

安芸灘だより

令和8年10月号 No.274 (9月10日発行)

発行:下蒲刈まちづくりセンター 呉市下蒲刈町下島 1730

(TEL・FAX)65-2027

後援:下蒲刈地区社会福祉協議会



下蒲刈まちづくりセンターHP
HPではカラーでご覧いただけます。

下蒲刈まちづくりセンター休館日のお知らせ

9月13日(日) 23日(水・祝) 10月12日(月・祝)

人口と世帯

令和8年7月末現在

		(前月比)	(前年比)
人口	1,060人	(-2)	(-41)
男性	493人	(-2)	(-28)
女性	567人	(±0)	(-13)
世帯	652世帯	(-1)	(-12)

楽しく頑張ったよ! 夏休み子ども講座!



8/5㊦に絵画編、8/19㊦は工作編、2回の講座を実施しました。

絵画編では先生からコツを教わりながら時間いっぱい作品に取り組み、
工作編では作品をかわいく飾りつけた後、残りの時間でゲームも楽しみました。

各地区のサロンでは、毎月楽しい活動を行っています! お気軽にご参加ください。



大地蔵

8/6㊦の大地蔵サロンでは、椅子に座ったまま出来る体操と、杉蘭会の皆さんによる素晴らしい日本舞踊を鑑賞し、大いに盛り上がりました。



下島

8/6㊦のよしみちサロンでは、簡単なストレッチの後、資生堂の美容部員の方のご指導で、お肌の手入れ、メイクの基本など、一連の手順と注意する点を教えていただき、皆さん熱心に取り組みました。



三之瀬

8/31㊦のサロン「ちょっと♡よりんさい」では、夏祭りをテーマに様々な懐かしいゲームをして楽しみました。
新協力隊の安野さんも、自己紹介や体操などに参加し皆さんと親睦を深めました。

令和8年度 下蒲刈町民文化祭 出展作品の募集

趣味や習い事など日ごろの成果を披露してみませんか?

作品を、多くの皆様にご覧いただける機会としてぜひお申し込みください。

【募集期間】10月16日(金)まで

【展示期間】10月31日(土)~11月4日(水)

【応募資格】下蒲刈町内に在住・勤務されている方

※申込書は、まちづくりセンター窓口にあります。
まちづくりセンターにご提出ください。

【申込・問合せ】下蒲刈まちづくりセンター ☎ 65-2027

秋の全国交通安全運動

令和8年9月21日(月)~9月30日(水)



秋の夕暮れ ライトと反射材で守る命

期間中のイベント案内

令和8年9月25日(金)

- 交通安全テント村
・見戸代交差点 7:00~
- 交通安全キャンペーン
・大津泊庭園駐車場 9:00~
・下蒲刈保育所児童による鼓隊演奏鼓隊演奏など

下蒲刈地区交通安全推進
【主催】協議会・広交通安全協会
下蒲刈支部



ノッカル下蒲刈

公共ライドシェア「ノッカル下蒲刈」レポート その⑫

まちづくり協議会事務局(市民センター内)
☎65-2311

令和8年8月末現在の利用実績

区分	4月	5月	6月	7月	8月
■利用回数	42回	39回	44回	45回	48回
(内訳)					
■三之瀬地区	12回	4回	7回	6回	14回
■下島地区	19回	27回	29回	27回	19回
■大地蔵地区	8回	6回	8回	9回	12回
■その他	3回	2回	0回	3回	3回
■定時定路線	66人	35人	75人	81人	56人

●下島地区の利用件数が減少していますが、三之瀬地区の利用件数が大変増加しているため、全体数としては概ね変動はありませんでした。

●定時定路線での利用が2/3程度に減少していますが、夏休み期間であることが多少影響している可能性があります。

重要なお知らせ

●ノッカル下蒲刈の試験運行が、
令和9年3月まで延長実施
(生活バスは休止)となりました。
今後もノッカル下蒲刈に対するご要望等がございましたら、
ご遠慮なく事務局までご連絡ください。

●ご利用の多い平日に運行してくださる住民ドライバーを募集しています。
詳しくは事務局までお問い合わせください。



《 十割そば打ち 講座 》

めざせ! そば打ち迷人

講師:平畝 力

【日 付】10/14(水)、11/11(水)、12/9(水) 第2水曜日(全3回)

【時 間】10:00~13:00

【対 象】18歳以上(全3回受講可能な方)

【定 員】先着 10名(定員になり次第締切)

【申 込】9/18(金)~10/8(木)

【参加費】4,200円(3回分、材料費込み)

【持参物】エプロン、マスク、三角巾、飲み物



一つ一つの工程を
しっかり練習して、
そばを打てるようになりよう!



