



安佐南区の人口 / 244,663人 (93人減)
安佐南区の世帯数 / 107,485世帯 (1,021世帯増)
令和3年8月末現在 (前年同月比)

あさみなみ



健康ウォーキングのすすめ

コロナ禍の外出行えにより運動不足が続くと、生活習慣病の悪化などにつながる恐れがあります。感染症対策を行った上で、適度な運動を行うことが大切です。
岡地域支えあい課(☎831-4942、☎870-2255)

ウォーキングの効果

生活習慣病 予防

肥満解消

老化予防

スタミナ アップ

ストレス 解消

など

ウォーキングは有酸素運動の代表格。血液の循環が良くなり、生活習慣病予防に効果があります。

また、息苦しくない程度のウォーキングを20分以上継続することで肥満の解消にもなります。

忙しい人は、通勤や日常生活の中で、1日当たりプラス10分を目標に始めてみましょう。

「歩こうや!ひろしま」はウォーキングの基礎知識や記録表、ウォーキンググループの一覧などを掲載した冊子です。地域支えあい課で配布していますので、ぜひご利用ください。

※事前に体調をチェックし、マスクを着用するなど、感染症対策を行った上で実施しましょう



市HP ページ番号 2866

ウォーキンググループ 祇園歩こう会



左から辻さん、小池さん、渡辺さん

区内では13のウォーキンググループが活動中。平成19年に結成した「祇園歩こう会」は月に2回、安川緑道を中心に、2時間程度活動しています。

「自分のペースで無理なく楽しめるのが良いところ。友達も増え、健康づくりにもなります。若い人の参加も大歓迎です」と話すのは代表の辻茂樹さん。

会員の小池とみ子さんこいけ とみこと渡辺体豊子さんわたなべ たゆこは「四季折々の花や鳥の声を聞きながら歩くのは、とても気持ちがいいです。子どもたちがあいさつをしてくれることもあり、交流のきっかけになります」と楽しそうに話します。

日第2・4木曜日の9:30~11:30(8月を除く)

場祇園公民館

¥500円(入会金)

岡地域支えあい課(☎831-4942)

※感染症対策を行った上で活動しています



三瀧寺にて(昨年秋撮影)

戸山健康講座

期日	内容(全3回)	時間
11/8 (月)	生活習慣病予防について -健康は毎日の生活習慣から-	13:30 ~ 15:30
11/15 (月)	体を伸ばそう-脳トレしながら楽しく健康体操-	
11/22 (月)	初めてのノルディックウォーク	

生活習慣病の予防について学びます。2本のポールを使用して全身で歩くノルディックウォークも体験します。

おのおおむね60歳以上の人

場戸山公民館

申11月5日(金)までに、電話で同館(☎839-3320)へ。先着20人。空きがあれば当日も可

募集・お知らせ

健診サポーター養成講座

健診サポーターになって自分や家族、地域の健康を応援しませんか。まずは生活習慣病について正しい知識を身に付けましょう。

日10月18日(月)14:00~15:30

場祇園公民館

申10月15日(金)

までに、電話で地域支えあい課へ。先着20人
岡☎831-4942、
☎870-2255



公募型常設オープンスペース 「こどもコーぷらざ西風新都」誕生!

9月27日にフレスポ西風新都にオープンしました。生協ひろしまが設置・運営しています。地域の子育てを応援します!

おのおおむね3歳未満の子どもと保護者

日平日の9:00~11:15、11:45~14:00(お盆、年末年始は除く)

場安佐南区伴南四丁目1-1(広電バス・セントラルシティ中央バス停から徒歩3分)

親親子交流、子育て相談、子育て情報の提供など

¥1家族100円/回(別途年会費100円)

申電話で同施設へ。各時間帯先着10組
岡こどもコーぷらざ西風新都(☎209-7430)

※緊急事態宣言期間中は、電話による子育て相談やオンライン交流会などのみを実施。詳しくは上記へ



サンフレッチェ広島 安佐南区民応援デー

11月3日(祝) 鹿島アントラーズ戦 15:00キックオフ

区民一丸となってスタジアムで応援しましょう!

場エディオンスタジアム(バックBゾーン)

¥大人2,200円、子ども(小・中学生と高校生相当年齢の人)800円

※抽選でサンフレッチェグッズプレゼント

申10月18日(月)までに、所定の申込書とチケット代金を地域起こし推進課へ。申込書は区ホームページ、区役所、区内出張所、公民館などで配布。電話、Eメールでの申し込みも可

岡地域起こし推進課(☎831-4926、☎877-2299)

Email:am-chiiki@city.hiroshima.lg.jp



©1992 S.FC

台風が接近したときは

台風の接近が予想される時には、非常持ち出し品の準備や避難場所の確認を行いましょ。また、命を守り、被害を最小限に抑えるための行動をとりましょ。

岡地域起こし推進課(☎831-4926、☎877-2299)

- 最新の気象情報を定期的に確認する
- 屋外にある飛びやすいものを屋内に入れる
- 田畑や用水路の見回り、屋外での作業は行わない
- 事前に避難場所を確認し、避難指示などが出た時は速やかに避難する

○防災情報を入手する

・防災情報メール

小学校区単位で市が発令する避難情報など、緊急で重要な防災情報などを受信できます。登録は以下のメールアドレスに空メールを送信してください。

entry@k-bousai.city.hiroshima.jp



※テレビのデータ放送からも防災情報が入手できます

・避難誘導アプリ

「避難所へGo!」は最寄りの避難所へのルート表示機能や、避難情報・気象情報の通知機能があり、危険な場所の確認もできます。

・防災ポータル

市内の気象情報や市から発令されている避難情報など、防災に役立つ情報を集約したサイトです。

