

回													
覧													

宝鳥くらはし

倉橋まちづくりセンター・倉橋まちづくりセンター釣土田分館 だより

【発行日】 令和8年2月10日 【電話】 (0823) 53-0577

【発行元】 倉橋まちづくりセンター 【FAX】 (0823) 53-0875

【令和7年12月末現在】 (前月比)

人口 4,231人 (-12人)
 男性 2,057人 (-4人)
 女性 2,174人 (-8人)
 世帯数 2,562世帯 (-5世帯)



3月号
[No.143]



だよりQR

令和8年度

まちづくりセンター定期講座

【受付】 3月2日(月) 9:00~
 【対象】 呉市及び近隣市町に在住の方
 【申込場所】 講座開催各まちづくりセンター窓口
 ※定期講座を開催するセンター以外での申込みは、
 申込開始日の翌日から受付けます。
 (土日を除く)



倉橋まちづくりセンター (Tel: 53-0577)

対象	講座名	受講日	時間	定員	講師名	受講料(前期分)
成人	ステップアップパソコンB	第2・4火曜日	14:00~16:00	18名	中本 一郎	4,800円 とテキスト代
	太極拳	第2・4水曜日	14:00~16:00	20名	高橋 光則	4,800円
	ヨガ	第1・2・3月曜日	14:00~16:00	12名	井手畑 裕紀	7,200円
	色えんぴつ画	第2土曜日	14:00~16:00	15名	新宅 善光	2,400円
	おうちパンA	第1土曜日	10:00~13:00	12名	小松 美都子	2,400円
	おうちパンB	第4土曜日	10:00~13:00	12名	小松 美都子	2,400円
	基礎から始めるボールペン字	第3日曜日	13:00~15:00	15名	味岡 玲子	2,400円

倉橋まちづくりセンター釣土田分館 (Tel: 56-1880)

成人	ステップアップパソコンA	第2・4火曜日	10:00~12:00	12名	中本 一郎	4,800円 とテキスト代
	コーラス	第2・4木曜日	19:00~21:00	30名	浜田 茂男	4,800円
	フォークダンス	第1・3土曜日	9:00~11:00	20名	昆野 安枝	4,800円
	歌のひろば~in倉橋	第3水曜日	10:00~12:00	20名	浜田 茂男	2,400円

- 受付は先着順で、定員になり次第締め切ります。
- 一度納入された受講料は、返金できません。 ※受講料は4月1日から納入していただきます。
- 受講の権利を、他人に譲ることは出来ません。
- 講座により教材費等は、別途必要になります。講師へ直接お支払いください。
- 電話での申込みは、受付できません。(なお、本人が来られない場合は、代理人の方でも可能です)
- 受講生が少ない講座は、開講しない場合があります。
- おうちパン講座は、A・Bどちらか一つのみ受講することができます。



自主サークル

※詳しくは、サークル活動日に直接各団体へお問い合わせ下さい。

会員募集

サークル名	活動日	活動時間	活動場所	代表者名
倉橋短歌会	月1回・金曜日	13:00~	倉橋まちづくりセンター	河崎 典子
フラダンスくらはし	月2回・木曜日	9:30~	倉橋体育館	向 亮子
琴城流大正琴万葉会	月2回・第1・3土曜日	10:00~	釣土田分館	大脊戸 薫

3月号では「まちのお宝~文化財編~」はスペースの関係上、お休みさせていただきます。ご了承ください。

美姿勢健康ウォーキング講座



美しい姿勢と健康的なる歩き方で歩こう。
どこでも、誰でも実施することが可能な極めて生活に密着した歩き方で健康を維持しましょう。

【日 時】 3月1日(日)・15日(日) 10:00~12:00
【場 所】 倉橋まちづくりセンター 釣土田分館 2階 大会議室
【対 象】 18歳以上 (先着15名)
【講 師】 佐藤 泉さん

【参加費】 800円(400円×2回分)
【持参物】 飲み物・タオル・体育館シューズ
【受 付】 2月2日(月)から2月28日(土)まで
または定員に達するまで
8:30~17:15まで*電話・FAXでの受付可能

