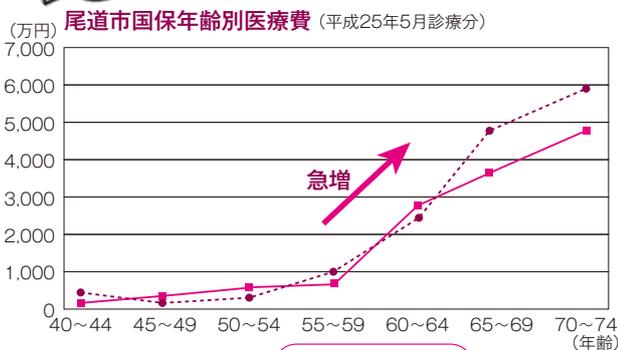




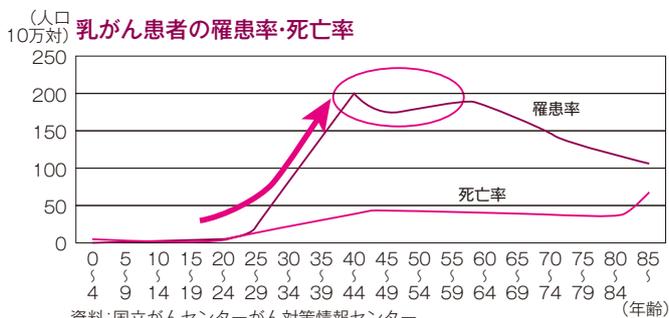
まずは、健診を受けて健康チェックをしよう

(特定健診・後期高齢者健診・がん検診・肝炎ウイルス検査)



— 循環器系の疾患
- - - 悪性新生物(がん)

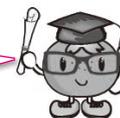
高血圧や糖尿病など循環器系の病気やがんは、**55歳から急増!**しています。その前から、チェックを!



資料: 国立がんセンターがん対策情報センター

【罹患率: 2008年、死亡率: 2012年データ】

乳がんになる割合は、30代から少し増加して、**40~50代で最も多くなっています。**40歳になったら、検診を受けよう!



健診を受けた後が、大事!



健診の結果、必要な検査(精密検査)や指導を受けよう!

- 健康相談(健診結果説明含む)**
健診結果の説明や簡単な生活習慣改善のアドバイスを行っています
- 特定保健指導**
特定健診の結果、メタボ等該当者に「特定健診利用券」を送付します。保健師や栄養士がメタボ脱出に向けて、個別に6カ月間サポートします。
- 精密検査**
がん検診も受けっぱなしはダメ! 怖がらないで**精密検査を受けましょう。**



平成24年度の乳がん検診は、約3,000人受診して、そのうち11人にがんが見つかりました!



受診者Aさんの声(50代女性)
気になりながら、なかなか受診できませんでしたが、思い切って受診したらがんが見つかりました。今は、手術後抗がん剤治療していますが、**もっと早く受診していれば、軽くすんだかもしれません。**



健康推進課(☎0848-24-1962)

子育て



【尾道地域(向島を含む)】健康推進課 (☎0848-24-1960 ☎0848-24-1966)
【因島・瀬戸地域】因島総合支所健康推進課(☎0845-22-0123)
【御調地域】御調保健福祉センター (☎0848-76-2235)

乳幼児健診

健診名	場所	日程	健診名	場所	日程
4カ月児健診	総合福祉センター	8月27日(水)・28日(木)	3歳児健診	総合福祉センター	9月10日(水)・11日(木)
1歳6か月児健診	総合福祉センター	8月20日(水)・21日(木)		御調保健福祉センター	9月11日(木)
	御調保健福祉センター	9月11日(木)		因島保健センター	8月21日(木)

