

# かまがり便り 1 月



かまりん

## ●呉市蒲刈町人口●

令和7年10月末現在

男 616 (▲2)

女 689 (▲1)

計 1,305 (▲3)

世帯 817 (▲4)

( ) は前月比



Facebook



2025年12月10日発行 第247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

## 秋の行事特集



蒲刈中学校発表会



蒲刈小学校発表会



下蒲刈保育所発表会



宮盛区 かすり展



田戸区 スポーツ祭



向区 スポーツ祭

### 災害から身を守る

11月5日(水)津波防災の日において、自衛隊広島地方協力本部呉地域事務所より講師をお迎えし、小中合同避難訓練が行われました。前半は実際の写真を見ながら災害時に何が大切かという講話、後半は2つのグループに分かれて、ロープワーク(災害時に役立つ結び方)と簡易担架づくりを体験しました。ロープワークでは初めての結び方に悪戦苦闘。簡易担架作りでは長い棒と毛布1枚で簡単に作れる担架に大人が乗っても頑丈なことにみなさんビックリ！災害の基本は「自分の身は自分で守る」いつ起こるかわからない災害に備えておきたいですね。



### スポーツの秋

第72回呉市体育祭が開催され、蒲刈からはグラウンドゴルフ・ソフトバレーボール・ゴルフ・陸上・ソフトボールへ参加しました。陸上5000mで優勝、ソフトボール第3位という成績を収めました。



### ランニングシューズもらったよ！

12月14日開催のとびしまウルトラマラニック参加者の皆さんから、蒲刈小学校児童にランニングシューズが贈呈されました。贈呈式後、シューズに履き替えて専門の講師によるランニング講習会も行われました。



こんにちは！

すっかり季節が秋になりました。食欲も増して、1日4食の生活です。先日、家の小さな畑で、芋掘り大会が実施されました。空き家バンクで空き家を購入した翌年(2022年)から毎年開催していますが、だんだんと土の栄養が無くなり、「大芋掘り大会」から「芋掘り大会」へと名前が変わりつつあります…。今年の皆さんの芋の出来はいかがでしたか？そして、先日初めて、蒲刈のうなぎを見つけました！体長も大きく、しっかりしたボディで、なんだか嬉しかったです。興奮しました。表面の模様も細かい和柄のようで、なんと美しい自然美であろうかと思いました。8度以下の水温では冬眠するようですが、散歩の際は川をチェックしてみてください(^^)／



### 安芸灘地域高齢者相談室(地域包括支援センター)です！ 緊急連絡先を確認しましょう！

急に体の調子が悪くなったり、思わぬケガをした時などにすぐ連絡できる人(=緊急連絡先)が分らないと、救急搬送や病院での治療が遅れることがあります。家族や親せき、かかりつけ医の連絡先を冷蔵庫のドアや固定電話のそば、玄関入ってすぐのところ…など、目につく場所に置いておきましょう。また、電話番号などの情報が古いままになっていないか、定期的に確認することも大切です。


できれば、ご近所の方や地域で見守ってくれている方へ伝えておくと、助けてもらいやすくなります。




いざという時に慌てないように、日ごろから緊急時の連絡先をご家族や身近な人と話し合っておきましょう。

【問合せ】 安芸灘地域高齢者相談室 ☎66-1115





蒲刈まちづくりセンター  
短期講座のお知らせ



座・フィットネス5

1月30日(金)  
10:00~12:00

同じ場所でイスに座っていても、立っていても、  
いっしょに楽しめる!ダンスフィットネスです。

【講師】 藪木 三恵  
(青竹エクササイズ&脳・からだほぐし講師)

【対象】 18歳以上

【定員】 15名

【受講料】 400円


【持参物】 ヨガマット・シューズ・タオル  
飲み物

【申込み】 1月23日(金)まで

【問合せ】 蒲刈まちづくりセンター ☎68-0301

くれまちかど寄席 in 蒲刈

蒲刈に  
笑いと  
笑顔を!



日時: 令和8年2月11日(水・祝)  
13:30 開演(13:00 開場)

場所: 蒲刈まちづくりセンター

出演: ジャンボ衣笠他

ご家族、お友達をお誘いあわせの上ご来場ください。みなさまのお越しをお待ちしております。

プラスチック資源ごみ  
分別収集の説明会

令和8年4月のプラスチック資源分別収集開始に先立って、プラスチックの種類や分別方法、収集日などの説明会を開催します。  
是非ご参加ください。

日時: 令和8年1月15日(木)  
19:00~  
令和8年2月15日(日)  
10:00~

場所: 蒲刈市民センター  
2階大会議室

【問合せ】 環境部環境政策課 ☎25-3302

安芸灘保健出張所からお知らせ

冬を元気に過ごすために

冬は、インフルエンザ・コロナ・感染性胃腸炎(ノロウイルス・ロタウイルス)・RSウイルスなどが流行しやすい時期です。

《予防に効果的な方法》

①流行前の予防接種


②手洗いとうがい

③適度な湿度の保持

④十分な睡眠と適度な運動

⑤栄養バランスを取り入れた食事

⑥スキンケア



予防を上手に取り入れて、冬を元気に過ごしましょう。

臨床心理士による育児相談

妊娠、出産、育児の悩みをひとりで抱え込んでいませんか?  
臨床心理士による相談があります。  
お母さん自身の悩みやお子さんの気になることなど、お気軽にご相談ください。

【日時】 12月23日(火)  
13時30分~15時30分


【場所】 豊浜まちづくりセンター  
健康相談室

(場所が変更になる場合があります)

いきいき運動教室

第1回 1月23日(金) 13:30~15:00  
第2回 2月4日(水) 10:00~11:30  
※詳しい内容は回覧,または電話でお問合せください。

申込み: 12月23日(火) 8:30~予約開始



【予約・問合せ】 安芸灘保健出張所 ☎70-7181

蒲刈会館からお知らせ

手芸教室  
(パッチワーク&  
ステンシルテーブルマット作り)

毎年恒例の手芸教室。今年は各自パッチワーク図案を作成し、パッチワークとステンシルでA3サイズのオリジナルテーブルマットを制作します。(市販のステンシルシートを使用するためカット作業は不要です)

日時 令和8年1月18日(日)  
1月25日(日)  
13時~16時

場所 蒲刈会館


講師 木村 緑

定員 10名(先着順)

※2日とも参加できる方

材料費 800円

持参物 裁縫道具一式・鉛筆  
消しゴム・ものさし・ハサミ



【申込み・問合せ】 蒲刈会館 ☎66-1198

おさかなカーニバル in 蒲刈

日時 12月21日(日), 1月18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 12月21日(日), 1月18日(日)  
9:00~売切れ次第終了

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

12月23日, 1月6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

蒲刈地区社会福祉協議会  
からのお知らせ

◆あたたかい善意  
(令和七年十月一日~十月三十一日)

木村 祭氏 様 (向)  
(母 孝子 様 死去)

昭和四十二年  
蒲刈中学校卒業生 様

出張法律相談会  
消費生活相談会

【日時】 12月25日(木)  
13時~16時  
(受付は15時30分まで)

【会場】 蒲刈市民センター

【定員】 6名(先着)


※予約は実施日の1ヶ月前から前日まで受付(詳しくは市政だより12月号をご覧ください)

【問合せ】 市民相談室 ☎25-3222

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/>



蒲刈を愛する高校生が作った『かまがりの魅力ぎゅっタオル』が完売しました!!  
ご購入いただいた皆様、ご協力いただいた皆様、本当にありがとうございました。  
これからはどんどん使っていきましょう!!