

# かまがり便り 4月



かまりん

### ●呉市蒲刈町人口●

令和7年1月末現在

男 632 (▲4)

女 712 (▲3)

計 1,344 (▲7)

世帯 835 (▲1)

( )は前月比



Facebook



2025年3月10日発行 第238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



今吉田神楽団公演 (R7.2.1 蒲刈小学校主催)

200人(蒲刈小舎)を超える来場者が、舞の迫力と太鼓や笛の音色に圧倒されました。



蒲刈小学校 持久走大会 (R7.2.7)

初めての持久走大会となった1年。学校外の坂道も力強く登りました。



下蒲刈保育所交通安全指導(R7.2.18)

小学校入学前に行われる交通安全指導では、横断歩道の渡り方を学びました。

## 毎年河津桜と景色に魅了

今年の河津桜の満開はいつもと比べ遅いようですね。もしかして、かまがり便り発行日頃に河津桜が見頃かも!?それとも、散り始めているのでしょうか。

であいの館の奥にある階段を登って行った場所からは、蒲刈大橋とマッチ、海ともマッチして景色が良く、県民の浜とはまた違った風景を見ることができて、とても素敵です。

是非、行ってみてください。



←蒲刈大橋



↑であいの館の奥からみた海

## 向女性会さんいつもありがとう♡ ~ひな祭りはちらし寿司~

毎年ひな祭りに、向女性会役員さんが愛情こもったちらし寿司を作り、会員さんに配っています。受け取った皆さんは、季節を感じながら美味しいちらし寿司を頂いています。

錦糸卵の得意な人、分量の得意な人、おしゃべりが得意な人(笑)それぞれ担当がいるそうです。

この活動を続けて約15年。高岡会長さんは「いつも会員さんに協力を頂いています。女の子の節句に1年間の感謝を込めて作り、喜んでもらっています」とおっしゃっていました。



## 募集中!

### からだ元気アップ教室(蒲刈市民センター)

体操やストレッチを行い、筋力アップを目指し、介護予防のための教室です。是非、ご参加ください。



日時: 令和7年5月7日~令和8年3月4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(月)市政だより4月号発行日から4月2日(水)までに直接、社会福祉協議会安芸灘支所、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、および呉市内の各高齢者相談室(地域包括支援センター)の窓口へ。

※申込書の記入が必要です。(電話不可)  
申込み多数の場合は選考。

【問合せ】 高齢者支援課 ☎ 25-3104



暖くなったり、寒くなったり、少しずつ春が近づいていますね! 今回の配布物の中に、かまがり便りと共に桜色のチラシが入っています。約1年半の活動を振り返る活動報告チラシ「波乗り冒険記増刊第1号」を作成しましたので、ご覧ください!(^^)/

来年度は、みんなの暮らしの知恵を集めるラジオ番組を制作します。1年半の暮らしで見えてきた、自然を活用する術や、四季を取り入れた暮らしを、島から島内外へ発信していきたいと思うようになりました! ラジオの他にも、とびしま海道の観光情報サイト、マップなどの作成をしているのですが、ディープな内容を集めて発信していきたいと思っています! 島のこと、みなさんのこと、たくさん教えてください! アイデアもお待ちしております!



2/27 ジャム作り講座に参加

4月以降のラジオ放送日などは、また追ってお知らせします。少々お待ちください(\*^\_^\*)

蒲刈まちづくりセンターからのお知らせ

短期講座のお知らせ

体験!パフォーマンス書道

4月3日(木)

10:00~12:00

子どもも大人も一緒に体験!  
大きな筆を使い大胆に文字を書きます。

【講師】 河部 花影 (大人の美文字・子ども硬筆講師)

【対象】 年長~大人

【定員】 15名

【受講料】 こども500円(材料費含)  
大人1,000円(材料費含)

