

堀ばたおとし

安芸灘交流館 堀ばたホール
AKINADA-KOURYUKAN HORIBATA-HALL



第250号 2026年2月14日

発行 呉市豊まちづくりセンター
〒734-0301 呉市豊町大長5915-3
TEL. 0823-66-2111

開館時間 8:30 ~ 22:00
休館日 年末年始(12月29日~1月3日)

市・県民税 申告受付・相談 豊地区の日程および会場は次の通りです。

◆日程・受付時間

3月3日(火) 9時~12時 / 13時~16時

◆会場

安芸灘交流館(豊まちづくりセンター) 堀ばたホール

お問い合わせ先: 呉市 市民税課 (TEL.0823-25-3193)



呉市立図書館
自動車図書館

※隔週火曜日来館予定です。

豊まちづくりセンター 1回目 10:30~11:00

2月24日・3月10日 2回目 13:30~15:30

【問合せ】中央図書館 (TEL.0823-21-3014)

学校行事

卒業式

豊浜中学校 … 6日(金) 9:00~

豊小学校 … 21日(土) 9:30~

ご卒業おめでとうございます

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!

＜＜介護豆知識③訪問看護とは…?＞＞

病気や障害のある方が住み慣れた自宅や地域で生活するためのサービスです。看護師が自宅を訪問し、主治医の指示のもとで、必要な看護や医療行為を行います。

例えば…体調の確認(血圧や体温などの測定や病状の観察)、お薬の管理、日常生活の支援(入浴や食事、排せつなど)、医療的な処置や医療機器の管理(点滴や胃ろう、在宅酸素など)、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、介護保険か医療保険のどちらかが適用されます。

利用回数は、介護保険では介護度により異なり、医療保険では基本的に週3回までです。費用は保険の種類や所得、訪問時間や利用回数によって異なります。

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。

電話 66-1115



豊地区の世帯数と人口

【令和7年12月末現在】()は前月比



住民基本台帳による人口データ

世帯数 … 839 世帯 (-1) 男 … 588 人 (-3)
人口 … 1,306 人 (-4) 女 … 718 人 (-1)

令和8年度 定期・短期講座 受講生募集

講座名	曜日	開始時間	講師 (敬称略)	定員	受講料	
					前期	後期
定期講座: 受講期間2026年4月~2027年3月までの1年間です。						
人生を楽しむヨガ	第1・3木曜	10:00	大上 真希	15	4,800円	4,800円
健康ストレッチ	第2・4土曜	10:00	荘野 やよみ	15	4,800円	4,800円
★男の料理	第4水曜	10:00	古屋 幸子	10	2,400円	1,600円
ダンスエクササイズ	第1・3月曜	19:00	荘野 やよみ	15	4,800円	4,800円
人生を楽しむヨガ ステップアップ	第2・4木曜	10:00	大上 真希	15	4,800円	4,800円
短期講座: 受講期間2026年4月~2027年3月までの1年間です。						
★フラダンス	第1・3木曜	13:30	福澤 知子	15	4,800円	4,800円
★絵てがみ	第3土曜	10:00	湊 里香	10	2,400円	2,400円

* 申込み受付は、3/1~3/31(受講料は4/1以降、初回受講日まで前納してください。)

* 講座申込み人数が、(定期講座8名・短期講座6名)未満の場合は、講座開講はできません。

* 原則、受講料の返金はできません。また、入会の権利を人に譲ることはできません。

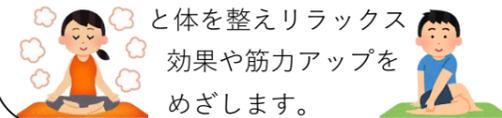
* ★印の教室は『材料費』が別途必要となります。男の料理教室は、10月・11月は休講です。

受付・お問合せ: 豊まちづくりセンター事務室まで (TEL 0823-66-2111)

人生を楽しむヨガ・ヨガステップアップ

* 片ひざひねり、肩甲骨・股関節ほぐしをメインに体の安定を整えていきます。

* さらにヨガステップアップを新設し、心と体を整えリラックス効果や筋力アップをめざします。

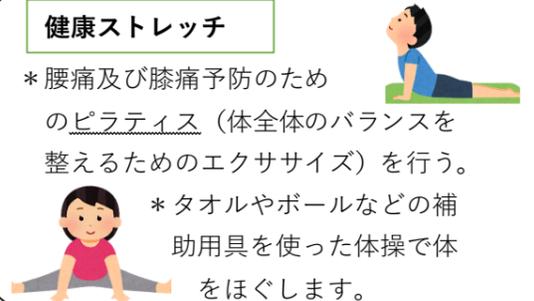


健康ストレッチ

* 腰痛及び膝痛予防のため

のピラティス(体全体のバランスを整えるためのエクササイズ)を行う。

* タオルやボールなどの補助用具を使った体操で体をほぐします。



男の料理

* 食生活の見直しや栄養学の基礎知識を学びながら"今日も楽しい食事を♪"をモットーに和気あいあいと料理作りに腕を振ります。

* きのことチーズのリゾット風など多彩。



ダンスエクササイズ

* ズンバ(ラテン音楽のリズム)に合わせて全身を動かすダンスエクササイズで、気分爽快です!

* ズンバの前後にピラティスで体を整えます。



フラダンス

* 基本姿勢(背筋を伸ばす、ひざをかるくまげて重心を低くたもつ...)を繰り返し練習。

* 「みんなの発表会」「産業文化祭」で日頃の練習の成果を発表します。



絵てがみ

* 身近にある草花や果物等をモチーフに自由な発想で描いて、一筆言葉を添えるとさらに素敵な作品が完成します。

* 講座では、絵てがみを仕上げながら会話も楽しんでいる様子が伺えます。