※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。

相談・講習会

行事名	場所	日程	受付時間(終了時間)	対象	備考
パパ☆ママ準備スクール(要申込)	御調保健福祉センター	9月9日(火)	13:20~13:30 (16:00まで)	妊婦とその家族	内容: 歯科相談、妊娠の経過・出産・育児について 持参物: 母子健康手帳、筆記用具
乳児健康相談	総合福祉センター	8月18日(月) 9月8日(月)	9:20~9:40 13:20~13:40	8~12カ月の児 0~7カ月の児	内容: 身体計測、育児・栄養相談、ふれあい遊び 持参物: 母子健康手帳、バスタオル
	因島保健センター	8月27日(水)	9:10~9:30 10:20~10:40	8~12カ月の児 0~7カ月の児	
離乳食講習会(要申込)	総合福祉センター	9月1日(月)	9:40~10:00 (11:40まで)	乳児の家族 ※定員: 18人※託児あり	内容: 調理実習、栄養相談 持参物: 母子健康手帳、筆記用具、エプロン、マスク、三角巾
	中庄公民館(因島)	8月20日(水)	13:00~13:20 (15:30まで)	乳児の家族 ※定員: 10人程度※託児あり	
	御調保健福祉センター	9月9日(火)	13:30~13:40	乳児の家族※託児あり(託児希望者のみ要申込み)	
5歳児相談(要予約)	総合福祉センター	8月19日(火)	13:00~	平成21年7月生まれで発達等気になることがある人 平成21年8月生まれで発達等気になることがある人 平成21年8~9月生まれで発達等気になることがある人	申し込み先: 通っている市内保育所・幼稚園(市内保育所等に通っていない人は健康推進課へ)
		9月4日(水)			
	因島保健センター	9月3日(水)			

おのみち子育て支援センター

(☎0848-37-2409)月~金曜(祝日を除く)9:00~16:00

	行事名	日時	定員	申込	内容・対象など
相談	子育て、人間関係の悩み相談 ~子どもとママのリフレッシュ~	月1回、日程は相談のうえ決定	若干名	受付中	子育て・夫婦・家族間の悩み、身近な人間関係の相談。まずは電話を。(初回優先・原則3回まで)相談員: 児童家庭支援センターまごころ臨床心理士
	子育て応援相談~子どもの 様子が気になっていませんか~	月1回、日程は相談のうえ決定	若干名	受付中	日常生活の中でお子さんの様子についての相談、あそび方や関わり方の紹介
	栄養相談~ぱくぱくタイム~	9/16(水) 10:00~11:30	なし	不要	食事(離乳食、授乳含む)の相談や情報交換。身長、体重測定もできます。
子育て支援講座	親子であそぼう ~はいはいクラブ~	9/4(水) 10:00~11:30	15組	8/28 13:30~	親子のできるふれあいあそび。対象: 概ね7カ月~1歳半の子と家族※要電話申込
	赤ちゃんときわらわこ! ~タッチケア~	9/10(水) 10:00~11:30	15組	9/3 13:30~	赤ちゃんといふれあいながらコミュニケーションを深めましょう。講師: 沖村暁美さん(日本タッチケア協会認定指導者)対象: 概ね2~6カ月の子と家族、タッチケアに興味のある人※要電話申込
	作って食べよう ~さつまいも団子~	9/12(金) 10:00~11:30	15組	9/5 13:30~	親子で作る過程を楽しみ、みんなで食べよう。対象: 概ね2歳以上の子と家族※要電話申込、持参物は申込時にお知らせ。
	親子であそぼう ~ふれあいあそび~	9/19(金) 10:00~11:30	20組	9/12 13:30~	親子でふれあいながらコミュニケーションを広げましょう。講師: 吉池理枝さん(第2あづみ園園長)対象: 7カ月~1歳3カ月の子と家族※要電話申込
	親子であそぼう ~てくてくクラブ~	9/25(水) 10:00~11:30	15組	9/18 13:30~	親子で身体を使った遊び 対象: 概ね1歳半~3歳の子と家族※要電話申込
	オープンスペース 向島deあそぼう	9/17(水) 10:00~12:00	なし	不要	親子のふれあいあそび。相談も可。場所: 市民センターむかいしま内

開設時間は、オープンスペースで自由に遊べます。毎日11時と15時には絵本や紙芝居の読み聞かせなどを行っています。また、保育士が、生活リズムやしつけ、子どもとの遊び方など、育児についての悩みをお聞きしています。(電話相談、個別相談も可)

