

## 身体障害者「あるけあるけ」

日 3月22日(木) 10:00~15:00  
 ※雨天決行。  
 集合場所 三成バス停(上り線)  
 対 市内在住で身体障害者手帳をお持ちの人※介助は要問い合わせ。  
 内 摩訶衍寺を散策後、原田ゆうじんの湯で入浴・昼食 定25人  
 料 1,000円(当日徴収) 締 3月19日(月)  
 申 尾道市身体障害者福祉連合会事務局  
 (☎0848-21-2177/平日13:30~17:00、  
 ☎0848-21-2178)

## 認知症高齢者等行方不明者SOS情報メールの配信地域を拡大

市内で実施しているSOS情報メールの配信を、4月から備後圏域6市2町(尾道・福山・三原・府中市、世羅・神石高原町、井原・笠岡市)へ拡大します。  
 高齢者等が行方不明になった時、備後圏域内で情報を共有することで、早期発見や安全確保につながることが可能になります。尾道市以外へ情報提供を希望する人は、警察への行方不明届提出時に申し出てください。  
 ※尾道市外へ配信するSOS情報メールには名前・写真は掲載しませんが、市内への配信には引き続き希望に応じて名前・写真を掲載します。  
 ※4月以降、備後圏域の行方不明者SOS情報も配信されますので、皆さんのご協力をお願いします。

問 高齢者福祉課  
 (☎0848-38-9137)

## インフルエンザ流行中 予防を心がけましょう

「手洗い、うがい、せきエチケット」で予防をしましょう。また、身近に感染した人がいる場合、インフルエンザを疑い、早めの受診を心がけましょう。

夜間の急な発熱、けがなどには夜間救急診療所をご利用ください。  
 診療時間 20:00~23:00  
 (土・日、祝日を含む毎日)  
 診療科 内科・外科  
 電話番号 0848-38-9099

問 健康推進課  
 (☎0848-24-1961)

## 尾道人生100才宣言(健康都市尾道2022)式典開催

人生100才時代といわれる現在、生涯健康でイキイキと暮らすことは私たちの願いです。そのため、尾道市民をあげて健康づくりに取り組む機運を高めるための道しるべとして、式典・イベントを行います。

日 3月21日(祝) 13:30~15:30

場 しまなみ交流館

内 式典、宣言文唱和

減るSioレシピコンテスト授賞式

講演会 演題「人生100才時代を

どう生きる?」~笑い与健康~

講師 沖田光昭(公立みつぎ総合病院副院長)

対談 「みんなで元気な100才をめざしましょう!」

出演 松本裕見子さん(タレント)、平谷祐宏(尾道市長)、沖田光昭(公立みつぎ総合病院副院長)

※手話通訳あり。

問 健康推進課(☎0848-24-1962)



沖田光昭

松本裕見子さん

## 3月31日(土)まで まだ間に合います乳がん検診

平成30年3月末で40歳以上の偶数年齢の人は、乳がん検診が500円で受けられます。  
 ※電話等で希望の医療機関へ予約が必要です。

■市内で受診できる機関(予約先)

JA尾道総合病院(健康管理センター)

(☎0848-22-8111(代))

尾道市立市民病院(健診の係)(☎0848-47-1155(代))

公立みつぎ総合病院(☎0848-76-1111(代))

因島総合病院(健診申込専用)(☎0845-22-2550)

因島医師会病院(がん検診申込)(☎0845-24-1244)

問 健康推進課(☎0848-24-1962)



## 減るSioレシピコンテスト 入賞者決定

市では、減塩に取り組む「減るSio運動」の一環として「減るSioレシピ」を募集し、選考の結果、次のとおり入賞者を決定しました。

グランプリ 御調高等学校2年 大塚凜さん

準グランプリ 向島町 吉原哲子さん

特別賞 御調高等学校2年 中村優斗さん

日比崎小学校5年 岸川千紗さん

尾道商業高等学校3年 茂理由さん



グランプリ作品  
 「あざりとキャベツの蒸し炒め」

「あざりとキャベツの蒸し炒め」(4人分)

