

かまがり便り 12月



かまりん

●呉市蒲刈町人口●

令和7年9月末現在

男 618 (▲5)

女 690 (▲2)

計 1,308 (▲7)

世帯 821 (±0)

() は前月比



Facebook



2025年11月10日発行 第246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



宮盛区 9月27日(土)



田戸区 10月5日(日)



大浦区 10月5日(日)



向区 10月12日(日)

人権パネル展&いけばな展 ~蒲刈会館~

12月5日(金)~12月7日(日) 9:00~17:00

【人権パネル展】 絵手紙や人権啓発ポスター
会館主催の教室作品の展示

【いけばな展】 いけばな教室の講師・生徒の作品展示です。
※最終日の7日は11:30まで

【ふれあいお餅つき】 12月7日(日) 9:00~
参加費は無料です。来館された方には、
つきたてのお餅を配布します(なくなり次第終了)



【問合せ】 蒲刈会館 ☎66-1198

からだ元気アップ教室 参加者追加募集!

介護予防のために体操やストレッチを行い、筋力アップを目指す教室です。

【日時】 12月17日~来年3月4日 第1・3水曜日
13:30~15:30(全6回)

【場所】 蒲刈市民センター 2階 大会議室

【対象】 呉市に住民登録のある65歳以上
※安全を考慮し、健康状態により利用できない場合があります。

【定員】 8名
【申込み】 11月10日(月)市政だより12月号発行日から12月3日(水)までに直接、社会福祉協議会安芸灘支所、高齢者支援課、および呉市内の各高齢者相談室(地域包括支援センター)の窓口へ。

※申込書の記入が必要です。(電話不可)

※申込み多数の場合は選考。

【問合せ】 高齢者支援課 ☎25-3104



人権啓発展示 ~ポスター絵手紙の展示~

12月8日(月) 12:00~

12日(金) 12:00まで

場所: 蒲刈市民センター1階ロビー



とびしまピンポンクラブ会員随時募集中

【日時】 毎週火曜日 9:00~12:00(お好きな時間に来てね)

【場所】 蒲刈会館

【問合せ】 下末 伸正 (☎ 66-3565)



安芸灘地域高齢者相談室(地域包括支援センター)です!

《11月30日は「人生会議の日です」》

5年後、10年後あなたは何をして暮らしているでしょう?これまでの人生を振り返ったり、今と未来の生活を見つめなおしたり、もしもの時のためにあなたの思いや希望について、家族や友人と話し合う「人生会議」をしてみませんか?

呉市には「人生の彩ノート」というエンディングノートがあり、包括支援センターや市民センターなどで無料配布しています。いずれ訪れる「とき」をよりご自身の希望に沿った豊かなものにするためにご活用ください。

また、包括支援センターでは「人生の彩ノート」の書き方講座も行っています。詳しくはお問い合わせください。



【問合せ】 安芸灘地域高齢者相談室 ☎66-1115



行事、イベントの続く今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか!盛り上がっていますか?私もお祭りを見に行き、各地域で愛されているお祭りの様子を肌で感じました。宮盛の神楽では、観客の方が台詞を覚えられていて、掛け合いや合いの手を入れる姿に一体感を感じました。向のお祭りも、最後の宮入りまで迫力がある!という噂通り、揮発したお酒と熱気に満ち、その場にいる皆の血が騒ぐような盛り上がりを感じました。

秋と言えば運動会!田戸地区の住民運動会では、老若男女が参加できる多様な競技が行われました。その場で自主的に出場種目を決めつつ、各競技担当が順に指揮をとる様子を見て、臨機応変な姿に感嘆しながらご近所さんと楽しみました。

11月23日には、下蒲刈大津泊庭園にて、昭和・平成のクラシックカーが集まるイベントが開催されますので、引き続きイベント盛りだくさんな秋をお楽しみください! (^o^)

🍊 蒲刈まちづくりセンターから短期講座のお知らせ 🍊

懐かしの童謡・唱歌・歌謡曲を歌いましょう ～冬～

12月4日(木)

10:00～12:00

昔懐かしの童謡や唱歌、ヒット曲をピアノの伴奏に合わせて歌いましょう!

