

# かまがり便り 10月

2026年 9 月 10 日発行 第 256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 7 月末現在

男 603 (± 0)

女 667 (▲ 2)

計 1,270 (▲ 2)

世帯 796 (▲ 1)

( ) は前月比



Facebook



蒲刈から全国へ！そして世界へ！！ ～インターハイ優勝おめでとう～

藤本 優希さん（蒲刈町出身）の所属する県立御調高等学校ソフトボール部は全国でも強豪として有名で、この度の全国高等学校総合体育大会（インターハイ）では7年ぶり2度目の優勝をしました。

藤本さんは、主将としての重責を担いながら、打者として15打数10安打、スリーベースヒットにホームラン、守備でもファインプレーを続出させ優秀選手賞を受賞しました。

8月末に行われた国民スポーツ大会（旧国体）中国ブロック大会も主将としてチームを牽引し、全国大会出場を決めました。国民スポーツ大会は、10月に青森県で開催されます。

また、12月に開催される「第9回 男子U18アジアカップ」（開催地：フィリピン）の日本代表選手16名にも選出されています。

これから世界へ羽ばたき、益々活躍されることを願っています。



ふれあい・いきいきサロンは、誰もが気軽に

集まって交流を深め、人と人との結びつきを強め、住民同士の助け合いや支え合いの輪を広め、地域で安心して暮らすことができる仕組み作りへつなげることを目的としています。

蒲刈地区は、2箇所ですれあい・いきいきサロン事業を行っています。どなたでも参加できます。

みんな気軽にきんさいや～

## ふれあい・いきいきサロン



### 【楽笑クラブ】

日時： 9月15日（火）、29日（火）

10月 6日（火）、20日（火）

10月27日（火）

13時30分～15時30分まで

場所： 蒲刈まちづくりセンター



### 【宮盛いきいきサロン】

日時： 毎週金曜日 9時30分～11時30分

場所： 宮盛集会所



## 18万人達成しました

古代製塩遺跡復元展示館の来館者が18万人を達成し、記念セレモニーが8月28日（金）に開催されました。18万人目となったのは、呉市立呉高等学校3年生のみなさん。

グループの1人が、以前海人の藻塩を食べて美味しかったことから「呉学」という呉について学ぶ授業に、藻塩の体験学習を選んで来られ9月19日（土）の市呉祭に展示されるそうです。蒲刈の良さがみなさんに伝わるといいですね。時間のある方は是非、行ってみてください。



## ワクワク・ドキドキの体験

～呉市キャリアスタートウィーク～

8月18日（火）～20日（木）、蒲刈中学校2年生のみなさんが、であいの館・蒲刈児童会・向郵便局・JAひろしま・下蒲刈保育所において、職場体験を行いました。JAひろしまでは、北林旺樹さんが商品の品出しや選果場の見学、移動販売車で接客等を行いました。

初めての作業や接客に緊張の連続でしたが、貴重な体験をすることができました。



安芸灘地域高齢者相談室（地域包括支援センター）です！

### 【9月は「アルツハイマー月間（認知症月間）」です】

9月21日は「世界アルツハイマーデー（認知症の日）」と呼ばれ、世界でいろんな活動が行われます。

みなさんは、認知症についてどんなイメージをお持ちですか？「認知症になると何もわからなくなる」と思いませんか？今、認知症になっても、得意なことや趣味を楽しみながら、住み慣れた地域で自分らしく暮らし続ける人が増えています。

地域で大切なことは、特別扱いすることではなく、これまで通りのあいさつや、さりげない見守りです。一人一人が認知症について正しい知識をもって、地域全体で一緒にサポートをしていきましょう。

認知症に関するご相談等、お気軽にご連絡ください。



【問合せ】安芸灘地域高齢者相談室 ☎66-1115

## 🍄 蒲刈まちづくりセンターからのお知らせ 🍄

### 座・フィットネス5～座ってできる体操～

10月9日（金）10：00～12：00

講師：藪木 三恵  
対象：18歳以上  
定員：15名  
受講料：400円  
持参物：シューズ・タオル・飲み物・あればヨガマット  
申込み：10月2日（金）まで



### ピンポンで楽しもう

10月23日（金）13：30～15：30

蒲刈まちづくりセンターの館長と一緒に、楽しく身体を動かして卓球をしよう。

対象：18歳以上  
定員：6名  
持参物：ラケット・シューズ・タオル・飲み物  
※ラケットがない方は貸し出しします  
申込み：10月16日（金）まで

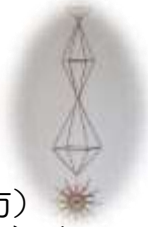


### 北欧の幸運のお守りヒンメリ作り

11月3日（火・祝）10：00～12：00

800年の歴史あるフィンランドの伝統装飾品で、ライ麦わらで作る多面体の幸運のお守りのヒンメリを作ります。

講師：清水 美雪  
対象：中学生以上  
定員：15名  
受講料：3400円（材料代含）  
持参物：大きいエコバッグ・メガネ（必要な方）  
申込み：9月24日（木）～10月27日（火）まで  
※応募多数の場合、午後の部開講の可能性もあります



### 十割そば打ちに挑戦しよう！

11月16日（月）10：00～13：00

家庭でも作れる十割そばを一緒に作ってみませんか。

講師：平畝 力  
対象：18歳以上  
定員：12名  
受講料：1400円（材料代含）  
持参物：エプロン・マスク・三角巾・持ち帰り用タッパー  
申込み：9月24日（木）～11月9日（月）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のお知らせ 🍷

### 野菜はどれくらい食べるといいの？

1日の野菜摂取量の目標は**350g**とされています。現状では平均値260g。  
あと、1皿分程度は必要です。（令和6年国民健康栄養調査）  
野菜は生活習慣病予防に効果的！今日から食生活に野菜プラス1皿してみませんか。

採りたい野菜の量を手で表すと



緑黄色野菜  
両手1杯



その他の野菜  
両手2杯



お皿1つで約**70g**の野菜  
（70g×5皿の例）



- ・加熱してカサを減らす
- ・具たくさん味噌汁に
- ・作り置きする

#### 【行事内容】

| 月 日           | 時 間             | 行 事       | 内 容                   | 場 所      |
|---------------|-----------------|-----------|-----------------------|----------|
| 10月30日<br>（金） | 13：30～<br>15：30 | 蒲刈健康づくり大会 | ミニ体力測定など<br>詳細は別紙回覧参照 | 蒲刈市民センター |

【予約・問合せ】安芸灘保健出張所 ☎70-7181

## 🌻 夏休み子ども講座 開催しました 🌻

樹脂粘土でサンマを作ろう  
7月23日（木）



パティシエと一緒に作る  
レアチーズケーキ  
8月3日（月）



### おさかなカーニバル in 蒲刈

日 時 9月20日（日）、10月18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



### かがり軽トラ青空朝市

日 時 9月20日（日）、10月18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

9月15日、10月13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



### 知って得する 予防救急

AEDの使い方や転倒・誤嚥  
防止等を教えていただきます。  
どなたでも参加できます。

10月6日（火）  
13：30～

蒲刈まちづくりセンター  
講師：東消防署蒲刈出張所

※入場無料・申込不要

【問合せ】蒲刈まちづくりセンター ☎68-0301

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/>



9月1日から道路交通法が改正され、「生活道路」における法定速度が、60kmから30kmに引き下げられました。みなさん、ルールを守って安全に過ごしましょう。