

- 1 -

ドローンパイロット講座

★日 時★ 11月30日(日)
13:30~15:30

★場 所★ 倉橋市民センター1階 会議室
倉橋学園グラウンド(雨天時:倉橋学園体育館)

★講 師★ 北野 慎太郎 さん

★参加費★ 無料

★対 象★ 小学3年生以上15名(先着順)

★持参物★ 動きやすい服装・飲み物・筆記用具

★申込先★ 倉橋まちづくりセンター窓口・釣土田分館
(Tel: 53-0577) (Tel: 56-1880)
土日・祝日も受付可能です
電話・FAXでの申し込み可
受付→10月20日(月)から定員に達するまで
時間→8:30~17:15



たのしい年賀状作り講座

★日 時★ 12月7日(日)
10:00~12:00

★場 所★ 倉橋市民センター1階 会議室

★講 師★ 中島 千佳子 さん

★参加費★ 受講料:400円
材料費:400円程度(当日集めます)
※材料費は多少の変動があります。
※前回受講された方で、スタンプ等をお持ちの方はご持参ください。



★対 象★ 18歳以上15名(先着順)

★持参物★ 年賀ハガキ(10枚以上)

★申込先★ 倉橋まちづくりセンター窓口
(Tel: 53-0577)
土日・祝日も受付可能です
電話・FAXでの申し込み可
受付→10月20日(月)から定員に達するまで
時間→8:30~17:15



*過去の作品の見本です。

レジン講座 ~クリスマスの小物作り~

★日 時★ 12月7日(日)
13:00~14:30

★場 所★ 倉橋市民センター1階 会議室

★講 師★ 田中 佑菜 さん
(倉橋地区地域おこし協力隊)

★参加費★ 500円(当日集めます)

★対 象★ 小学生10名(先着順)

★申込先★ 倉橋まちづくりセンター窓口
(Tel: 53-0577)
土日・祝日も受付可能です
電話・FAXでの申し込み可
受付→10月20日(月)から定員に達するまで
時間→8:30~17:15



色えんぴつ画講座

9月6日(土)

開催しました。

秋にちなんだ作品を、
描くことができました。
素敵な作品ができあがり
ました。



陶芸講座

9月28日(日)

開催しました。

倉橋のトマトのツルを、
釉薬に使用した陶芸作品
を作ることができました。



くらはし文化まつり

11月3日(月・振休) 10:00~15:00(予定)

倉橋体育館にて

【作品展示】 10:00~15:00

【芸能発表】 13:00~15:00

【主 催】 倉橋町文化団体連合会

【問合先】 事務局:倉橋まちづくりセンター ☎ 53-0577

くれまちかど寄席in倉橋 9月6日(土)に開催されました。 会場が笑いに包まれました。



第18回 倉橋の里 だれぱれきん祭 令和7年10月22日(木) 呉市倉橋町5364の2 (重生) 倉橋の里 TEL 53-2700 FAX 50-2188

1000 施設長開会の挨拶	1130 食事休憩・販売	カレーライス やきそば たこ焼き 肉うどん から揚げ ちらし寿司 いなり寿司 200円	フライドポテト アイスクリーム 各種飲み物 100円	綿菓子 無料
1005 絵本読み聞かせ(絵本会 宝島くらはし)	1330 ボランティアみかげの会による出し物			その他 パザーでの販売 もあります。
1020 職員出し物	1400 ボランティアハッピーフレンズによる出し物			
1035 利用者出し物	1420 抽選会			
1050 利用者職員合同出し物	1500 閉会挨拶			
1105 ボランティア緑によるパフォーマンス				

くらはし 初日マラソン&ウォーク

参加費:大人1000円 高校生以下500円 幼児無料



事前申込
12月21日(日)まで

・日時 1月1日(祝) 出発予定6:00(受付5:30~)

・集合場所 倉橋体育館 当日の申し込みはできません。

*悪天候の場合は中止 参加費は当日受け取ります。

事前申込が必要 当日の申し込みはできません。

開催要項は、11月頃に倉橋まちづくりセンターのホームページへ掲載いたします。直接窓口での受付 FAX・TELの受付可能。

くらはし お宝朝市

野菜・魚介類・パン・コーヒー・黒にんにく等を販売します

10月26日(日) 8:30~

倉橋桂浜温泉館 万葉の里(cafe SLOW)駐車場

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)

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

8:00~桂浜清掃も同時開催

特殊詐欺は犯人と

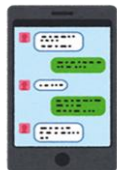
話をしないことが重要です!