【持参物】 習字道具(貸出あり)・飲み物

【申込み】 3月27日(木)まで

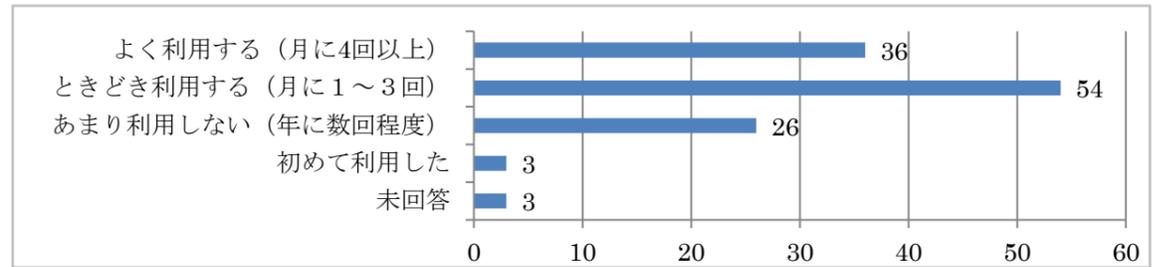
※汚れてもいい服装で参加ください。

【問合せ】 蒲刈まちづくりセンター ☎68-0301

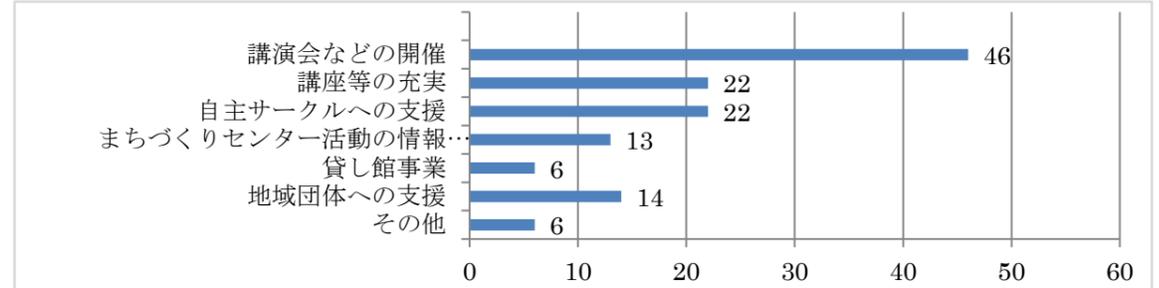
蒲刈まちづくりセンターのアンケートに、ご協力頂きありがとうございました。

これからも、皆様に広くお知らせできるよう、行事業内や広報活動の向上に努めてまいります。

【利用頻度】 まちづくりセンターをどの程度利用していますか。



【今後の運営】 今後、まちづくりセンターに力を入れてほしいことは何ですか。



安芸灘保健出張所からのお知らせ

3月1日~3月8日は女性の健康週間です ~女性が生涯にわたり、健康で明るく充実した日々を、自立して過ごすために~

女性のからだは生涯を通じてホルモンの変動の影響を受けます。女性ホルモンが減少すると、骨粗しょう症や脂質異常症などのリスクが高くなります。この機会に、自分のからだのことは見直してみましょう。

食事

3食バランスの良い食事は、生活習慣病予防のためにも大切です。  
また、骨に大切なカルシウム、ビタミンD、タンパク質なども意識しましょう。  
カルシウムは、ビタミンDを含む食品と一緒に食べ合わせることでその吸収率を高めることができます。  
(ビタミンDを多く含む食材: 干しシイタケや鮭, サバ, うなぎなどの魚類など)

運動

適度な運動は生活習慣病予防やストレス解消にも有効です。  
また、ウォーキングは、日光の下でビタミンDを生成しカルシウム吸収を上昇させたり、骨に刺激を与えることで骨粗しょう症の予防になります。

健康診断

健康診断を受け、異常があれば生活習慣改善をこころがけ、かかりつけ医に相談しましょう。骨粗しょう症検診を受け、骨密度が低下していないかチェックすることもお勧めします。  
子宮頸がん・乳がん検診, 女性に多い大腸がん検診なども定期的に受診しましょう。

【行事内容】

月日	時間	行事	内容	持ってくるもの	場所
3月17日(月)	10:00~11:30	田戸健康相談 (済生丸健診結果相談)	保健相談・栄養相談	健診結果・健康手帳	田戸集会所
3月18日(火)	10:00~11:30	わんぱく育児相談	身体測定・相談 お楽しみ会	母子健康手帳 フェイスタオル(計測用)	蒲刈まちづくりセンター

※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。

【問合せ】 安芸灘保健出張所 ☎70-7181

おさかなカーニバル in 蒲刈

日時 3月16日(日), 4月20日(日)  
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

かまがり軽トラ青空朝市

日時 3月16日(日), 4月20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

自動車図書館

3月18日, 4月1日, 4月15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】 中央図書館 ☎21-3014

平本 (義母) 信恵 様 (田戸) 死去  
カズ子 様 (田戸) 死去  
片山 (妻) 一三三 様 (田戸) 死去  
春美 様 (田戸) 死去  
岡本 (父) 啓明 一士 様 (大浦) 死去  
角 (夫) 三枝子 公隆 様 (田戸) 死去

蒲刈地区社会福祉協議会 からのお知らせ  
(令和七年一月二十五日~二月二十八日)  
「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/



春が近づいてきました。河津桜から始まる色んな種類の桜, 今年も綺麗な桜を見ることに感謝!