

安芸灘だより

令和7年10月号 No.262

下蒲刈まちづくりセンターHP



(9月10日発行)

発行：下蒲刈まちづくりセンター 呉市下蒲刈町下島1730
(TEL・FAX) 65-2027

後援：下蒲刈地区社会福祉協議会

人口と世帯

令和7年7月末現在

(前月比) (前年比)

人口 1,101人 (+3) (-44)
男性 521人 (-1) (-19)
女性 580人 (+4) (-25)
世帯 664世帯 (±0) (-16)



笑顔いっぱい・楽しさいっぱい ～夏休みの思い出～

今月のカメラトピックス



子どもたちが楽しみにしていた夏休み子ども講座（絵画編8/5 工作編8/8 料理編8/20）。町外からの参加や、祖母宅に帰省中の子どもたちの参加もあり教室は大賑わい！講師の先生に丁寧に指導してもらい、3講座ともに子どもたちは真剣に取り組むことができました。

子どもたちの「自分でやりたい」を尊重し籠編み（工作）では難しい土台作りから、調理では計量から片付けまで頑張ることができました。絵画では4つ切り画用紙に挑戦し、のびのびと描いていました。「できた～」と自信の笑み、子どもたちのやる気・笑顔に沢山であえた夏休み講座でした。



【絵画編 8/5火】



【工作編 8/8金】



【料理編 8/20水】

下蒲刈まちづくりセンター 短期講座募集

【申込・問合せ】下蒲刈まちづくりセンター ☎ 65-2027

《おひるねベーカリー in 下蒲刈》

日時：10月21日（火）・11月18日（火）13:00～16:00

対象：18歳以上 定員：先着8名

講師：大峠くるみ

参加費：2,000円（受講料+材料費）

持参物：エプロン・マスク・三角巾・お持ち帰り容器
飲み物（水分補給用）

【申込】優先受付： 9/24㊦～ 初めて受講する人
一般受付： 9/26㊦～ 継続して受講する人



《布ぞうり》

素足に優しく、あったか可愛い布ぞうりを作る。

日時：10月28日（火）9:00～12:00

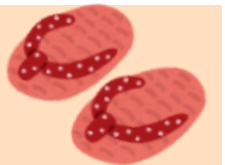
対象：18歳以上 定員：先着12名

講師：石村恵美

参加費：1,500円（受講料400円、材料費1,100円）

持参物：持ち帰り用袋

【申込】9/24㊦～



10月から一緒に楽しみませんか！

短期講座《 期間：令和7年10月～令和8年3月 》 受講生募集中

ギターレッスン 第3木曜日 19時～
ファットバーニングエアロ 第2・4金曜日 19時～

健康ヨーガ 第1・3水曜日 19時～
キックボクササイズ 第2土曜日 19時～

興味のある方は、見学に来て
ください。



ノッカル下蒲刈

公共ライドシェア「ノッカル下蒲刈」レポート その②

まちづくり協議会事務局(市民センター内) ☎65-2311

今回は



ご利用手順をご案内します。

ご不明な点がございましたら、いつでも
お気軽にお問い合わせください。

8月末現在の利用実績

	8月	7月	累計
■利用実績	9回	11回	20回
■利用チケット 販売枚数	84枚	173枚	257枚
■利用登録者数	5名	75名	80名
■登録ドライバー数	7名	22名	29名

- ・利用実績は月平均10回程度で推移しています。
- ・8月の利用チケットの販売枚数は、7月ほどではないですが順調に伸びています。
- ・登録ドライバー数は順調に伸びているものの、**平日に運行可能な方がかなり少ない状況**です。ご近所ご友人とお誘い合わせの上、奮ってご登録をお願いいたします。