おやつ作り講座

~ かわいくまのマフィンを作ろう!! ~



ココア味のクマのマフィンを作ります。

【日 時】 3月1日(日) 13:00~14:30
【場 所】 倉橋まちづくりセンター 3階 調理実習室
【対 象】 小学生以上 (先着8名)
※小学2年生までは保護者同伴

【参加費】 材料費:300円(当日集めます)
【持参物】 エプロン・三角巾・ハンドタオル
【受 付】 2月9日(月)~2月28日(土)まで
または定員に達するまで
8:30~17:15まで*電話・FAXでの受付可能

第47回倉橋町駅伝大会(東回り)

部門	順位	チーム名	記 録
浦 対 抗	1位	室尾A	0:45:18
	2位	宇和木	0:50:42
	3位	室尾B	0:57:16
	4位	本浦	1:03:09
	5位	釣土田	1:03:24
一 般	1位	IHIジェットランナースA	0:41:23
	2位	音戸陸上クラブ	0:43:50
	2位	進め!済生会	0:46:09
壮 年	1位	海自の友人&クレソウユウカイ	0:47:18
	2位	IHIジェットランナースB	0:49:22



部門	区間	名 前	チーム名	記 録
浦 対 抗 ・ 一 般	1区	山根 羅我	音戸陸上クラブ	0:06:20
	2区	山下 一之	IHIジェットランナースA	0:06:12
	3区	佐々木 泰彦	IHIジェットランナースA	0:06:57
	4区	山根 正三	IHIジェットランナースA	0:07:19
	5区	山口 勝久	IHIジェットランナースA	0:05:53
	6区	石森 滉己	IHIジェットランナースA	0:07:11
壮 年	1区	山本 明正	IHIジェットランナースB	0:07:29
	2区	菅 雄二	海自の友人&クレソウユウカイ	0:07:44
	3区	石田 庸	IHIジェットランナースB	0:07:44
	4区	行司 憲一	海自の友人&クレソウユウカイ	0:08:30
	5区	益本 邦弘	海自の友人&クレソウユウカイ	0:07:17
	6区	田中 康寛	海自の友人&クレソウユウカイ	0:06:44



「介護予防のための、高齢者マシントレーニング教室」

マシン等を使用し、筋力アップを目指す教室です。

●日時● 4月2日~6月18日 毎週木曜日 1300~1500(全12回)

○場所○ ウイングくらはし1階 会議室

●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。

●料金● 無料

参加者募集!

●申込● 2月10日(火)(市政だより3月号発行日)から3月3日(火)までに直接、ウイングくらはし、倉橋保健出張所、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 Tel.25-3104

ボールペン字講座

10/19・11/16・12/21(日)

開催しました。

日常生活や仕事でも役立つボールペン字を学びました。



焼き菓子作り講座

1月18日(日)

開催しました。

楽しく作業しながら、パウンドケーキを作ることができました。



季節の料理講座

1月31日(土)

開催しました。

ひな祭りのおもてなし料理を作ることができました。



マイ・ハートコンサート

1月31日(土)

開催されました。

美しい音色が響き渡りました。



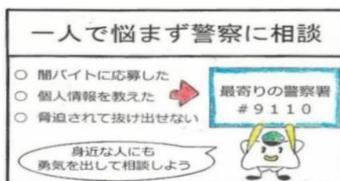
お宝朝市

2月22日(日)のお宝朝市はお休みです。

宝島くらはしまちづくり協議会 お宝朝市部会
呉市倉橋市民センター Tel: 53-1111

闇バイトは犯罪です

- 闇バイトは、SNSやインターネットの掲示板等で、短時間で高収入が得られるなど甘い言葉で募集しています。応募してしまうと、詐欺や強盗の実行犯など犯罪組織の手先として利用され、犯罪者となってしまいます。
- 申込時に匿名性の高いアプリのインストールを求められる場合は、闇バイトの可能性がありま。怪しいと感じたら、友人や家族、警察に相談してください。
- やめたいと思っても、応募した時に送った身分証明証から「家に行く」「家族に危害を加える」等と犯罪組織から脅迫され、逮捕されるまで犯罪を強要されます。
- 逮捕された後にあなたを待ち受けているのは、重い刑罰や被害者への損害賠償です。
強盗 刑法236条 5年以上の有期懲役
強盗殺人(致死) 刑法240条 死刑または無期懲役



