

かまがり便り 6月



かまりん

●呉市蒲刈町人口●

令和5年3月末現在
 男 663 (▲4)
 女 758 (▲3)
 計 1,421 (▲7)
 世帯 865 (▲4)
 ()は前月比
 住民基本台帳による



Facebook



2023年5月10日発行 第216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

地域の先生を大募集!! ~知恵や特技を教えてくださいませんか~

蒲刈小学校内にある放課後子供教室では、子供たちに週2回、運動や体験などの教室を行っています。昔遊び(例:お手玉や竹うま)やスポーツ、歌、工作や絵画など、「こんなことなら教えられるよ、一緒にしようよ」という地域の先生を募集しています。子供たちと一緒に交流をしませんか!?

是非、下記までご連絡ください。



放課後子供教室

【問合せ】 ☎ 090-9302-6215 高村



押し花しおり作り

放課後子供教室って何?

放課後子供教室とは、呉市の放課後児童会・子供教室一体型モデル事業として蒲刈、両城小学校地区で令和5年4月から始まりました。地域の方々の参画を得て、放課後等に全ての児童を対象として学習や体験・交流活動などを行う事業です。登録すれば、児童は誰でも参加できます。

新しい定期講座の紹介

青竹エクササイズ&脳・からだほぐし

~足の裏と脳を刺激する運動~

4月から藪木 三恵先生による「青竹エクササイズ&脳・からだほぐし」という定期講座が始まりました。この運動は青竹を踏みながら、手を動かすことで脳と足の裏を同時に活性化します。血液の流れが良くなり冷えやむくみの改善、疲労回復にもつながります。

藪木先生は、「Wの刺激~脳と足裏~」という講座名で呉市内でも活躍されています。蒲刈まちづくりセンターではこの講座と同じ内容で第1, 3, 4金曜日(月3回)に行っています。

この機会に青竹の足踏み運動を始めませんか!?



鍛え青竹運動しよう。いも青竹運動しよう。股関節が広がったという嬉しい。やばい。この運動を始めて、姿勢が良くなり、身体が楽になり、心が嬉し。

体験もできます。事前に電話予約をお願いします。

【問合せ】
蒲刈まちづくりセンター
☎ 68-0301



展示&演奏会

日時: 6月3日(土)・6月4日(日)
9:30~16:00

場所: 蒲刈まちづくりセンター

【展示】 日本画・硬筆・毛筆

【演奏会】 6月3日(土) 13:30~

出演者 サウンドポケット
やさしいオカリナ教室



4年ぶりの開催となります。皆様のご来場お待ちしております。

主催: 緑耀会&サウンドポケット
共催: 蒲刈まちづくりセンター

蒲刈中学校入学式 4月11日(火)



制服姿が似合って凛々しいですね。

蒲刈小学校入学式 4月10日(月)



2名の児童が、緊張しながらもみんなに迎えられ仲間入り。

蒲刈まちづくりセンターから短期講座のお知らせ

楽しいリズム体操

大好評の体操です。リズムに合わせて身体を動かしましょう

6月7日(水) 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
5/31(水)

くるちゃんの おひるねベーカリー パン教室

ベーコンエピとチーズフランスを作ります

6月22日(木) 13:00~16:00

- 【場所】 蒲刈まちづくりセンター
- 【講師】 木村 くるみ
- 【対象】 18歳以上
- 【定員】 8名
- 【受講料】 1,000円(材料費含む)
- 【持参物】 エプロン・三角巾・マスク



締切
6/15(木)

※初めての方優先

安芸灘保健出張所からのお知らせ

新型コロナウイルス感染症について

厚生労働省

令和5年5月8日以降、新型コロナウイルス感染症は感染症法の位置づけが5類感染症(インフルエンザ等と同じ部類)に移行します。そのため、一般に保健所から「濃厚接触者」として特定されることはなくなり、法律に基づく外出自粛は求められず、外出を控えるかどうかは、個人の判断に委ねられます。

体調に異変を感じたら

- ① 医療機関に行く前に、「あわてず症状や常備薬をチェック」「国が承認したキットを用いてチェック」
- ② 受診する前に医療機関に連絡しましょう。
- ③ 発熱などの体調不良時に備えて、準備しておきましょう。

「新型コロナ抗原キット」「解熱鎮痛剤」「電話相談窓口などの相談先」
#7119(救急要請相談) #8000(こども医療相談)



6月4日~6月10日は「歯と口の健康週間」です

お口と全身は大きく関係していると報告され、お口の健康状態は全身の健康と大きく関連があります。そのため、お口の健康を保ち、維持、改善することは、全身の健康に欠かせないと考えられています。

代表的な口腔の疾患には、う蝕(むし歯)と歯周病があります。歯周病になると、血糖コントロールが悪くなるなど、糖尿病とも深い関連があります。

歯周病のセルフチェックリスト

- 朝起きたときに、口のなかがネバネバする。
- 歯みがきのときに出血する。
- 硬いものが噛みにくい。
- 臭が気になる。
- 歯肉がときどき腫れる。
- 歯肉が下がって、歯と歯の間にすきまができてきた。
- 歯がグラグラする。



【行事内容】

月日	時間	行事内容	対象者	場所	持ってくるもの
5月23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)	母子健康手帳 フェイスタオル(計測用)
6月14日(水)	10:00~11:30	宮盛地区健康相談	住民	宮盛集会所	健康手帳(お持ちの方)

※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。

【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 5月21日,6月18日(日)
9:00~売れ切れ次第終了
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 5月21日,6月18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
5月23日,6月6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

人権相談及び行政相談のお知らせ

日時 6月1日(木) 10:00~15:00
場所 蒲刈市民センター
人権擁護委員や行政相談員が相談に応じます。
お気軽に相談してください。

※秘密厳守・相談無料



蒲刈地区社会福祉協議会からのお知らせ
(令和五年四月一日~三十日)
〈あなたにかい善意〉
山本 正美 様(宮盛)
(母) サエ子 様(死去)

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/>



病気になった友達の前で「歳をとるので誕生日はいやだな」と言うと、「誕生日を迎えられることほど嬉しいことはない」と言った時から気づいた歳の取り方。今年も桜が見れた喜びに感謝。