

主催講座のお知らせ

「食」から始める生活習慣病予防 ～健康料理教室～

募集中!

糖尿病・高血圧症・脂質異常症等で食事療法が難しいと感じられてる方
作って、見て、食べて、調理のポイントを習いましょう!

講師: 普家 由香里先生 じけ駅前内科・糖尿病内科クリニック 管理栄養士
中宿 友莉絵先生 さんくす薬局寺家駅前店 管理栄養士
アドバイザー: 小田 賀明先生 じけ駅前内科・糖尿病内科クリニック 院長

【日時】 令和2年9月29日(火曜日) 10:30～13:30

【持参物】 エプロン・ハンドタオル・三角巾

【参加費】 食材費を参加人数で割ります(500円程度)

【定員】 先着 10名 【※切】9月19日(土曜日)

【献立】

香ばしさ広がるさんまご飯
鶏肉と根菜の煮物
ほうれん草のごま和え
ゆずゼリー



新型コロナウイルス感染防止を考慮し規模縮小して開催させていただきます。感染拡大状況によっては急遽中止になることがありますのでご了承ください。

犬(子犬)を迎えた後に・・・

子犬のしつけや成犬の問題行動を解説していただくセミナーです

【講師】 上野 貴子先生 上級愛玩動物飼養管理士

【日時】 令和2年9月19日(土曜日)14:15～16:00

【参加費】無料 【定員】23名(予約制です)



猫犬譲渡会

【日時】 9月27日(日曜日)10:00～14:00



うたのアルバム

9/15 (火) 13:30～14:30

当日参加も大丈夫です!

楽しい時間を過ごしましょう!

子ども茶道教室

9/19 (土) 10:00～11:00

今回も、盆手前のおけいこを
予定しています。

手話で話そう!

9/5 (土) 11:00～12:00

今回の内容は

「家族を紹介してみよう!」です。

平岩脳トレ倶楽部 毎週水曜日

9/2 9/9 9/16 9/23 9/30

1部 10:00～ 2部 11:00～

百歳体操で、体力維持
ドリルも用意しています。

「ひらい和」子育てママさん集まれ!

毎週木曜日

9/3 9/10 (マイバック作り)

9/17 (お月見) 9/24(フリー)

放課後子供教室

9月10日(金)から予定しています。

熱中症予防×コロナ感染防止で 「新しい生活様式」を健康に!

「新しい生活様式」とは、新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である

① 身体的距離の確保②マスクの着用③手洗いの実施や「3密(密集・密接・密閉)」を避ける等を取り入れた日常生活のこと。

注意 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分をとるなどの「熱中症予防」と、マスク・換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう

ウイルス
感染対策は
忘れずに!

屋外で

人と2m以上
(十分な距離)

離れている時



マスクをしてると
熱中症になりそう...

マスク着用時は

激しい運動は避けましょう

のどが渴いていなくても
こまめに水分補給をしましょう

気温・湿度が高い時は
特に注意しましょう

参照: 環境省・厚生労働省

前月の活動風景

☆見つけよう!子ども夢ひろば☆

木工ひろば 8/4 (火)



個性的な巣箱



金づちの使い方
習いました



サイエンスひろば8/6 (木)



浮沈し
不思議な実験



吹き出るコーラ
ビックリ!



クラフトひろば8/7 (金)



