

かまがり便り 9 月

2026年 8 月 10 日発行 第 255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



かまりん

●呉市蒲刈町人口●

令和 8 年 6 月末現在

男 603 (± 0)

女 669 (± 0)

計 1,272 (± 0)

世帯 797 (▲ 2)

() は前月比



Facebook



素敵な音色に癒されて



7月5日(日)、「ピアノ&フルート コンサート」が蒲刈市民センターにおいて行われました。会場となった市民センターの吹き抜けのエントランスは、開演前から来場者でいっぱいになっていました。第1部はピアノとフルートコンサートでジブリアニメの曲から始まり、ドラマ主題歌やクラシックなど8曲の演奏があり、第2部はピアノのソロコンサートで歌謡曲やクラシック・童謡など7曲の演奏がありました。

始めは聞き入っていたみなさんも、間近で聞く楽器のハーモニーにいつのまにか体がリズムをとって動き出したり、テンポのよい曲では手拍子をしたりと一緒にコンサートを楽しんでいました。最後は唱歌「夏の思い出」を会場のみなさんと合唱しました。

心地よい音色と、背景に見える穏やかな海と共に、素敵な時間が流れていました。



知って防ごう

予防救急



私たちの日常生活の中には危険がいっぱいあります。自分の身は自分で守る。AED の使い方や緊急時の応急処置など教えていただきます。この機会に参加してみませんか。

日時 10月6日(火) 13:30~

場所 蒲刈まちづくりセンター

講師 東消防署蒲刈出張所

内容 AED使用方法

緊急時の応急処置

転倒防止・誤嚥防止 など

入場無料
申込不要

【問合せ】蒲刈まちづくりセンター ☎68-0301



子ども達は元気いっぱい！



7月17日(金)、蒲刈地区青少年補導員連絡協議会が、各地区に分かれ、子どもへの声かけ・見守り運動を行いました。

早朝からの活動でしたが、「おはようございます！」と元気いっぱいの挨拶に、補導員さんもニコリしていました。多くの補導員の方に参加いただき、元気で、安全に子ども達が登校することができました。ありがとうございました。



安芸灘地域高齢者相談室(地域包括支援センター)です！

【介護保険サービス利用までの流れ】
～介護認定は必要になってから大丈夫！～

介護保険サービスを利用するためには要介護認定・要支援認定の申請が必要となります。

申請書を提出すると、呉市の認定調査員による自宅への訪問調査があり、生活状況等を把握されている方の立会いが必要です。また、呉市から主治医へ意見書の作成を依頼するため、主治医がいない人は主治医を決めて受診する等、介護申請を行うには家族や主治医との相談が必要です。

手続きにはおよそ1~2ヶ月かかりますが、介護保険のサービスの必要がない場合には早めに申請する必要はありません。介護保険が必要となったときに申請をすれば、申請日から介護サービスを利用することができますので、ご安心ください。

ご不明な点等ありましたら、お気軽に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

蒲刈地区出場者募集！



10月25日(日)に、呉市体育祭が開催されます。多くの種目が団体戦での参加になりますが、個人種目もありなたでも参加できます。興味のある方は、スポーツ協会までお問い合わせください。

種 目



サッカー	卓 球	柔 道	バスケット	ハンドボール
剣 道	バドミントン	弓 道	テニス	綱引き
ゴルフ	ソフトバレー	ボウリング	軟式野球	ソフトテニス
ソフトボール	バレーボール	陸上競技(個人種目あり)		

※申込みは8月下旬~9月初めの予定です。

【申込み・問合せ】蒲刈スポーツ協会(蒲刈まちづくりセンター内) ☎68-0301



蒲刈まちづくりセンター定期講座（後期）追加募集



回数	講座名	曜日	時間	講師名	受講料	募集人数
月1回	絵手紙	第2火曜	9:30～	小谷 和子	2,400円	7人
	楽しいオカリナアンサンブル	第4土曜	10:00～	山本 由紀	2,400円	2人
	大人の美文字	第1金曜	14:00～	河部 花影	2,400円	8人
月2回	子ども硬筆	第1・3金曜	16:30～	河部 花影	4,800円	1人
	パソコン	第1・3木曜	14:00～	中本 一郎	4,800円	2人
	健康ヨガ	第2・4水曜	19:00～	荘野 やよみ	4,800円	7人
	楽しいマンドリン	第2・4土曜	14:00～	日村 俊文	4,800円	7人
月3回	青竹エクササイズ&脳・からだほぐし	第1・3・4金曜	10:00～	藪木 三恵	7,200円	8人

9月から定期講座の追加募集を行います。

書く、描く、弾くことや運動などの講座を開催しています。見学や体験もできますので、お気軽にお問い合わせください。後期受講開始は10月からです。

※後期の受講料は、9月中に納めてください。



【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



9月は健康増進普及月間です

生活習慣病のリスクを回避する適度な飲酒はどのくらい？

男性 純アルコール量 1日 **20g** 程度
女性・高齢者 純アルコール量 1日 **10g** 程度

アルコールの影響を受けやすいため、半分とされています

	ビール ロング缶 500ml	日本酒 1合 180ml	ウイスキー ブランデー フル 60ml	焼酎 35度 0.5合 90ml	ワイン 1杯 120ml	チューハイ 7% 350ml
種別						
アルコール濃度	5%	15%	43%	35%	12%	7%
純アルコール量	20g	22g	20g	25g	12g	20g

資料 「アルコール手帳」 呉地域保健対策協議会

純アルコール量と
分解時間がわかります



(厚生労働省 健康日本21)

月日	時間	行事	内容	場所	備考
9月8日 (火)	14:00～ 16:00	こころの 相談	精神科医師による 相談	蒲刈市民センター	要予約
9月29日 (火)	10:00～ 11:00	安芸灘 育児相談	身体測定・個別相談	蒲刈まちづくり センター(向)	(持参物) 母子健康手帳 フェイスタオル

【予約・問合せ】安芸灘保健出張所 ☎70-7181

短期講座のご案内

クラフトバンドでかごを作ろう

9月19日・10月17日
11月21日 いずれも土曜日
14:30～16:30

初心者でも作れるクラフトバンドで
かご作りを3回に渡り制作します。

【講師】 TOMO
【対象】 18歳以上
【定員】 10名
【受講料】 2200円
(材料代含)

【持参物】 筆記用具・ハサミ
洗濯ばさみ 20個
木工ボンド・ものさし
ウェットティッシュ
あれば目打ち

【申込み】 8月20日(木)～
9月11日(金)まで

【問合せ】蒲刈まちづくりセンター ☎68-0301



おさかなカーニバル in 蒲刈

日時 8月16日(日), 9月20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 8月16日(日), 9月20日(日)
9:00～売切れ次第終了

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

8月18日, 9月1日
9月15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

令和8年度 人権学習会

「私はあなたが大切だよ」
～伝えましょう、借り物でない
あなたの言葉で～

日時: 9月14日(月)
14:30～15:30

場所: 蒲刈市民センター2階
大会議室

講師: 人権・男女共同参画課
芦谷 正徳

※申込みは不要です

【主催】蒲刈地区人権教育・啓発推進協議会
蒲刈会館

蒲刈地区社会福祉協議会からのお知らせ
(令和八年七月一日～七月三十一日)
◇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。

NPO法人ベンチャー蒲刈様
(であいの館)

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/>



暑い夏、みなさんはどう過ごされましたか？これから芸術の秋・読書の秋・食欲の秋がやってきますね。みなさんはどんな秋を満喫するのかな。