

かまがり便り 9月



かまりん

●呉市蒲刈町人口●

令和5年6月末現在
 男 654 (▲1)
 女 751 (▲2)
 計 1,405 (▲3)
 世帯 860 (▲3)
 ()は前月比
 住民基本台帳による



2023年8月10日発行 第219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

落語あり、漫談あり、コントあり
 笑いで蒲刈を元気にします



令和5年 9月24日(日) 13:30開演 [13:00開場]
 蒲刈まちづくりセンター



笑いで蒲刈を元気にしてくれる、『くれまちかど寄席』を開催いたします。今年度は入場整理券の配布はございません。お気軽にお越しください。皆様のご来場をお待ちしています。

祝 16万人記念セレモニー

平成15年に古代製塩遺跡復元展示館が開館して以来たくさんの方が来館され、このたび16万人を達成することができ、7月11日(火)に記念セレモニーが開催されました。

16万人目となった、呉市女性連合会の会長・副会長がくす玉を割り歓声が上がりました。

また、記念品として埴輪や土器、蒲刈物産より海人の藻塩が贈呈されました。



～向宮総代からお知らせ～

通称『おっちゃん神楽』開催

長かったコロナの制限が終わり、ようやく日常に戻った今、向区を盛り上げようと9月2日(土)、本宮祭のよごろにて神楽OBたちが一夜限りの舞を披露することになりました。

この神楽は、芸予諸島で向区と宮盛区にしか残っていない貴重な伝統です。地元を愛するおっちゃんたちが、昔を思い出し練習に励み、味のある神楽をみせようと意気込んでいます。おっちゃんたちの舞を、ぜひ見に来て下さい。

本宮神社祭
 よごろ
 9月2日(土)

18:00～ 祭式
 18:30～ 巫女の舞
 19:00～ 神楽



練習風景

★蒲刈会館からお知らせ★

陶芸教室 9月3日(日) 9:00～12:00
 9月24日(日)

場 所：1回目(9/3) 蒲刈会館
 2回目(9/24) 講師宅(向)

講 師：中村 時男

定 員：10名(先着順)

材料費：1,500円



自分の作りたいものを作ります。
 1回目は粘土で形を作り、2回目は色付け作業等をします。2回目に参加できない方は、講師にお任せとなります。

【問合せ】蒲刈会館 ☎66-1198

表彰おめでとうございます

優良青少年補導員表彰

石井 重成 様

蒲刈まちづくりセンター
 定期講座(後期)追加募集

※定期講座の追加募集を行います。
 受講開始は10月からとなります。
 見学、体験もできますので、お気軽にお問い合わせください。

※後期の受講料は9月から納めてください。

【問合せ】蒲刈まちづくりセンター
 ☎ 68-0301

回数	講座名	曜日	時間	講師名	受講料	追加人数
月1回	絵手紙	第2火曜	9:30～	小谷 和子	2,400円	7名
	やさしいオカリナ	第4土曜	10:00～	水川 沙絵	2,400円	1名
	大人の美文字	第1金曜	14:00～	河部 花影	2,400円	5名
月2回	子ども硬筆	第1・3金曜	16:30～	河部 花影	4,800円	8名
	パソコン	第1・3木曜	14:00～	中本 一郎	4,800円	1名
	健康ヨーガ	第2・4水曜	19:00～	荘野 やよみ	4,800円	5名
	楽しいマンドリン	第2・4土曜	14:00～	友岡 恵美子	4,800円	4名
月3回	青竹エクササイズ&脳・からだほぐし	第1・3・4金曜	10:00～	藪木 三恵	7,200円	9名

短期講座のお知らせ

楽しいリズム体操

9月6日(水)
10:00~12:00

元気ハツラツな竹野内先生と一緒に体操しましょう。

- 【講師】 竹野内 英隆
- 【対象】 18歳以上
- 【定員】 15名
- 【受講料】 400円
- 【持参物】 シューズ・ヨガマット
タオル・飲み物
- 【締切】 8月30日(水)