犯人と話をしないため、自宅の固定電話を見直し、

- 非表示番号を着信拒否
- 常時留守番電話で相手を確認
- 防犯機能付き電話機を設置

などの対策をとみましょう。

相手の電話番号をしっかりと確認し、知らない番号には出ないことで詐欺の被害に遭わないようにしましょう。



SNS型投資詐欺・SNS型ロマンス詐欺は、Facebook、Instagram、LINEなどのSNSを通じて被害に遭います。SNSでのお金の方は詐欺を疑いましょう。



呉警察署 0823-29-0110

倉橋町の各種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。

内容	日時	場所
○ 心配ごと相談	10月28日(火) 9時~12時	倉橋まちづくりセンター



時間栄養学の実践方法を伝授
～朝、昼、夕、寝る前に何を食べる？～
「何を」「どれだけ」食べるかを
研究する従来の栄養学に、「いつ？」を
加えた新たな栄養学



日時：10月25日（土）13:30～15:00
場所：東保健センター多目的室（広市民センター2階）
講師：広島大学大学院准教授 田原優さん
申込：QRコードまたは電話で予約 料金：無料
東保健センター TEL 0823-71-9176

育児・授乳相談

日時：10月15日（水）10:00～11:00
場所：まちづくりセンター 3階和室
持参物：フェイスタオル・母子健康手帳

★助産師による授乳相談があります。
事前予約をお願いします。前日までに予約がない
場合は育児相談のみになります。



良い睡眠から健康に！ できることから始めましょう



- ★高齢者
 - ・寝床にいる時間は8時間以内を目安に
 - ・寝室はなるべく暗く心地よい温度に調整しましょう
 - ・長時間の昼寝は避けて、活動的に過ごしましょう
 - ・カフェイン、飲酒、喫煙を控えましょう
- ★成人
 - ・6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保しましょう
 - ・夜間のパソコン、ゲーム、スマホ使用は避けましょう
 - ・寝る前のリラックスで眠りと目覚めのメリハリを
 - ・カフェイン、飲酒、喫煙を控えましょう
- ★子ども
 - ・小学生は9～12時間、中学生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保しましょう
 - ・朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかりと、日中は運動をしましょう
 - ・寝る前、寝床の中でのTV、ゲーム、スマホ使用を控えましょう



厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」を参考に作成

【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）＞

11月の絵本会—呉市立図書館開館100周年記念

2025年 11月12日・26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

日時：11月15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！

＜ 重生コース（隔週金曜日）＞

2025年 11月7日・21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

呉市立図書館は呉市立図書館開館100周年記念事業として、8月17日（日）から来年3月31日（火）まで、7館全館で、スタンプラリー、読書マラソン、100周年記念えほんかい、のイベントを行っています。
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
11月のテーマ
「男女共同参画」



祭だ祭だ～！

皆さんこんにちは。島ギャルのゆうなです♪
先日、9月23日に桂濱神社のお祭りがありました。昨年に引き続き女神輿を担がせていただき、女子メンバーも増えて、とても華やかに盛大に行うことができました。祭りのために地元に戻ってきてくれる若者や、普段から地域のために頑張ってくださっている先輩方など、いろいろな世代の方とお話ができ、「なんかすごい馴染んだよね」と言っていて嬉しかったです😊

10月で倉橋に来て丸2年。
島中、いや、瀬戸内海中に「島ギャル」が知れ渡るくらいの活躍ができるよう、頑張っています～！



倉橋地域おこし協力隊 田中 佑菜