

安芸灘だより

令和8年3月号 No.267

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



(2月10日発行)



人口と世帯			
【令和7年12月末現在】			
		(前月比)	(前年比)
人口	1,085人	(-3)	(-40)
男性	508人	(-3)	(-25)
女性	577人	(±0)	(-15)
世帯数	658世帯	(±0)	(-19)



呉市下蒲刈地区
祝 はたちの集い

1月11日(日)蘭島閣美術館において、「下蒲刈地区はたちの集い」が開催されました。式典では、恩師や家族、地域の方が見守る中、二十歳を迎えた参加者一人ひとりが、決意や感謝の気持ちを込めたスピーチをしました。皆さまが、社会の一員として更なる一歩を踏み出し、未来への道が開けることを心から応援しています。



はたちの同窓会

おめでとう!



白雪楼にて



はたちの誓い

令和8年度「定期・短期講座」受講生募集!

受付開始日
3月2日(月) 9:00~

《定期講座》期間：令和8年4月~翌年3月(1年間)

講座名	開催日	開催時間	講座回数(年間)	講師名(敬称略)	定員	受講料(半年分)
エコクラフト 籠編み	第4金曜	13:00~	12	下重千香子	15	2,400円
やさしいエコクラフト	第3金曜	13:00~	12	下重千香子	15	2,400円
ボーカルアンサンブル	第1木曜	18:00~	12	丸本 修士	12	2,400円
絵てがみ	第1土曜	13:00~	12	湊 里香	12	2,400円

《短期講座》期間：令和8年4月~

講座名	開催日	開催時間	開催期間	講師名(敬称略)	定員	受講料
ギターレッスン	第3木曜	19:00~	4~9月	丸本 修士	10	2,400円
健康ヨガ	第1・3水曜	19:00~	4~9月	荘野やよみ	10	4,800円
ファットバーニングエアロ	第2・4金曜	19:00~	4~9月	荘野やよみ	10	4,800円
キックボクササイズ	第2土曜	19:00~	4~9月	東 竜太郎	10	2,400円
布遊び	第1金曜	13:30~	4~7月	坂 和子	12	1,600円
英語で遊ぼう(小3~6年)	第1・3水曜	17:20~	4~7月	小島 亮	10	3,200円
卓球を楽しむ会(小学生以上)	第3日曜	14:00~	4~6月	志賀 義行	10	1,200円

★3月2日(月)から下蒲刈まちづくりセンター窓口又は電話で申し込みできます。(先着順・代理申込可)
※受講料のお支払いは4月1日(水)からです。納付した受講料は返金することはできません。

《申込・問合せ》 下蒲刈まちづくりセンター ☎ 65-2027 ★お気軽にお問合せください。

『出張法律・消費生活相談会開催』

法律全般・消費生活に関する相談に弁護士が応じます。

相談は無料です。

日時：3月26日(木) 13:00~16:00

場所：下蒲刈市民センター 2階会議室

【予約・問合せ】

呉市役所 市民相談室 ☎ 25-3222

※予約は1ヶ月前から電話で受付(先着6人)



ART地プロジェクトからのお知らせ

後援：下蒲刈町まちづくり協議会



このたび、「島壁 Vol.3」として、グラフィティアーティスト SUIKOを迎え、全長60mを超える大きな壁画が完成しました。本作品は「BLOOM(ブルーム)」と題し、下蒲刈島におけるガーデンアイランド構想において“花”となる存在をイメージしています。リズム感のある視覚的な模様で構成されており、見る人によって気づきやインスピレーションを得られることを願って制作された壁画です。

島のどこに描かれているか、探してみてください♪

2026 ノムチョア シモカマ

共催
蘭島文化振興財団、下蒲刈町まちづくり協議会
呉広域商工会蒲刈支所

日時：3月14日(土)
15:00~20:00

会場：下蒲刈市民センター駐車場
松濤園

日韓交流を通じて、もっと下蒲刈を「ノムチョア=めっちゃ好き」になっていただくイベントです。多数のご来場をお待ちしています!!

2026 一夜限りの日韓交流フェス
ノムチョア
シモカマ

イベントの詳細は、
開催案内チラシを
ご覧ください。



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

重要な
お知らせです

「ノッカル下蒲刈」の試験運行
を呉市が引き継いで

2月以降も継続実施
されることになりました!!

