

かまがり便り 10月



かまりん

●呉市蒲刈町人口●

令和7年7月末現在

男 623 (▲2)

女 694 (+1)

計 1,317 (▲1)

世帯 823 (▲1)

() は前月比



Facebook



2025年9月10日発行 第244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

ドキドキの職場体験

8月19日(火)～21日(木)、呉市キャリア・スタート・ウィーク(3日間の職場体験)が行われ、JAひろしま蒲刈支店、郵便局(宮盛・向)、児童会、であいの館、コメリで体験学習をしました。

そのなかで、であいの館へ取材に行ってきました。蒲刈中学校2年の石原 実織さんと旗岡 亜彩さんは、レジ打ちや商品の整理、掃除の仕方を学習しました。石原さんは「覚えることがたくさんあり大変だとわかりました」旗岡さんは、「お客さんが来店したときに大きな声を出すのは苦手ですが頑張って挨拶しています」と話していました。二人ともレジ打ちを慣れた手つきでこなしていたのが印象的でした。



安芸灘地域高齢者相談室(地域包括支援センター)からお知らせ

認知症予防教室

～講師と一緒に楽しく運動して脳をイキイキさせましょう～

【日 時】 10月20日(月) 10:00～11:30

【場 所】 蒲刈障害者活動支援センター(田戸)

【内 容】 脳活性化運動、レクリエーション

【持ち物】 タオル・上履き

【問合せ・申込み】 下蒲刈地域相談センター ☎65-3122

9月は「アルツハイマー月間」

9月21日は「世界アルツハイマーデー」です

今年のキャッチフレーズ

「あなたの地域で 認知症とともに いきいきと暮らす」

認知症になっても何も分からなくなる、何もできなくなるわけではありません。正しい知識を持ち、認知症になっても住みやすい地域をつくっていきましょう。

地域包括支援センターには認知症に詳しい専門職がいます。お気軽にご相談ください。

【問合せ】 安芸灘地域高齢者相談室 ☎66-1115

夏休み工作「砂時計」～蒲刈子ども教室・児童会～

今年の蒲刈子ども教室の夏休みの行事は、「夏祭り」や「水風船であそぼう」などが開催されました。8月27日(水)は、砂時計の工作をしました。講師の田村先生が2種類の砂時計の作り方を教えてくださいました。

子ども達は、カップに塩を入れ、色鉛筆をくるくる回して色をつけました。三角窓に砂を入れ、両面テープでしっかり止めて、飾り付けをし完成!

2年生の大塚 朝日さんは「両面テープがはがれない～」と言いながら一生懸命はがしていました。それぞれ個性豊かな作品の出来上がり!



カラス・ヒヨドリの生態と行動を正しく知って、効果のある鳥害対策をしよう!

柑橘やスモモ等の果樹や家庭菜園で野菜を栽培していて、カラスやヒヨドリの被害に困っていませんか?

呉市の「有害鳥獣の専門家派遣事業」を活用し専門家を招くことになりました。効果のある防御方法を学んで、大切な農作物を守りましょう!ぜひご参加ください。

【日 時】 9月26日(金) 13:30～

【場 所】 蒲刈市民センター 大会議室(2階)

【講 師】 農業・食品産業技術総合研究機構 動物行動管理グループ長 吉田 保志子

【申込み】 不要(どなたでも参加できます)

主催: 蒲刈町柑橘振興協議会

【問合せ】 JAひろしま 蒲刈アグリセンター ☎66-1000



こんにちは!夜が長くなり、少しずつ秋を感じますね。家には、葡萄が二房、合わせて6粒の巨峰が育ちました。一瞬で秋が通り過ぎそうです。畑では、ピーマンについていた大量の白いカメムシが、ある日を境に姿を消しました。カメムシに何が起きたのか、気になります。ご存じの方がいらっしゃったら教えてください。

さて、8月は夏休み子ども講座の講師として「オリジナルイラストでトートバッグをつくろう」を開催しました。最初は、何を描いたら良いかわからない、と手の進まない子もいたのですが、終わってみれば画伯とコラージュの達人ばかりで、十人十色、どれも素敵なバッグが完成しました!久々に若い子達を間近にし、一瞬でも童心に返ることができ、嬉しさ反面、年を重ねた実感を得ました。



蒲刈を元気にしたい!

