

# 安芸灘だより

下蒲刈まちづくりセンターHP



## 4月号 【No.234】



### 下蒲刈地区の人口と世帯数

【令和5年1月末現在】（前月比）

人口	1,242人	(-7人)
男性	587人	(-3人)
女性	655人	(-4人)
世帯数	706世帯	(-2世帯)

【発行日】令和5年3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

## 令和5年度 短期講座 受講生募集中!

【申込・問合せ】下蒲刈まちづくりセンター  
☎65-2027

### 《 絵てがみ講座 》

【開催日】4月～9月（全6回）

第1土曜日

13:00～15:00

【対象】成人 12名（先着順）

【場所】農村環境改善センター 研修室

【受講料】2,400円

【講師】湊 里香

【持参物】描きたいモチーフ（野菜・果物・花等）  
水墨画の道具・絵の具



### 《 布遊び講座 》

昨年度作品例⇒

【開催日】4月～9月（全6回）

第4金曜日 13:00～15:00

【対象】成人 12名（先着順）

【場所】農村環境改善センター 研修室

【受講料】2,400円 ※別途材料費が必要です。

【講師】坂 和子

【持参物】裁縫道具一式（針・白糸黒糸・はさみ）

厚紙（方眼紙等）・鉛筆・消しゴム・のり



※定期講座【エコクラフト籠編み講座】

令和5年4月から時間が変わります。

13:30～15:30

下記の定期講座は定員に余裕があります。  
陶芸・ファットバーニングエアロ・健康ヨーガ  
興味がある方は、ぜひ見学に来てください!

【安芸灘保健出張所よりお知らせ】

## 令和5年3月13日以降のマスク着用の考え方

について

これまで屋外では原則不要、屋内では原則着用としていましたが、令和5年3月13日から、マスクの着用は個人の判断が基本となります。ただし、以下のような場合には注意しましょう。

周囲の方に、感染を広げないために

マスクを着用しましょう



受診時や医療機関・  
高齢者施設などを訪問する時



通勤ラッシュ時など混雑した  
電車・バスに乗車する時

ご自身を感染から守るために

マスク着用が効果的です



高齢者



基礎疾患を有する方



妊婦

重症化リスクの高い方が感染拡大時に混雑した場所に行く時

本人の意思に反してマスクの着脱を強いることがないよう、  
個人の主体的な判断が尊重されるよう、ご配慮をお願いします

※事業者の判断でマスク着用を求められる場合や従業員がマスクを着用している場合があります

「広島県自転車の活用の推進及び

安全で適正な利用の促進に関する条例」が制定されました。 令和4年10月6日施行（一部）

広島県HPより

自転車保険加入の

**義務化（令和5年4月1日より）**

●自転車利用者

保険等に加入しなければなりません。

●事業者

事業中に自転車を利用するときは、  
保険に加入しなければなりません。

自転車安全利用**五則**を守りましょう!

1 車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先しましょう。

2 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認をしましょう。

3 夜間はライトを点灯しましょう。

4 飲酒運転は禁止です。

5 ヘルメットを着用しましょう。



【安芸灘保健出張所よりお知らせ】

3月1日から3月8日は

### 女性の健康週間です

女性の健康問題は、月経不順や月経痛、月経前症候群、頭痛、不安、動悸やめまい、不眠、うつやイライラ、冷え、乳房痛や下腹痛、摂食障害など、QOL（生活の質）の低下をとめない、心身の失調を起こしやすい特徴があります。

自らの健康に目を向け、健康づくりを実践しましょう。

【女性の健康推進室ヘルスケアラボより】



### きれいになるレシピ！きな粉バナナスムージ

美容にも効果的な きな粉を加えたスムージ

材料 2人分 (1人分 152Kcal)

バナナ：1本 レモン汁：小さじ1

きな粉：大さじ1 豆乳：300cc

メープルシロップ：小さじ2

シナモンパウダー：少々

作り方 ①バナナは皮を剥きひとくち大に切りレモン汁をまぶす。

②1ときな粉、豆乳をミキサーにかける。

③グラスに入れメープルシロップとシナモンを好みでかけ完成。

### 消防士さんから教わったよ！

おはしも

おさない

はしらない

しゃべらない

もどらない



避難訓練：下蒲刈保育所

2月14日㊦

【改善センターに避難中の子ども達】

### じょに～！のなみのり通信 最終号

みなさんこんにちは！私事ですが、雇用期間満了の3月末をもって退任することになりました。仕事面では、協力隊のやりがいや難しさなどを感じながらも、周りの力を借りながら自分なりに試行錯誤して活動できたと思います。私生活では集まりに呼んでもらったり、お裾分けをいただいたり、困ったときには相談に乗っていただいたりするなど、地域の方々に支えられて楽しく過ごせました。公私ともにみなさんから、都会とは違う地域の温もり・心強さを感じた2年間でした。下蒲刈島で得た経験を今後も活かしていきたいと思います！短い期間でしたが、ありがとうございました！



FacebookのURLも載せておくので良ければご覧ください。

<https://www.facebook.com/keisuke.kuwata.7/>

地域おこし協力隊（桑田）

下蒲刈市民センター ☎ 65-2311

### 大地蔵診療所廃止のお知らせ

大地蔵診療所は令和5年3月31日をもって廃止することとなりました。長らくご愛顧いただきましてありがとうございました。診療は引き続き公立下蒲刈病院で行いますので、公立下蒲刈病院までお越しください。

お迎えの車が祝日を除く**毎週火曜日、朝9時**に診療所に行きますのでご利用ください。



公立下蒲刈病院 ☎ 65-3100

### 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：4月15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：店村 眞積（ヴィオラ）

練木 繁夫（ピアノ）

入場料：1,500円（一般）

問合せ：蘭島文化振興財団 ☎ 65-2029



### ふれあいいきいきサロン

「ちょっと♡よいんさい」

### 内容：三味線演奏

4月24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



### おはなしころいんからのお知らせ

### 《4月 絵本会の予定》

【日時】4月15日（土）

10:00～11:00

下蒲刈農村環境改善センター内 図書室

たくさんの方の参加をお待ちしています。



編集後記：暖かい春風とともに花粉が・・・。鼻水や目の痒み等の花粉症に負けず、安芸灘だよりの記事集めに下蒲刈を駆け回りま～す。



島々に～灯をともしけり～春の海 正岡子規 句