

# 安芸灘だよい

令和7年12月号 No.264

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

下蒲刈まちづくりセンターHP



(11月10日発行)



人口と世帯

令和7年9月末現在

(前月比) (前年比)

人口	1,092人	(-3)	(-45)
男性	515人	(-3)	(-22)
女性	577人	(±0)	(-23)
世帯	659世帯	(-3)	(-18)

## 下蒲刈の魅力

## 今月のカメラトピックス



楽隊【京畿国際通商高等学校】

### 朝鮮通信使 再現行列

10月19日(日)、第23回朝鮮通信使再現行列が華やかに開催されました。日韓両国の約300人が参加し色とりどりの再現衣装を身に着けて練り歩きました。

見物に来られた方々から「衣装がきれいで、歴史を感じられて素敵な時間を過ごすことができました」等の喜びのお声が多く聞かれました。



輿【正使】

### 第46回 下蒲刈町民文化祭 11/1㊁～11/5㊅

晴天に恵まれた町民文化祭は島内外からの来場者で大いに盛り上りました。来場者から「毎年来させていただいてます」など、嬉しい感想もあり芸術の秋を満喫していました。



安全運転の「技」と「知恵」競う高齢者自転車大会

### 下蒲刈支部Aチーム! 優秀賞(4位)受賞!!

高齢者の交通安全意識向上と交通事故防止を目的とした「第22回高齢者交通安全自転車大会」(広島県交通安全協会・広島県警主催)が、10月25日(土)、広島市中小企業会館(西区)で開催され、県内各地の15チーム、42名の選手が日頃培った自転車技術と交通安全知識を競い合いました。

広交通安全協会からは、下蒲刈支部AとBの2チーム6名が参加し、日頃の訓練の成果を発揮された結果、Aチームが優秀賞(4位)に輝きました!!

おめでとうございます!!!



交通安全推進のまちづくり  
市下蒲刈町

【Aチーム】菅原繁隆さん、志賀義行さん、松本照久さん  
【Bチーム】船田孝興さん、胡田高敏さん、濱本毅さん

### 下蒲刈まちづくりセンター 短期講座受講生募集! 【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》

地元特産品や季節の食材を利用したパン作りを学びませんか。

日 時：(1) 12月 9日(火) 13:00～16:00  
(2) 1月13日(火) 13:00～16:00

対 象：18歳以上 定員：先着8名

講 師：大嶋くるみ

参加費：1,000円(受講料 400円、材料費 600円)

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：11/17㊁～ 初めて受講する人  
一般受付：11/18㊂～ 繰り返して受講する人  
※(1)・(2)どちらかを受付時に選択してください。



#### 《お正月飾り》

草木を使って、手作りのお正月飾りで新年を迎えよう。

日 時：12月16日(火) 14:00～16:00

対 象：18歳以上 定員：先着10名

講 師：丸岡正青

参加費：3,000円(受講料400円、材料費2,600円)

持参物：鋏

【申込】11/21㊁～



1月に「白菜キムチを作ろう短期講座」を予定しております。  
詳細は次号でお知らせします。



## 安芸灘保健出張所からのお知らせ

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

#### 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)

### 適量のお酒の目安

ビール  
中瓶1本  
(500ml)  
アルコール5%  
純アルコール20g

日本酒1合  
(180ml)  
アルコール15%  
純アルコール22g

ウイスキー・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

ワイン2杯  
(240ml)  
アルコール12%  
純アルコール24g

あなたの飲酒を見守る  
**アルコール  
ウォッチ**



純アルコール量と  
分解時間がわかります

## 第54回安全ポスター作品展「安全会議賞」

### 蒲刈小学校が「呉海上保安部長賞」を受賞!!

各学校5名程度のグループで安全に関するポスターを制作する「安全ポスター作品展」に、令和7年度は市内全35校（小学校及び義務教育学校）が参加し、蒲刈小学校が「呉海上保安部長賞」を受賞されました!!

おめでとうございます!!

▼QRコードを読み込むと詳しい情報をご覧になれます。



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！

☎ 66-1115



～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、もしもの時のあなたの思いや希望について、家族や友人と話しあう「人生会議」をしてみませんか？

呉市には「人生の彩りノート」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で無料配布しています。書き方講座も行っていますので、詳しくはお問合せください。

## 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：12月20日（土）

※12月の公演のみ開演時間を変更しています。

詳しくは、蘭島文化振興財団【HP】  
[www.shimokamagari.jp/](http://www.shimokamagari.jp/)で  
確認してください。



場 所：蘭島閣美術館（呉市下蒲刈町三之瀬200-1）

出演者：小山実稚恵（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

【問合せ】蘭島文化振興財団 ☎ 65-2029

## おはなしこりんからのお知らせ

### 《12月 絵本会の予定》

日 時：12月20日（土）10:00～11:00  
場 所：下蒲刈まちづくりセンター 図書室



### 《ふれあい・いきいきサロン予定表》

♥どなたでも参加できます♥

【ちょっと♥よりんさい】参加費：100円

日 時：11月24日（月）14:00～15:00

場 所：三之瀬集会所2階

内 容：舞踊鑑賞会



【大地蔵サロン】参加費：100円

日 時：12月11日（木）10:30～13:00

場 所：大地蔵集会所

※お昼ご飯と一緒に食べています。



【よりみちサロン】参加費：無料

日 時：12月11日（木）13:30～14:30

場 所：ふれあい集会所1階交流室



持参物：飲み物（水分補給用）

【大地蔵ふれあい会】参加費：無料

日 時：毎週木曜日 9:00～

場 所：大地蔵集会所

※お気軽にお越しください。



## あたたかい善意

下蒲刈地区社会福祉協議会へ次の方からご寄付をいただきました。

いただいたご寄付は、故人のご遺志を生かし、地域の高齢福祉などに役立てられます。

下島 山本 美穂 様

【夫 山本 智文 様 ご逝去】

お問い合わせ先  
☎ 65-2311

### 笑顔いっぱい体操教室

★申し込み不要  
★参加費無料

年齢・性別に関係なく楽しめる内容です。ぜひご参加ください。

日 時：11月22日（土）10:00～11:30

場 所：下蒲刈まちづくりセンター ホール

持参物：屋内シューズ、タオル、水

内 容：

① 健康運動指導 講師 寺田 智恵美さん

② 各種測定器による健康状態チェック（ご協力：明治安田生命保険）

(1) ベジチェック測定 厚生労働省が推奨する一日の推定野菜摂取量が摂れているか測定します。

(2) AGEsセンサ 体内の老化物質である最終糖化産物（AGEs）を測定します。

主催 下蒲刈みんなで健康づくり推進協議会

共催 下蒲刈地区老人クラブ連合会、下蒲刈地区自治会連合会



休館日のお知らせ  
11月24日（月）

利用者のみなさまには

ご理解の程、よろしくお願ひいたします

下蒲刈まちづくりセンター

公共ライドシェア「ノッカル下蒲刈」  
まちづくり協議会事務局（市民センター内）

☎ 65-2311

ご利用方法のご説明チラシを、別途、各戸配布していますのでご覧ください。  
※利用実績は紙面の都合により省略します。