回覧確認											

豊浜市民センターだより あいらんど アビ 2026 7月

第２３３号　令和８年７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　【５月末現在　（　）は前回比】
・世帯数：６７７世帯　・人口：９５５人
男：４４５人（０）　女：５１０人（－２）

自動車図書館

７月１５日（水）・２９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

高齢者心配ごと相談会

日　時　７月１４日（火）
９：００～１２：００
場　所　豊浜まちづくりセンター
健康相談室
問合せ　呉市社会福祉協議会
安芸灘支所
電　話　６６－１７１７

呉市安芸灘地域高齢者相談室です

7月中旬以降に介護保険負担割合証が届きます

介護保険認定を受けて要支援・要介護と認定された方，事業対象者となった方に，7月中旬以降，呉市からご自宅に【介護保険負担割合証（ピンク色）】が封筒に入って届きます。

負担割合証には前年の所得をもとに決定された利用者負担の割合（1割，2割または3割）が記載されています。

介護保険サービスをご利用の際に必要となり，紛失等された場合は再交付の手続きが必要となりますので【介護保険被保険者証（青色）】と一緒に保管していただきますようよろしくお願いします。

【問合せ】☎66－1115

外出時に暑さを避けるのはもちろんですが，
熱中症は，室内や夜間でも多く発生しています。
エアコンなどを上手に使って熱中症対策をしましょう。
（屋内での熱中症死亡者のうち　約９割　がエアコンの使用なしというデータもあります
（R3年夏　東京都23区））

熱中症予防情報サイト

のどが渇いていなくても
こまめに水分・塩分を補給しましょう。

1日あたり 1.2L(リットル)を目安に

- 1時間ごとにコップ1杯
- 入浴前後や起床後も まず水分・塩分補給を

※水分や塩分の摂取量は かかりつけ医の指示に従いましょう。

出典：「熱中症予防のための情報・資料サイト」（厚生労働省）
【問合せ】安芸灘保健出張所　☎７０－７１８１

編集後記

梅雨が明けたら夏本番，今年の夏も猛暑の予定らしいです。
熱中症に注意しつつ体調管理に気をつけましょう。（片山）