

# かまがり便り 3月

2026年2月10日発行 第249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



かまりん

### ●呉市蒲刈町人口●

令和7年12月末現在  
 男 610 (▲2)  
 女 686 (▲2)  
 計 1,296 (▲4)  
 世帯 814 (±0)  
 ( )は前月比



Facebook



## 蒲刈まちづくりセンターから令和8年度定期講座受講生募集のお知らせ

令和8年度定期講座受講生の募集を3月2日(月)から開始します。窓口でお申し込みください。受講料(前期分)のお支払いは4月1日(水)からです

回数	講座名	曜日	時間	講師名(敬称略)	受講料(前期)
月1回	絵手紙	第2火曜	9:30~	小谷 和子	2,400円
	大人の美文字	第1金曜	14:00~	河部 花影	2,400円
月2回	子ども硬筆	第1・3金曜	16:30~	河部 花影	4,800円
	パソコン	第1・3木曜	14:00~	中本 一郎	4,800円
	健康ヨーガ	第2・4水曜	19:00~	荘野 やよみ	4,800円
	楽しいマンドリン	第2・4土曜	14:00~	日村 俊文	4,800円
月3回	青竹エクササイズ&脳・からだほぐし	第1・3・4金曜	10:00~	藪木 三恵	7,200円

【申込み・問合せ】蒲刈まちづくりセンター ☎68-0301

## 高齢者マシントレーニング教室 参加者募集!

【日時】 4月9日~来年3月25日 第2・4木曜日  
10:00~12:00(全24回)  
 【場所】 蒲刈市民センター 2階 大会議室  
 【料金】 無料  
 【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】 25名  
 【申込】 2月10日(火)[市政だより3月号発行日]~3月3日(火)までに直接、社会福祉協議会安芸灘支所、下蒲刈地域相談センター、安芸灘保健出張所、高齢者支援課、及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。(電話での申込みはできません。)  
 ※申込み多数の場合は選考。

【問合せ】 高齢者支援課 ☎ 25-3104

## 安芸灘保健出張所からのお知らせ

### 冬の入浴中の事故に要注意!

11月から4月にかけての寒い季節、入浴中に気を失い、浴槽の中で溺れる事故が多くなります。特に高齢者は注意が必要です。急激な温度変化により急激に血圧が上下することで、体に負担がかかり、心筋梗塞や不整脈、脳出血・脳梗塞などの発作を起こしたり、一時的に意識障害を起こしたりします。

入浴中の事故は、持病や前兆がない場合でも起こるおそれがあります。予防意識を持って対策をしましょう!

#### 【入浴中の事故を防ぐには】

- 1 入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく
- 2 湯温は41度以下、お湯につかる時間は10分までを目安にする
- 3 浴槽から急に立ち上がらない
- 4 食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける
- 5 お風呂に入る前に、同居する家族にひと声かける  
一人暮らしの方は、こどもや友人、親戚の方に電話をするのもよいですね。
- 6 家族は入浴中の高齢者の動向に注意する  
「時間が長い」「音が全くしない」「突然大きな音がした」など異常を感じたら声をかけましょう。  
政府広報オンラインより抜粋



#### 【行事内容】

月日	時間	行事	内容	場所
2月27日(金)	10:00~11:30	宮盛健康相談	血圧測定・個別相談	宮盛集会所
3月3日(火)	13:30~15:00	向健康相談	血圧測定・個別相談	蒲刈まちづくりセンター(向)
3月10日(火)	14:00~16:00	こころの相談	専門医による相談(無料・要予約)	豊浜まちづくりセンター

※体調不良の方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

## 蒲刈まちづくりセンター 短期講座のお知らせ

### 春休みこども講座 おひるねベーカリーパン教室

大好評のパン教室! みんなで一緒にパンを作ってみませんか。

3月26日(木) 13:00~16:00

講師:大峠 くるみ  
 定員:8名  
 受講料:500円(材料費含)  
 持参物:エプロン・三角巾・マスク  
 水筒

申込み:2月20日(金)~  
 3月19日(木)まで  
 ※蒲刈地区青少年補導員連絡協議会より補助があります。

【問合せ】蒲刈まちづくりセンター ☎68-0301

### かまがり軽トラ青空朝市

日時 2月15日(日),3月15日(日)  
 9:00~売り切れ次第終了  
 雨天・橋の通行規制時は中止  
 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

### おさかなカーニバル in 蒲刈

日時 2月15日(日),3月15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

### 自動車図書館

2月17日,3月3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) 12:30~3:10

【問合せ】中央図書館 21-3014

#### ◇宮盛老人クラブ九十九会へ

地域団体へのあたたかい善意  
 原田 定 様 (宮盛) 死去  
 (母) 智恵子 様

藤井 明子 様 (向) 死去  
 (夫) 整志 様

原田 定 様 (宮盛) 死去  
 (母) 智恵子 様

岡本 匡旭 様 (田戸) 死去  
 (父) 正二 様

#### ◇あたたかい善意からのお知らせ

### 市・県民税, 所得税の申告 蒲刈出張会場のご案内

【日時】 3月5日(木) 9:00~16:00  
 (12:00~13:00を除く)

【場所】 蒲刈市民センター  
 ※詳しくは市政だより2月号P.12をご覧ください。尚、下蒲刈まちづくりセンターでも3月6日(金)に開催されます。

【問合せ】 市民税課 25-3193

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/



二十歳を迎えるみなさま、おめでとうございます。式典当日は風と雪で大変だったと思いますが、これもまたいい思い出になるのではないのでしょうか。飛躍の年になりますよう、お祈りいたします!

令和7年度 蒲刈地区

# はたちの集い

二十歳を迎えられた皆さま、おめでとうございます。



二十歳を迎えられた方々の氏名（敬称略）

左より 小寺 塑良・山田 恵夢・岡本 結愛・木村 心・越智 裕斗



令和8年1月11日（日）、蒲刈市民センターにおいて「はたちの集い」が行われました。  
式典では主催者挨拶、来賓祝辞ののち、一人ひとりのはたちの誓いを述べました。  
式典終了後、宮盛出身で銅版画家の森野 道昭様による記念講演、その後、記念撮影、記念植樹を行いました。雪の舞う中での植樹でしたが、思い出に残る式典となりました。  
二十歳を迎えられたみなさん、これからの人生が大きく羽ばたいていくことを祈念いたします。

