

かまがり便り 9月



かまりん

●呉市蒲刈町人口●

令和6年6月末現在
 男 647 (+3)
 女 728 (▲1)
 計 1,375 (+2)
 世帯 844 (+1)

()は前月比



Facebook



2024年8月10日発行 第231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

地元の楽しみ方の学び ~蒲刈 海の学校~

7月20日(土), 県民の浜 B&G 海洋センター主催で, 第3回蒲刈海の学校(メガSUP体験)が行われました。この学校は蒲刈小学校生を対象に行われ, 郷土の自然についての関心を深め, 体力の向上を図ることを目的としています。

子ども5名, 保護者3名が参加。準備から始まり, パドルの漕ぎ方を習い, 大きなメガSUPに乗って海へ漕ぎ出します。元気いっぱいの子ども達は「オー(漕ぐ)エス(あげる)」のかけ声に合わせてパドルを漕ぎました。いつの間にか飲料水の「オーエスワン」のかけ声に変わり笑い声がこぼれていました。



真珠の浜ではごみ拾い, 最後は使った道具を自分達で片付け, 充実した体験となりました。9月~3月まで毎月いろんな体験を企画しています。蒲刈小学校生の皆さん, 是非参加してみませんか!?

呉市ファミリー健康体力測定会

子どもから大人まで体力測定試してみませんか!?

【日時】9月8日(日) 9時30分開始(9時受付)

【会場】蒲刈中学校体育館

【対象】市内在住・在勤・在学の方(年齢6歳以上)

【参加費】無料

【申込】8月29日(木)までに申込用紙を呉市スポーツ振興課に郵送またはFAX(24-9807)でお申込みください。

※詳しくは8月に配布する呉市ファミリー健康体力測定会のチラシ, またはQRコードをご覧ください。

【問合せ】呉市スポーツ振興課 ☎ 25-3471
 蒲刈まちづくりセンター ☎ 68-0301



なおい 隊員の波乗り冒険記

梅雨も明け, 夏本番! みなさん, 水分補給していますか? 私は最近, 喉だけでなく目も乾燥しています。

先月は, 新聞やテレビで「かみかまラジオ」を取り上げていただき, 少しずつ地域に広まっているのを実感しています! テレビっ子の皆さんにも聴いてもらえるよう, 相撲やカーブに負けないくらい楽しい番組を作るためにどんどん実験するので, 良いアイデアがあったら是非教えてくださいね! (^)

さて, 今後の「かみかまラジオ」試験放送日はこちらです! 今回から放送時間帯を午前中に固定してみました。日々変化していますが, たくさんの方に聞いていただけるように頑張っていますので, 変わっていく過程も楽しんで見守っていただけると嬉しいです!

試験放送日・発信場所

宮盛: 8月19日(月)
 9月2日(月)
 9月30日(月)
 10:00~11:00
 宮盛区事務所付近

向: 8月20日(火)
 14:00~15:00
 9月3日(火)
 9月17日(火)
 10:00~11:00
 向棧橋, 郵便局付近

田戸: 8月20日(火)
 9月4日(水)
 9月18日(水)
 10:00~11:00
 東谷, 八幡神社付近

大浦: 8月22日(木)
 9月5日(木)
 9月19日(木)
 10:00~11:00
 大浦トンネル手前

5月から
 行っている

からだ元気アップ教室の追加募集!

【日時】10月2日~令和7年3月19日
 第1・3水曜日 13:30~15:30 (全11回)

【場所】蒲刈市民センター 2階 大会議室

【料金】無料

【対象】呉市に住民登録のある65歳以上
 ※健康状態により利用できない場合があります。

【募集】8名

【申込】市政だより9月号発行日から9月2日(月)までに直接, 社会福祉協議会安芸灘支所, 高齢者支援課, および市内の各高齢者相談室(地域包括支援センター)の窓口へ

※申込書の記入が必要です。(電話不可)
 申込み多数の場合は選考。



【問合せ】高齢者支援課 ☎ 25-3104

市長とわがまちトーク 蒲刈開催

【日時】9月19日(木) 19:00~

【場所】蒲刈市民センター

市長が蒲刈に来て「呉市の未来を切り拓く」
 令和6年度予算などについて説明・意見交換を行います。

【問合せ】秘書広報課 ☎ 25-3224

参加
 自由

蒲刈まちづくりセンター 定期講座後期追加募集

書く, 描く, 弾くことや運動などたくさんの講座を開催しています。見学や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月中に納めてください。

