



【令和6年1月末現在】（前月比）

人口	1,162人	(+3人)
男性	555人	(±0人)
女性	607人	(+3人)
世帯数	686世帯	(+1世帯)

【発行日】 令和6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 呉市青少年健全育成成功労者表彰 おめでとう！ 読み語りボランティア ～おはなしころりん～

平成16年秋頃から下蒲刈小学校の依頼をきっかけに児童に向けて絵本の読み語り活動を開始。現在は蒲刈小中学校、下蒲刈保育所での読み語りや絵本会の企画をしていくなど地道な活動を意欲的にされ、青少年の健全育成に大いに貢献されています。

《4月 絵本会の予定》

日 時：4月20日（土）10:00～11:00

場 所：下蒲刈まちづくりセンター内 図書室



おはなしころりんの皆さん

【蒲刈小学校へ突撃取材！】



防災エコクッキング 2/9㊟

呉ロータリークラブの主催で、災害でライフラインがストップした時の調理法（パッククッキング）をくれ環境市民の会の方から学んだ5・6年生。



大谷選手から寄贈のグローブ

大谷選手から「野球をしようぜ」の手紙とグローブが届き、野球に興味をもったと笑顔で楽しんでいました。



交流会 2/13㊟

四年ぶりとなった交流会では、社協の「ぼっさいダック」カードを使って、地震や津波に備えた避難行動を楽しみました。

《民生委員さんと 保育園児の交流会》

令和6年度 短期講座 受講生募集！

【申込・問合せ】 下蒲刈まちづくりセンター ☎65-2027

《キックボクササイズ講座》

開催日：4月～9月（全6回）

第2土曜日 19:00～20:30

対象：高校生以上 20名（先着順）

場所：下蒲刈まちづくりセンター ホール

受講料：2,400円

講師：東 竜太郎

持参物：室内用シューズ・飲料水

運動しやすい服装

【申込】3月1日（金）～定員になり次第締切



《おひるねベーカリー春休み編 講座》

開催日：4月5日（金） 13:00～16:00

対象：小学生 8名（小学4年生以下保護者同伴）

場所：下蒲刈まちづくりセンター 調理室

参加費：受講料 400円 材料費 600円

講師：木村 くるみ

持参物：エプロン・マスク・三角巾・お茶等
お持ち帰り用タッパー

【申込】3月21日（木）～4月2日（火）
定員になり次第締切



避難所の継続利用について（下蒲刈農村環境改善センター）

令和6年4月1日から、「下蒲刈農村環境改善センター」の名称は、新たに「下蒲刈まちづくりセンター」へ変更します。改善センターの避難所としての機能は、名称の変更後も、まちづくりセンターに引き継がれますので、大雨などの災害の際には、これまでどおり現在の改善センターの施設を利用することができます。

《お金の講座（新NISAについて）》

募集中

開催日：3月22日（金） 17:40～18:40

対象：成人 15名 参加費：無料

場所：下蒲刈農村環境改善センター 研修室

講師：河口 英広

申込：3月1日（金）～定員になり次第締切

【申込・問合せ】下蒲刈まちづくりセンター

☎ 65-2027



まちづくりセンターアンケート 集計結果について



まちづくりセンター利用状況に関するアンケート（11月～12月実施）に、ご協力いただき、ありがとうございました。

利用状況アンケート集計結果の【満足度】では96%の方から「満足」又は「まあまあ満足」という回答をいただきました。アンケート集計結果は下蒲刈まちづくりセンターに掲示・ホームページに掲載しています。

アンケート結果は、これからの運営の参考に活用させていただきます。

ありがとうございました。

3月1日から3月8日は女性の健康週間です 骨粗しょう症予防「骨活のすすめ」

「骨粗しょう症」と聞くと高齢者になる病気だと思いませんか。実は、食事で必要な栄養がとれていなかったり、運動不足や睡眠不足で、骨密度を増やすことができず、10代でも骨折しやすくなることもあります。

～～～おすすめ予防対策～～～

《食事》

毎日の食事で効率よくカルシウムを摂取するために、一緒にビタミンDを含む食材をとるようにしましょう。ビタミンDを多く含む食材は干しシイタケや鮭、サバ、うなぎなどの魚類などがおすすめです。

《転倒防止》

転倒しなければ骨折する可能性が減ります。家の中を整理整頓し、つまづいたりぶつかったりしそうなものは片づけておきましょう。

《運動》筋力を落とさないためにも、運動は必須。

ダイナミックフラミンゴ療法

①片足で立ち、床から足を5cm上げる。

②そのまま1分間キープする。

③反対側の足も同様に行う。1日3回行うと効果的。

※姿勢が不安定になる人は、イスやテーブルに軽くふれて行いましょう。



引用：厚生労働省 e-ヘルスネットより

～楽しい蒲刈児童会

子供教室～

子供教室では「吹き矢教室」「卓球教室」も体験しています。「楽しい」「またやってみよう」と、リピーターも増えています。



卓球教室の様子

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

日時：4月20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：堀 正文（ヴァイオリン）

三又 瑛子（ピアノ）



入場料：当日一般1,700円、3才～高校生以下無料
*全席自由席

『コンサート一会』会員の方は入場引換券をお持ちください。

【問合せ】蘭島文化振興財団 ☎ 65-2029

編集後記：暖かい春到来！体を動かすのに絶好の季節になりました。

健康一番！何か体に良いこと初めてみませんか。

やせ蛙～負けるな一茶～これにあり 小林一茶 句



KOJI TIMES



下蒲刈に家族4人で移住し、早くも2ヶ月目を迎え、時がたつのは早いなと感じる今日この頃です。1月に着任早々、協力隊として「とんど祭り」に参加し、家族共々貴重な体験をさせていただきました。子供（6歳、4歳）も色々な方からお声がけいただいたり、お餅も楽しく焼くことができ、興奮しておりました。協力隊でありながら、逆に皆様からサポートされていると感じ感謝の気持ちでいっぱいです。去年は一度来島したフランス客船が、今年は計4回（4月2日、18日、5月10日、秋頃）下蒲刈を訪れる予定です。

自身の活動としては、そのフランス客船の乗客にむけた英語表記文の作成や、今後、海外から来られる観光客にむけて下蒲刈島内にある観光施設の英語案内看板の作成を行っています。これからもまだまだ知らない下蒲刈を発掘していき、下蒲刈へ来島される方や興味を持っていただく方を増やす為の情報発信を続けたいと思います!!

ふれあいいきいきサロン 「ちょっと♡よいんさい」



内容：お花見

日時：3月25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

あたたかい善意

下蒲刈地区社会福祉協議会へ次の方から寄付をいただきました。ご厚情に対し深くお礼を申し上げます。

お寄せいただきましたご厚意は、地域のために活用させていただきます。

下島 葛村 妙子 様

【夫 葛村 正文 様 逝去】