

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 回 覧 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

空鳥ぐらほし

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10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

【令和5年8月末現在】（前月比）
 人口 4,534人（-17人）
 男性 2,168人（+1人）
 女性 2,366人（-18人）
 世帯数 2,689世帯（+1世帯）



11月号
 【No.115】



だよりQR

クリスマスフラワー アレンジメント講座

子供から大人まで楽しめるフラワーアレンジメントを
 クリスマスに向けて作って楽しみませんか！



【持参物】 はさみ・タオル
 ゴミ袋・作品を持ち帰る袋
 【申込先】 倉橋まちづくりセンター窓口
 （土・日・祝も受付可能です）
 受付は10月16日（月）から定員になるまで
 （受付時間は8：30～17：15）
 ※電話受付可能
 倉橋まちづくりセンター（電話：53-0577）

【日時】 11/26（日）10：00～12：00
 【場所】 倉橋市民センター 1階 会議室
 【講師】 石浜 節子さん
 ※写真はイメージです
 【対象】 小学3年生以上（先着12名）
 【参加費】 受講料：400円
 材料費：1,600円



楽しい いろのせかい講座

色の特性を知って心を癒されよう（カラーセラピー）



【持参物】 筆記用具
 【申込先】 倉橋まちづくりセンター窓口
 （土・日・祝も受付可能です）
 受付は10月16日（月）から定員になるまで
 （受付時間は8：30～17：15）
 ※電話受付可能
 倉橋まちづくりセンター（電話：53-0577）

【日時】 11/26（日）13：30～15：30
 【場所】 倉橋市民センター 1階 会議室
 【講師】 中島 千佳子さん
 【対象】 18歳以上（先着10名）
 【参加費】 受講料：400円
 資料代：100円



クリスマス工作講座

ねんどを使って本物みたいなクッキーのオーナメント
 を作ります。

～ねんど工作でクッキーオーナメントを作ろう～

【参加費】 受講料：400円 材料費：400円
 【持参物】 筆記用具・はさみ・あれば色鉛筆
 ※汚れても良い服装でお越しください
 【申込先】 倉橋まちづくりセンター窓口
 （土・日・祝も受付可能です）
 受付は11月10日（月）から11月26日（日）
 （受付時間は8：30～17：15）
 ※電話受付可能
 倉橋まちづくりセンター（電話：53-0577）

【日時】 12/3（日）13：00～15：00
 【場所】 倉橋まちづくりセンター 3階
 美術工芸室
 【講師】 前中 詩織さん
 （元倉橋地域おこし協力隊）
 【対象】 年少以上（先着12名）



くらはし文化まつり

11月5日(日) 10:00~15:00(予定)

倉橋体育館にて

【作品展示】 10:00~15:00

【芸能発表】 13:00~15:00

【主催】 倉橋町文化団体連合会

【問合せ】 事務局 : 倉橋まちづくりセンター

☎ 53-0577

パッチワーク講座

9月3日・10日(日)開催しました。



生地を選んで、オリジナルなメガネケースを作成しました。

アロマクラフト教室

9月8日(金)開催しました。



精油とハーブウォーターを使ってアロマローションを作成しました。



お宝朝市

10月29日(日) 8:30 開店

～ 倉橋桂浜温泉館 万葉の里 (cafe SLOW) 駐車場にて ～

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)

新鮮な野菜・魚・パン・黒にんにく・コーヒー等を販売します。
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

第13回 倉橋吹奏楽 フェスティバル

- ・日時 11月12日(日) 13時~16時
- ・場所 倉橋体育館
- ・主催 NPO法人火山の郷・くらはし

くらはし



初日ウォーク



・日時 1月1日(祝) 6:00(受付5:30~)

・集合場所 倉橋体育館

*悪天候中止(前日17時決定)

*今年度は車道崖崩れのためマラソンは中止とします。

開催要項は、後日倉橋まちづくりセンターのホームページに掲載いたします。

ゴミのポイ捨て・不法投棄は犯罪です!

現在、投棄中のポイ捨ては警察相談中



全国地域安全運動 10/11(水)~10/20(金)

10/11(金)は「減らそう犯罪の目」

- ◇ 子供と女性の犯罪被害防止
夜間に帰宅するときは、明るい場所や人通りの多い場所を選んで通行しましょう。
- ◇ 特殊詐欺の被害防止
即断より相談! 電話でお金の話は詐欺です!
- ◇ 自転車盗の防止
鍵掛けが被害を防ぐ第一歩!



広島県警察安全安心アプリ「オトモポリス」

防犯マップ、防犯ブザー・ちかん対策、事前登録した家族等への現在地送信などの機能がついたアプリです。身近な場所の犯罪発生状況を確認しましょう。

iOS端末
はこちら



アンドロイド端末
はこちら



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。

| | | | | | |
|------|----------|--------|------------------------|--------|-------------|
| 業務内容 | ○ 人権相談 | 日 時 | 11月9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 | | 10月24日(火) 9時~12時 | | |
| | ○ 行政相談 | | 10月24日(火) 9時30分~11時30分 | | |

倉橋保健出張所 ☎ 53-1115

乳幼児健診等業務の都合でやむを得ず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、前もってご連絡いただくと安心です。



+10(プラス・テン)でフレイル予防!

こんなことから始めてみよう!

普段から元気に体を動かすことで、病気のリスクは下がります。今より「10分」多く体を動かすことで健康寿命がのびます。毎日の+10(プラス・テン)を積み重ねて健康を手に入れましょう。



がんを防ぐための新12か条

- ① タバコは吸わない
- ② 他人のタバコの煙を避ける
- ③ お酒はほどほどに
- ④ バランスのとれた食生活を
- ⑤ 塩辛い食品は控えめに
- ⑥ 野菜や果物は不足にならないように
- ⑦ 適度に運動
- ⑧ 適切な体重維持
- ⑨ ウイルスや細菌の感染予防と治療
- ⑩ 定期的ながん検診を
- ⑪ 身体の異常に気がついたら、すぐに受診を
- ⑫ 正しいがん情報でがんを知ることから

日本対がん協会ホームページより引用

~10月はがん検診受診率50%に向けた集中キャンペーン月間です~

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) >

| 2023年11月1日・15日・29日 | | |
|--------------------|------------------|-------------|
| | 場 所 | 時 間 |
| 1 | きらきら音戸保育園 | 10:00~10:15 |
| 2 | 明德保育所 | 10:35~10:50 |
| 3 | 倉橋まちづくりセンター釣土田分館 | 10:55~11:15 |
| 4 | 尾立自治会事務所 | 13:15~13:30 |
| 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 |

< 重生コース (隔週金曜日) >

| 2023年11月10日・24日 | | |
|-----------------|----------|-------------|
| | 場 所 | 時 間 |
| 1 | 倉橋保育所 | 11:10~11:25 |
| 2 | 倉橋の里(重生) | 13:10~13:25 |
| 3 | 旧宇和木小学校 | 13:40~14:00 |
| 4 | なぎさ音戸保育園 | 14:30~14:45 |

あなたと本の出会いコーナー

11月のテーマ
「男女共同参画」

11月の絵本会

日時：11月18日(土)
時間：15:00~15:30
場所：図書館児童コーナー
たのしいよ
スタンプを押してもらえよ!

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。

数多くの本に親しんでいただきます
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。