【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	8人
	やさしいオカリナ	第4土曜	10:00~	水川 沙絵	2,400円	2人
	大人の美文字	第1金曜	14:00~	河部 花影	2,400円	5人
月2回	子ども硬筆	第1・3金曜	16:30~	河部 花影	4,800円	8人
	パソコン	第1・3木曜	14:00~	中本 一郎	4,800円	2人
	健康ヨーガ	第2・4水曜	19:00~	荘野 やよみ	4,800円	8人
	楽しいマンドリン	第2・4土曜	14:00~	日村 俊文	4,800円	4人
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	8人

楽しいリズム体操5

9月13日(金)
10:00~12:00

元気ハツラツ竹野内先生と楽しく身体を動かし脳トレしながら体操しましょう。

- 【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・タオル
ヨガマット・飲み物
- 【申込】 9月6日(金) まで



アロマヘアバームを作ろう

9月19日(木)
10:00~12:00

前半は、スタイリングしながら保湿できるヘアバームを作ります。後半は、やりたい習慣ができるように「応用行動分析学」を学びます。

- 【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】 筆記用具・飲み物
- 【申込】 9月12日(木)まで

【問合せ】 蒲刈まちづくりセンター ☎68-0301



一年生の川本 真凜さん。マ
スいっぱい大きくきれいに
書いています。

一年生になり、硬筆を始めた
大塚 朝日さん。力強いしっか
りとした字ですね。




短期講座作品紹介
~ペーパーナプキンでオリジナルバッグを作ろう~



越智 琴水さん



木村 美智子さん

安芸灘保健出張所からお知らせ 

9月は健康増進普及月間です

+10 (プラステン) とは??

「+10 (プラステン) 今より 10分多くからだを動かして、健康寿命をのばしましょう!

普段から元気に体を動かすことで、糖尿病・心臓病・脳卒中・がん・ロコモ・うつ・認知症などのリスクを下げることができます。今より 10分多く体を動かして、健康寿命をのばしましょう。

1日合計30分以上・週3回以上の運動習慣がある人は、全体で30.7%です。
(呉市アンケート調査より)

身体活動量を増やすことはメンタルヘルスや生活の質改善などさまざまなことに効果があります。まずは、「+10 (プラステン)」から始めてみませんか。

- 家事の動作を大きくしてみよう
- サイクリング
- 階段を使って移動
- 家族や友人とウォーキング



こころの相談

【日時】 9月10日(火)
14時~16時

【場所】 蒲刈市民センター

次のようなことで悩んでいませんか?

- ♥眠れない
- ♥不安が強い
- ♥ひきこもり
- ♥ストレスや人間関係の悩み
- ♥アルコールや薬物依存
- ♥思春期の不安や悩み など

無料
要予約

- ◎専門医による「こころ」の相談です。
- ◎相談は秘密厳守です。安心してご相談ください。
- ◎ご本人だけでなく、ご家族からの相談も受けています。

【予約・連絡先】 安芸灘保健出張所

【行事内容】

月日	時間	行事内容	対象者	場所
8月23日(金)	8:30~10:30	蒲刈総合健診	予約者	蒲刈市民センター

※発熱や咳など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。

【予約・問合せ】 安芸灘保健出張所 ☎70-7181

おさかなカーニバル in 蒲刈

日時 8月18日(日), 9月15日(日)
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

かまがり軽トラ青空朝市

日時 8月18日(日), 9月15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

自動車図書館

8月20日, 9月3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】 中央図書館 ☎21-3014

地域の団体へのあたたかい善意

◇宮盛老人クラブ九十九会へ
西本 (母) 定男 様(宮盛)
コズエ 様(死去)

蒲刈地区社会福祉協議会
からのお知らせ
(令和六年七月一日~三十一日)
「あたたかい善意」
次の方からご寄付をいただきました。
心からお礼申し上げます。
西本 (母) 定男 様(宮盛)
コズエ 様(死去)

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/>



今回お知らせした9月8日に行われる健康体力測定会。現在の自分の体力を改めて知る良い機会です。ぜひ参加してみませんか! 申込は蒲刈まちづくりセンターでも受け取りできます。