

回覧確認								

豊浜市民センターだより

あいらんどアビ 2025 11月

第225号 令和7年11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

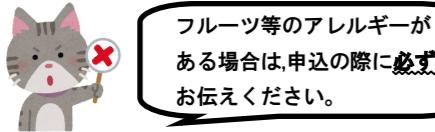
豊浜地区の世帯と人口 【9月末現在（）は前回比】

・世帯数：709世帯
男：465人（0）
・人口：1002人
女：537人（-3）

豊浜まちづくりセンター短期講座

みんなで作ろう！フルーツポンチ

日時：令和7年11月24日（月・振休）
時間：9:30～10:30
場所：豊浜まちづくりセンター2階 小集会室
対象：幼児と保護者
定員：8組（先着順）
持参物：エプロン・三角巾・マスク
(または汚れてもいい服装)
参加費：無料
締切：11月19日（水）まで



申込・問合せ 豊浜まちづくりセンター ☎ (0823) 68-2213

こころの相談（無料・要予約）

【日時】 12月9日(火)14:00～16:00
【場所】 豊浜まちづくりセンター 健康相談室

◎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。

社会保障制度の「保健医療・公衆衛生」について

保健医療・公衆衛生は、国民が健康に生活できるよう様々な事項についての予防、衛生のための制度です。主な制度は、けがをしたり病気になった時に、安全で質の高い医療を提供する医療サービス。健康づくり、疾病対策から感染症などの健康管理の取り組みを進める保健事業。母性の健康を保持、増進するとともに、心身ともに健全な児童の出生と育成を増進するための母子保健。私たちが毎日、口にする食品や医薬品の安全性を確保する公衆衛生が主な制度です。

カメラトピックスとよはま

ビューティフルアイランド祭りが開催されました！



☆10月18日(土)、ビューティフルアイランド祭りが開催されました。ウォーキング大会やステージイベント、お楽しみ抽選会等大盛り上がりのイベントとなりました。



ウォーキング大会(2km・4km)

ステージイベント



お楽しみ抽選会

お茶席

健康相談

ケチケチバザー

タオルまき

～豊浜地区社会福祉協議会から 寄付の受納について(お礼)～

令和7年10月20日に呉市社会福祉協議会豊浜分所より、ケチケチバザー売上金のご寄付をいただきました。ご芳志は、豊浜地区の福祉事業の一助として、住民の福祉増進のため、有効に使わせていただきます。謹んで厚くお礼を申し上げます。



安芸灘保健出張所から

11月10～16日はアルコール関連問題啓発週間です。

過度の飲酒は、高血圧や糖尿病、肝臓・心臓などの病気、がん、アルコール依存症などの原因となります。また、本人の健康問題だけでなく、飲酒運転や暴力、自殺などのリスクを高めます。

お酒と健康、ちょうどいいバランスをとりましょう

あなたはアルコールをどのくらい飲んでいますか？

・休肝日を持っている はい いいえ

・飲酒日の1日あたりの飲酒量はどのくらいですか ~1合未満 1~2合未満 2~3合未満 それ以上

あなたの摂取している純アルコール量は □ g程度

分解時間は □ 時間



純アルコール量と
分解時間がわかります

節度ある適度な飲酒

「1日平均純アルコール量で20g程度」

「女性や高齢者は純アルコール量で10g程度」



(健康日本21)

適量のお酒の目安

ビール
中栓1本
(500ml)
アルコール5%
純アルコール20g

日本酒1合
(180ml)
アルコール15%
純アルコール22g

ウイスキー・ブランデー
(ダブル60ml)
アルコール43%
純アルコール20g

焼酎2/3合
(110ml)
アルコール25%
純アルコール24g

ワイン2杯
(240ml)
アルコール12%
純アルコール24g

編集後記

だいぶ秋らしい気候になってきました。寒暖差も激しく体調も崩しやすい時期です。出かけるときは薄手の羽織り物を持っておくなどして体調管理には気をつけましょう。(新谷)

