

宝鳥くらはし

☆ 倉橋地区の人口と世帯数 ☆

【令和5年3月末現在】（前月比）
人口 4,565 人（- 2人）
男性 2,177 人（± 0人）
女性 2,388 人（- 2人）
世帯数 2,676世帯（+ 1世帯）

倉橋まちづくりセンター・倉橋まちづくりセンター釣土田分館 だより

【発行日】 令和5年5月10日 【電話】 (0823)53-0577
【発行元】 倉橋まちづくりセンター 【FAX】 (0823)53-0875



6月号
【No.110】



だよりQR

ポスチャーウォーキング講座

～美しい姿勢で歩こう！健康的な歩き方！！～



【日時】 6月4日・18日（日）1000～1200

【場所】 倉橋まちづくりセンター釣土田分館（4日）
倉橋体育館 第2会議室（18日）

【対象】 成人（先着10名）

【講師】 佐藤 泉 さん

【受講料】 800円



【持参物】 タオル・飲み物・シューズ

*歩きやすい服装でお越しください。

【内容】 美しい姿勢と健康的な歩き方で歩こう。どこでも、誰でも実施することが可能な極めて生活に密着した歩き方で健康を維持しましょう。

【申込先】 倉橋まちづくりセンター（53-0577）

【受付】 5月15日（月）から定員になるまで
*電話での申し込みも可能
（受付時間：8:30～17:15）

ビーフ寿司 & スープ & シュークリーム 講座



～パーティなどにも最適！ボリュームのあるお寿司を作りましょう♪～



【日時】 6月17日（土）1000～1300

【場所】 倉橋まちづくりセンター 3階 調理研修室

【対象】 成人（先着10名）

【講師】 小松 美都子 さん

【参加費】 1,400円（受講料400円，材料費1,000円）

*材料費は、講座当日集めます。

【持参物】 エプロン・三角巾

持ち帰り用タッパ2つ

【内容】 ビーフ寿司とスープとシュークリームを作ります。

【申込先】 倉橋まちづくりセンター（53-0577）

【受付】 5月15日（月）から定員になるまで
*電話での申し込みも可能
（受付時間：8:30～17:15）

まちのお宝 ～ 文化財編 ～

和銅開珎の出土(亀ヶ首)

和銅開珎わどう かいちんといえば、古代に使用されたお金ですが、実は倉橋にもゆかりがあります。明治時代めいじ じだい、海軍関係者の有坂鋳蔵ありさか しょうぞうは、亀ヶ首かめが くびに建設中の海軍試験場を訪れ偶然にも和銅開珎を発見しました(有坂は弥生式土器やよいしき どきも発見しています)。発見された和銅開珎は、長門国ながとのくに(現山口県)で作られ、船で奈良ならに運ぶ途中、潮待ちのために立ち寄った亀ヶ首しお まで航海の安全こうかいを祈いのって祀まつられたものではないかと考えられています。このことから倉橋島こうかいじょうが航海上、重要な位置にあったことが分かります。



倉橋町女性会総会

【主催】倉橋町女性連合会



- 【日 時】 6月11日(日)
1000～1200 (受付930から)
- 【場 所】 桂浜温泉館 2階 なぎさホール
- 【内 容】 開会行事、講演会
- 【問合先】 倉橋まちづくりセンター
(TEL: 53-0577)

くらはし お宝

5月21日(日) 8:30 開店

～ 桂浜温泉館 万葉の里(cafe slow)駐車場にて～

朝市

野菜・魚・パン・ちりめん・コーヒー
黒にんにく等を販売します。(一部変更あり)



恒例の!

お買い物スタンプラリー

(3店舗で商品を購入して1回抽選)



宝島くらはしまちづくり協議会 お宝朝市部会
呉市倉橋市民センター TEL: 53-1111

心配ごと、悩みごと、ひとりで抱えていませんか?

ご存じですか?
あなたの身近な相談相手

わたしたちは
民生委員・児童委員
主任児童委員です!



あなたの秘密は、必ず守ります

私たちには、守秘義務があります(民生委員法 第15条)

● 活動内容 ●

私たちは、厚生労働大臣に委嘱されて活動しています。
相談内容に応じて、適切な関係機関による支援への「つなぎ役」になります。

主任児童委員は、子どもや子育てに関することを、専門に活動しています。

倉橋町には、各自治会ごとに地域を担当する民生委員・児童委員29名と、担当地区を持たない主任児童委員2名が活動しています。お気軽にご相談ください。

呉市第25区(倉橋)民生委員・児童委員協議会
【問合先】倉橋市民センター TEL53-1111

介護予防のための！

高齢者マシントレーニング教室

参加者募集!!



