回覧



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

### \*

#### 倉橋地区の人口と世帯数



【 令和7年8月末現在 】 (前月比)

人 口 4,241 人 (- 22人) 男 性 2,062 人 (- 15人) 女 性 2,179 人 (- 7人) 世帯数 2,558世帯 (- 6世帯)





### 11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~

申込先

問合先

**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

倉橋まちづくりセンター TEL: 0823-53-0577

## パーソナルカラー診断講座

### ~ 楽しみながら自分のカラーを見つけよう!! ~

【日 時】 11月9日(日)10:00~12:00

【場 所】 倉橋市民センター 1階 会議室

【**対 象**】 18歳以上(先着10名)

【講 師】 真野 ひなた さん

【持参物】 筆記用具

【参加費】 受講料:400円

【内 容】 自分の魅力を引き出す色を見つけましょう。

楽しみながら自分のカラーを見つけよう!

【受付】 10月14日(火)~定員になるまで

電話・FAXでの申し込み可

# たのしい筆ペン講座

【日 時】 11月9日(日) 13:30~15:30

【場 所】 倉橋市民センター 1階 会議室

【対象】 18歳以上(先着15名)

【講師】 中島 千佳子 さん

【持参物】 筆ペン・はさみ

色鉛筆(お持ちであれば)

日本(00)9 クログロログ 15的の兄本(り。

【参加費】 受講料:400円材料費:500円(当日集めます)

【内容】 素敵なキャンバスに筆ペンで文字を載せよう。

【受 付】 10月20日(月)~定員になるまで

電話・FAXでの申し込み可

### クリスマスフラワーアレンジメント講座

#### 吸水スポンジに生けるので初心者の人も楽しくできます。

【日 時】 11月29日(土) 10:00~12:00 ※11月30日(日)から変更になりました。

【場 所】 倉橋市民センター 1階 会議室

【対象】 小学3年生以上(先着12名)

【講師】 石浜 節子 さん

【持参物】 はさみ・タオル・ゴミ袋

作品の持ち帰り用袋 【**参加費**】 受講料:400円 材料費:1,600円

【内容】 クリスマスに飾るフラワーアレンジ

メントを作ります。

【受付】 10月20日(月)~定員になるまで

電話・FAXでの申し込み可

# \*

# ペットボトルで作るキラキラ雪降るクリスマス万華鏡講座



【日 時】 11月29日(土) 13:30~15:30

【場 所】 倉橋まちづくりセンター 3階 美術工芸室

【対象】 年少以上(先着15名)

※小学3年生までは保護者同伴でお願いします。

【講師】 前中 詩織 さん

ます。

【持参物】 筆記用具・はさみ・汚れてもよい服装

【参加費】 受講料:400円 材料費:500円

【内 容】 ペットボトルを使って,クリスマスの夜の ような万華鏡を作ります!ボトルの隙間も 飾り付けてインテリアにもなるように作り

【受 付】 10月20日(月)~11月25日(火)まで 電話・FAXでの申し込み可

\_ 1 \_

### ドローンパイロット講座

★日 時★ 11月30日(日)

13:30~15:30

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

ドローンの仕組みや安全な使い方とルールを説明。操作 方法の基本を説明し、実際に操作体験もあり!

★対 象★ 小学3年牛以上**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・釣士田分館

 $(T_{EL}: 53-0577)$  $(T_{EL}: 56-1880)$ 

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

消しゴムハンコを使って年賀状を作ります!

筆ペンで文字やイラストを書いて仕上げていきます。

★対 象★ 18歳以上15名(先着順)

★持参物★ 年賀ハガキ(10枚以上)

倉橋まちづくりセンター窓口 (LL:53-0577)

土日・祝日も受付可能です

電話・FAXでの申し込み可 \*過去の作品の見本です。 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

12月7日(日) 10:00~12:00

所★ 倉橋市民センター1階 会議室 師★ 中島 千佳子 さん I費★ 受講料:400円 ★場

★参加費★

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。

クリスマスをテーマにした小物を作ります。

ノジン講座 〜クリスマスの小物作り〜

★日 時★ 12月7日(日)

13:00~14:30

所★ 倉橋市民センター1階

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 (℡: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



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

A second second 【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 ② 53-0577

### くれまちかど 寄 席 in 含稿 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 だればれきん祭 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

1005 絵本読み聞かせ(絵本会 宝島くらはし)

10:20 職員出し物

10:35 利用者出し物

1050 利用者職員合同出し物

11:05 ボランティア緑によるパフォーマンス

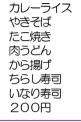
11:30 食事休憩・販売

13:30 ボランティアみかげの会による出し物

1400 ボランティアハッピーフレンズによる出し物

14:20 抽選会

15:00 閉会挨拶



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

その他 バザーでの販売 もあります。

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~)

\*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。

しらはし



## 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 [1:53-1111

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、

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

などの対策をとりましょう。

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でのお金の話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
 〇 心配ごと相談
 日時
 10月28日(火) 9時~12時 所所
 場合橋まちづくりセンター

**— з —** 

#### 倉橋保健出張所 ☎ 53-1115

#### 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

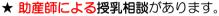
申込:QRコードまたは電話で予約 料金:無料

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

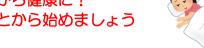
場 所:まちづくりセンター 3階和室 持参物:フェイスタオル・母子健康手帳





乳幼児健診等業務の都合でやむを得ず事務所に保健 師が不在の場合があります。相談・申請・交付等でご来 所の場合は前もってご連絡いただけると安心です。

#### 良い睡眠から健康に! できることから始めましょう



- ・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

- ・小学生は9~12時間,中学高校生は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、朝食をしっかりとり、 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

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。

橋図書館 53-1872 8

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)>

11月の絵本会―呉市立図書館開館100周年記念

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るよ!



### 重生コース(隔週金曜日)>

| 2025年 11月7日・21日 |              |             |
|-----------------|--------------|-------------|
|                 | 場所           | 時 間         |
| 1               | <b>倉橋保育所</b> | 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。

あなたと本の出合いコーナー 11月のテーマ 「男女共同参画」

## 祭りだ祭りだ~!

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帰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しができ、「なんかすごい馴染ん どるよね」と言っていただいてめっちゃうれしかったで

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 きます~~!

すじ





倉橋地域おこし協力隊 田中 佑菜