回覧確認										

豊浜市民センターだより あいらんどアビ

2026 6月

第２３２号　令和８年６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/

豊浜地区の世帯と人口　【４月末現在　（　）は前回比】
・世帯数：６７９世帯　　・人口：９５７人
男：４４５人（－１）　女：５１２人（－４）

呉市安芸灘地域高齢者相談室よりお知らせ

【脳のいきいきチェックを受けてみませんか？】

呉市では，６５歳～８０歳の方を対象に保険薬局で「脳のいきいきチェック」を実施中です。質問に答えるだけの簡単な検査で，気軽に脳の健康度の確認を行うことができます。

必要に応じて，かかりつけ医や認知症専門医が協力しながら，適切な診断や治療につなげることができ，早期の対応が可能となる場合もあります。下記の保険薬局で実施中です。ご予約の上，保険証とお薬手帳をご持参ください。

♦ エスマイル薬局 かまがり店　６５－３０７９
♦ オレンジ薬局　６５－２７２２

呉市安芸灘地域高齢者相談室　６５－１１１５

自動車図書館

６月１７日（水）・７月１日（水）

■豊浜市民センター
１０：３０～１１：３５
１３：３０～１５：３０

■豊浜中学校
１２：５０～１３：１５

猫の不妊・去勢手術の一部補助について

■受付開始　**６月８日（月）から**
■補助金額　**１頭あたり　不妊３，５００円　去勢２，５００円**
■対　象　**猫を呉市内で飼育する呉市民**
※各年度１世帯につき１頭まで，市税を滞納していない人
■申請方法
各支所（広支所を除く），**保健所生活衛生課**，**東保健センター**，**動物愛護センター**で受付可能です。申請者の住所が確認できるものをご持参ください。
※補助券は後日郵送します。手術は必ず補助券交付後，有効期限（交付から概ね３０日）内に動物病院で受け，差額を病院に支払ってください。
■問い合わせ先　呉市動物愛護センター　７０－３７１１

雨が多い時期の「こころの健康」のために

これから梅雨や台風などによる大雨が心配な時期になります。
雨が多い時期のこころの健康のために，一人ひとりができることを紹介します。

大雨の時期には・・・

・雨が降る
・気象情報で大雨警報が出る
・テレビで全国の大雨の映像や過去の災害の番組が目に入る
・エリアメールが鳴る

・気分が落ち込む
・不安な気持ちになる
・ドキドキする
・食欲がわかない
・眠りにくくなる

【こんな気持ちになった時には】
◎必要な情報（天気予報）だけ見る
◎深呼吸などリラックスできることをする
◎気分転換や自分の好きなことをする
◎誰かに気持ちを話してみる

《日ごろから「こころの健康」のためにできること》
◎意識して，こころとからだを休める時間を作る
◎日常生活のリズムを崩さないように，睡眠をとる
◎３食規則正しく，バランスの良い食事をとる
◎ウォーキングやラジオ体操など，自分に合った運動をする
◎音楽を聴く，読書など，気分転換を見つける
※こころの健康相談は，精神科による相談（要予約）と保健師による相談（随時受付）があります。ご利用ください。

編集後記

梅雨に入ると湿度が上がって蒸し暑くなり，体調も崩しやすくなります。「こころの健康」はもちろん，「身体の健康」にも気をつけて元気に過ごしたいですね。（松浦）