



【発行日】 令和5年1月10日
【発行】 下蒲刈まちづくりセンター
呉市下蒲刈町下島1730

【電話・fax】
(0823) 65-2027

下蒲刈地区の人口と世帯数

【令和4年11月末現在】（前月比）

人口	1,251人	(-3人)
男性	591人	(-2人)
女性	660人	(-1人)
世帯数	710世帯	(±0世帯)

令和4年度 呉市体育章受賞（呉市陸上競技協会）

～おめでとうございます～



陸上競技 公認審判員 最高位[S級公認審判員]をお持ちの高三智王さんは35年前、広中央中学校赴任時代に陸上クラブの顧問になったのをきっかけに、公認審判員として、世界に羽ばたく選手を多くでも届けたいという思いで退職して12年間、現在も審判員として活躍されています。

※呉市体育章は、呉市民の体育の振興に功績のあった方に対し、市が呉市体育章を贈り、その業績を称えるものです。



高三智王さん

と、新記録がでた時には嬉しかった。微笑んでおられました。

楽しさいっぱい！笑顔いっぱい！ ～下蒲刈保育所～



12/3㊥：親子ふれあいデー



令和5年4月の統合に向けた取組第4弾「親子ふれあいデー」を開催。すっかり仲良しの子ども達は笑顔いっぱいでした。また、保育所には、ひとあし早くサンタさんとトナカイさんが・・・大きなサンタさんにビックリ目の子ども達。楽しいクリスマス会になりました。寒い冬、子ども達の笑顔にほっこり温かくなりますね！



12/20㊥：クリスマス会

【安芸灘保健出張所よりお知らせ】

《ヒートショックに気をつけて》

ヒートショックとは、急激な温度の変化によって起こる体調トラブルのこと。特に注意が必要なのは冬場の入浴です。寒い脱衣所・浴室から熱い浴槽に入ると、温度差で血圧が急上昇・急下降し、脳や心臓にダメージを与え、命に危険が及ぶこともあります。



対策！

- 1 入浴前に同居家族に一声かける。家族が遠方の場合、入浴前後に連絡をとり安否を伝える。
- 2 ひとり暮らしの場合は、公衆浴場を利用するなど、なるべくひとりで入浴しない。
- 3 脱衣室を暖房器具で20℃以上に暖かくしておく。
- 4 入浴中の熱中症（脱水）予防のため、入浴前後に十分な水分補給をする。
- 5 入浴は浴室全体が暖まってから。
- 6 浴槽につかる前、かけ湯をして体を慣らす。
- 7 シャワーで湯張り、浴槽のフタを開けるなど湯気で浴室を暖める。
- 8 湯温は41℃以下。
- 9 温まりすぎは危険。入浴時間は10分以内。
- 10 浴槽のふたを置いておくと、いざというとき寄りかかれる。



高齢者のインフルエンザ定期予防接種について

高齢者のインフルエンザ定期予防接種は
令和5年1月31日（火）までとなっています。
予防接種をご希望の場合、お早めに接種される
事をお勧めします。



★★★健康カレンダー★★★



【わんぱく育児相談】

日時：1月24日（火）10:00～11:30

場所：蒲刈まちづくりセンター（向）

内容：身体計測・相談

※母子健康手帳・フェイスタオル（計測用）を
持ってきてください。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中
止となる場合があります。

感染予防のためマスクの着用をお願いします。
（2歳未満のお子様のマスクの着用は、保護者の
方の判断にお任せします。）

※発熱や咳など体調不良を感じた時は、ご遠慮く
ださいようお願いいたします。

【問合せ】安芸灘保健出張所 ☎ 70-7181

令和4年度 下蒲刈地区とんど祭り

日時 1月29日（日）【点火：10時】

場所 下 島 大津会館グラウンド

三之瀬 （新）丸谷港

大地蔵 大地蔵集会所横広場



※新型コロナウイルス感染状況により、中止となる
場合があります。

【問合せ】下蒲刈市民センター ☎ 65-2311

とんど祭り：しめ飾り、門松、書き初めなどを持ち寄って焼
き、一年の無病息災、家内安全などを祈願するお祭りです。

蘭島文化振興財団からのお知らせ

～夢のかけはし～蘭島閣ギャラリーコンサート

事前予約が必要です

（詳しくは財団HPをご確認ください）

日時：2月18日（土） 開演18:30（開場17:45）

終演予定20:00頃

場所：蘭島閣美術館（呉市下蒲刈町三之瀬200-1）

出演者：水谷 晃（ヴィオリン）

小川 加恵（ピアノ）

入場料：1,500円（一般）



問合せ：蘭島文化振興財団 ☎ 65-2029

鶴ちゃんのよか 新聞



明けましておめでとうございます！協力隊の鶴田です。

寒い日が続き、風は冷たく、草
木も多く枯れたように見えます。

何だか寂しい風景です。しかし今も、根は地中で
栄養を吸い上げていますし、春には梅や桜が花を
咲かせます。

高齢の農家さんにこう教わりました。

「耐雪梅花麗」（西郷隆盛の言葉。雪に耐えた梅
の花は美しい）。

今年ほうさぎ年です。皆さんが冬にためた力で
飛躍の年にしましょう♪

地域おこし協力隊（鶴田）

下蒲刈市民センター ☎ 65-2311

おはなしころりんからのお知らせ

《 2月 絵本会の予定 》



日時：2月18日（土）10時～11時

場所：下蒲刈農村環境改善センター内
図書室

「おはなしころりん」は、2005年に発
足の読み語りボランティアグループです。

子ども達と地域の方が自由に楽しく本
と向き合える時間を作りたい、少しの時
間でも本とふれ合える場を提供し子ども
達が想像力豊かに成長するお手伝いがで
ければとの思いから、改善センター内図
書室で月1回の絵本の読み聞かせ会を開
催しています。

たくさんの方の来館をお待ちしています。

ふれあい・いきいきサロン

「ちょっと♡よりんさい」

内容：ひなまつり

2月27日（月）14:00～15:00

場 所：三之瀬集会所2階

参加費：100円



どなたでも
参加できます

編集後記：1月7日に食べると1年を無病息災で過ごせると

いわれる「七草粥」。皆さんは食されましたか。

寒さに負けないで元気にのりきりしましょうね！

人並みに～若菜摘まんと～野に出でし 高浜虚子 句

