

施設のイベント

■施設名欄に記載の入館・入園料などは、中学生以下は無料。「高校生*」は土曜日のみ無料(祝日・春・夏・冬休み期間を除く) ●「高校生*」は高校生相当年齢の人 ●シニアは65歳以上の人 ※年齢の証明が必要

催しなどに関するお知らせ

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止を図るため、当欄掲載の施設は5月17日(日)まで、全面休館が決まっています。また、今後、本紙掲載の催しなどが中止となる可能性があります。詳しくは、主催者にお問い合わせください。市HPで確認できます。※本紙に掲載している情報は、5月7日(日)時点のものです



▲臨時休館情報 ▲イベント中止情報

なお、咳や発熱など体調不良の人、過去2週間以内に発熱や感冒症状で受診や服薬などをした人、過去2週間以内に感染が拡大している地域や国への訪問歴がある人は参加しないでください。持病のある人や高齢者、妊婦などは、参加を控えてください。

スマジ交通ミュージアム ☎878-6211 ☎878-3128

〒731-0143 安佐南区長楽寺二丁目12-2 展示室観覧料 大人510円、高校生*・シニア250円 休月曜日、6/2~4

●ピークシアター

題名	開催日	時間
はたらくのりもの でんしゃ	6/6(土)、6/7(日)	11:00、12:00、14:00、15:00 から各回15分

●サイエンスショー

題名	開催日	時間
ユウキ先生のひかりの実験ショー	6/13(土)、6/14(日)	11:30、13:30、14:30から各回20分

青少年野外活動センター ☎835-1444 ☎835-1445

〒731-1171 安佐北区安佐町小河内5135 休月曜日

●野外活動ボランティア講座

日①6月13日(土)、②7月5日(日) 回18歳以上(高校生は除く)

¥①100円、②800円

回①野外活動の実技と理論[※]、②野外炊飯[※] 回必要事項(6頁左参照)、性別、職業か学校名を記入し、84円切手を貼り宛名を記入した返信用封筒(長形3号)を同封し、5月29日(金)(必着)までに同施設へ。抽選50人

花みどり公園 ☎837-1247 ☎837-2938

〒731-3362 安佐北区安佐町久地2411-1 休火曜日

●花みどり公園の初夏講座

講座名	開催日	時間
①ガーデニング	6/7(日)	13:00~15:00
②庭木管理	6/14(日)	
③果樹管理	6/21(日)	

¥①1,500円

回往復はがきに必要な事項(6頁左参照)を記入し、①5月25日(月)、②③6月1日(月)(いずれも必着)までに同園へ。抽選①~③各25人

植物公園 ☎922-3600 ☎923-6100

〒731-5156 佐伯区倉重三丁目495 入園料 大人510円、高校生*・シニア170円 休金曜日

催し名	日時
①職員による植物うんちくガイド	5/23(土)、6/9(火) 11:00~12:00
②季節の園芸講座(第1回)	5/30(土) 13:30~15:00
③セントポーリアとイワタバコの仲間展	5/30(土)~6/11(木)
④アジサイ展	5/30(土)~6/21(日)
⑤ハナショウブ&アジサイまつり	5/30~6/21の土曜日と日曜日
⑥初夏の小品盆栽展	6/6(土)~6/8(月)
⑦草笛体験会	6/7(日) 13:00~15:00
⑧小品盆栽実演会	6/7(日) 13:30~14:30
⑨アジサイ実演会	6/7(日)、13日(土) 13:30~14:30
⑩春のガーデニング講座	6/13(土) 13:30~15:30
⑪ウチョウラン展	6/13(土)~18(木)
⑫ハナショウブ実演会	6/14(日) 11:00~12:00
⑬ジュニアプロジェクト	6/14(日) 11:00~12:00、13:30~14:30

回②NHKの番組「趣味の園芸」講師の同園職員による、季節を彩る草花を存分に楽しむための方法を年3回にわたり解説、⑩壁掛けのペーパーバスケットの寄せ植えの作り方を指導 ¥⑩2,000円(材料代) 回⑩往復はがきに講座名、住所、氏名、電話番号を記入し、5月25日(月)(必着)までに同園へ。抽選20人



アジサイ

臨時休館

施設名	期間	問い合わせ先
クアハウス 湯の山	6/1(月)~6/5(金)	☎0829-83-1198 ☎0829-83-1177

※まきボイラー工事、プール・浴そう清掃

ユーストピア(勤労青少年ホーム)の講座

市内に在住か通勤・通学の35歳までの勤労青少年や大学生[※] 回5月15日(金)の午前9時から。働いて(通学して)いること・住所・年齢を確認できるもの(健康保険証[※])と参加費を本人が持って、各ユーストピアへ。先着順 ※募集開始時に定員を超える場合は抽選 回①中央(中区八丁堀3-2 ☎222-2513、☎222-7971)、②安佐(安佐南区大町東三丁目25-12 ☎879-1512、☎879-1542)、③佐伯(佐伯区新宮苑11-43 ☎922-8424、☎924-8870) 休①②日曜日、③水曜日

