

かまがり便り3月



●呉市蒲刈町人口●
 令和4年12月末現在
 男 670 (▲2)
 女 767 (▲5)
 計 1,437 (▲7)
 世帯 874 (▲4)
 ()は前月比
 住民基本台帳による



2023年2月10日発行 第213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

☆蒲刈まちづくりセンターから定期講座受講生募集・短期講座のお知らせ☆

【申込み・問合せ】 ☎68-0301

令和5年度定期講座に受講生の募集を3月1日(水)から開始します。窓口でお申し込みください。受講料(前期分)のお支払いは4月3日(月)からです。

回数	講座名	曜日	時間	講師名(敬称略)	受講料(前期)
月1回	絵手紙	第2火曜	9:30~	小谷 和子	2,400円
	やさしいオカリナ	第4土曜	10:00~	水川 沙絵	2,400円
	大人の美文字	第1金曜	14:00~	河部 花影	2,400円
月2回	子ども硬筆	第1・3金曜	16:30~	河部 花影	4,800円
	パソコン	第1・3木曜	14:00~	中本 一郎	4,800円
	健康ヨーガ	第2・4水曜	19:00~	荘野 やよみ	4,800円
NEW 月3回	楽しいマンドリン	第2・4土曜	14:00~	友岡 恵美子	4,800円
	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

町内でしかも1回400円で受講できるなんてお得!新講座の「青竹エクササイズ&脳・からだほぐし」は、脳と足裏の運動です。絵手紙や音楽で趣味を広げませんか!?

春を楽しむ歌の教室 ~童謡や唱歌を歌いましょう~

日時 3月10日(金) 10:00~12:00
 場所 蒲刈まちづくりセンター
 講師 三田 雅志
 対象 18歳以上
 定員 15名
 受講料 400円(材料代含む)
 持参物 筆記用具・マスク・飲みもの



締切 3月3日(金)

春休み子ども料理教室 オープンを使ってみよう!手作りグラタン

日時 3月29日(水) 10:00~13:00
 場所 蒲刈まちづくりセンター
 講師 中川 紘子
 対象 小学生以上中学生以下
 定員 8名
 受講料 500円(材料代含む)
 持参物 エプロン・三角巾・水筒・マスク
 *蒲刈青少年補導員連絡協議会との協賛事業



締切 3月20日(月)

安芸灘保健出張所からお知らせ

こころの相談《無料・要予約》

【日時】3月14日(火) 14時~16時
 【場所】豊浜まちづくりセンター

※精神科医が「こころ」の悩みの相談を行っています。
 相談は秘密厳守で行っていますので、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。
 なお保健師による面接相談・電話相談は随時受けていますので、お問合せください。

3月は自殺対策強化月間

悩みや不安をひとりで抱えていませんか?あなたをサポートするための様々な取り組みがあります。

【予約・問合せ】
 安芸灘保健出張所 ☎70-7181



【保健行事】

月日	時間	行事内容	対象者	場所
2月22日(水)	10:00~11:30	田戸区健康相談	住民	田戸集会所
2月28日(火)	10:00~11:30	わんぱく育児相談	乳幼児とその保護者	蒲刈まちづくりセンター(向)
3月2日(木)	13:30~15:00	大浦区健康相談	住民	蒲刈介護予防センター(大浦)

※育児相談日には、母子健康手帳・フェイスタオル(計測用)を持ってきてください。
 ※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止となる場合があります。当日は感染予防のためマスク着用をお願いします(2歳未満のお子様のマスク着用は保護者の方の判断にお任せします)。
 ※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。

かまがり軽トラ青空朝市

日時 2月19日(日),3月19日(日)
 9:00~売れ切れ次第終了
 ※雨天・橋の通行規制時は中止
 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 2月19日(日),3月19日(日)
 8:00~12:00
 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

2月28日,3月14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



高齢者マシントレーニング教室 参加者募集

「介護予防のための、高齢者マシントレーニング教室」マシン等を利用し、筋力アップを目指す教室です。

日時:4月13日~令和6年3月28日 第2・4木曜日
 10:00~12:00(全24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
 ※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。
 定員:25名
 申込:2月10日(金)~3月1日(水)までに直接、社会福祉協議会蒲刈支所、下蒲刈地域相談センター、安芸灘保健出張所、高齢者支援課、および呉市内の各地域包括支援センターの窓口へ。
 ※申込書の記入が必要(電話不可)、多数の場合は選考となります



【問合せ】 高齢者支援課 ☎25-3104



かかとの上げ下げ運動を1日20回3セットの運動で血液循環の滞りの解消や筋肉もUPします。いつでもできる運動なのでやってみてね。

令和4年度 蒲刈地区

はたちの集い

二十歳になられた皆さま、おめでとうございます！



二十歳を迎えられた方々の氏名（敬称略）

左より 上野 駿介・越智 琴水・山田 歩夢・川岡 さくら・木村 美智子・福本 桃花



令和5年1月8日（日）、蒲刈市民センターにおいて「はたちの集い」が行われました。

以前は成人式として開催していましたが、成年年齢が引き下げとなったため、初の「はたちの集い」として、二十歳の門出を祝福しました。

式典では、主催者や来賓のお祝いの言葉ののち、自分たちの近況や頑張っていること、夢などを語り、その立派な晴れ姿に家族も感慨深く聞き入っていました。

式典後、元蒲刈町地域おこし協力隊員の大塚氏による記念講演、県民の浜にて記念樹（河津桜）の植樹が行われました。

