

安芸灘だよい

令和8年1月号 No.265

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



(12月10日発行)



人口と世帯

令和7年10月末現在

(前月比)(前年比)

人口	1,089人	(-3)	(-47)
男性	513人	(-2)	(-24)
女性	576人	(-1)	(-23)
世帯	658世帯	(-1)	(-20)

笑顔で楽しめた発表会 ～～ 日頃の練習の成果を發揮！～～ 今月のカメラトピックス



【蒲刈中学校】10/25㊁



【下蒲刈保育所】11/8㊁



【蒲刈小学校】11/15㊁



下蒲刈みんなで健康づくり推進協議会

笑顔いっぱい体操教室 を開催しました!! 11月22日(土)10:00~

講師に健康運動指導士の寺田智恵美先生をお迎えして、「笑顔いっぱい体操教室」を開催しました。約1時間半、参加者23名が、いろんなジャンルの音楽に合わせて楽しく運動指導をしていただいたほか、測定機器によるベジチェック等、普段確認できない健康状態をチェックしていただきました♪

寒くなる季節!普段からコンディションを整えて笑顔いっぱいでの過ごしましょう♪



SHIMOKAMAレトロカーミート&とびしまマルシェ

11月23日(日)はイベント日和!大津泊庭園に約70台のレトロカーが集結!
下蒲刈初の開催で来場者は目、舌など五感で島イベントを大いに楽しんでいました。
「就職して初めて乗った車があり感激しました」等の喜びの声が多く聞かれました。



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

《英語で遊ぼう》

『英語って楽しい』ここから始めよう!

日 時: 1月~3月 第1・3水曜日 (全6回)

小学1~2年生 17:20~18:20
小学3~4年生 18:20~19:20

対 象: 小学1年生~4年生 定 員: 先着10名

講 師: 小島 亮

参加費: 2,400円 (受講料 400円×6回)

持参物: 飲み物 (水分補給用)

【申込】12/22㊁~



《白菜キムチを作ろう》

旬の白菜を使って、自宅でできるキムチの作り方を学ぼう。

日 時: 1月27日(火) 10:00~12:00

対 象: 18歳以上 定 員: 先着12名

講 師: 坊垣内みどり

参加費: 1,400円 (受講料400円、材料費1,000円)

持参物: エプロン・マスク・三角巾・飲み物 (水分補給用)

【申込】12/22㊁~



定員に余裕がある短期講座 (キックボクササイズ・ファットバーニング
エアロ・健康ヨーガ・ギターレッスン) 一緒に楽しみませんか!



公共ライドシェア「ノッカル下蒲刈」レポート その④

まちづくり協議会事務局(市民センター内) ☎65-2311

11月に開催されました下蒲刈町民文化祭で「ノッカル下蒲刈ブース」を設置し、アンケート調査と無料体験会を実施しました。

アンケート回答数 計67名 (うち町民40名・町外27名)

●地域にノッカルのような仕組みは必要(すぐに必要又は何年後かには必要)だと思っている人は100%

●運賃300円は適切(72%), 高い(13%), 安い(15%)

●ドライバー報酬100円は適切(42%), 低すぎる(58%)

●今後の方向性として、バスに近づけて運賃を安価にしてほしい(67%), 反対にタクシーに近づけて運賃が高くて良い(33%)

無料体験会 2回 (乗車人数3名)

●無料体験後、お一人は定期的にご利用してくださっています。



11月末現在の利用実績

	11月	10月	9月	8月	7月	累計
■利用実績	12回	11回	9回	9回	11回	52回
■利用チケット販売枚数	30枚	10枚	50枚	84枚	173枚	347枚
■利用登録者数	4名	2名	1名	5名	75名	87名
■登録ドライバーナンバー	0名	0名	0名	7名	22名	29名

・利用実績は月平均10回程度で推移しています。

数名の常連さんがおられ、定期的にご利用されているようです。
また、ご利用はほとんどが平日のご利用で、通院を目的とされています。

ご注意ください

年末年始【12月29日~1月4日】のノッカルのご予約は、12月28日(日)17時までとさせていただきます。

ご不便をお掛けしますが、ノッカルをご利用いただく際は早めにご予定を決めていただけますようお願いいたします。

祝 令和7年度
下蒲刈地区

はたちの集い

日時：令和8年1月11日（日）13:30（受付13:00）

会場：蘭島閣美術館

対象：平成17年4月2日から平成18年4月1日生まれで、下蒲刈町に住民登録のある方、または参加を希望される方。

なお、町外へ就職・就学等で転出（転居）されていても参加可能です。

内容：式典・記念撮影・お茶会・はたちの同窓会

主催：下蒲刈地区自治会連合会

共催：下蒲刈町まちづくり協議会

協力：蘭島文化振興財団

【問合せ】下蒲刈市民センター ☎ 65-2311



安芸灘保健出張所からのお知らせ

☎ 70-7181

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。

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



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）が分かっていると、とても安心です。家族や親せき、かかりつけ医の連絡先を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。

