呉市蒲刈まちづくりセンター　ミニ情報誌

かまがり便り１２月

2026年 11月 10 日発行　第 258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９月末現在

男	606	（△ 1）
女	664	（△ 5）
計	1,270	（△ 6）
世帯	797	（△ 4）

（　）は前月比

蒲刈まちづくりセンターHP

Facebook

本当に一番大事な予防救急は「笑っておしゃべり」

１０月６日（火），東消防署蒲刈出張所から講師をお迎えし，「知って得する予防救急」を蒲刈まちづくりセンターにおいて行いました。

前半の講話では加齢に伴う体の機能低下を「変化」としてとらえ，転倒防止・誤嚥防止・熱中症対策の予防方法を学び，後半は練習用のＡＥＤで実際に体験しながら，緊急時の使い方を丁寧に教えていただきました。最後に，一番の予防救急は「自分の周りにいる家族や友達と，楽しく笑っておしゃべりをすることです」と言われました。

初めてのＡＥＤに戸惑いながらも，みなさん真剣に取り組んでいました。





変化に対応（ポイント）



歩き方
目線を上げて
足裏全体で着地



食べ方
昔より少量ずつ
よく噛んで



暑さ
温度計が３０度で
エアコンをつける



喉の渇き
時間とタイミングで
水分を飲む

ＡＥＤの使い方（ポイント）　心臓マッサージをしながら，音声ガイダンスに従って使いましょう。

準優勝おめでとう！

藤本 優希さん（蒲刈町出身）が所属する御調高校ソフトボール部が，中国ブロック代表として国民スポーツ大会（旧国体）に出場されました。惜しくも優勝を逃しましたが，大会を通してホームラン２本を打つなど全力を尽くしました。

おめでとうございます。



秋の文化祭＆芸能祭



田戸区 文化祭



向区 芸能祭

笑わっ 集まってワイワイしよう会 ハッハ笑

みんなでワイワイ，集まることが楽し～い

呉市社会福祉協議会の補助事業で，毎月第１・３月曜日，田戸開発センターでカレーを提供しています。認知症予防体操やおしゃべりの後，おいしい愛情たっぷりのカレーをいただきます。

みんな集まろうや～　　食べにきんさいや～



なんでカレー？？



おいしいカレーの秘訣は？



カレーのスパイス“ウコン”が認知症予防に効果があるということからカレーを提供しています。



4種類のスパイスを使用しているのと，世話人さんの愛情をたっぷり注いでいるからです。







ラブ♥注入



安芸灘地域高齢者相談室です！

11 月 30 日は人生会議の日
～これからのことを話してみませんか～

人生会議とは、これからの生活や，もしものときに「どのように過ごしたいか」を家族や大切な人，医療や介護の人と話し合っておくことです。

「まだ元気だから関係ない」と思うかもしれませんが，元気だからこそしっかり考えることができます。自分の思いを書き留めて整理すること，そして自分の大切な人と話し合い共有することも大切です。

書いたこと，話したことは気持ちや状況に合わせて，いつでも変えることができます。

高齢者相談室では，人生会議の説明会を行っています。詳細はお気軽にお問い合わせください。



呉市「人生の彩ノート」
書き込み式で、考えや思いを整理できます



【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

ピアノに合わせて楽しく歌おう ～冬～

１２月９日（水）
10：00～12：00

懐かしの童謡・唱歌・歌謡曲をピアノの伴奏に合わせてみんなで歌いましょう。



講　師 ： 三田 雅志
対　象 ： １８歳以上
定　員 ： １５名
受講料 ： ５００円（材料含）
持参物 ： 筆記用具・飲み物
申込み ： １２月２日（水）まで

これからの短期講座

●座・フィットネス６
日時：１月１５日（金）
10：00～12：00
講師：藪木　三恵
料金：400 円



●くるちゃんの
おひるねベーカリーパン教室
日時：１月３１日（日）
13：00～16：00
講師：大峠 くるみ
料金：1000 円



【申込み】いずれも１２月２２日（月）～

※詳細は次号掲載します

【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

人権パネル展＆いけばな展

多くの人がふれあい，交流を深めるためのイベントを開催します。心温まるひとときを蒲刈会館で過ごしませんか。

【人権パネル展＆いけばな展】
【期間】１２月４日（金）～６日（日）
９：00～17：00
（いけばな展 最終日は 11：30 まで）
【内容】絵てがみ作品
人権啓発ポスター入選作品
蒲刈会館主催の教室作品
いけばな教室の講師・生徒の作品

【ふれあいお餅つき】
【日時】１２月６日（日）９：00～
※参加費無料
※来館された方には，つきたてのお餅を配布します
※なくなり次第配布終了

【問合せ】蒲刈会館 ☎66-1198

安芸灘保健出張所からお知らせ

まだ間に合う！あなたの「からだの声」を聴く 特定健診！

「最近忙しいから」「症状がないから大丈夫」と健診を後回しにしていませんか。
特定健診は，自覚症状のない生活習慣病を早めに見つけるための大切な検査です。
今年度まだ受けていない方は，ご自身と家族のために今すぐ受診の計画を立てましょう！

対象　４０歳以上 75 歳未満の国保加入者

詳細　呉市国保の方は，自宅に届いているオレンジ色の封筒をご覧ください。
75 歳以上の方は，後期高齢者医療保険になり，封筒は届きません。
健診は受診できますので，かかりつけ医にご相談ください。

がん検診も忘れずに！



【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

【楽笑クラブ】
12月　１日･15日
２２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】
12月　４日･11日
18日･25日
時間：９：30～11：30
場所：宮盛集会所

出張法律相談会 消費生活相談会

【日時】１２月２４日(木) 13 時～16 時
【会場】蒲刈市民センター
【定員】６名（先着）
※予約は実施日の１ヶ月前から前日まで受付（詳しくは市政だより１２月号をご覧ください）



【問合せ】市民相談室☎25-3222

おさかなカーニバル in 蒲刈

日　時 11 月15 日(日), 12 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 11 月15 日(日), 12 月 20 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

11月24日,12月8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

地域団体へのあたたかい善意

◇田戸老人クラブ福寿会へ
廣田　龍治　様（田戸）
（母　千鶴子　様　死去）

蒲刈地区社会福祉協議会からのお知らせ

（令和八年十月一日～十月三十一日）
◇あたたかい善意
村本　貴寛　様（宮盛）
（母　タヤ子　様　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/



田戸区文化祭と向区芸能祭に行ってきました。貴重な昔の写真や温かい家族写真の展示，北広島町の上石子供神楽会の演目披露など，どちらも盛りだくさんで楽しい１日でした！