【申込・問合せ】下蒲刈まちづくりセンター ☎65-2027

9月は「アルツハイマー月間(認知症月間)」です

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」と思っていますか?

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、これまでどお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、お気軽にご相談ください。

【問合せ】安芸灘地域高齢者相談室 ☎66-1115

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。

摂りたい野菜の量を
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

【問合せ】安芸灘保健出張所 ☎70-7181

《 ふれあい・いきいきサロン予定表 》 ※どなたでも参加できます!

【ちょっと♥よりんさい】 参加費: 100円

日 時: 9月28日(月) 14:00~15:00

場 所: 三之瀬集会所 2 階

内 容: ミニ運動会

【よりみちサロン】 参加費: 無料

日 時: 10月8日(木) 13:30~14:30

場 所: ふれあい集会所(下島) 交流室

※ お気軽にお越しください。



【大地蔵サロン】 参加費: 100円

日 時: 10月8日(木) 10:30~13:00

場 所: 大地蔵集会所

内 容: <健康教室>明治食育セミナー

【大地蔵ふれあい会】 参加費: 無料

日 時: 毎週木曜日 9:00~

場 所: 大地蔵集会所

※ お気軽にお越しください。



第24回 朝鮮通信使再現行列

【日時】10月18日(日) ※小雨実施

10:45	出発式	下蒲刈市民センター前
11:00	再現行列出発	
11:30	權伝馬船イベント	三之瀬御本陣 芸術文化館前
12:30	国書交換式	下蒲刈市民センター前
13:00	ステージイベント	
15:00	終了予定	

※イベントの時間は、都合により前後する場合があります。

【問合せ】蘭島文化振興財団 ☎65-2029

【交通規制等のお知らせ】

●10月17日(土)、18日(日)は下蒲刈市民センター駐車場が利用できません。

●10月18日(日) 10:30~13:30は石畳道路(三之瀬バス停前~旧保育所駐車場前まで)は車両等は通れません。

規制時間中は、道路を行列が通過します。路上駐車もご遠慮ください。

つきましては、お車のご移動をお願いいたします。旧保育所駐車場等をご利用ください。

~夢のかけはし~蘭島閣ギャラリーコンサート~

【日時】10月17日(土) 開演18:00(開場 17:30)
終演19:40頃

【場 所】蘭島閣美術館(呉市下蒲刈町三之瀬 200-1)

【出演者】高木 綾子(フルート)、坂野 伊都子(ピアノ)

【入場料】当日一般1,700円、3才~高校生以下無料【全席自由席】



【問合せ】蘭島文化振興財団 ☎65-2029

「赤い羽根共同募金」のお知らせ

10月1日(木)から12月27日(日)まで募金箱を設置しますので、皆様のご協力をお願いします



【設置場所】

下蒲刈市民センター、下蒲刈まちづくりセンター、公立下蒲刈病院

【問合せ】下蒲刈市民センター内下蒲刈地区共同募金委員会 ☎65-2311

行政相談所の開設

広く行政に関する相談・要望をお聞きします。

お気軽にご相談ください。

【日時】10月22日(木) 10:00~12:00

【場 所】下蒲刈市民センター(2階会議室)

行政相談委員:永野 典子委員

【問合せ】下蒲刈市民センター ☎65-2311



あたたかい善意

下蒲刈地区社会福祉協議会へ次の方からご寄付をいただきました。
いただいたご寄付は、故人のご遺志を生かし、地域の高齢福祉などに役立てられます。

〔下島地区〕 山本 松美 様
(夫 山本 信彦 様 ご逝去)

〔三之瀬地区〕 金田 道博 様
(母 金田 マサヨ 様 ご逝去)

地域おこし協力隊 YASU TIMES

みなさま、はじめまして。8月より下蒲刈の地域おこし協力隊として着任しました、安野(やすの)と申します。

出身は東京都墨田区です。スカイツリーや浅草などの観光地にも近い地域ですが、私が暮らしていた場所は、昔ながらの雰囲気が残る下町でした。

これまで、大手カフェチェーンをはじめ、サービス業の仕事に30年近く携わってきました。これまでの経験も活かしながら、下蒲刈の皆さまと一緒に、地域を盛り上げていければと思っています。

地域の行事などで見かけましたら、ぜひお気軽に声をかけてください。下蒲刈のことをまだまだ知らない私に、地域のことや昔からの出来事など、いろいろ教えていただけたらうれしいです。

これから、どうぞよろしくお願いいたします。