呉警察署
0823-29-0110

倉橋町の相談業務の実施日のお知らせ

各種困りごと、悩みごとの相談に応じます。
相談は無料です。ひとりで悩まずお気軽にご相談ください。

内容	○ 心配ごと相談	日時	2月24日(火) 9時~12時	場所	倉橋まちづくりセンター
----	----------	----	-----------------	----	-------------

【問合せ ☎ 53-2233 (呉社協 倉橋支所)】



育児相談室

日時：2月18日(水) 10:00~11:00
 場所：まちづくりセンター 3階和室
 持参物：母子健康手帳・フェイスタオル
 内容：育児相談・身長・体重測定



3月は自殺対策強化月間です

呉市保健所では、医師や保健師、精神保健福祉士が「こころ」の悩みの相談を行っています。秘密厳守ですので、安心してご相談ください。

眠れない、食欲がない、不安、口数が減った、怒りっぽくなった、ひきこもりがち、消えたい、アルコール薬物依存…など

- ◆精神科医師による相談：要予約(無料)
- ◆精神保健福祉士による相談：随時受付(無料)
 ☎西保健センター 0823-25-3542
- ◆保健師による相談：随時受付(無料)
 ☎倉橋保健出張所 0823-53-1115



栄養教室

「骨粗鬆症を予防するための食生活」

日時：3月13日(金) 13:30~15:30
 場所：倉橋市民センター 1階会議室
 講師：管理栄養士 磯道恵美さん
 定員：20名 参加費：無料
 ※受付後、骨密度測定があります。



骨密度測定をご希望の方は、前日までにご予約ください。

★問合せ・予約など 倉橋保健出張所 ☎(0823) 53-1115

オレンジの会 会員募集

健康づくりオレンジの会は、原則月1回、健康のための調理実習や、外部講師の講習会を行っています。一緒に活動しませんか。
 問合せ窓口：倉橋保健出張所 ☎0823-53-1115



【今月の自動車図書館予定表】 * 都合により変更する場合があります。ご了承ください。

< 鹿島コース (隔週水曜日) >

2026年 3月4日・18日		
	場 所	時 間
1	きらきら音戸保育園	10:00~10:15
2	明德保育所	10:35~10:50
3	倉橋まちづくりセンター釣土田分館	10:55~11:15
4	尾立自治会事務所	13:15~13:30
5	室尾自治会事務所	14:00~14:20
6	鹿島上	14:40~15:00
7	海 越	15:15~15:35

3月の絵本会—呉市立図書館開館100周年記念

日時：3月21日(土)
 時間：15:00~15:30
 場 所：図書館児童コーナー
 たのしいよ！
 スタンプを押してもらえよ！

< 重生コース (隔週金曜日) >

2026年 3月13日・27日		
	場 所	時 間
1	倉橋保育所	11:10~11:25
2	倉橋の里 (重生)	13:10~13:25
3	旧宇和木小学校	13:40~14:00
4	なぎさ音戸保育園	14:30~14:45

イノシシやっぱり手強し。被害の現状を知ってほしい!

皆さんこんにちは。島ギャルです♪
 先日、農家さんに密着取材をさせていただきました。「最近イノシシが減っとるってみんな言うけど、ゼーンゼン減っとらんよ！これまで入ってなかった畑にもイノシシが出たんよ」とのことなのです。
 農家さんにご案内いただき、見学させていただいた畑はあちらこちらが掘り返され、せっかくきれいに敷いたマルチはイノシシに踏まれてたくさん穴が開いていました。もちろん畑の周りは柵を張り巡らせています。どこから入ったかもわからないから対策も難しいとのこと。これは大変だ。まずはこの現状をたくさんの方に知っていただきたい！そして、農家さんが大切に育てたお野菜をもっとたくさんの方に食べていただきたい！さらに、イノシシ被害を減らすために、イノシシの捕獲や、食肉処理場で加工して命を大切にいただくというサイクルも早く確立させねば。改めて、やることたくさん！頑張ります！



呉市立図書館は呉市立図書館開館100周年記念事業として、3月31日まで、7館全館で、スタンプラリー、読書マラソン、100周年記念えほんかい、のイベントを行っています。皆様のお越しをお待ちしております。

あなたと本の出会いコーナー

3月のテーマ
「ファッション」