いのしま子育て支援センター

(☎0845-22-1545)月~金曜(祝日を除く)9:00~16:00

	行事名	日時	定員	申込	内容・対象など
相談	気がかり相談	9/16(水) 10:00~11:50	2組	受付中	子育て・家庭・自分ごと、何でも気軽に相談できます。相談員: 浮田明子さん(児童家庭支援センターまごころ臨床心理士)※未就学に限られません。
子育て支援講座	わくわくKIDS	9/5(金) 10:00~11:00	10組	8/22~	わくわくふれあい遊びのちょっと大きい子版。親子で楽しく体を動かそう。対象: 2歳以上の未就園児と保護者
	おじいちゃん、おばあちゃんと遊ぼう!!	9/8(月) 午前中	なし	不要	いつものフリースペースに三庄ふれあいクラブのおじいちゃん・おばあちゃんが来てくれます。対象: 未就学の子と保護者
	せとだde支援センター	9/10(水) 10:00~12:00 9/24(水) 10:00~12:00	なし	不要	いのしま子育て支援センターが瀬戸田に出張します。場所: 瀬戸田市民会館 対象: 未就学の子と保護者※いのしま子育て支援センターも開設しています。
	みかんちゃん とリトミックin瀬戸田	9/10(水) 10:15~10:45	なし	不要	初参加でも楽しめるリズム遊び。場所: 瀬戸田市民会館 対象: 未就学の子と保護者 講師: 村上清美さん
	姿勢のきれいな 赤ちゃんに育てよう!	9/12(金) 10:00~11:30	15組	8/29~	向き癖が気になる、あやし方など何でも聞いてみよう。対象: 6カ月までの子と保護者・妊婦 講師: 吉廣朱美さん(助産師)
	とんかちうんぱっぱ ~ミュージックケア~	9/18(水) 10:00~11:00	15組	9/4~	音楽を通して心や身体のリフレッシュ。対象: 歩きはじめ~未就園の子と保護者 講師: 岡田千恵さん(児童家庭支援センターまごころ)
	わくわくBABY	9/25(水) 10:00~10:30	なし	不要	わくわくふれあい遊びの赤ちゃん版。体重測定も可。対象: 首が座っているまたははいはいをしていない子と保護者
	わくわくふれあい遊び	9/30(水) 10:45~11:15	なし	不要	親子のふれあい遊び、絵本の読み聞かせなど。対象: 未就園の子と保護者

みつぎ子育て支援センター 「みっけ」がオープンしました



開設日 毎週月・水・金曜 9:00～16:00(祝日を除く)

場所 御調文化会館内(御調町市245)

対象 未就学児と保護者

○親子で楽しく遊べます。

○子育てで気になる事など相談できます。

○子育てに関する情報が手に入ります。

○子育て講座が受講できます。

※第1・3水曜11:45～13:00はランチタイム開放DAY『わくわく』を開催。他にも行事あり。詳しくは『みっけ通信』等でご確認ください。

☎みつぎ子育て支援センターみっけ (☎0848-76-0888)

8月29日(金)までに手続きを ～児童扶養手当の現況届～

児童扶養手当を認定している人に「現況届」を送付しています。

手当の受給から5年等を経過する対象者には、7月上旬に「重要なお知らせ」と「一部支給停止適用除外事由届出書」等を送付していますので、併せて提出してください。

児童扶養手当は、次の児童の父か母、養育している人に支給します。

対象児童

○父母が離婚(事実婚を含む)

○父か母が死亡、あるいは生死不明

○父か母に重度の障害がある

○父か母が1年以上拘禁されている

○父か母が1年以上遺棄されている

○婚姻によらないで生まれた

○児童の父か母が保護命令を受けた
※児童とは18歳年度末まで、中度以上の障害を有する場合は20歳未満。

※児童が施設に入所している、受給者か児童が公的年金を受けている、所得が一定額以上ある場合などは対象になりません。

提出方法 8月29日(金)までに、子育

て支援課か各支所(百島、浦崎支所を除く)の窓口本人が持参

☎子育て支援課(☎0848-38-9112)

9月10日(水)までに手続きを ～特別児童扶養手当の所得状況届～

所得状況届は、手当を引き続き受ける資格があるかどうかを審査するための重要なものです。所得の有無に関わらず必ず提出してください。

支給要件に該当し、手当の請求をしていない人は、認定請求の手続きをしてください。

対象児童

○知的障害のため、日常生活において著しい制限を受ける状態にある(療育手帳で概ねA、A、B)

