

# かまがり便り 7 月



かまりん

## ●呉市蒲刈町人口●

令和7年4月末現在

男 626 (▲4)

女 696 (▲4)

計 1,322 (▲8)

世帯 823 (▲5)

( ) は前月比



Facebook



2025年6月10日発行 第241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

## 『とびしま tobira』と検索してください！



ホームページ  
QRコード

地域おこし協力隊の藤井 直子さんが、とびしま海道観光情報サイト『とびしま tobira』を制作、公開しました。観光客の方や、地域の方と観光情報の発信について話をした際に、「観光情報のまとまったサイトがない」という意見が多く聞かれたため、とびしま海道の情報を集めて作成しています。

現在、『グルメ・カフェ』情報と、とびしま海道の島々のイベントカレンダーに4島のイベント情報を載せています。島の皆さんも行ったことのないお店もあるかもしれないので、是非チェックしてみてください。そして、新しいお店の情報やイベント情報がありましたら、藤井さんにお知らせください。準備中の『体験・スポーツ』『ショップ』『島の文化・歴史』『宿泊』『サイクリング』コーナーも順次で次第アップしていきます。

とびしま海道で何をする？



とびしま海道カレンダー



【提供連絡先】蒲刈市民センター ☎66-1111 地域おこし協力隊 藤井

## 無理なく身体を動かしスッキリ！

「座・フィットネス」の短期講座が始まりました。まずは身体をほぐしていき、後半は座って上半身の運動や頭の体操をしました。

参加された方々からは、「普段使わない筋肉を伸ばし、いい運動になりました。」「頭も身体も全体がほぐれました。次回も参加します」と嬉しい言葉を頂きました。

1回ごとの募集で、あと6回講座を実施します。皆様の参加をお待ちしています。



7月11日・10月10日  
11月14日・1月30日  
2月13日・3月13日  
金曜日 10:00~12:00  
受講料: 各400円



蒲刈小中学校合同運動会(5月27日)



下蒲刈保育所運動会(5月31日)

## 蒲刈会館からのお知らせ

### 第19回わたしの“いのち”メッセージ展

募集期間: 7月1日(火)~8月29日(金)

かけがえのない尊い命。1日1日を大切に、悔いのない人生を送りたいですね。命の大切さを表現した絵でがみを募集します。



## 絵でがみ教室

7月27日(日)

13:00~16:00

場 所 蒲刈会館  
講 師 丸橋 令子さん  
定 員 10名(先着順)  
参 加 料 無料  
持 参 物 自分の描きたい物(花・野菜・果物等)

作品は『第19回わたしの“いのち”メッセージ展』に応募し、呉市役所や隣保館等で展示予定です。

【応募・申込み・問合せ】蒲刈会館 ☎66-1198



夏がやってきました！みなさんいかがお過ごしでしょうか？自然の豊かな色合いを見ると、元気が出ますね！

最近の楽しみは、もっぱら自然観察です。家に生ゴミ処理用のコンポストを設置しているのですが、いろいろな物が生えてきます。去年はカボチャを2つ収穫。今年は、ジャガイモと何かが育ってきています。

また、少し前ですが、海に筍が数個浮かんでいるのを見かけました。掘ってみたものの、腐っていて捨てたのかな～と想像を膨らませながら、浮かぶ筍を愛らしく見ていました。島での日常を観察していると、暮らしの中で人が自然と関わる姿に逞しい美しさを感じます。

さて、6月の活動予定のひとつとして、広島国際大学呉キャンパスで協力隊の活動発表を行います。日々の活動に加えて、日常で見える人のつながりや自然との関わりの強さなども、お話ししたいと思います。



## 夏休みこども講座のお知らせ



楽しい夏休み。蒲刈まちづくりセンターでいろんなことに挑戦しよう！  
対象者は、小学生～高校生です。

### 樹脂粘土で作ろう！ 蒲刈の海の生き物たち

7月29日（火）  
13：30～15：30

タコやサザエ等、蒲刈の海に住んでいる  
生き物たちを樹脂粘土で作ります。

講 師：かわぐち みちよ  
定 員：15名  
受講料：500円（材料費含）  
持参物：持ち帰り用袋  
申込み：7月22日（火）まで

### おひるねベーカリーパン教室 ～夏休みこども教室編～

8月3日（日）  
10：00～13：00

コーンパンとパニーニを作って、みんなで  
ランチをしましょう。

講 師：大峠 くるみ  
定 員：8名  
受講料：500円（材料費含）  
持参物：エプロン・三角巾・マスク  
水筒  
申込み：7月25日（金）まで  
※小学生3年生以下は保護者同伴

### オリジナルイラストで トートバックを作ろう

8月25日（月）  
13：30～15：30

自分が描いたイラストをアイロンプリントで  
トートバックに装飾します。

講 師：藤井 直子（地域おこし協力隊）  
定 員：15名  
材料費：300円  
持参物：好きな画材（色鉛筆・クレヨン  
マジックなど）  
申込み：8月18日（月）まで

※蒲刈地区青少年補導員連絡協議会より補助があります。

【問合せ】蒲刈まちづくりセンター ☎68-0301



## 安芸灘保健出張所からお知らせ



### 熱中症予防

年々暑く感じる時候が早くなっており、身体が気温の上昇に  
慣れていないため真夏以外にも熱中症の注意が必要です。

### 暑さを避ける！

- ・扇風機やエアコンで温度をこまめに調節
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・外出時には日傘や帽子を着用
- ・天気の良い日は日陰の利用、こまめな休息
- ・吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用
- ・保冷剤、水、冷たいタオルなどでからだを冷やす

### こまめに水分を補給する！

- ・室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じて  
いなくてもこまめに水分・塩分などを補給



### 総合健診の予約受付中！

健診日：8月22日（金）  
場 所：蒲刈市民センター  
※詳しくは今月配布の「蒲刈総合健診のお知らせ」  
をご覧ください。



【問合せ】安芸灘保健出張所 ☎70-7181

## 蒲刈まちづくりセンター短期講座のお知らせ

### 座・フィットネス2

7月11日（金）  
10：00～12：00

長時間立って運動するのが不安な方、立って踊るのが  
得意な方、まざりあって同じ空間で楽しめる運動です。

【講 師】 藪木 三恵（青竹エクササイズ講師）  
【対 象】 18歳以上  
【定 員】 15名  
【受講料】 400円  
【持参物】 ヨガマット・シューズ・タオル  
飲み物  
【申込み】 7月4日（金）まで

【問合せ】蒲刈まちづくりセンター ☎68-0301

### おさかなカーニバル in 蒲刈

日 時 6月15日（日）、7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 6月15日（日）、7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

6月24日、7月8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

（夫） 雅代 哲規 死去  
（母） 学 秀子 死去  
（妻） 令三 敏子 死去  
（夫） 葉子 晃 死去  
（妻） 大浦 死去  
（夫） 死去

（あなたのかい善意）

蒲刈地区社会福祉協議会  
からのお知らせ  
（令和七年五月一日～五月三十一日）

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/>



寒くなったり暑くなったりと、気温の変化が激しく、  
どの季節もコントロールが難しくなっています  
ね。これから暑くなります。分からぬまま熱中症にな  
ってしまったと聞きますので、水分忘れずに！