施設	講座名	曜日	日時(回数)	参加費	定員
①	ストレッチ&楽しいチューブエクササイズ	木	6/18~7/16の19:00~21:00(5)	-	20
	調剤報酬事務入門	木	6/25~9/17の19:00~21:00(10)	3,750	20
	ゆかたの着付け	金	7/3~8/21の19:00~20:30(5)	1,500	5
②	梅雨時期のアロマケア	土	6/27、7/11の10:00~12:00(2)	2,000	5
	夏の健康&美ケア・ストレッチ	土	7/4~8/8の18:00~19:00(6)	-	10
③	美文字講座	金	6/19、26の19:00~21:00(2)	400	10
	調剤報酬事務講座	火	6/23~8/25の19:00~21:00(10)	3,750	16
	初級英会話	木	7/2~9/10の19:30~21:00(8)	-	10

※詳しくは各数字の回へ

Present! ザ・広島ブランド 市は、広島の特産品で特に優れたものを「ザ・広島ブランド」として認定しています。毎号、認定産品を抽選でプレゼントします

レモスコ2本セット/ヤマトフーズ(株) 広島レモンを丸ごと搾った魅惑のスパイス。レモンの爽やかな酸味と青唐辛子のすっきりとした辛さが食材をさっぱりさせ食欲をそそります。商品の問い合わせは、同社(☎0120-817-438、☎082-509-5012)へ。



災害で危険が生じる前に適切な避難行動を取れるよう支援するための防災アプリの名前は?

避難所へ〇〇!

回はがきに、住所、氏名、年齢、電話番号、性別、応募の号、答え(2文字)、本紙のご意見・ご感想、良かったと思うページを必ず記入し、5月29日(金)(必着)までに、広報課(〒730-8586 住所不要)へ。ファクス(504-2067)、市HPからも応募可。抽選10人 ※当選者(市内在住)の発表は発送をもって代えさせていただきます(6月下旬発送予定)。個人情報商品発送と読者層調査に利用します



●4月15日号のクイズの答えは「ひろしまそだち」、応募総数は455通でした

自宅で過ごす時間が長い今、特に気を付けたいポイント

新型コロナウイルス感染症対策のため、家に閉じこもりがちで不安を感じている人もいないのでしょうか。ストレスや運動不足、低栄養などで心や体の機能を低下させないために予防・改善に取り組みましょう。今回は「休養」「食事」について紹介します。

●心と体の休養のポイント

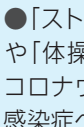
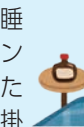
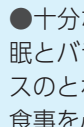
①自分の安全や健康を守るために必要な情報を見極めよう メディア報道を過剰に見たり聞いたりすると、不安が高まることがあります。自分自身でコロナウイルス感染症に関する情報にさらされるのを制限したり、距離を置く時間をつくるなど心を休める時間をつくるのが大切です。

②自分の心と体の健康を保つために

●適切な対応の第一歩は「ストレスがかかっていることを認める」ことから始まります

●十分な睡眠とバランスのとれた食事を心掛けましょう。特に寝る前のカフェイン摂取や喫煙、寝酒は控えましょう

●「ストレッチ」や「体操」、新型コロナウイルス感染症への十分な対策をした上での「散歩」など適度な運動を心掛けましょう



③ストレスによる心と体の変化

次のような変化を感じている人は、いつもより無理をしないことを心掛けましょう。

【心の変化】不安、イライラ、落ち込み、意欲低下(何もする気になれない)、仕事や家事の能率が悪くなる、ミスが増える)、よく眠れない[※]

【体の変化】疲れやすい、頭痛、肩こり、眼精疲労、食欲不振・過食、倦怠感(だるさ)[※]

【行動面の変化】生活リズムの乱れ(夜更かし、朝起きられない)、食生活の乱れ、飲酒・喫煙の増加、乱暴な言葉遣い[※]

※子どもでは、上記に加えて、大人にしがみつく、よく泣く、お漏らしをする、わがままになるなどの、いわゆる赤ちゃん返りをする場合があります

●ストレスによる心と体の変化が続く場合は、一人で悩まずにお気軽にご相談を 園市精神保健福祉センター(☎245-7731、☎245-9674)

●食事のポイント(高齢者の皆さんへ)

①1日3食、規則正しく食べる ②毎食3つのお皿をそろえる ③水分補給を意識する

毎日の食事に含まれるたくさんの成分が作用して、私たちは健康を維持しています。特定の食品に偏ることなく、いろいろな食品を取り入れ、バランスの取れた食事を取りましょう。3つのお皿(主食、主菜、副菜)をそろえると、バランスが整いやすくなります。主菜となる魚、肉、卵、大豆製品などはたんぱく質を多く含んでいます。筋肉を維持するためにしっかり食べましょう。よくかんで食べることも大切です。こまめな水分補給も忘れずに。

毎食、3つのお皿をそろえて適量を食べましょう

副菜 体の調子を整える 野菜・芋・海藻・きのこ[※] 生野菜で両手1杯分

主菜 血、肉、骨を作る 魚・肉・卵・大豆製品[※] 片手の半分くらい

お茶(水分)も忘れずに

主食 主なエネルギー源 ごはん・パン・麺[※] ごはんなら茶碗1~1杯半 1食あたりの摂取目安量です

※慢性の病気などがあり食事療法を行っている人は、主治医にご相談ください

主菜のアレンジ例



市ホームページでも栄養に関するパンフレットなどを掲載していますので、ご覧ください。 園地域包括ケア推進課(☎504-2648、☎504-2136)