

かまがり便り 4月

2023年3月10日発行 第214号

発行:呉市蒲刈まちづくりセンター 後援:蒲刈地区社会福祉協議会



●呉市蒲刈町人口●

令和5年1月末現在
 男 669 (▲1)
 女 763 (▲4)
 計 1,432 (▲5)
 世帯 871 (▲3)
 ()は前月比
 住民基本台帳による



〜くれまちかどコンサート in 蒲刈〜
打楽器の音色に魅了された温かい時間でした



2月11日(土), 蒲刈まちづくりセンターにて, 3人の演奏者による「くれまちかどコンサート in 蒲刈」が開催されました。マリンバやパーカッション(打楽器)の迫力ある音色に「こんな間近で素晴らしい演奏を聴けて最高でした」と来場者も魅了されていました。

演奏者は、「今度はドアを開放し海を見ながら演奏したい」と素敵な構想を描いていました。蒲刈まちづくりセンターは、海や安芸灘大橋が見えるととてもいいロケーションです。ここでしかできないオープンなコンサートがいつか実現できるように、今後協力していきたいと思ひます。

げんきっこ蒲保 おさんぼたのしいな



大きい組のみんなが小さな組の子と手をつなぎ仲良くおさんぼ

今回は、おさんぼが大好きな子どもたち取材しました。保育所から田戸方面へ向かう途中、トンネルの中で、「あれ？服の色が変わって見えるよ」不思議に感じながら色の変化を楽しんでいました。

さらに進むとピンクの花を見つけた子どもたちは、花の匂いをかぎ、先生に「この花はなあに？」と質問しました。答えは梅の花でした。

おさんぼの風景も3月末で蒲刈保育所が閉所になるため、町内ではもう見ることがなくなると思うと寂しさが募るばかりです。子どもたちの姿を見られるのもあと何回かな！？



からだ元気アップ教室

介護予防のための体操やストレッチで筋力UPを目指そう!

日時: 5月17日~令和6年3月6日 第1・3水曜日
 13:30~15:30 (全21回)
 場所: 蒲刈市民センター 2階 大会議室
 料金: 無料
 対象: 呉市に住民登録のある65歳以上
 ※安全を考慮し、健康状態により利用できない場合があります
 定員: 25名
 申込: 3月10日(金)~4月3日(月)までに直接、社会福祉協議会蒲刈支所、下蒲刈地域相談センター、安芸灘保健出張所、高齢者支援課、および呉市内の各地域包括支援センターの窓口へ
 ※申込書の記入が必要(電話不可)
 申込み多数の場合は選考となります

