

回覧確認																				

豊浜市民センターだより
あいらんどアビ 2026 2月

第228号 令和8年2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【12月末現在（ ）は前回比】
 ・世帯数：701世帯 ・人口：987人
 男：457人(-3) 女：530人(-4)

カメラトピックス とよはま



1月11日(日)呉市民広場で
 呉市消防出初式が行われ
 豊浜地区の消防団も参加！

安芸灘保健出張所だより ~冬の入浴中の事故に要注意~

11月から4月にかけての寒い季節、入浴中に気を失い、浴槽の中で溺れる事故が多くなります。特に高齢者は注意が必要です。急激な温度変化により血圧が上下することで、体に負担がかかり、心筋梗塞や不整脈、脳出血・脳梗塞などの発作を起こしたり、一時的に意識障害を起こします。入浴中の事故は持病や前兆がない場合でも起こるおそれがあります。予防意識を持って対策をしましょう！

『入浴中の事故を防ぐには』

- ①入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく
- ②湯温は41度以下、お湯につかる時間は10分までを目安にする
- ③浴槽から急に立ち上がらない
- ④食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける
- ⑤お風呂に入る前に、同居する家族にひと声かける
一人暮らしの方は、こどもや友人、親戚の方に電話をするのもよいですね
- ⑥家族は入浴中の高齢者の動向に注意する
時間が長い・音が全くしない・突然大きな音がした、など異常を感じたら声をかけましょう

○3月は自殺対策強化月間です○
 こころの相談 日 時:令和8年3月10日(火) 14:00~16:00【無料・要予約】
 場 所:豊浜まちづくりセンター
 問合せ:安芸灘保健出張所 TEL 0823-70-7181

市・県民税、所得税
 申告日程

日時: 令和8年3月4日(水)
 9:00~16:00
 (12:00~13:00を除く)

※当日は番号札の配布または事前予約により行い、会場整理の都合上、予約者優先の案内となります。

場所: 豊浜まちづくりセンター
 2階大集会室

※市LINE公式アカウントから事前予約可能※

予約受付期間:予約対象日の2日前
 (土・日・祝日を除く)17:00まで
 詳しくは市政だより2月号をご覧ください

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！

介護豆知識③訪問介護とは…？
 看護師が自宅を訪問し、主治医の指示のもと医療や看護を行うサービスです。

例えば…体調の確認、お薬の管理、入浴や排泄の支援、医療的な処置や機器の管理、認知症や看取りのケア、看護師によるリハビリなど、医師により訪問看護が必要とされた方が利用することができます。

安芸灘圏域には訪問看護ステーションが1カ所あり、島外から訪問してくれる事業所もあります。

○詳しくはお問い合わせください○
 TEL0823-66-1115

楽しくやさしい筋力アップ教室
 【参加無料・要申込】

日 時:令和8年3月2日(月)
 13:30~15:00

場 所:豊浜まちづくりセンター
 2階 大集会室

講 師:林 夕佳 さん(健康運動指導士)

申 込:先着50名
 2月25日(水)までに、電話又は市民センターに来庁して申込
 各自の判断でマスクを着用し
 体調がすぐれない場合は参加をご遠慮ください

【問合せ】豊浜市民センター(中田)
 TEL0823-68-2211

映画上映会
 ~待タイムスリッパ~

日 時:令和8年3月6日(金)
 受付開始:17:30~上映開始:18:00~

場 所:豊浜まちづくりセンター2階大集会室
 入場料:500円(一般)
 250円(呉市在住の70歳以上)
 (高校生以下)
 ※豊浜町在住の高校生以下は無料
 事前申込:2月9日(月)から

上映会の最後にクイズを出題！
 正解者には抽選でプレゼントあり(^^)

【問合せ】豊浜まちづくりセンター
 TEL0823-68-2213

編集後記:寒波も到来し、まだまだ気温の変化が激しく体調管理が難しい時期です。睡眠を十分にとり、ご飯をたくさん食べて体調を崩さないよう心がけましょう。(米村)