恵みの丘フェスティバル IN 蒲刈 開催します

11月9日(日) 10:00～16:00

場所: 恵みの丘

蒲刈小学校による蒲刈太鼓、向神楽団の神楽の舞、カラオケ等のイベントやグルメも多数出店します。皆様のご来場をお待ちしています。

※詳しい内容は次月、チラシを各戸配布します。

【問合せ】 実行委員 平松 ☎090-8061-9812

蒲刈まちづくりセンター 定期講座 後期追加募集のご案内

絵手紙
(8名)
第2火曜日
9:30~
小谷 和子先生
2,400円

やさしい
オカリナ
(1名)
第4土曜日
10:00~
水川 沙絵先生
2,400円

大人の
美文字
(6名)
第1金曜日
14:00~
河部 花影先生
2,400円

パソコン
(1名)
第1・3木曜日
14:00~
中本 一郎先生
4,800円

※定期講座の追加募集を行います。
受講開始は10月からとなります。
見学、体験もできますので、お気軽
にお問い合わせください。
※子ども硬筆の後期募集はいたしま
せん。
※後期分(10月~3月)の受講料を
受付中。(9月中に納入ください)

健康ヨーガ
(9名)
第2・4水曜日
19:00~
荘野 やよみ先生
4,800円

楽しい
マンドリン
(5名)
第2・4土曜日
14:00~
日村 俊文先生
4,800円

青竹エクササイズ
&脳・からだほぐし
(8名)
第1・3・4金曜日
10:00~
藪木 三恵先生
7,200円

【申込み・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

9月は健康増進普及月間です

良い睡眠で健康な毎日を送ろう

毎日の活動は良い睡眠が支えています。睡眠の質の良否は、睡眠環境や
起きている間の生活習慣などに左右されます。



十分な睡眠時間 健康日本21(第三次)より
20歳以上60歳未満: 6時間以上9時間未満
60歳以上: 6時間以上8時間未満

朝からの行動が
快眠に
つながります!

○決まった時間に起床
○カーテンを開ける
○太陽の光を浴びる
○朝ごはんを食べる



朝

~睡眠の質を上げる 生活のポイント~



○日中からだを動かす
○楽しい笑いのときが大事
○明るいところで過ごす

昼



○夕食は決まった時刻に
○夕方以降は強い光を避ける
○ぬるめのお風呂
○眠る前はスマホを見ない



夕方

夜



蒲刈健康づくり大会

~自分の体を知ろう!!~

日時: 10月24日(金) 13:30~15:30

場所: 蒲刈市民センター 2階大会議室

内容: 13:30~ ミニ体力測定をやってみよう
14:50~ 自分の結果を知ろう

★申込み: 安芸灘保健出張所
令和7年9月18日(木) 8:30~電話予約開始
※定員になり次第受付終了(定員40名)



【主催】蒲刈・健康づくり推進協議会
【共催】蒲刈町食生活改善推進協議会

行事	月日	時間	場所	内容	持ってくるもの
蒲刈わんぱく育児相談	9月30日(火)	10:00~11:30	蒲刈まちづくりセンター (向)	身体計測・個別相談 歯科相談	母子健康手帳 フェイスタオル(計測用)

☆今回は歯科衛生士より歯と口の健康についてお話、歯科相談もあります。

【問合せ・申込み】安芸灘保健出張所 ☎70-7181

おさかなカーニバル in 蒲刈

日時 9月21日(日), 10月19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 9月21日(日), 10月19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
9月16日, 10月14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

蒲刈地区社会福祉協議会
からのお知らせ
(令和七年八月一日~
八月三十一日)
「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。
向川 和子様(田戸)
(夫 一衛様 死去)

これからの短期講座

座・フィットネス4

11月14日(金)
10:00~12:00

※詳細は次号に掲載します

【問合せ】蒲刈まちづくりセンター

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/>



立秋を迎え、秋がやってきました! まだまだ暑い
日は続く様ですが、待ちにまったお祭りが始まり
ますね。心も体もウズウズしちゃう!