

かまがり便り 4 月



かまりん

●呉市蒲刈町人口●

令和8年1月末現在
 男 610 (±0)
 女 681 (▲5)
 計 1,291 (▲5)
 世帯 811 (▲3)
 ()は前月比



Facebook



2026年3月10日発行 第250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

笑顔と笑いがいっぱい！！

寒さも少し緩み暖かな日差しが差し込んだ2月11日(水・祝)、「くれまちかど寄席 in 蒲刈」が行われました。ジャンボ衣笠さんを始めとし、フリーアナウンサーの馬場のぶえさんも出演されました。

島内外から多数のお客様の来場により気が付けばホールはいっぱい！！そんな中始まった寄席。ジャンボ亭おかんさんはまだ落語を始めたばかりとは思えないほどの貫禄があり、広南中学校の広南亭あべこべさんは中学1年生でありながらも堂々とした話し方にビックリ！

またアナウンス亭小馬さんの生で聞く声にみなさん魅了されていました。おおとりはもちろんジャンボ衣笠さん。卓越した話術に終始笑いが絶えませんでした。笑顔と笑いがいっぱいの温かい寄席となりました。



ジャンボ衣笠さん



あなうんす亭
小馬さん



ジャンボ亭
おかんさん



広南亭
あべこべさん

お楽しみ会 (わんぱく育児相談) の様子

乳幼児を対象とした育児相談が、蒲刈まちづくりセンターで行われています。

今回は1月に行われたお楽しみ会の様子をご紹介します。

この日は、0歳から2歳までの親子6組が参加。手形・足形を取っていました。

最初は不思議そうにしていた子どもたちも、笑顔になりました。自分からペタペタと押していく子もいました。可愛い手形・足形にお母さん達も「記念になりました。」と喜ばれていました。

みなさんの楽しそうに帰っていく姿を見て、お楽しみ会(育児相談)がお母さんやお子さんにとって居心地の良い場所になっていると感じました。



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介護予防教室です

日時：令和8年5月20日～令和9年3月3日
第1・3水曜日 13:30～15:30 (全21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：3月10日(火)市政だより4月号発行日から4月1日(水)までに直接、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。(電話での申込は不可)
申込み多数の場合は選考。

【問合せ】高齢者支援課 ☎25-3104

参加者募集



こんにちは！河津桜の咲く季節になりましたね。

今月の回覧板には、1冊の本が挟まっています。蒲刈町で暮らし始めて2年以上。蒲刈の面白さは、なんとと言っても、日常の些細な時間にあるのではないかと。そう思い、作成したエッセイ本です。

読みやすいように文字を大きく、分量は少なく、イラストはカラーにしています。ほっこりと日々の暮らしを想いながら読んでいただくと嬉しいです(^o^)読み終わった際には、ご意見、ご感想など頂けると励みになります。お楽しみください！



蒲刈エッセイ「手塩にかける日々」

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④ ヒアリングフレイルってご存じですか?》

ヒアリングフレイルは、加齢で聴覚機能(聞き取る能力)が低下することにより、心や身体が衰えた状態になることです。聴覚が低下すると、聞き取りにくさから会話がうまくいかず、人との交流が減り、閉じこもりにつながる可能性があります。その結果、認知症やうつ病になる可能性が高くなることもわかっています。

「最近、会話が聞きとりにくい」「テレビの音量が以前より大きくなった」などの変化が見られたら、早めに耳鼻咽喉科を受診しましょう。また、必要に応じて補聴器など聴力補助用具の利用を考えましょう。

呉市では、補聴器などの聴力補助用具の利用を希望される方へ、機器購入費などの一部を補助する「聴こえる楽しみ事業」を行っています。

申請には要件があるので、詳しくはお問い合わせください。



【問合せ】安芸灘地域高齢者相談室 ☎66-1115

浦刈まちづくりセンターからのお知らせ

短期講座のご案内

座・フィットネス1
～座ってできる体操～

イスに座ったままじっくり全身をほぐした後、曲に合わせて体を動かす体操です。

4月10日(金)

10:00～12:00

【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】 4月3日(金)まで



定期講座のご案内

好評でした定期講座「やさしいオカリナ」が終了となります。令和8年度から新しく講師をお迎えして「楽しいオカリナアンサンブル」として始まります。この機会に一緒に始めてみませんか？

楽しいオカリナアンサンブル

講師：山本 由紀

回数：月1回

曜日：第4土曜日

時間：10:00～

受講料：2,400円(前期・後期毎)

※現在定期講座の申込みを受付中です。



【問合せ】浦刈まちづくりセンター ☎68-0301

安芸灘保健出張所からのお知らせ

3月は自殺対策強化月間

心の健康は、人が生き生きと自分らしく生きるために大切なものです。2人に1人は過去1か月間にストレスを感じており、一生のうちに心の病気にかかる人は5人に1人いるとも言われています。こころの病気は、特別な人がかかるものではなく、誰もがかかる可能性があります。心身が疲れている人に寄り添うためには、その人が苦しんでいることに気づくことから始まります。気づいた時には相談機関につないでください。この機会に一人ひとりが心の健康や精神保健福祉に関心をもち、心の健康づくりに取り組みましょう。



月日	時間	行事	内容	持ってくるもの	場所
3月17日(火)	10:00～11:30	浦刈わんぱく 育児相談	身体計測 個別相談	母子健康手帳 フェイスタオル (計測用)	浦刈まちづくり センター(向)

※体調不良を感じた時はご遠慮くださいますようお願いいたします。

【問合せ】安芸灘保健出張所 ☎70-7181

グラウンド・ゴルフ大会
事前練習会のご案内

参加費
無料

3月29日(日)開催、第3回浦刈地区オープングラウンド・ゴルフ大会の事前練習会を行います。どなたでも参加できます。道具の貸し出しもあります。

3月22日(日)

10:00～11:30
向小市の浜グラウンド

3月28日(土)

13:30～15:00
県民の浜

【問合せ】浦刈まちづくりセンター ☎68-0301

おさかなカーニバル in 浦刈

日時 3月15日(日), 4月19日(日)
8:00～11:00
場所 潮騒の館(浦刈水産物直売所)
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 3月15日(日), 4月19日(日)
9:00～売れ切れ次第終了
場所 大浦トンネル手前パーキングエリア
問合せ 浦刈市民センター ☎66-1111

自動車図書館

3月17日, 3月31日
(火曜日)

★浦刈小学校
(向) 10:05～10:45
13:30～14:00

★浦刈市民センター
(宮盛) 12:30～13:10

【問合せ】中央図書館 ☎21-3014

◇地域団体へのあたたかい善意
◇向老人クラブ寿会へ

石田 千之 様 (向)
(母 木村 美代子 様 死去)

高島 一夫 様 (向)
(母 呉田 征子 様 死去)
石田 千之 様 (向)
(母 木村 美代子 様 死去)

◇あたたかい善意
次の方からご寄付をいただきました。
心からお礼申し上げます。

浦刈地区社会福祉協議会
からのお知らせ
(令和八年二月一日～二月二十八日)

呉市浦刈まちづくりセンター

呉市浦刈町向1112-29 (TEL 68-0301) (FAX 68-0368)

E-mail kamakom@city.kure.lg.jp URL http://www.city.kure.lg.jp/soshiki/122/



河津桜が見ごろを迎えて春を感じる事が多くなりましたね。春は出会いと別れの季節。皆さんに素敵な出会いが訪れますように！！