【問合せ】 高齢者支援課 ☎ 25-3104

蒲刈診療所廃止のお知らせ



蒲刈診療所は令和5年3月31日をもって廃止することとなりました。

長らくご愛顧いただきましてありがとうございました。

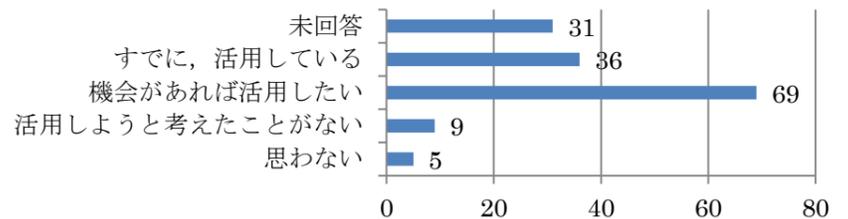
診療は引き続き公立下蒲刈病院で行いますので、公立下蒲刈病院までお越しください。

お迎えの車が祝日を除く毎週月曜日と金曜日、朝9時に蒲刈診療所に行きますのでご利用ください。

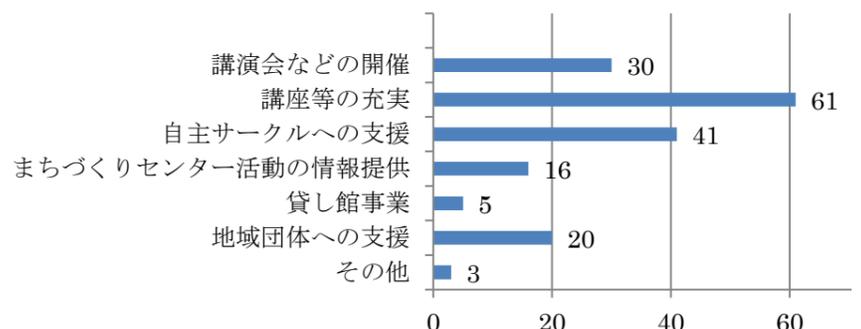
公立下蒲刈病院 ☎ 65-3100

蒲刈まちづくりセンターの利用状況アンケートに回答して頂きありがとうございました。アンケート結果は下記のとおりです。皆様の意見をもとに今後の運営に反映し、よりよいサービスを提供していきたいと考えています。

【学習成果の活用】 まちづくりセンターで学ばれたことを、地域づくりやまちづくりセンターの活動で活用したいと思います



【これから】 今後、まちづくりセンターに力をいれてほしいことは何ですか。



蒲刈地区老人クラブ連合会「老人福祉大会」令和4年度表彰



【ダイヤモンド婚 60年目】

森岡 博文・文子夫妻(向)

【金婚 50年目】

大瀬戸 智・かつえ夫妻(向) 木村 勝朗・早苗夫妻(大浦)
 五藤 敦夫・啓子夫妻(向) 田村 秀明・和枝夫妻(向)
 榎木 昭・富子夫妻(向)

とびしまピンポンクラブからのご案内

初心者歓迎 体と心のリハビリにどうぞ



日時: 毎週火曜日 8:40~12:00 (お好きな時間にどうぞ)
 場所: 蒲刈会館
 問合せ: 下末 伸正
 ☎ 66-3565 (夕方以降)
 メール: sunameri-3aoiumi@herb.ocn.ne.jp)

蒲刈まちづくりセンターから短期講座のお知らせ

新年度もいろんな短期講座を開催します。皆様の参加をお待ちしています。

蒲刈の甘夏で大藤さんに教わるジャム作り

大好評の甘夏ジャム作り。自己流でジャムを作っているけど、極めたいという方や初心者の方も一緒に作りましょう。

4月12日(水) 13:00~16:00

場所 蒲刈まちづくりセンター
 講師 大藤 陵造
 対象 18歳以上
 定員 8名
 材料代 1,000円
 持参物 エプロン・三角巾・マスク・あればムッキー
 ※5月10日(水)も同短期講座を行います。

締切
4/5(水)



楽しいリズム体操

音楽に合わせて身体を動かし、日頃の身体の動きを楽しむリズム体操をします。リズムを楽しんで健康づくりをしましょう。

4月14日(金) 10:00~12:00

場所 蒲刈まちづくりセンター
 講師 竹野内 英隆
 対象 18歳以上
 定員 15名
 受講料 400円
 持参物 シューズ・ヨガマット・タオル・飲み物



締切
4/7(金)

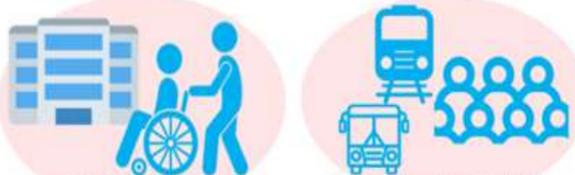
安芸灘保健出張所からのお知らせ

令和5年3月13日以降のマスク着用の考え方

これまで屋外では原則不要、屋内では原則着用としていましたが、令和5年3月13日から、マスクの着用は個人の判断が基本となります。ただし、以下のような場合には注意しましょう。

