回覧確認											

豊浜市民センターだより

あいらんど アビ

2026 8月

第２３４号　令和８年８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　【６月末現在　（　）は前回比】
・世帯数：６７５世帯　　・人口：９４９人
男：４４２人（－３）　女：５０７人（－３）

出張法律相談・消費生活相談会 開催のお知らせ

日時：９月３日（木）１３：００～１６：００
場所：豊浜まちづくりセンター　会議室
※予約優先・先着順（定員６名）

【予約・問い合わせ先】
呉市役所　市民相談室
☎２５－３２２２

相談無料
秘密厳守

第３４回きらきらコンサート

豊浜まちづくりセンターで７月１５日（水）にきらきらコンサートが開催されました。

広島で活躍されている，金管五重奏団の皆さんをお迎えし，ジブリやディズニーをはじめ，テレビアニメでお馴染みの名曲を演奏していただきました。

第３５回きらきらコンサートの開催も予定していますので，聴きに来たことがないという方もぜひ次回ご来場ください。

心配ごと相談

日時：９月８日（火）９：００～１２：００
場所：豊浜まちづくりセンター　健康相談室

【問い合わせ先】
呉市社会福祉協議会　安芸灘支所
☎６６－１７１７

安芸灘地域高齢者相談室です

【介護保険サービス利用までの流れ】

～介護認定は必要になってからで大丈夫！～

介護保険サービスを利用するためには要介護認定・要支援認定の申請が必要となります。

申請書を提出すると，呉市の認定調査員による自宅への訪問調査があり，生活状況等を把握されている方の立会いが必要です。また，呉市から主治医へ意見書の作成を依頼するため，主治医がいない人は主治医を決めて受診する等，介護申請を行うには家族や主治医との相談が必要です。

手続きにはおよそ1～2ヶ月かかりますが，介護保険のサービスの必要がない場合には早めに申請する必要はありません。介護保険が必要となったときに申請をすれば，申請日から介護サービスを利用することができますので，ご安心ください。

ご不明な点等ありましたら，お気軽にお問い合わせください。

【問合せ】☎ 66-1115

９月は健康増進普及月間です

生活習慣病のリスクを回避する適度な飲酒はどのくらい？

男性　　純アルコール量１日 **２０ｇ** 程度
女性・高齢者　純アルコール量１日 **１０ｇ** 程度

アルコールの影響を受けやすいため，半分とされています

	ビール ロング缶 500ｍｌ	日本酒 １合 180ml	ウイスキー ブランデー ダブル 60ｍｌ	焼酎 ３５度 0.5合 90ｍｌ	ワイン １杯 120ml	チューハイ 7% 350ml
種別						
アルコール濃度	5%	15%	43%	35%	12%	7%
純アルコール量	20g	22g	20g	25g	12g	20g

資料　「アルコール手帳」呉地域保健対策協議会

純アルコール量と
分解時間がわかります

あなたの飲酒を見守る アルコールウォッチ

（厚生労働省 健康日本21）

【問い合わせ先】　安芸灘保健出張所　　☎７０－７１８１

第２０回　わたしの“いのち”メッセージ展に 応募される方へ

1　募集テーマ　　いのち（命）

2　応募資格　　どなたでも

3　募集期間　　**令和８年７月１日（水）～８月３１日（月）**

4　作品の規定
・作品は，絵と文字の入った「絵てがみ」とします。
・原則はがきサイズで，紙質・用具などの画材は自由です。
・応募者が創作した作品で，未発表のものに限ります。

5　応募方法
・作品に，名前（ふりがな）・郵便番号・住所・連絡先を明記してください。（出品票に明記し，貼り付けても可）
出品票は呉市ホームページからダウンロードできます。
・作品展示において匿名を希望の方は通信欄に「匿名希望」と記入してください。
・豊浜会館まで直接持参か，豊浜市民センター窓口・豊まちづくりセンター窓口に設置の応募箱に入れてください。

6　応募作品の取り扱い
・応募作品の著作権は呉市に帰属するものとし，人権啓発に関する事業や印刷物等に活用させていただきます。
・原則として作品の返却は致しません。返却を希望される方は出品票の通信欄に「返却希望」と記入してください。
・応募作品に記載された個人情報は豊浜会館で適切に管理・保管します。

問い合わせ先
呉市豊浜会館
☎６８－２３５２

今年の夏も厳しい暑さが続き，熱中症による患者数も急増しています。自分は大丈夫と思わず，冷房を上手に使い，こまめに水分補給をして十分に気を付けて過ごしましょう。（戸谷）