回覧確認											

豊浜市民センターだより あいらんどアビ 2025 9月

第２２３号　令和７年９月１０日発行
呉市豊浜市民センター　電話６８－２２１１
【URL】http://www.city.kure.lg.jp/soshiki/50/
【E-mail】toyosis@city.kure.lg.jp

豊浜地区の世帯と人口　【７月末現在　（　）は前回比】
・世帯数：７１４世帯　・人口：１，００７人
男：４６７人（－６）　女：５４０人（－１）

ビューティフルアイランド祭り 2025 in 豊浜

小雨決行

令和７年１０月１８日（土）８：３０～１４：００

会場：豊浜市民センター周辺

○健康ウォーキング大会

受付時間：８：３０ ～ ９：００　集合場所：豊浜市民センター

①基礎コース　２㎞　②さわやかコース　４㎞

※所定の申込用紙に必要事項を記入し，豊浜市民センターまでお申し込みください。

○お楽しみ抽選会　○各種団体による露店

○ステージイベント　○文化コーナー（作品展示）

お問合せ・お申込み先
豊浜市民センター
☎ 68－2211

○健康コーナー　受付時間：10：00 ～
体力測定，骨密度，歯の健康チェックなどを行うことが出来ます。
※当日，豊浜市民センター２階で受付ます。

社会保障制度の「社会保険」についてお知らせします。

社会保険は，私たちが生活をするうえで病気，けが，出産，死亡，老齢，障害，失業など生活の困難をもたらすいろいろな事故に遭遇した場合に一定の給付を行い，その生活の安定を図ることを目的とした，強制加入の公的な保険制度のことです。
社会保険制度は，病気やけがをした場合に誰もが安心して医療にかかることのできる医療保険（国民健康保険・後期高齢者医療制度等）。老齢・障害・死亡等に伴う稼働所得の減少を補填し，高齢者，障害者及び遺族の生活を所得面から保障する年金（国民年金等）。加齢に伴い要介護状態となった者を社会全体で支える介護保険。仕事中のけがや失業等による給付を支給する労働保険（雇用保険等）といった保険制度のことです。

呉市安芸灘地域高齢者相談室
【地域包括支援センター】です!
９月は「**アルツハイマー月間**」
９月２１日は「**世界アルツハイマーデー**」です
認知症になっても何も分からなくなるわけではありません。
正しい知識を持ち，認知症になっても住みやすい地域をつくっていきましょう。地域包括支援センターには認知症にくわしい専門職がいます。
お気軽にご相談ください。
電話 66－1115
住所 蒲刈町田戸2308－1
（蒲刈高齢者生活福祉センター内）

豊浜まちづくりセンター　短期講座
【１０月～３月毎月開催】　受講生募集！

講座名	開催日	時間	受講料
ピラティス	第1･3月曜日	13:15～15:15	4，800円
大正琴	第2･4土曜日	11:00～16:00	4，400円
エアロ＆筋力アップエキササイズ	第1･3火曜日	13:30～15:30	2，400円
いきいき健康体操	第3土曜日	10:00～12:00	無料
フォークギター	第2･4日曜日	13:00～15:00	無料
おやつ研究部	月1回 火曜日	13:00～16:00	無料 別途材料代 ￥500程度

豊浜まちづくりセンター　☎68－2213

９月は健康増進普及月間です
良い睡眠で健康な毎日を送ろう

毎日の活動は良い睡眠が支えています。
睡眠の質の良否は，睡眠環境や起きている間の生活習慣などに左右されます。

十分な睡眠時間
２０歳以上６０歳未満：６時間以上９時間未満
６０歳以上　：６時間以上８時間未満
健康日本２１（第三次）より

～睡眠の質を上げる　生活のポイント～

朝からの行動が快眠につながります！

行事	月　日	時　間	場　所
大浜健康相談	9月19日(金)	10:30～11:00	大浜集会所
内浦健康相談	9月19日(金)	13:30～15:00	内浦集会所
小野浦健康相談 ☆栄養相談もあります	9月26日(金)	10:00～11:30	小野浦集会所

【内　　容】健康相談・血圧測定
【持ってくる物】健康手帳（お持ちの人）

【問合せ】安芸灘保健出張所　☎７０－７１８１

かしこく使いこなそう
～ スマートフォン教室のご案内 ～

初心者歓迎，分かって楽しいスマホの基本。スマートフォンを安全に使うための基本的なポイントとマイナポータルを活用しよう。

定員：１５名（先着順）
日時：１０月６日（月）１４:００～１６:１５
場所：豊浜まちづくりセンター　会議室２
料金：無料
申込：９／２２(月)8:３０から電話にて受け付け

デジタル生活入門講座
～ スマートフォンとマイナンバーカードの活用法 ～

マイナンバーカードのコンビニ交付が可能になった「ゆたか海の駅 とびしま館」を会場に，スマホの基本操作からLINEの使い方，マイナンバーカードに関することまで，日常生活を便利にする方法を学びます。初心者の方も大歓迎です！
この機会にぜひご参加ください。

対象：　興味・関心のある方
定員：１５名（先着順）
日時：１０月３０日（木）１４:３０～１６:３０
場所：　ゆたか海の駅 とびしま館（呉市豊町大長5992-86）
料金：　無料（実際にコンビニ交付を体験する方は別途２００円程度必要です）
申込：　９／２２（月）から電話にて受け付け
持参物：普段お使いのスマートフォン，口座番号が分かるもの，マイナンバーカード（暗証番号４桁が必要です）

※豊浜市民センター，豊市民センターから会場までの送迎を行います。希望する人は申込時に伝えてください。

問い合わせ・申し込み先　高齢者支援課　☎25－3104

編集後記　９月に入り，少しずつ朝晩の気温が下がり始める季節です。日中との気温差が大きくなるので，体調を崩さないように空調を上手に使い，喉が渇く前にこまめに水分補給するよう意識して過ごしましょう。（戸谷）