○身体に中度以上の障害か長期の安静を必要とする状態にある(身体障害者手帳で概ね1～3級)

○精神障害などのため、日常生活において著しい制限を受ける状態にある
※ただし障害の程度により該当にならない場合もあります。

※児童が施設に入所している、児童が障害年金を受給している、所得が一定額以上ある場合などは対象になりません。

提出方法 9月10日(水)までに、社会福祉課、各支所(御調・百島・浦崎支所を除く)、御調保健福祉センターへ提出

☎社会福祉課(☎0848-38-9125)

因島福祉課(☎0845-26-6209)

御調保健福祉センター(☎0848-76-2235)

向島支所しまおこし課(☎0848-44-0111)

瀬戸田支所住民福祉課(☎0845-27-2209)

9月10日(水)までに手続きを ～特別障害者手当等の現況届～

該当者には提出書類を送付していますので、期限までに提出してください。

対象 特別障害者手当等の受給者

※次の要件に該当し、手当を受給していない人は、担当窓口までご相談ください。所得制限あり(本人、配偶者、扶養義務者)。

(特別障害者手当)身体、知的又は精神に著しく重度の障害があるため、日常生活において常時特別の

介護を必要とする程度の障害の状態にある在宅の20歳以上の人
(障害児福祉手当)身体、知的又は精神に著しく重度の障害があるため、日常生活において常時の介護を必要とする程度の障害の状態にある在宅の20歳未満の人

提出方法 9月10日(水)までに、社会福祉課、各支所(御調・百島・浦崎支所を除く)、御調保健福祉センターへ提出

☎社会福祉課(☎0848-38-9125)

因島福祉課(☎0845-26-6209)

御調保健福祉センター(☎0848-76-2235)

向島支所しまおこし課(☎0848-44-0111)

瀬戸田支所住民福祉課(☎0845-27-2209)

「みんなでつくるんじゃが！」 ～農業体験で楽しく食べる “おのみちっ子”になろう！～



■日時 9月2日(火) 9:45～12:00

内容 じゃがいも植え、ジュース作り

■日時 11月26日(水) 9:45～12:00

内容 じゃがいも掘り、スープ作り

【共通事項】

集合場所 みつぎいこい会館

対象 市内在住の概ね1～3歳児と保護者(両日参加可能な人)

定員 20組程度

参加費 各回300円(親子1組)

申込期限 8月26日(火)

☎「Let's食育！」御調グループ(御調保健福祉センター内) ☎0848-76-2235

スポーツ



長者原スポーツセンター行事案内 (☎0848-48-5677)

8月23日(出)	全国高等学校選抜卓球大会広島県予選尾三地区予選会	9月6日(出)	ダンシンググランプリ広島
24日(日)	YAYOIバトンリハーサル	7日(日)	第20回ミズノ杯広島県実業団バドミントン大会
	びんご遊悠テニスクラブ 第266回月例大会	13日(出)	2014尾道ジュニアバレーボール練習試合
30日(出)	第26回広島県総合体育大会ミニバスケットボール大会	14日(日)	びんご遊悠テニスクラブ 第267回月例大会
31日(日)	尾道市団体対抗テニス大会	15日(祝)	スポーツダンス交流会