- 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。
- 日時● 7月6日～9月21日 13時～15時
*毎週木曜日(全12回)【定員：25名】
- 場所● ウィングくらはし 1階 会議室
- 料金● 無料
- 問合先● 高齢者支援課 TEL：25-3104

◆ 申 込 ◆
 5月10日(水) (市政だより6月号発行日) から6月5日(月)までに直接、ウィングくらはし、倉橋保健出張所、高齢者支援課、および呉市内の各地域包括支援センターの窓口へ。

マシン等を利用し、筋力アップを目指す教室です。

※申込書の記入が必要です。(電話での申込みはできません)
※申し込み多数の場合は選考。

4月23日(日)
おやつ作り講座
 を開催しました。



ストロベリーチョコダフィン作りに挑戦しました。
美味しくできあがりました！

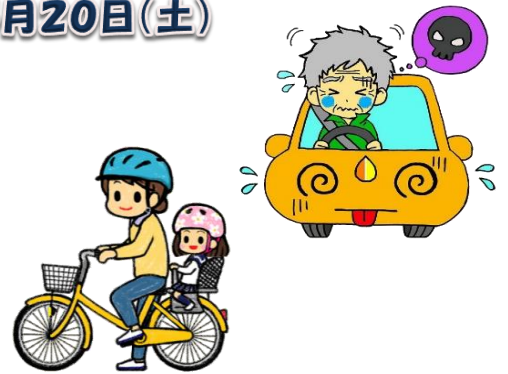
春の全国交通安全運動

5月11日(木)～5月20日(土)

スローガン

運転は ゆとりとマナーの 二刀流

- ◆ 歩行者の安全な通行の確保
- ◆ 高齢運転者の交通事故防止
- ◆ 飲酒運転等の根絶
- ◆ 自転車の安全利用の推進



5月20日(土)は交通死亡事故ゼロを目指す日

悲惨な交通事故をゼロにするため、ひとりひとりが交通ルールを守り、相手に対する「思いやり・ゆずりあい」の気持ちを持って、安全運転を心がけましょう。



呉警察署 0823-29-0110

倉橋町の各種相談業務の実施日のお知らせ

各種困りごと、悩みごとの相談に応じます。
相談は無料です。ひとりで悩まずお気軽にご相談ください。

| | | | | | |
|--------|---------|----|-----------------------|----|-------------|
| 相談業務内容 | ○人権相談 | 日時 | 6月1日(木) 9時～12時 | 場所 | 倉橋まちづくりセンター |
| | ○心配ごと相談 | | 6月27日(火) 9時～12時 | | |
| | ○行政相談 | | 6月27日(火) 9時30分～11時30分 | | |



倉橋保健出張所 ☎ 53-1115

6月4日～10日は

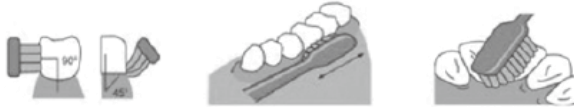


歯と口の健康週間

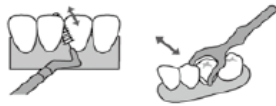
手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで
(令和5年度 健康習慣標語)

歯のみがき方

- ① 歯ブラシの毛先をきちんとあてて磨く
- ② 歯ブラシを小刻みに動かして磨く
- ③ 歯ブラシ縦にしたり先を使ったりして磨く



歯間ブラシやデンタルフロスを、歯ブラシとあわせて使うことで、お口の中がもっときれいになります。



自分のお口にあった歯間清掃具の使い方は、歯科医師・歯科衛生士に相談しましょう。

※事務所に保健師が不在の場合があります。相談・申請・交付等でご来所の場合は前もって連絡いただくと安心です。



成人で、歯を失う最大の原因が「歯周病」 歯周病セルフチェック

- ①朝起きた時、口の中がネバネバしませんか？
- ②歯ならびが悪くなったと思いませんか？
- ③歯肉のはれがありませんか？
- ④歯が動きませんか？
- ⑤歯ぐきの色が悪くなったと思いませんか？
- ⑥口臭がしませんか？
- ⑦歯石がついていませんか？
- ⑧歯みがきをすると出血しませんか？
- ⑨歯と歯の間に物がつまりやすくありませんか？



①から⑨の中で思いあたることがあったら、
早めに歯科医院を受診しましょう！

R5年度に40・50・60・70歳になる人…

歯周病検診(個別検診)料金900円があります。
※市民税非課税世帯の方は、事前に無料券の交付申請をすると無料です。
詳しくは保健出張所へお問合せください。

倉橋図書館 ☎ 53-1872

開館時間 9:30～18:00



【今月の自動車図書館予定表】 * 都合により変更する場合があります。ご了承ください。

< 鹿島コース (隔週水曜日) >

< 重生コース (隔週金曜日) >

| 2023年6月7日・21日 | | | 2023年6月2日・16日・30日 | | |
|---------------|------------------|-------------|-------------------|----------|-------------|
| | 場 所 | 時 間 | | 場 所 | 時 間 |
| 1 | きらきら音戸保育園 | 10:00～10:15 | 1 | 倉橋保育所 | 11:10～11:25 |
| 2 | 明德保育所 | 10:35～10:50 | 2 | 倉橋の里(重生) | 13:10～13:25 |
| 3 | 倉橋まちづくりセンター釣土田分館 | 10:55～11:15 | 3 | 旧宇和木小学校 | 13:40～14:00 |
| 4 | 尾立自治会事務所 | 13:15～13:30 | 4 | なぎさ音戸保育園 | 14:30～14:45 |
| 5 | 室尾自治会事務所 | 14:00～14:20 | | | |
| 6 | 鹿島上 | 14:40～15:00 | | | |
| 7 | 海越 | 15:15～15:35 | | | |

6月の絵本会

月日：6月17日(土)

時間：15:00～15:30

場所：図書館児童コーナー

あそびにきてね♪



倉橋図書館をいつもご利用いただきありがとうございます。ごぞいませ。

数多くの本に親しんでいただけますようお願いいたします。

皆様のお越しをお待ちしております。

あなたと本の出会いコーナー

6月のテーマ「天気・気象」