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確認しておきましょう。



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：1月17日（土） 開演18:00（開場17:30）
終演予定19:40頃

場 所：蘭島閣美術館（呉市下蒲刈町三之瀬200-1）

出演者：水谷川優子（チェロ）
山本貴志（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

※年末年始のお休み

12月29日（月）～1月1日（木）

【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

《1月 絵本会の予定》

日 時：1月17日（土）10:00～11:00
場 所：下蒲刈町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：12月22日（月）14:00～15:00

場 所：三之瀬集会所2階



【よりみちサロン】参加費：無料

日 時：1月8日（木）13:30～14:30

場 所：ふれあい集会所1階交流室



【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

※お昼ご飯と一緒に食べています。

呉市第22区民生委員・児童委員協議会

下蒲刈地区的 民生委員・児童委員 を紹介します。

担当地区等		氏名
下島	1・2・3 地区	菅原章治
	4・5・6 地区	河野忠弘
	7・8 地区	長迫秀
三之瀬	1・2・3・4 地区	今野俊治
	5・6・7 地区	大倉芳子
大地蔵	1・2 地区	木村千織
	3・4・5 地区	西本ナラ卫
主任児童委員		河野玲子

次の方々が12月から
民生委員・児童委員に
再任・新任されました。

事務局
下蒲刈市民センター
☎ 65-2311



【任期】
令和7年12月1日～
令和10年11月30日

2026とんど祭りの開催について 下蒲刈地区自治会連合会

三之瀬・下島・大地蔵の各地区において、毎年恒例の「とんど祭り」を次の日程で開催します。詳しくは、1月に各自治会掲示板へのポスター掲示や案内チラシの回覧によりお知らせいたします。

令和8年1月25日（日）点火：午前10時

地域おこし協力隊 KOJI TIMES



様々な行事を無事に終え、本当にあっという間に冬がきたことにびっくりしている地域おこし協力隊小島です。

11月23日（日）に開催しました「SHIMOKAMAレトロカーミート&とびしまマルシェ」に、安芸灘大橋を渡って多くの車愛好家がご来場ください、大変賑やかなイベントとなりました！下蒲刈周辺地域の認知度向上に繋がればとの想いから企画しましたこのイベントですが、下蒲刈地域住民の皆様や関係者の皆様から多くご支援をいただき、大盛況のうちに終えることができました。ありがとうございました！

これから寒くなり、ストーブ等火気を使用する機会が増えるかと思いますが、火のお取り扱いには十分気をつけてお過ごしください。

【年未年始のお休み】



下蒲刈市民センター

☎ 65-2311 12月27日（土）～1月4日（日）

下蒲刈まちづくりセンター

☎ 65-2027 12月27日（土）～1月4日（日）

公立下蒲刈病院

☎ 65-3100 12月28日（日）～1月4日（日）

※急患の場合は当直医が対応します。医師の専門科目により、対応できない場合があります。

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 長迫秀 様

【父】 長迫喜久夫 様 ご逝去】

三之瀬 三谷久司 様

【妻】 三谷マサミ 様 ご逝去】

《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：12月22日（月）14:00～15:00

場 所：三之瀬集会所2階



【よりみちサロン】参加費：無料

日 時：1月8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）

《年未年始の事故に気をつけて》

年末になると交通量の増加やあわただしさなどから、交通事故が増加する傾向にあります。県民一人ひとりが、交通事故に注意して新年を迎えましょう。

【年間スローガン】
てをあげて くるまにおしらせ ぼくはここ
交通ひろしま年末号より抜粋

編集後記：

インフルエンザ警報発令中！今一度、手洗い・咳工チケットなど感染対策を徹底しましょう。年末年始、笑顔で過ごされますように！

年惜しむ 心うれひに 変わりけり 高浜虚子 句