*行事案内は予定のため、変更・中止されることがあります。

県立びんご運動公園行事案内 (☎0848-48-5446) HP <http://bingo.npo-polano.or.jp/>

8月16日(出)	フェニックス ジュニアユース交流大会(サッカー)(8/17)	9月3日(休)	中国電力ソフトバレーボール大会 尾道グラウンドゴルフ長月大会
17日(日)	平成26年度尾道市スポーツフェスティバル 総合開会式及び第42回市民女子バレーボール大会 東部サッカーリーグ(8/24,9/14)	4日(休)	広島県厚生年金受給者協会美木支部グラウンドゴルフ親善大会
	第3回天野カップ中学生ソフトテニス研修大会 ポラーノベースボールJrカップ中学生硬式野球大会(8/23,9/6)	6日(出)	平成26年度中国地区小学生バドミントン大会広島県予選 尾三地区高等学校新人陸上競技選手権大会(9/7) 尾三地区高等学校ソフトテニス新人選手権大会(9/7)
19日(火)	尾道地域企業合同説明会	7日(日)	三原フレンドリーカップ
20日(水)	尾三地区高等学校バスケットボール技術講習会	9日(火)	第9回尾道びんご会地区団体戦グラウンドゴルフ大会
23日(土)	尾道瑠璃ライオンズクラブ杯 中学生卓球大会	10日(休)	平成26年度平生会グラウンドゴルフ同好会第2回大会
	尾道陸上教室兼小学生低学年記録会 2014 びんごリーグ(U-13)	11日(休)	第42回三原厚生年金受給者協会久保支部グラウンドゴルフ親睦大会
24日(日)	神村学区各区対抗バレーボール大会 ダンス交流会	13日(土)	広島県高等学校体育連盟尾三支部一年生大会(サッカー) 2014びんごリーグ(U-9)(サッカー)
	2014 しまなみサッカー大会(U-12) 第17回びんご地区社会人リーグ(8/31,9/7・14) 広島県、岡山県、愛媛県 親睦野球大会		平成26年度秋季広島県高等学校野球大会(9/14) JTA伝達講習会(9/14・15)
29日(金)	職員親睦ソフトバレーボール大会	14日(日)	第13回尾道市PTA連合会親睦ソフトバレーボール大会
30日(土)	全国サッカー選手権1次トーナメント	15日(祝)	第7回尾道オープンミックスダブルス卓球大会団体戦 尾道地区級位審査会(剣道)
	2014 びんごリーグ(U-12) 弁護士会対抗野球大会		高円宮杯 U-15 プロGRESSリーグ2014 ポラーノスナックゴルフ大会
31日(日)	第48回全日本競技ダンス尾道大会 全国高校サッカー選手権1次トーナメント 広島県社会人サッカーリーグ(9/7・14) 第37回西日本軟式野球大会尾道地区予選会(9/7) 第30回広島医療メイト杯	*行事案内は予定のため、変更・中止されることがあります。	

国際交流コーナー

このコーナーは、国際交流に関するイベントや留学生等による文化の紹介・体験などを掲載します。
☎尾道市国際交流推進協議会事務局(秘書広報課内) ☎0848-38-9395)

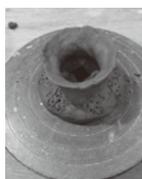
尾道での一年間

尾道市立大学留学生 リンオクブン 林憶文(中国)

日本に来てもう一年が経ちました。日本での生活にも慣れたし、日本の人はみんな親切にしてくれたし、すごく楽しい一年でした。

初めて日本に来た日が思い出されます。あの日、広島空港に到着すると、空気が新鮮で、たくさんの綺麗な花も咲いていて、すぐにこの町が好きになりました。その日の夕食は尾道ラーメンを食べました。お肉がたっぷり美味しかった。

初めの2週間は新しい環境にはまだ慣れなくて、日本人とちゃんと話が出来るか、日本人の友達が出来るか等、毎日不安でいっぱいでした。しかし一カ月経ってみると、そのような不安は全て消えていました。なぜかと言うと、周りのみんなが親切にしてくれたからです。話の意味が分からない時、ゆっくりともう一度説明してくれたし、特に親切な人は私が納得できるまで何度も説明



してくれました。しかも、見知らぬ人とすれ違ってても必ず向こうから挨拶をしてくれます。親切な日本人の人のおかげで私は安心して留学生活を送っています。

この一年間にいろいろなイベントに参加しました。今年の4月に千光寺公園で開催された陶芸体験教室にも参加しました。日本人と外国人と一緒に陶芸をやりながら楽しく交流出来るというイベントでした。自分が作った作品も焼きあがってみると最初よりはるかに綺麗に出来上がり、この時もたくさんの友達が出来てすごく楽しかった。

来年尾道市立大学を卒業して他の大学院に進学しますが、尾道は親友のような存在なので離れがたいと思います。尾道での留学生活は必ず私の人生の中で素晴らしい思い出になるでしょう。

大好き！尾道！

