

回																			
覧																			

# 空鳥くらはし

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6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

☆ 倉橋地区の人口と世帯数 ☆

【令和6年3月末現在】 (前月比)  
 人口 4,448 人 (-45人)  
 男性 2,145 人 (-19人)  
 女性 2,303 人 (-26人)  
 世帯数 2,650世帯 (-31世帯)



6月号  
 【No.122】



## 6月の短期講座

～ 初心者の方も大歓迎♪  
 お気軽にご参加ください。～



受講者  
 募集

申込先

倉橋まちづくりセンター窓口 (土・日・祝日可)  
 【受付時間】 8:30～17:15

問合せ先

倉橋まちづくりセンター TEL: 53-0577



### 親子でシュークリーム作り 講座

～ 親子でシュークリーム作りにチャレンジしよう!! ～

■ 日時:

6月8日(土) 10:00～12:00

■ 場所:

倉橋まちづくりセンター  
 3階 調理研修室



【対象】 小学生以上 (先着順6組)

【講師】 小松 美都子 さん

【参加費】 受講料: 800円 材料費: 600円  
 \*材料費は当日集めます。

【持参物】 エプロン・三角巾・ハンドタオル  
 持ち帰り用の袋

【内容】 親子でシュークリームを作ります。

【受付】 5月13日(月) から定員になるまで  
 \*電話での申し込みも受付可能です。

気軽に楽しく

### 大人のための三味線 講座

■ 日時:

6月22日(土) 16:00～17:30

■ 場所:

倉橋まちづくりセンター釣土田分館  
 1階 和室



【対象】 18歳以上 (先着順10名)

【講師】 井手畑 隆政 さん

【参加費】 無 料

【持参物】 タオル

【内容】 三味線は日本の伝統的な弦楽器です。  
 実際に三味線に触れてみませんか。

【受付】 5月13日(月) から定員になるまで  
 \*電話での申し込みも受付可能です。

## まちのお宝 ～ 文化財編 ～

### 桂浜の「反橋」(倉橋町桂浜)

桂浜神社の参道となっている反橋は、今から約180年前に作られ、橋の根元には、江戸時代の学者で倉橋島にも往来のあった頼聿庵(頼山陽の子)が書いた「千秋橋」とう名が刻まれています。「千秋」とは、長寿を意味します。

この反橋の材料はすべて石を使っているため、「石橋」でもあるのです。「石橋」は「しゃっきょう」とも読み、能の中では、めでたい世界が描かれ千秋万歳(長寿)を祝ったようです。頼聿庵が名付けた千秋橋は、この能に由来しているのかもしれませんが。

地元では、太鼓橋とも呼ばれており、いずれも“めでたい”名前をもつ橋といえます。



## 倉橋町女性会総会

【主催：倉橋町女性連合会】

【日 時】 6月9日(日)  
10:00～12:00 (受付9:30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  
お宝朝市

5月26日(日) 8:30 開店

～ 桂浜温泉館 万葉の里 (cafe slow) 駐車場にて～

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

介護予防のための!

### 高齢者マシントレーニング教室(ウイングくらはし)



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● 令和6年 7月4日～9月26日 13時～15時  
\*毎週木曜日(全12回)【定員: 25名】
- 場 所● ウイングくらはし 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(金)(市政だより6月号発行日)から6月3日(月)までに直接、ウイングくらはし、倉橋保健出張所、高齢者支援課、および呉市内の各高齢者相談室(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)  
※申込み多数の場合は選考。

4月21日(日)

### おやつ作り 講座

を開催しました。

季節のいちごとホワイト  
チョコの甘酸っぱいクッキー  
を作りました。甘い香りがた  
まらない!!



上手に焼けたよ～

## 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

## 高齢者講習、認知機能検査及び運転技能検査の 受講・受検対象者の方へのお知らせ

### 高齢運転者の方、早期予約を！

運転免許更新時（有効期間の満了時点）に70歳以上になられる方には、事前に通知書が届きます。



「検査・講習通知書」や「講習通知書」が届いたら、**すぐに予約**してください。

※ 夏休み時期は予約が大変混み合い、数ヶ月先まで予約の取れない自動車学校等もあります。

（認定教育・検査を実施している自動車学校では、料金が異なる場合があります。）

「70才以上の高齢ドライバーがご家族の中におられる方へ」

70才以上の運転免許をお持ちの方が、運転免許の更新を行う際には事前に高齢者講習等を自動車学校等で受けておくことが必要ですが、例年、夏休み時期は高齢者講習・認知機能検査・運転技能検査の予約が大変取りにくくなります。

通知書がお手元に届いたら、早めに自動車学校等に予約の電話をするよう助言してあげてください。

なお、認定教育・検査を実施している自動車学校等では、手数料が異なる場合がありますので、各自動車学校等へお問い合わせください。

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	6月4日（火） 9時～12時	場 所	倉橋まちづくりセンター
	○心配ごと相談	時	5月21日（火） 9時～12時		
	○行政相談		5月28日（火）9時30分～11時30分		





6月4日～10日は



# 歯と口の健康週間

歯を見せて笑える今を 未来にも

(令和6年度 健康習慣標語)

<口をとじて舌の体操>

お口の筋トレで  
お口の機能を改善!



舌で上唇  
を押す



舌で下唇  
を押す



舌で左右の  
頬を押す



くちびるの内側  
をなめるように  
左回り、右回り

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!

R6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しないと無料です。  
詳しくは保健出張所へお問合せください。



【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) >

2024年 6月12日・26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) >

2024年 6月7日・21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

## 6月の 絵本会

月日: 6月15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!



## 冬から春の倉橋の想像以上の魅力にびっくり!

皆さんこんにちは今月の記事を担当させていただきました。私が倉橋に勤務を始めたのが寒い12月1日でした。今は、倉橋にもすっかり春がやってきて桜をはじめ梅や桃、私の知らない名前の花々が色とりどりの花を咲かせ、山や身近な木々も綺麗な葉っぱを伸ばし、海の中も海藻が大きくなっている事を毎日感じています。その間、私はドローンの国家試験を受けました。無事に実地、筆記試験に合格する事が出来ました。ドローンの資格を取ろうと思ったきっかけはアクアスロンや花火大会、各地のお祭りを上空から撮影して、SNSなどで魅力を広めていく事に利用出来ると思ったからです。その他は倉橋の柑橘を使った生搾りジュース、ポン酢作り体験、柑橘の皮の砂糖漬け、トマトを使ったブルスケッタをイベントで出品しました。特に生の柑橘を自分で搾って作る生搾りジュース、ポン酢作りは子供たちに大変喜んでもらって沢山の笑顔を見ることが出来ました。今後も、倉橋にある魅力ある食材を利用して倉橋の魅力を発信していきます。皆さんどうぞよろしくお願い致します。

追伸 今年ほど牡蠣を食べた年はありません。すごくおいしかったです!



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。

本を読み、心に潤いのある生活を送りましょう。

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 「和菓子」