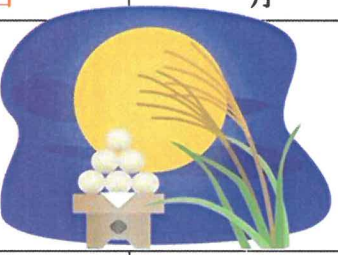


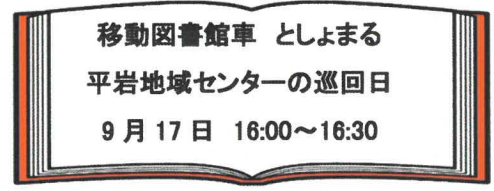
オリジナルバッグ完成



夢ひろばの終了後の食事

生活・福祉部会による手洗い推奨ビデオを鑑賞した後、今回は、やまぶきの会の皆さんによって美味しいカレーライスを作っていました。



日	月	火	水	木	金	土
		1 9:30～やまぶきの会(サロン) 10:00～more P's 19:00～ファンソン	2 10:00～脳トレ倶楽部 13:00～着付け教室 桜花 15:45～社会福祉課 16:30～書道サークル 19:00～ビバ!太極拳	3 9:30～平岩囲碁クラブ 10:00～ひらい和子育て 12:45～やさしいヨガ 13:30～生命の貯蓄体操 15:00～学研教室 17:30～あすなる平岩	4 13:30～平岩パソコン同好会 16:00～プチプリンセス(バレエ) 16:30～つばめ教室	5 9:00～あすなる平岩 11:00～手話で話そう 14:00～フラワー創作教室 18:00～錬心館 19:00～東広島ウルフ
6	7 12:30～上寺家 コミュニティの会 14:30～遊楽書道 15:00～学研教室	8 10:00～やまぶきの会 10:00～東広島バラの会 19:00～ファンソン	9 10:00～脳トレ倶楽部 13:30～ヒロ&ノブ 15:45～社会福祉課	10 9:30～平岩囲碁クラブ 10:00～パッチワーク 10:00～ひらい和子育て 13:30～生命の貯蓄体操 15:00～学研教室 15:15～放課後子供教室 17:30～あすなる平岩	11 9:00～木彫会 16:30～つばめ教室	12 9:00～あすなる平岩 9:30～TOSS 広島 コンマサークル 13:00～上寺家地区社協 13:00～華の倶楽部 13:30～いるかくらぶ 18:00～錬心館
13 9:00～上寺家 地区社協	14 9:00～テトラの会 10:30～フラダンス 12:30～上寺家 コミュニティの会 14:30～遊楽書道 15:00～学研教室	15 10:00～やまぶきの会 10:00～more P's 10:00～俳画同好会 13:30～うたのアルバム 14:00～フラワーアレンジメント花花 15:00～学研教室	16 10:00～脳トレ倶楽部 13:00～着付け教室 桜花 15:45～社会福祉課 16:30～書道サークル 19:00～ビバ!太極拳	17 9:30～平岩囲碁クラブ 10:00～ひらい和子育て 12:45～やさしいヨガ 13:30～生命の貯蓄体操 15:00～学研教室 17:30～あすなる平岩	18 13:30～平岩パソコン同好会 16:00～プチプリンセス(バレエ) 16:30～つばめ教室	19 9:00～あすなる平岩 9:00～遊楽書道 10:00～子供茶道教室 14:15～ワンにゃん教室 (セミナー) 18:00～錬心館
20	21 休館日 	22 休館日 	23 10:00～脳トレ倶楽部 13:30～ヒロ&ノブ 15:45～社会福祉課 16:30～書道サークル	24 9:30～平岩囲碁クラブ 10:00～パッチワーク 10:00～ひらい和子育て 13:30～生命の貯蓄体操 15:00～学研教室 15:15～放課後子供教室 17:30～あすなる平岩	25 9:00～木彫会 13:30～平岩パソコン同好会 16:30～つばめ教室	26 9:00～あすなる平岩 18:00～錬心館
27 10:00～猫・犬譲渡会	28 9:00～テトラの会 9:30～絵手紙 10:30～フラダンス 12:30～上寺家 コミュニティの会 14:30～遊楽書道 15:00～学研教室 19:00～ビバ!太極拳	29 13:00～やまぶきの会 10:30～生活習慣予防 健康料理教室 10:00～more P's 19:00～ファンソン	30 10:00～脳トレ倶楽部 15:45～社会福祉課	 移動図書館車 としまる 平岩地域センターの巡回日 9月17日 16:00～16:30		

