

かまがり便り 11月

2026年 10月 10日発行 第257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8月末現在

男	607	(+ 4)
女	669	(+ 2)
計	1,276	(+ 6)
世帯	801	(+ 5)

() は前月比



Facebook



これからも元気で！

9月12日(土)、蒲刈地区社会福祉協議会主催による敬老会が開催されました。

式典では、当日出席された3人の卒寿(90歳)の方に地区社協の平尾会長から記念品が贈呈されました。

また、式典後のアトラクションでは、舞踊と劇が披露されました。

人生100年。これからも穏やかに、健やかな毎日をお過ごしください。



地域介護教室

楽しく生きる
ヒントがもらえる

フランス発祥の認知症ケア「ユマニチュード」(あなたは大切な存在だと伝える人間らしいケア技法)・「コミュニケーション技法」など、優しさを伝えるケア技法を教えてください。ぜひご参加ください。

日時：11月17日(火) 10:00~11:30

場所：蒲刈市民センター

講師：チームオレンジコーディネーター
一般社団法人「家くら」

代表理事 藤元 歩

・社会福祉士・精神保健福祉士

・介護支援専門員・若年認知症専門員

内容：優しさを伝える認知症ケア技法

【問合せ】下蒲刈地域相談センター ☎65-3122

からだ元気アップ教室 追加募集

(5月から行っている教室です)

「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：12月16日~来年3月3日

第1・3水曜日 13:30~15:30(全6回)

場所：蒲刈市民センター 2階 大会議室

料金：無料

申込：10月9日(金)(市政日より11月号発行日)から11月2日(月)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



蒲刈町 秋の行事案内

向区 芸能祭

11月1日(日) 9:30~12:30
蒲刈中学校 体育館

子ども達のダンス・舞踊・カラオケ・プロ奏者によるピアノとフルートの演奏があります。

また、北広島町から上石子供神楽団がやってきます!!
みなさまのご来場をお待ちしています。

田戸区 文化祭

11月1日(日) 8:30~12:00
田戸開発センター2階

我が家の思い出の写真展や包括支援センターに講話があります。芸能発表(舞踊・詩吟・カラオケなど)や作品展示、ビンゴゲームもあり盛りだくさんです。是非、ご来場ください。

公立下蒲刈病院 健康まつり

【日時】 11月1日(日) 9:00~12:00

【場所】 下蒲刈まちづくりセンター

【内容】 健康チェックや相談窓口など健康に関する催し物
※無料・申込み不要

【問合せ】公立下蒲刈病院 ☎65-3100



安芸灘地域高齢者相談室です！

足元にご注意を！

10月10日は「転倒予防の日」

年齢を重ねると、筋力低下やバランス能力の低下で転びやすくなります。特に65歳以上の方は転倒による骨折がきっかけで寝たきりになることもあり注意が必要です。

転倒の半数近くは家の中で起きており、段差や床に置いた物やすべりやすい敷物も転倒の原因になります。

夏物から冬物へ模様替えをする時は、敷物のめくれやコード類につまずかないよう、足元の確認をしてみましょう。また、これから過ごしやすくなる季節になってきます。散歩や体操を無理なく行い、筋力の低下を防ぎましょう。

「最近つまずくことが増えた」など、気になることがあれば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

蒲刈まちづくりセンターからのお知らせ

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：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と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：11月9日(月)まで



【問合せ】蒲刈まちづくりセンター ☎68-0301

蒲刈会館からのお知らせ

お正月飾り作り 教室

ドライフラワーを使って、お正月飾りを作成します。講師による丁寧な指導があるので、初心者でも大丈夫です。皆さんの参加をお待ちしています。

日時：11月23日(祝)
13:00~16:00

場所：蒲刈会館

講師：旭 さおり

定員：15名(先着順)

材料費：1500円

持参物：はさみ

申込み：10月19日(月)~



【問合せ・申込み】蒲刈会館 ☎66-1198

安芸灘保健出張所からのお知らせ

今こそ防ごう！呼吸器感染症！

インフルエンザ流行の話題を耳にするようになりました。

日頃の心がけが呼吸器感染症にかかることを防ぎ、自分や周りの人を守ることに繋がります。

(参考：結核予防会)



高齢者インフルエンザワクチン・新型コロナワクチンの予防接種が10月15日より始まります。詳細は市政だより10月号を参照ください。

【行事内容】

月 日	時 間	行 事	内 容	場 所
11月24日(火)	10:00~11:00	安芸灘育児相談	身体計測・授乳相談・個別相談 持参物(母子健康手帳・フェイスタオル)	蒲刈まちづくりセンター(向)
11月28日(土)	9:30~	蒲刈ウォーキング会	詳細は別紙参照	向棧橋集合
11月30日(月)	10:00~11:30	いきいき運動教室	詳細は別紙参照	障害者活動支援センター(田戸)

【予約・問合せ】安芸灘保健出張所 ☎70-7181

おさかなカーニバル in 蒲刈

日時 10月18日(日), 11月15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 10月18日(日), 11月15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

10月27日, 11月10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

ふれあいいきいき サロン予定表

【楽笑クラブ】

11月10日・17日
24日

時間：13:30~15:30

場所：蒲刈まちづくりセンター

【宮盛いきいきサロン】

11月 6日・13日
20日・27日

時間：9:30~11:30

場所：宮盛集会所

地域団体へのあたたかい善意
◇向老人クラブ寿会へ

木村 志保 様(母)
美恵子 様(向)
死去

蒲刈地区社会福祉協議会からのお知らせ
(令和八年九月一日~九月三十日)
◇あたたかい善意

木村 志保 様(母)
美恵子 様(向)
死去
廣田 龍治 様(母)
千鶴子 様(田戸)
死去

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/>



今月号より、蒲刈町内のサロンの日程案内を掲載します。どなたでも参加できます。気になる方は是非行ってみてください。