

堀ばた ねっと

安芸灘交流館 堀ばたホール
AKINADA-KOURYUKAN HORIBATA-HALL

第 257 号 2026年9月16日

発行 呉市豊まちづくりセンター
〒734-0301 呉市豊町大長5915-3
TEL. 0823-66-2111

開館時間 8:30 ~ 22:00
休館日 年末年始 (12月29日~1月3日)

令和8年度
定期・短期講座

講座名	曜日	開始時間	講師 (敬称略)	定員	受講料 後期
定期講座：受講期間は2026年10月~2027年3月までです。					
ダンスエクササイズ	第1・3月曜	19:00	荘野 やよみ	15	4,800円
★男の料理	第4水曜	10:00	古屋 幸子	10	1,600円
人生を楽しむヨガ	第1・3木曜	10:00	大上 真希	15	4,800円
人生を楽しむヨガ ステップアップ	第2・4木曜	10:00	大上 真希	15	4,800円
健康ストレッチ	第2・4土曜	10:00	荘野 やよみ	15	4,800円
短期講座：受講期間は2026年10月~2027年3月までです。					
★フラダンス	第1・3木曜	13:30	福澤 知子	15	4,800円
★絵てがみ教室	第3土曜	9:00	湊 里香	10	2,400円

＊前期に引き続き受講される方は、10月1回目の講座開催日までに受講料をお支払いください。

＊男の料理教室は10月、11月は休講となります。

＊原則、受講料の返金はできません。

また、入会の権利を人に譲ることはできません。

＊★印の教室は『材料費』が別途必要となります。

【受付・問い合わせ先】豊まちづくりセンター 事務室 (TEL.0823-66-2111)

後期受講生募集



◆◆あなたのまちの身近な相談窓口◆◆

行政相談

国など行政の仕事についての困りごと等、行政相談委員が相談に応じます。
身近な事でも結構ですので、お気軽にご相談ください！
※相談は無料で、秘密は厳守されます。

日時：10月5日（月）
9：00 ~ 12：00

場所：安芸灘交流館
（豊まちづくりセンター）
多目的室

行政相談委員：原野 久王

豊町秋祭り

各地区の秋祭りの日程をお知らせします。

沖友地区
・・・ 9月19日（土）

大長地区
・・・ 9月26日（土）

久比地区
・・・ 10月 3日（土）

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。
令和6年国民健康栄養調査によると、平均値は260g。
あと、1皿分（70g）程度は必要です。
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。

目標（350g）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
・具だくさんの味噌汁に
・作り置きをする

【問合せ】安芸灘保健出張所
（TEL. 0823-70-7181）

10月の行事予定

1日（木）	定期講座	人生を楽しむヨガ
	短期講座	フラダンス
5日（月）	定期講座	ダンスエクササイズ
8日（木）	定期講座	人生を楽しむヨガ ステップアップ
10日（土）	定期講座	健康ストレッチ
15日（木）	定期講座	人生を楽しむヨガ
	短期講座	フラダンス
17日（土）	短期講座	絵てがみ
19日（月）	定期講座	ダンスエクササイズ
22日（木）	定期講座	人生を楽しむヨガ ステップアップ
24日（土）	定期講座	健康ストレッチ



呉市立図書館
自動車図書館

※隔週 火曜日 来館予定です。

安芸灘交流館
（豊まちづくりセンター）
1回目 10:30 ~ 11:00
9月22日 / 10月6日 2回目 13:30 ~ 15:30
【問合せ】中央図書館（TEL.0823-21-3014）

安芸灘地域高齢者相談室です

【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」と思っていないですか？
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。
安芸灘地域高齢者相談室
（TEL.0823-66-1115）

豊地区の世帯数と人口

【令和8年7月末現在】（ ）は前月比



住民基本台帳による人口データ

世帯数	...	821 世帯 (-5)	男	...	563 人 (-3)
人口	...	1,259 人 (-7)	女	...	696 人 (-4)