1 利用登録

・電話での登録方法

下蒲刈町まちづくり協議会事務局
☎65-2311
(受付時間8:30～17:15)
へお電話ください。

・LINEでの登録方法+乗車予約

右のQRコードをスマホで読み取ってください。
LINEですと利用登録から乗車予約まで可能です
ので大変便利です。
使い方はお気軽にお問い合わせください。



2 乗車予約

・電話での予約方法

瀬戸内産交株式会社 ☎70-7051
(受付時間8:30～17:00)
へ**乗車前日の17時まで**にお電話
ください。

3 乗車



乗車当日、乗車予定場所
でドライバーと合流しチ
ケットをお渡しください。

※チケットは事前にお
買い求めください。



秋の全国交通安全運動

9月30日は「交通事故死ゼロを目指す日」

【運動期間】令和7年9月21日～9月30日

「つける」「見つける」
反射材とライトで安全確保

《9月26日（金）》

◆交通安全テント村 見戸代交差点 7時～

◆交通安全街頭キャンペーン

大津泊庭園駐車場 9時～

（下蒲刈保育所児童による鼓隊演奏を実施）

【問合せ】下蒲刈市民センター ☎ 65-2311

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

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

健康日本21（第三次）より



～睡眠の質を上げる 生活のポイント～

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

- 日中から体を動かす
- 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
- 寝る前はスマホを見ない



夕方

夜

蒲刈わんぱく育児相談

日時：9月30日（火） 10:00～11:30

場所：蒲刈まちづくりセンター 内容：身体計測・個別相談・歯科相談

持ってくるもの：母子健康手帳・フェイスタオル

☆歯科衛生士より歯と口の健康についてお話、歯科相談有り

*体調不良の方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



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：10月18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：塚越慎子（マリンバ）

武本和大（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



第23回 朝鮮通信使再現行列

日時：10月19日（日）※小雨実施

10:45 出発式（下蒲刈市民センター前）

11:00 再現行列出発（ 〃 ）

11:30 権伝馬船イベント（三之瀬御本陣芸術文化館前）

12:30 国書交換式（下蒲刈市民センター前）

13:00 ステージイベント（ 〃 ）

15:00 終了予定

※時間や内容が変更になる場合がございます。

【問合せ】蘭島文化振興財団 ☎ 65-2029



昨年の様子

令和7年度【文化祭作品募集】 町民文化祭

11/1④～11/5⑥

日頃からの趣味や習い事の成果を披露してみませんか？
皆様からの作品の出展をお願いいたします。

なお、出品を希望される方は10/16⑥までにお申し込み
ください。

申込書は、まちづくりセンター窓口に置いてあります。

【申込・問合せ】 下蒲刈まちづくりセンター ☎ 65-2027

献血ありがとうございました



8月12日（火）下蒲刈市民センターにおいて献血が行われ、
当日は10名の方々に献血にご協力いただきました。

献血いただいた血液は、精密な検査の後、血液製剤として保管され、
輸血医療を必要とする患者さんに、必要に応じて届けられます。
皆さまの善意に深く感謝申し上げます。 【主催】呉市献血会

「赤い羽根共同募金」のお知らせ

10月1日から12月31日まで募金箱を設置しますので
皆様のご協力をお願いします。

《設置場所》・下蒲刈市民センター

・下蒲刈まちづくりセンター ・公立下蒲刈病院

【問合せ】下蒲刈市民センター内

下蒲刈地区共同募金委員会 ☎ 65-2311



行政相談所の開設

広く行政に関する相談・要望をお聞きます。
お気軽にご相談ください。

日時：10月23日（木） 10:00～12:00

場所：下蒲刈市民センター（2階会議室）

行政相談委員：永野典子委員

【問合せ】下蒲刈市民センター ☎ 65-2311

秘密厳守
相談無料



呉市安芸灘地域高齢者相談室

【地域包括支援センター】です！

9月は「世界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

認知症になっても何も分から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。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。



認知症の人を地域で
さえよう！

☎ 66-1115

住所：蒲刈町田戸2308-1
（蒲刈高齢者生活福祉センター内）

ふれあいいきいきサロン

「ちょっと♡よいんさい」

内 容：ミ二運動会

日 時：9月29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



おはなしころいんからのお知らせ

《10月 絵本会の予定》

日 時：10月18日（土） 10:00～11:00

場 所：下蒲刈まちづくりセンター内 図書室

※たくさんの方のご参加をお待ちしております。



安芸灘とびしま海道オレンジライド

走行予定時間のお知らせ

【開催日】2025年10月11日（土）

下蒲刈島（島全域）走行予定時間

9:15～12:00

【問合せ】(株)ITADAKI ☎082-299-1885



とびしま海道をコースと
したサイクリングイベント
が開催されます。

左記の走行予定時間
には自転車の車列が下
蒲刈を通過いたしますの
で、ご注意くださいよう
お願いいたします。