



【発行日】 令和7年3月10日

【発行】 下蒲刈まちづくりセンター

呉市下蒲刈町下島1730

【電話・fax】

(0823) 65-2027

下蒲刈地区の人口と世帯数

【令和7年1月末現在】（前月比）

人口 1,121 人（-4人）

男性 531 人（-2人）

女性 590 人（-2人）

世帯数 675世帯（-2世帯）

《民生委員さんと保育園児の交流会 2/12㊦》

「自分の命は、自分が守る」を身につける訓練が保育所で行われました。民生委員児童委員が「ぼうさいダックカード」を使って、園児と一緒に避難行動を楽しく学びました。



まちづくりセンターアンケート 集計結果について

まちづくりセンター利用状況に関するアンケート（11月～12月実施）に、ご協力いただき、ありがとうございました。

利用状況アンケート集計結果の【満足度】では86%の方から「満足」という回答をいただきました。アンケート集計結果は下蒲刈まちづくりセンターに掲示・ホームページに掲載しています。

アンケート結果は、これからの運営の参考に活用させていただきます。

ありがとうございました。



令和7年度 子ども講座 受講生募集！

A 《英語で遊ぼう 講座》 B

日時：4月～7月 第1・3水曜日（全8回）
小学1～2年生 17時20分～18時20分
小学3～4年生 18時20分～19時20分

対象：小学1～4年生

定員：先着10名

場所：下蒲刈まちづくりセンター 会議室

参加費：3,200円（受講料）

持参物：飲み物（水分補給用）

講師：小島 亮

【申込】3月3日（月）～定員になり次第締切



《おひるねベーカリー春休み編 講座》

日時：4月3日（木） 13時～16時

対象：小学生（小学4年生以下は保護者同伴）

定員：先着8名

場所：下蒲刈まちづくりセンター 調理室

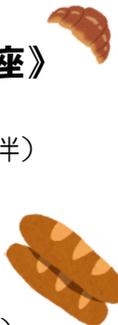
参加費：受講料400円 材料費600円

持参物：エプロン・マスク・三角巾

持ち帰り容器・飲み物（水分補給用）

講師：大峠 くるみ

【申込】3月17日（月）～定員になり次第締切



★★ 定員に余裕のある講座です ★★ 4月から一緒に楽しみませんか！

《定期講座》

エコクラフト籠編み 第4金曜日 13時～
やさしいエコクラフト 第3金曜日 13時～
ボーカルアンサンブル 第1木曜日 18時～

《短期講座》

ギターレッスン 第3木曜日 19時～
健康ヨガ 第1・3水曜日 19時～
ファットバーニングエアロ 第2・4金曜日 19時～
絵てがみ 第1土曜日 13時～
キックボクササイズ 第2土曜日 19時～

※定員に余裕があります。
興味のある方は、
見学に来てください。



※新しく企画して欲しい講座等があれば、お気軽に相談にいらしてください。

【申込・問合せ】 下蒲刈まちづくりセンター
☎65-2027

令和7年4月6日㊦～4月15日㊦ 春の全国交通安全運動

交通ルールを知る、守る。
安全・安心の第一歩！

4月10日㊦は「交通事故死ゼロを目指す日」





3月1日から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せんか。



■ 食事

3食のバランスのとれた食事は、生活習慣病予防のために大切です。
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。



【問合せ】安芸灘保健出張所 ☎ 70-7181

南海トラフ地震に対する日頃からの備え

南海トラフ地震が発生した場合、呉市においても最大震度6弱の揺れと3.6mの津波により、建物の倒壊や流出、斜面崩壊、地盤の液状化等、大きな被害が予想されています。

南海トラフ地震は、今後30年間の発生確率が80%程度と言われており、近い将来に発生することが確実視されていますので、日頃から地震の発生に備えつつ、地震が発生したら速やかに避難する心構えを持ち、通常の生活を送っていただくようお願いいたします。

【日頃からの備え】

- 1 ハザードマップを用いて、避難場所、避難経路、周辺の危険箇所を把握
- 2 家族との連絡手段を確認、呉市防災情報メールの受信登録
- 3 家具の固定、ガラスの飛散防止、建物の耐震化
- 4 非常持出品、家庭備蓄（食料、水、携帯トイレを最低3日分）の準備

※呉市HPより抜粋

こどもの読書週間：4月23日～5月12日



2025年・こどもの読書週間 標語

「あいことばはヒ・ラ・ケ・ホン！」

子どもたちにもっと本を、子どもたちにもっと本を読む場所をとの願いから、「こどもの読書週間」は誕生しました。幼少のときから書物に親しみ、読書の喜びや楽しみを知り、ものごとを正しく判断する力をつけておくことが、子どもたちにとってどんなに大切なことか……。子どもに読書を勧めるだけでなく、大人にとっても子どもの読書の大切さを考えるとき、それが「こどもの読書週間」です。

おはなしころいんからのお知らせ

《4月 絵本会の予定》

日時：4月19日（土） 10:00～11:00
場所：下蒲刈まちづくりセンター内 図書室
たくさんの方の参加をお待ちしています。



ふれあいいきいきサロン

「ちょっと♡よりんさい」

内容：お花見（大正琴鑑賞）

日時：3月31日（月）
14:00～15:00

場所：三之瀬集会所2階
参加費：100円

どなたでも
参加できます

蘭島文化振興財団からのお知らせ

～夢のかけはし～蘭島閣ギャラリーコンサート

日時：4月19日（土） 開演18:00（開場17:30）
終演予定19:40頃

場所：蘭島閣美術館（呉市下蒲刈町三之瀬200-1）

出演者：店村 眞積（ヴィオラ）
練木 繁夫（ピアノ）

入場料：当日一般1,700円、3才～高校生以下無料
※全席自由席

【問合せ】蘭島文化振興財団 ☎ 65-2029



編集後記：食べることが趣味の〇〇と「うどん県」へ。
暖かい春到来！新しい趣味をみつけて色々な事にチャレンジしてみたいは……！
春風や 闘志いだきて 丘にたつ 高浜虚子 句