周囲の方に、感染を広げないために

マスクを着用しましょう



受診時や医療機関・高齢者施設などを訪問する時

通勤ラッシュ時など混雑した電車・バスに乗車する時

本人の意思に反してマスクの着脱を強いることがないよう、個人の主体的な判断が尊重されるよう、ご配慮をお願いします。

ご自身を感染から守るために

マスク着用が効果的です



高齢者 慢性肝臓病、がん、心血管疾患など 妊婦
重症化リスクの高い方が感染拡大時に混雑した場所に行く時

※事業者の判断でマスク着用を求められる場合や従業員がマスクを着用している場合があります。

3月1日から3月8日は女性の健康週間

女性の心と体は、ホルモンの変動により、さまざまな影響を受けます。そのため月経不順や月経痛、月経前症候群、頭痛、不安、動悸やめまい、不眠、うつやイライラ、冷え、乳房痛や下腹痛、摂食障害など、QOL(生活の質)の低下をとらなう、心身の失調を起こしやすい特徴があります。

自らの健康に目を向け、「健康づくり」を実践しましょう。

きれいになるレシピ! きな粉バナナスムージー

美容にも効果的な、きな粉を加えたスムージー (1人分 152Kcal)

材料(2人分) バナナ 1本
 レモン汁 小さじ1
 きな粉 大さじ1
 豆乳 300cc
 メープルシロップ 小さじ2
 シナモンパウダー 少々

作り方① バナナは皮を剥きひとくち大に切りレモン汁をまぶす。
 ② ①ときな粉、豆乳をミキサーにかける
 ③ グラスに入れメープルシロップとシナモンを好みでかけ完成



厚生労働省・ヘルスケアラボ

【保健行事】	月日	時間	行事内容	対象者	場所
	3月28日(火)	10:00~11:30	わんぱく育児相談	乳幼児とその保護者	蒲刈まちづくりセンター(向)

※育児相談日には、母子健康手帳・フェイスタオル(計測用)を持ってきてください。※発熱や咳など体調不良を感じた時は、ご遠慮くださいますようお願いいたします。

【予約・問合せ】 安芸灘保健出張所 ☎70-7181

かまがり軽トラ 青空朝市

日時 3月19日, 4月16日(日)
 9:00~売れ切れ次第終了
 ※雨天・橋の通行規制時は中止
 場所 大浦トンネル手前パーキングエリア
 問合せ 蒲刈市民センター ☎66-1111

おさかなカーニバル in 蒲刈

日時 3月19日, 4月16日(日) (毎月第3日曜)
 8:00~11:00
 場所 潮騒の館(蒲刈水産物直売所)
 問合せ 潮騒の館・沖本 ☎090-2866-7834

自動車図書館

3月14日, 28日, 4月11日
 (火曜日)

★蒲刈小学校 (向) 10:05~10:45
 ★蒲刈市民センター (宮盛) 12:30~13:10
 ★蒲刈小学校 (向) 13:30~14:00

【問合せ】
 呉市中央図書館
 ☎21-3014



地域の団体へのあたたかい善意

◇向老人クラブ寿会へ
 木村 (母) 善友様(向) 千和子様 死去

高 (ハスミ) 様(向) 死去
 (夫) 松弘様
 木村 (母) 善友様(向) 千和子様 死去

蒲刈地区社会福祉協議会 からのお知らせ
 (令和五年二月一日~二十八日)
 (あたたかい善意)
 次の方からご寄付をいただきました。心からお礼申し上げます。

呉市蒲刈まちづくりセンター

呉市蒲刈町向1112-29 (TEL 68-0301)(FAX 68-0368)

E-mail kamakom@city.kure.lg.jp URL <http://www.city.kure.lg.jp/soshiki/122/>



春が近づいて来ていますね。とびしま海道のいろんな桜の花を見て心おむ季節です。豊の歴史の見える丘公園からの天満神社の桜を上から見るのも素敵ですよ。