キャベツ 1/2個

①あざりは殻をこすり合わせて洗う。キャベツは軸をとって一口大に切る。軸は薄く切る。

あざり 1パック

②フライパンにオリーブ油、赤唐辛子、にんにくの薄切りにんにく 1かけ分

オリーブ油 大さじ1

③あざりの口が開いたら一度取り出し、煮汁にキャベツを入れてふたをし、5分程度蒸し煮にする。

料理酒 大さじ1

塩・こしょう 少々

④あざりを戻し、塩・こしょうで調味する。

問 健康推進課

(☎0848-24-1962)

## 国民健康保険・後期高齢者医療保険 4月から入院時の食事負担額が変わります

入院と在宅療養の負担の公平等を図るため、次のとおり変更になります。

区分	食事負担額(1食あたり)	
	平成30年3月まで	平成30年4月から
住民税課税世帯※1	360円	460円※指定難病患者などは260円
住民税非課税世帯※1	210円	160円
低所得者Ⅱ	210円	160円
長期入院該当者	160円	160円
低所得者Ⅰ(住民税非課税で一定所得以下)	100円	100円
		変更なし

(※1) 国保の場合、世帯主と国保加入者のみで判定します。

住民税非課税世帯の人は「限度額適用・標準負担額減額認定証」を病院等で提示すると、表の住民税非課税世帯の負担額になります。※要申請。

問 保険年金課  
 (国保☎0848-38-9142  
 後期☎0848-38-9135)

## 子育て

### ひとり親家庭対象の催し

■自分でカレーを作ってみよう

日 3月25日(日) 10:00~13:00

場 総合福祉センター

対 ひとり親家庭の小・中学生

定 15人 料 1人200円

持 エプロン、三角巾、ふきん、台ふき、飲み物、マスク 締 3月20日(火)

■バーベキューinむかいしま

日 4月15日(日) 10:30~14:30

場 マリン・ユース・センター

※雨天の場合は総合福祉センターでクッキング。

対 ひとり親家庭の親子

定 15組 料 1人500円

持 タオル、軍手、帽子、敷物、おにぎり、おやつ、飲み物 締 4月8日(日)

申 間 母子・父子福祉センター

(☎0848-22-8385)

### おのみち市民大学講座 おやこのための音楽会



日 3月29日(木) 10:00~11:30

場 総合福祉センター

対 幼児・児童と保護者 定 200人

内 子どもから大人まで一体となって楽しめる参加型のコンサート

出演 姉弟ピアノデュオ Bella Luce

持 ハンカチ、打楽器(あれば)

申 間 生涯学習課

(☎0848-20-7444)

【尾道地域(向島を含む)】問 健康推進課 (☎0848-24-1960 ☎0848-24-1966)

【因島・瀬戸田地域】問 因島総合支所健康推進課 (☎0845-22-0123)

【御調地域】問 御調保健福祉センター (☎0848-76-2235)

※対象者には個別通知します。健診日の1週間前までに通知が届かない場合は、ご連絡ください。なるべく住所地区のセンターで受診してください。年間日程・対象者については市ホームページをご覧ください。

### 乳幼児健診

健診名	場所	日程
4カ月児健診(4カ月になる児)	因島保健センター	3月20日(火)
	御調保健福祉センター	4月12日(木)
1歳6カ月児健診(1歳7カ月になる児)	総合福祉センター	4月11日(水)・12日(木)

### 相談・講習会

行事名	場所	日程	受付時間(終了時間)	対象	備考
2歳児相談	御調保健福祉センター	3月20日(火)	9:30~10:00	平成27年9~12月生まれの児	個別通知あり
母乳相談(要予約)	総合福祉センター	3月20日(火) 27日(火) 4月3日(火) 10日(火) ※日程変更の場合あり。	13:30~	妊婦または出産後概ね1年6カ月までの市民 5人 ※相談利用は1人2回まで。	問 母乳や卒乳についての相談、2~3人ずつ一緒に授乳アドバイス 問 母子健康手帳、タオル2~3枚、ミルクや哺乳びん、赤ちゃんに必要なもの
乳児健康相談	瀬戸田福祉保健センター	3月22日(木)	9:10~9:30	0~12カ月の児	問 身体計測、育児・栄養相談、ふれあい遊び 問 母子健康手帳
離乳食講習会(要予約)	総合福祉センター	4月16日(月)	9:40~10:00(11:40)	乳児の家族 18人※託児あり。	問 調理実習、栄養相談、離乳食の進め方 問 母子健康手帳、筆記用具、エプロン、マスク、三角巾