アロマdeリラックス

～好みの香りでハンドクリームとリップバームを作ろう～

9月28日(木)
10:00~12:00

ハンドクリームとリップバーム作りと
アロマタッチケアの体験もします。

- 【講師】 高島 恵理
- 【対象】 18歳以上
- 【定員】 15名
- 【受講料】 1,400円(材料代含)
- 【持参物】 大きめのタオル・飲み物
- 【締切】 9月21日(木)



これからの短期講座

懐かしの昭和歌謡曲を
いっしょに歌いましょう

10月26日(木)
10:00~12:00



千支の切り絵(辰の絵)

11月22日(水)
10:00~12:00



※詳しくはまたお知らせいたします。

【問合せ】 蒲刈まちづくりセンター ☎ 68-0301

安芸灘保健出張所からのお知らせ

熱中症対策

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です。

エアコンを上手に使いましょう

部屋の中でも注意が必要です

節電

- ・こまめにフィルターのお手入れをする
- ・適切な室温設定
- ・すだれやカーテンを活用し直射日光をさえぎる
- ・クールビズを取り入れる
- ・複数台の使用を避け、一部屋に集まるなど工夫する



換気

- ・扇風機や換気扇を併用する
長時間、風が体に直接当たらないように注意しましょう
- ・換気をして屋外の涼しい空気を入れる
- ・窓とドアなど2か所を開ける

予防法ができているかをチェックしましょう

- エアコン・扇風機を上手に使用している
- 部屋の温度を測っている
- 部屋の風通しを良くしている
- こまめに水分・塩分を補給している
- シャワーやタオルで体を冷やす
- 暑い時は無理をしない
- 涼しい服装をしている外出時には日傘、帽子を利用
- 涼しい場所・施設を利用する
- 緊急時・困った時の連絡先を確認している



のどが潤いていなくてもこまめに水分・塩分を補給しましょう

1日あたり
1.2リットルを
目安に



コップ約6杯

- 1時間ごとにコップ1杯
- 入浴前後や起床後もまず水分・塩分補給

※水分や塩分の摂取量は
かかりつけ医に相談しましょう。



こころの相談

無料
要予約

9月12日(火)
14:00~16:00

精神科医師が「こころ」の悩みの
相談を行っています。

月日	時間	行事内容	対象者	場所
8月25日(金)	8:30~10:30	蒲刈総合健診	予約者	蒲刈市民センター

※体調不良を感じた時は、ご遠慮くださいますようお願いいたします。

【問合せ】 安芸灘保健出張所 ☎ 70-7181

かまがり軽トラ 青空朝市

日時 8月20日, 9月17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



おさかなカーニバル in 蒲刈

日時 8月20日, 9月17日(日) (毎月第3日曜)
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



**自動車図書館
8月29日, 9月12日
(火曜日)**

- ★蒲刈小学校 (向) 10:05~10:45
- ★蒲刈市民センター (宮盛) 12:30~13:10
- ★蒲刈小学校 (向) 13:30~14:00

【問合せ】
呉市中央図書館
☎ 21-3014



**体を動かして、たくさん笑って心も体も健康に!
蒲刈健康づくり大会**

日時: 10月2日(月) 10:00~12:00
場所: 蒲刈市民センター 2階 大会議室
内容: 10:10~ 筋力アップ体操(ミニ講座)
10:30~ 室内レクリエーション
(途中参加・途中退席も可能です!
お気軽にご参加ください。)
主催: 蒲刈・健康づくり推進協議会
申込: 8月21日(月) 8:30~

みなさんの参加を
お待ちしております。



【申込・問合せ】 安芸灘保健出張所 ☎ 70-7181

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/>



マイナンバーカードを使い初めてコンビニで、
戸籍謄本取ってみました。
意外と簡単で、手数料も100円安くて、日曜日
でも取れて便利でした。