

回 覧												

宝鳥くらはし

倉橋まちづくりセンター・倉橋まちづくりセンター釣士田分館 だより

【発行日】 令和7年5月10日 【電話】 (0823)53-0577
 【発行元】 倉橋まちづくりセンター 【FAX】 (0823)53-0875

☆ 倉橋地区の人口と世帯数 ☆

【令和7年3月末現在】 (前月比)
 人口 4,326人 (-39人)
 男性 2,107人 (-10人)
 女性 2,219人 (-29人)
 世帯数 2,597世帯 (-23世帯)



6月号
 [No.134]



だよりQR

5月からの短期講座

～ 初心者の方も大歓迎♪
 お気軽にご参加ください。～

受講者
 募集

申込先

倉橋まちづくりセンター窓口 (土・日・祝日可)
 【受付時間】 8:30～17:15

問合せ先

倉橋まちづくりセンター TEL: 53-0577



健康づくり体操講座

～ いつまでも健康に!!一緒に体操をしませんか!?～

■ 日時:
 5/13・20 6/3・17 7/1・15
 8/5・19 9/2・9 10/7・21
 (全て火曜日) 13:15～15:15

■ 場所: 倉橋体育館 1階 会議室

【対象】 18歳以上 (先着15名)

【講師】 立花穂さん

【参加費】 4,800円 (受講料: 400円×12回分)

【持参物】 飲み物・タオル

【内容】 無理なく手軽な体操をします。

【受付】 5月12日 (月) から定員になるまで

*電話での申し込みも受付可能です。



樹脂ねんど講座

～カエルの合唱♪♪♪～

■ 日時:
 6月8日 (日) 10:00～12:00

■ 場所: 倉橋まちづくりセンター
 1階 会議室



【対象】 年少以上 (先着12名) *年長以下は保護者同伴

【講師】 川口美智代さん

【参加費】 1,200円 (受講料: 400円 材料費: 800円)

【持参物】 作品を持って帰る袋

【内容】 樹脂粘土でカエルの置物を作ります。

【受付】 5月20日 (火) から定員になるまで

*電話での申し込みも受付可能です。



まちのお宝 ～文化財編～

明治天皇の倉橋寄港(本浦地区)

明治18(1885)年8月4日、呉軍港の視察を終えた明治天皇一行は、横浜丸で倉橋島に寄港しました。

浜辺には、島の人たちがお迎えし、地引き網のようすなどをご覧にいれました。また同行していた伊藤博文などは、島内視察のため上陸しました。伊藤は本浦の尾曾越家を訪れ、倉橋でのようすを漢詩にのこしています。

船中の天皇には、本浦影浦の清水が「御膳水」として献上されました。

現在その場所には記念碑が建てられています。

翌日、横浜丸は次の視察地、岡山に向け出発しました。



倉橋町女性会総会

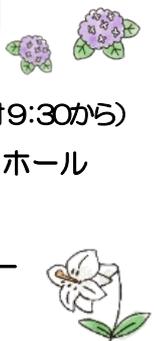
【主催：倉橋町女性連合会】

【日時】 6月8日(日)
10:00～12:00 (受付9:30から)

【場所】 桂浜温泉館 2階 なぎさホール

【内容】 開会行事、講演会

【問合先】 倉橋まちづくりセンター
(TEL: 53-0577)



くらはし

お宝朝市

5月25日(日) 8:30 開店

～桂浜温泉館 万葉の里 (cafe slow) 駐車場にて～

野菜・魚・パン・ちりめん・コーヒー
黒にんにく等を販売します。(一部変更あり)



宝島くらはしまちづくり協議会 お宝朝市部会
呉市倉橋市民センター TEL: 53-1111

恒例の!

お買い物スタンプラリー

(3店舗で商品を購入して1回抽選)

介護予防のための!

高齢者マシントレーニング教室(ウイングくらはし)



参加者募集!!



●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。

●日時● 7月3日～9月25日 13時～15時
*毎週木曜日(全12回)【定員: 25名】

●場所● ウイングくらはし 1階 会議室

●料金● 無料

●問合先● 高齢者支援課 TEL: 25-3104

◆申込◆

5月9日(金)(市政だより6月号発行日)から6月2日(月)までに直接、ウイングくらはし、倉橋保健出張所、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。

マシン等を利用し、筋力アップを目指す教室です。

*申込書の記入が必要です。(電話での申込みはできません。)
*申込み多数の場合は選考。

倉橋森本杯グラウンド・ゴルフ交歓大会

が4月17日(木)に実施されました。

倉橋町体育協会 ☎ 53-0577

男性の部

- 1位 新宅 征治
- 2位 杉原 雄次
- 3位 立川 覚雄
- 4位 山本 一彦
- 5位 小田 光夫
- 6位 岡峰 周作
- B B 小平 一正

女性の部

- 1位 新宅 清香
- 2位 小平 美紀子
- 3位 新宅 キヨノ
- 4位 竹田 照子
- 5位 竹田 利都子
- 6位 上瀬 和子
- B B 竹下 ヒロ子

おめでとうございます。



心配ごと、悩みごと、ひとりで抱えていませんか？

ご存じですか？
あなたの身近な相談相手

わたしたちは
民生委員・児童委員
主任児童委員です！



あなたの秘密は、必ず守ります
私たちには、守秘義務があります（民生委員法 第15条）

● 活動内容 ●

私たちは、厚生労働大臣に委嘱されて活動しています。
相談内容に応じて、適切な関係機関による支援への「つなぎ役」になります。主任児童委員は、子どもや子育てに関することを、専門に活動しています。

