(休)、安浦地区公衆衛生推進委員の皆さんの長きにわたる「水辺教室」や「みちクリーン」支援活動が評価され、安浦地区公衆衛生推進協議会が「ひろしま環境賞」を受賞し、広島県庁にて賞状が授与されました。一緒に活動する仲間も随時募集しています。



広島県庁にて