

かまがり便り7月



かまりん

●呉市蒲刈町人口●

令和8年4月末現在

男 605 (▲1)

女 672 (±0)

計 1,277 (▲1)

世帯 802 (±0)

()は前月比



Facebook



2026年6月10日発行 第253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



新たな目標に向かって

5月13日(水)、地域おこし協力隊として活動してきた藤井直子さんによる『報告会&壮行会』が行われました。

蒲刈へ着任して2年7か月間、海の清掃活動やかみかまラジオ、甘夏ジャム作りなど、協力隊としての活動を終え「地域の方の協力がなかったら、思い出に残るような活動ができなかった」と語る直子さん。地域の皆さんと触れ合えたことで、たくさんの経験ができたこと感謝の気持ちを伝えていました。

今後は、「地方での暮らしと産業からうまれる豊かな暮らしの文化について、より深く学びたい」とイタリアの大学院へ進学されます。新たな目標に向かって頑張ってください!



感謝の気持ちを込めた活動報告



サクソの演奏もありました



藍綬褒章受章

おめでとうございます

鎌田 等子 さん

蒲刈を拠点とし、保護司として活動されて約30年。その功績が称えられ、受賞されました。今後も益々のご活躍を願っております。



蒲刈小中学校合同運動会(5月23日)



下蒲刈保育所運動会(5月30日)

心癒される1日に

5月30日(土)、「展示&演奏会」が蒲刈まちづくりセンターで行われました。

日本画サークル「緑耀会」を始めとし、絵手紙やパソコン、大人の美文字講座など、たくさんの作品が展示されました。

また、講師が新しくなり初めての楽しいマンドリン教室の演奏、サウンドポケットや尺八の演奏も行われ、素敵な音色が響いていました。多くの方が来場され、魅了された1日でした。



追加募集

からだ元気アップ教室

「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：9名

日時：7月29日～来年3月3日

第1・3水曜日 13:30～15:30 (全16回)

場所：蒲刈市民センター 2階 大会議室

料金：無料

申込：6月10日(水)(市政日より7月号発行日)から7月1日(水)までに直接、下蒲刈地域相談センター、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

安芸灘地域高齢者相談室(地域包括支援センター)です!

【脳のいきいきチェックを受けてみませんか?】

呉市では、65歳から80歳の方を対象に保険薬局で「脳のいきいきチェック」を実施中です。もの忘れが気になるけど、いきなり病院を受診するには抵抗があるという方も、質問に答えるだけの簡単な検査で、その場で結果がわかるため、気軽に脳の健康度の確認を行うことができます。

必要に応じて、かかりつけ医や認知症専門医が協力しながら、適切な診断や治療につなげることができ、早期の対応が可能となる場合もあります。安芸灘地区では下記の保険薬局で実施中です。

ご予約の上、保険証とお薬手帳をご持参ください。

ご質問等は高齢者相談室までお気軽にご連絡ください。



◆ エスマイル薬局かまがり店 65-3079

◆ オレンジ薬局 65-2722

【問合せ】安芸灘地域高齢者相談室 ☎66-1115

『ピアノ&フルート コンサート』のご案内

蒲刈を元気にしたいという思いで始まった、「恵みの丘フェスティバルIN蒲刈」。今年も11月8日(日)に開催されます。この度地域のみなさまへ感謝の気持ちを形にしたいという思いでコンサートを開催します。皆様お誘いあわせの上、是非ご来場ください。

7月5日(日) 13時30分～(開場:13時)

場 所 : 蒲刈市民センター 2階大会議室 **入場無料**
出演者 : 橋塚雅史(ピアノ), 石橋美智代(フルート)

【問合せ】090-8061-9812(平松), 090-4269-4938(山中)

夏休みこども講座

樹脂粘土でサンマを作ろう

7月23日(木)
14:00~16:00

【講師】かわぐち みちよ
【対象】小学生~高校生
【定員】15名
【受講料】500円(材料費含)
【持参物】持ち帰り用袋
【申込み】6月22日(月)~
7月16日(木)