今後も「ノッカル下蒲刈」に対するご要望がございましたら、事務局までご連絡ください。



健康づくり教室

お問い合わせ先 ☎65-2311

からだを動かして、より元気になりましょう！
ぜひご参加ください。

日時：3月14日(土)10:00~11:30

場所：下蒲刈ふれあい集会所

持参物：屋内シューズ、タオル、水

講師：健康運動指導士 林 夕佳 さん

★申込み不要

★参加費無料



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

呉市安芸灘地域高齢者相談室

☎ 66-1115

【地域包括支援センター】です

《介護豆知識③訪問看護とは・・・？》

介護師が自宅を訪問し、主治医の指示のもとで、医療や看護を行うサービスです。

例えば・・・体調の確認、お薬の管理、入浴や排泄の支援、医療的な処置や機器の管理、認知症や看取りのケア、看護師によるリハビリなどを行います。医師により訪問看護が必要とされた方が利用することができます。安芸灘圏域には訪問看護ステーションが1か所あり、島外から訪問してくれる事業所もあります。



【問合せ】安芸灘保健出張所 ☎ 70-7181

からだ元気アップ教室 参加者募集！

「介護予防のための、からだ元気アップ教室」



体操やストレッチを行い、筋力アップを目指す教室です。

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：20名 料金：無料

日時：4月8日～翌年3月24日 第2・4水曜日
13:30～15:30 (全24回)

場所：下蒲刈複合福祉施設（ふれあい集会所）

申込：3月3日(火)までに直接、下蒲刈市民センター
下蒲刈地域相談センター（下蒲刈複合福祉施設内）
高齢者相談室（安芸灘地域包括支援センター）の
窓口へ。（電話での申込みはできません。）

※申込書の記入が必要。※申込み多数の場合は選考。

【問合せ】高齢者支援課 ☎ 25-3104

冬の入浴の事故に要注意！

【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
- 6 家族は入浴中の高齢者の動向に注意する

政府広報オンラインより抜粋

【問合せ】安芸灘保健出張所 ☎ 70-7181

蘭島文化振興財団からのお知らせ

春の茶会（裏千家）

日時：3月7日(土)、8日(日)

場所：松濤園内 蒲刈島御番所

※詳しくは、HPでご確認ください。



～夢のかけはし～蘭島閣ギャラリーコンサート

日時：3月21日(土) 開演18:00(開場17:30)

場所：蘭島閣美術館（呉市下蒲刈町三之瀬200-1）

出演者：正戸里佳（ヴァイオリン）

岡田将（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

地域おこし協力隊 KOJI TIMES

下蒲刈地域おこし協力隊の小島です。

今年もほとんど祭りに消防団として参加しました。竹が爆ぜる音を聞きながら、住民の皆様と温かな時間を過ごせたことに感謝いたします。



いよいよ任期最後の年を迎え、行事のたびにこの町の良さと皆様の優しさを肌で感じています。

この一年も手を抜くことなく、大好きな下蒲刈の魅力を発信し続け、精一杯貢献してまいります。

寒さが厳しい折、体調には十分お気をつけてお過ごしください。残り一年弱、引き続きよろしくお祈りいたします！

おはなしころいんからのお知らせ 《3月絵本会》

日時：3月21日(土) 10:00~11:00

場所：下蒲刈まちづくりセンター 図書室



今回が最終回となります。

是非、ご参加ください！

これまでご参加いただきありがとうございました。



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。

大地蔵 木原 千波 様

【父 木原 幸明 様 ご逝去】

初春を飾る 呉市消防出初式

令和八年一月十一日(日)



広島県知事表彰

班長 山田 大寛

日本消防協会表彰

部長 柴村 正良
班長 木村 正文

【三十年勤続賞】

市長表彰

【二十年勤続賞】 副分団長 竹内 清志

部長 榎谷 明
班長 片川 匠
団員 高島 俊思

【十年勤続賞】

団員 脇 洋介

広島県消防協会会長表彰

【功績章(優良消防団員表彰)】

部長 木原 和孝

【二十年勤続賞】 副分団長 竹内 清志

部長 榎谷 明
班長 片川 匠

【十五年勤続賞】 団員 永野 俊正

消防団長表彰

【五年精勤章】 団員 菅原 信太



吹雪の中開催された式典に、団員が整列

2026 とんど祭り

1月25日(日) 新春の恒例行事「とんど祭り」が開催されました!!

午前10時、町内3箇所の「とんど」に一齐に点火されると、あっという間に炎が立ち上りました。

お焚き上げの火で焼いた「竹つきお餅」を頬張る参加者からは、「これで今年も元気に過ごせそう」と笑顔がこぼれ、各会場ともに終始和やかな雰囲気にもまれた新春のひとときを過ごしました。

また、今回も呉市消防団下蒲刈分団のご指導の下、消火器を使った初期消火訓練が行われ、皆さん真剣な表情で消火器の使い方を確認されていました。

伝統を守るとともに、地域の防災意識を改めて高める、実り多い一日となりました。



《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：2月23日(月) 14:00~15:00
場所：三之瀬集会所 2階
内容：ひな祭り



【大地蔵サロン】 参加費：100円
日時：3月12日(木) 10:30~13:00
場所：大地蔵集会所
内容：笑いヨガ



【よりみちサロン】 参加費：無料
日時：3月12日(木) 13:30~14:30
場所：ふれあい集会所 1階交流室
※お気軽にお越しください。



【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。



編集後記

3月は冬の寒さが和らぎ春の足音が近づいてくるのを感じ始める月。

三月や
人のきれいな
膝小僧
坪内稔典 句