

ごうはら ふれあい郷原 4月号



平成30年3月10日発行
郷原まちづくりセンター
[呉市郷原市民センター]
TEL. 77-0005



ふるさとが もうすぐ 桜色に

新たな輝きを放つ 「火の用心」
いにしえから 今日まで
城山に見守られ
ふるさと郷原に きょうも優しい笑顔が
満ち溢れる
街道のシバザクラ 色鮮やかなボタン
大積の桜並木
つながり ひろがる 郷原の輪



第19回 郷原町民運動会



ご家族、ご近所、皆様お誘いあわせてご参加下さい。
みんなで一緒に楽しいひとときを過ごしましょう。
出場者の募集など、ご協力をよろしくお願い致します。

日時：4月22日(日)
8:30~12:30 (終了予定)

場所：郷原小学校 グラウンド
主催：郷原町まちづくり推進委員会
主管：郷原地区体育協会

問合せ：郷原支所 TEL 77-1177
※ 雨天中止(延期はありません。当日 午前7時時点)
※ 駐車場はありません。
車でのご来場はご遠慮下さい。



平成30年度 郷原まちづくりセンター 定期講座受講生募集中

次の講座は、まだ余裕があります。(3月6日現在)

【対象者】

呉市及び近郊市町在住の方で 4月から来年3月まで1年間受講できる方を対象とします。

【申込み】

- 電話での申込みはできません。窓口で所定の用紙に記入して申し込んでいただきます。
- 代理人による申込みは可能です。
- 定員になるまで随時受け付けます。

登録をして自主的に活動されている次のサークルも、参加者募集中です。

日本礼道小笠原流煎茶
第2・4月曜日 10:00~
郷原やさしい健康ヨガサークル
水曜日 10:00~
健康吹矢城山クラブ
第1~3木曜日 13:00~

★お問い合わせは郷原まちづくりセンターへ★

	講座名	開催日	開始時刻	年間回数
幼児	わくわくリトミック	第1・3水曜日	10:30~	20
児童	クラシックバレエ	月曜日	17:00~	44
	HIP-HOP フリースタイル	火曜日	17:00~	44
	ジュニアコーラス・フロックス	第2・4土曜日	10:00~	20
成人	書道	第1・3金曜日	14:00~	20
	料理(若干名)	第2・4金曜日	10:00~	20
	手編み(若干名)	第1・3月曜日	13:00~	20
	フラワーアレンジメントとアートフラワー	第1・3木曜日	10:00~	20
	社交ダンス	火曜日	18:00~	44
	太極拳	水曜日	13:00~	44
	健康体操	火曜日	10:30~	44
	卓球(若干名)	金曜日	18:30~	44
	らくらくピラティス	月3回金曜日	10:00~	36
女性	エアロビクス	水曜日	19:00~	44

速報 来年の郷原町成人式 日程について

例年、成人の日に成人式を開催していましたが、遠方から出席される新成人の方等に配慮し、来年から 成人の前日(日曜日)開催に変更します。



【日時】平成31年1月13日(日) 11時
(受付 10:30~)

【場所】郷原まちづくりセンター 3階ホール

【対象者】平成10年4月2日~

平成11年4月1日 生まれの方

なお、該当される方には、11月中旬に案内状をお届けします。

問合せ：郷原支所(77-1177)

ごうはら再発見 その3 ~シバザクラの道&ポタン園~



- ◇日時 5月2日(水) 9:30~11:30
- ◇場所 郷原まちセン~シバザクラの道~ポタン園~郷原まちセン
- ◇内容 自慢のシバザクラの道とポタン園に行く。
- ◇持参物 歩きやすい服装, 帽子, 水分補給の為の飲み物
- ◇対象 どなたでも(幼児は保護者同伴)
- ◇参加料 100円(保険料等)
- ◇申込み 4月3日(火) 9:00~郷原まちづくりセンター事務室

春をよぶ2月の短期講座から

春のスイーツ教室



広島レモンのパウンドケーキ



とろーり焼きチョコレート

ふれあいコーナー

2階の図書コーナーの新名称が決まりました。

地域活動推進委員会で検討して「ふれあいコーナー」としました。地域の皆様の声を集めたところ、人があつまり、寄り添いながらふれあっていく場所という意味で「ふれあいコーナー」となりました。



しっかり、ふれあってください。

郷原女性会 健康教室 開催

放っておくと...えっ!? 慢性腎臓病(CKD)

第一部は、呉共済病院の久傳康史医師を講師に迎え、慢性腎臓病について教えていただきました。腎臓は沈黙の臓器の一つで自覚症状がなく、知らぬ間に腎不全~人工透析となってしまったら...

高血圧、糖尿病、メタボ、喫煙などは要注意。健康診断、とりわけ検尿を軽視せず、気になる結果が出たら早めに専門医に相談するなど、積極的な予防に取り組みましょう。

上手に 減塩生活

第二部は、東保健センターの管理栄養士さんから、減塩生活のコツを学びました。

「一気に全食減塩して不味い食事になるより、減塩メニューを重点化することで美味しく食べられる。」という話には納得!



(2月6日まちセン講座室で)

からだ元気アップ教室(郷原まちづくりセンター)

「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、筋力アップを目指します。

対象 呉市に住民登録のある65歳以上
※安全にご利用いただくため、お身体の状態により、利用をお断りすることがあります。

定員 25名

日時 5月14日~8月6日の月曜日
10:00~12:00(全12回)

場所 郷原まちづくりセンター

申込 4月4日(水)までに直接、郷原・広・阿賀・仁方の各支所、介護保険課および東部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。東部地域包括支援センターの他、呉市内の各地域包括支援センターでも申込み可。

問合せ 介護保険課 TEL25-3104

参加者募集

郷原地区の世帯と人口(1月末現在)

世帯数 2,035 世帯
人口 4,888 人 (男 2,451人)
(女 2,437人)
前月比 男 -6 女 -2

郷原地区社会福祉協議会にご寄付いただいた方

平成30年3月1日現在

第4区 飯崎 照男様 (故 飯崎 カズエ様)

ありがとうございました。

交通安全街頭指導日

3月12日(月)
3月23日(金) 小中学校修了式
4月6日(金) 小中学校始業式, 小学校入学式
4月10日(火)

◇◇ 危ないよ スマホじゃなくて 周り見て ◇◇