【講師】 三田 雅志
【対象】 18歳以上
【定員】 20名
【受講料】 1,000円(材料費含)
【持参物】 筆記用具・飲み物
【申込み】 11月27日(木)まで

大きく書こう!新春書き初め

1月6日(火)

10:00～12:00

新年を迎え、毛筆で抱負や目標等を書き大筆にも挑戦しよう。

【講師】 河部 花影(大人美文字・子ども硬筆講師)
【対象】 小学生以上
【定員】 15名
【受講料】 子ども500円、大人1,000円(材料費含)
【持参物】 習字道具(貸出あり)・飲み物
汚れてもいい服
【申込み】 12月25日(木)まで

定期講座作品紹介
(絵手紙)



日浦明子さんの作品

月1回、第2火曜日に行われている絵手紙講座です。現在7名で和気あいあいとなごやかな雰囲気で行われています。身近な物や季節を感じるものを描いて心温まる一言を添えてみませんか!? 生徒募集中!「初心者・未経験者大歓迎」体験も行っています。蒲刈まちづくりセンターまでお問い合わせください。

【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 🍂

11月10日～16日はアルコール関連問題啓発週間です。

過度の飲酒は、高血圧や糖尿病、肝臓・心臓などの病気、がん、アルコール依存症などの原因となります。また、本人の健康問題だけではなく、飲酒運転や暴力、自殺などのリスクを高めます。

お酒と健康、ちょうどいいバランスをとりましょう



ビール
中ビン1本
(500ml)
アルコール5%
純アルコール20g



ウィスキー・ブランデー
(ダブル60ml)
アルコール43%
純アルコール20g



焼酎2/3合
(110ml)
アルコール25%
純アルコール24g



日本酒1合
(180ml)
アルコール15%
純アルコール22g



ワイン2杯
(240ml)
アルコール12%
純アルコール24g

節度ある適度な飲酒

1日平均純アルコール量で20g程度
女性や高齢者は純アルコール量で10g程度

(健康日本21)

純アルコール量と分解時間をチェックしよう



こころの相談

無料・要予約

【日時】12月9日(火)14:00～16:00
【場所】豊浜市民センター

◎専門医による「こころ」の相談・秘密厳守

【保健行事】

月 日	時 間	行 事	内 容	持ってくるもの	場 所
11月25日(火)	10:00～11:30	蒲刈わんぱく育児相談	身体計測・個別相談 授乳相談・お楽しみ会	母子健康手帳 フェイスタオル(計測用)	蒲刈まちづくりセンター (向)

☆今回は助産師による授乳相談があります。

☆お楽しみ会では、「アロマでリップクリームづくり」をします。冬の乾燥に備えて準備しませんか。

※体調不良の人はご遠慮くださいますようお願いいたします。

【予約・問合せ】安芸灘保健出張所 ☎70-7181

おさかなカーニバル in 蒲刈

日 時 11月16日(日)、12月21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 11月16日(日)、12月21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

11月25日、12月9日
(火曜日)

★蒲刈小学校

(向) 10:05～10:45
13:30～14:00

★蒲刈市民センター

(宮盛) 12:30～13:10

【問合せ】中央図書館 ☎21-3014

◇あなたがたい善意

古本 (母 勝 様 (向) 春子 様 死去)

(令和七年十月一日～十月三十一日)

蒲刈地区社会福祉協議会
からのお知らせ

おめでとうございます



10月26日(日)、呉市体育祭で陸上男子5000mに初出場した木村 淳信さんが優勝しました。

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/>



やっと長い夏がおわりました。お祭りも暑く、熱く盛り上がりましたね。秋の行事が次々と続きます。体力的には動きやすい季節となりましたね。筋肉は何歳になっても付くと聞きたので、身体を動かしたいです。