* 国・県の動向をはじめ、東広島市からの要請により急遽の中止・変更する場合があります。

平岩住民自治協議会

[環境・景観部会]

こんにちは、環境・景観部会です。

私たち、環境・景観部会の活動としましては、大沢田池周辺の環境整備を年3回実施、また、各種団体による大沢田池公園・米満コミュニティひろば・上寺家コミュニティグラウンド等の環境整備を中心に色々な活動を実施しています。

今年度は、1回目の活動として大沢田池周辺の環境整備活動を 7月12日(日)に実施することが出来ました。コロナウィルス感染防止の中で参加して頂きました皆様方には、この場を借りまして厚くお礼申し上げます。

草は伸びるばかりで待つはくれない状況ですので、感染防止対策を講じながら第二回目の環境整備の活動を9月13日(日)に実施する予定です。しかしながら、コロナウィルスの今後の状況・台風の接近・猛暑による熱中症といった様々な問題にて活動が中止となる場合もありますのでよろしくお願い致します。

最後になりましたが、各種の活動実施に対し住民の皆様方のご支援ご協力をよろしくお願い致します。

* 下の写真は、先日(7月12日)の環境整備風景です。

環境・景観部会長 井口 敬文



平岩周辺ウォッチング

平岩地域の遺跡 1/7

今回から7回に分けて平岩地区内で発見、発掘された遺跡(古い時代の住居跡や土器など)の概要と遺跡から想定される当時の生活の様子などについて紹介します。

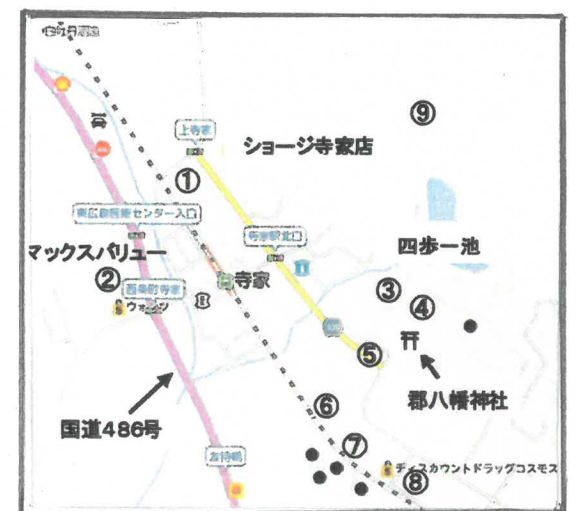
古くから土器や古墳(こふん:約西暦250～650年頃の墓)などが発見されてきましたが、それらの価値は認識されずに放置され、古墳の石などは他の用途にも利用されていました。昭和40年(1965)頃になり広島県による県下の遺跡調査が一斉に行われ、その調査結果は東広島市教育委員会に残されています。

その後経済の発展と共に東広島市内は建物建設・団地造成・道路の施設などの土地開発が進み、それに伴う遺跡の発掘調査が広島県、東広島市教育委員会により行われました。発掘調査ごとに詳細な調査報告書が発行されており、今回の紹介記事は教育委員会が保管・発行している調査報告書を基に作成しました。

1. 平岩・寺家地区の遺跡

寺家地区には下図のように多くの遺跡が出土しています。

- ① 狐川遺跡
- ② 釜の河内古墳
- ③ 福原遺跡
- ④ 湯谷迫遺跡
- ⑤ 福原南遺跡
- ⑥ 福原2号遺跡
- ⑦ 横田2号遺跡
- ⑧ 湯谷迫3号遺跡
- ⑨ 新木古墳群



●印のように地区に隣接して多くの遺跡もあります。

(遺跡の印は大まかな場所です)

次回から各遺跡について紹介します。

(執筆: 東広島郷土史研究会 天野浩一郎氏)