倉橋町には、各自治会ごとに地域を担当する民生委員・児童委員29名と、担当地区を持たない主任児童委員2名が活動しています。
お気軽にご相談ください。

呉市第25区（倉橋）民生委員・児童委員協議会
【問合先】倉橋市民センター ☎ 53-1111

自転車マナーアップ強化月間

5月

スローガン

自転車も ルールを守る ドライバー

【自転車安全利用五則】

- ① 自転車は、車道が原則、歩道は例外
- ② 車道は左側を通行
- ③ 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
- ④ 安全ルールを守る
 - ◆ 飲酒運転・二人乗り・並進の禁止
 - ◆ 夜間はライトを点灯
 - ◆ 交差点での信号遵守と一時停止・安全確認
- ⑤ ヘルメットを着用



- ★ 万が一に備えて、自転車保険に加入しましょう。
- ★ 夕暮れ時・夜間はLEDライトや反射材用品を活用しましょう。

呉警察署
0823-29-0110

倉橋町の相談業務の実施日のお知らせ

各種困りごと、悩みごとの相談に応じます。
相談は無料です。ひとりで悩まずお気軽にご相談ください。



相談内容	○ 心配ごと相談	日	5月20日（火） 9時～12時	場	倉橋まちづくりセンター
	○ 人権相談		6月3日（火） 9時～12時		

6月4日～10日は



歯と口の健康週間

歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり
(令和7年度 健康習慣標語)

歯と口の健康が
全身の健康につながります



かかりつけ歯科医をもち、
定期的に歯科健診を受けましょう。

成人で、歯を失う最大の原因が「**歯周病**」

歯周病セルフチェック

- ①朝起きた時、口の中がネバネバしませんか？
- ②歯ならびが悪くなったと思いませんか？
- ③歯肉のはれがありませんか？
- ④歯が動きませんか？
- ⑤歯ぐきの色が悪くなったと思いませんか？
- ⑥口臭がしませんか？
- ⑦歯石がついていませんか？
- ⑧歯みがきをすると出血しませんか？
- ⑨歯と歯の間に物がつまりやすくありませんか？



①から⑨の中で思いあたることがあったら、
早めに歯科医院を受診しましょう！

R7年度に40・50・60・70歳になる人…

歯周病検診(個別健診)料金900円があります。

※市民税非課税世帯の方は、事前に無料券の交付申請をすると無料です。
詳しくは保健出張所へお問合せください。

倉橋図書館 ☎ 53-1872

開館時間 9:30～18:00



【今月の自動車図書館予定表】 * 都合により変更する場合があります。ご了承ください。

＜ 鹿島コース (隔週水曜日) ＞

2025年 6月11日・25日		
	場 所	時 間
1	きらきら音戸保育園	10:00～10:15
2	明德保育所	10:35～10:50
3	倉橋まちづくりセンター釣土田分館	10:55～11:15
4	尾立自治会事務所	13:15～13:30
5	室尾自治会事務所	14:00～14:20
6	鹿島上	14:40～15:00
7	海 越	15:15～15:35

＜ 重生コース (隔週金曜日) ＞

2025年 6月6日・20日		
	場 所	時 間
1	倉橋保育所	11:10～11:25
2	倉橋の里 (重生)	13:10～13:25
3	旧宇和木小学校	13:40～14:00
4	なぎさ音戸保育園	14:30～14:45

倉橋図書館をいつもご利用いただきありがとうございます。本を読み、心に潤いのある生活を送りましょう。

皆様のお越しをお待ちしております。



あなたと本の出会いコーナー

6月のテーマ

「出版文化」



6月の絵本会

月日：6月21日(土)

時間：15:00～15:30

場所：図書館児童コーナー



たのしいよ！

スタンプを押してもらえよ！



第6回 ZIMAE市

朝7時、私たちは準備をはじめました。空には燕たちがたくさん舞っています。良い一日になりそうです。4月19日(土)快晴、今日は私たちにとって3回目のZIMAE市です。ZIMAE市は桂浜のシーサイド カフェ アルファ・桂ヶ浜荘周辺で春と秋に行われるマルシェです。今回は「4月のトマトとさかな」がテーマです。私たちはトマトを使ったブルスケッタと倉橋の甘夏の生絞りで参加させて頂きました。ブルスケッタは薄切りにしたフランスパンにニンニク風味のオリーブオイルを塗って軽く焼いて、その上に具材を乗せて食べるイタリアのオープンサンドウィッチです。くらはしのトマトをザク切りにして塩コショウ・オリーブオイルで和えるだけで、彩り良く美味しいブルスケッタになります。素材が美味しいので余計な調味料は必要ありません。お客さんに「これ、すごくおいしい!」と毎回言って頂いています。甘夏の生絞りは、くらはしの甘夏をその場で絞ってジュースにしています。お客さん自身が絞って飲む方も多く力を込めて甘夏を何個も使って絞った後の甘夏ジュースは皆さん美味しそうに一気に飲まれて、良い笑顔をされています。今回も多くの子供が絞ってくれました、特に印象に残っている子は、一生懸命絞る為に棒を握って全体重をかけて足が浮いている子です。絞る事自体が楽しくなって彼は全力です、親御さんも喜ばれて何枚も写真が撮られていました。この兄弟はその後、「お代わり!」と叫びながら帰ってきました。今回はもう一人の協力隊の田中佑菜さんが不在でしたが、田中佑菜さんの友達と妹が手伝ってくれて賑やかなイベントになりました。15時イベント終了、参加者みんなで片付けて浜で記念写真です。この記事を読んで頂いている倉橋の皆さん、次は秋です。ご家族やお友達とZIMAE市に遊びに来てくださいね、お待ちしております。