※蒲刈地区青少年補導員連絡協議会より補助があります。

くるちゃんの
おひるねベーカリーパン教室

8月3日(月)
13:00~16:00

メニュー: あんぱん・チョコチップスティックパン

【講師】大峠 くるみ
【対象】小学生~高校生
(小学3年生以下は
保護者同伴)
【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・持ち帰り用袋
【申込み】6月22日(月)~
7月27日(月)



短期講座

座・フィットネス4
~座ってできる体操~

7月31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】 7月24日(金)まで



【問合せ】蒲刈まちづくりセンター ☎68-0301

安芸灘保健出張所からお知らせ

雨が多い時期のこころの健康のために

これから梅雨や台風などによる大雨が心配な時期になります。雨が多い時期のこころの健康のために、一人ひとりができることを紹介します。

大雨の時期には・・・

- ・雨が降る
- ・気象情報で大雨警報が出る
- ・テレビで全国の大雨の映像や過去の災害の番組が目に入る
- ・エリアメールが鳴る
- ・・・などの出来事によって

- ・気分が落ち込む
 - ・不安な気持ちになる
 - ・ドキドキする ・食欲がわかない
 - ・眠りにくくなる
 - ・・・などの心身の不調が起こりやすくなります。
- このような状況になることは、誰にでも起こりうることです。

【こんな気持ちになった時には】
◎必要な情報(天気予報)だけ見る
◎深呼吸などリラックスできることをする
◎気分転換や自分の好きなことをする
◎誰かに気持ちを話してみる

《日ごろからこころの健康のためにできること》
◎意識して、こころとからだを休める時間を作る
◎日常生活のリズムを崩さないように、睡眠をとる
◎3食規則正しく、バランスの良い食事をとる
◎ウォーキングやラジオ体操など、自分に合った運動をする
◎音楽を聞く、読書など、気分転換を見つける

こころの健康相談は、精神科による相談(要予約)と保健師による相談(随時受付)があります。ご利用ください。

【行事内容】

月日	時間	行事	内容	持ってくるもの	場所
6月29日(月)	10:00~11:30	いきいき運動教室	運動実技講話	タオル・飲み物 屋内シューズ 動きやすい服装で	蒲刈まちづくりセンター(向)

※いきいき運動教室は、申込み受付中です。(定員になり次第締め切り)

【問合せ】安芸灘保健出張所 ☎70-7181

蒲刈会館からのお知らせ

第20回

わたしの“いのち”メッセージ展

募集期間:7月1日(水)

~8月31日(月)



かけがえのない命。一日一日を大切に、悔いのない人生を送りたいですね。命の大切さを表現した絵がみを募集します。

絵てがみ教室

7月26日(日)

13:00~16:00

場所 蒲刈会館
講師 丸橋 令子
定員 10名(先着順)
参加料 無料
持参物 自分の描きたい物
(花・野菜・果物等)

【応募・申込み・問合せ】蒲刈会館 ☎66-1198

おさかなカーニバル in 蒲刈

日時 6月21日(日),7月19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

かまがり軽トラ青空朝市

日時 6月21日(日),7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 蒲刈市民センター ☎66-1111

自動車図書館

6月23日,7月7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) 12:30~13:10

【問合せ】中央図書館 ☎21-3014

地域団体へのあたたかい善意

◇大浦老人クラブ楽生会へ
今村 衛 様(大浦) 死去
(母 辰江 様)

蒲刈地区社会福祉協議会からのお知らせ
(令和八年五月一日~五月三十一日)
◇あたたかい善意
今村 衛 様(大浦) 死去
(母 辰江 様)

夏の海で
マダイの稚魚放流

日時: 7月26日(日)
9:30~
(受付9:15~)

場所: 恋ヶ浜
持ち物: 帽子・タオル
飲み物・着替え
レジャーシート
(あればアミ・バケツ)

参加費: 500円
(3歳未満は無料)
※ぬれてもよい服装で
お越しください

詳細・申込みは
こちらから→

【問合せ】
hiranaka0101@gmail.com



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/



梅雨の時期がやってきましたね。みなさん防災グッズは準備していますか? 災害はいつ起こるかわかりません。今一度チェックしましょう。