

10月から高齢者インフルエンザの予防接種が始まります ～12月中頃までに接種を受けましょう～



インフルエンザ予防接種は高齢者の発病・重症化防止に効果があることが認められています。

予防接種後、効果が出るまでに2週間程度かかるので、流行前の12月中頃までには予防接種を受けましょう。

接種対象 [次の1、2、3の項目すべてに該当する人]

- 1 接種日に年齢が満65歳以上の人
- 2 尾道市に住民票がある人
- 3 接種歴を、尾道市が予防接種台帳に保有することをご了承いただける人

※60歳以上65歳未満の人で、「心臓・腎臓・呼吸器の機能に自己の身の辺の日常生活活動が極端に制限される程度の障害を有する人、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有し、かつ上記の2と3の両方に該当する人」は対象になります。かかりつけ医に相談してください。

期間 10月1日(水)～平成27年1月31日(土)

接種場所 県内の広域化予防接種受託医療機関

※事前に医療機関へ予約してください。市外(県内)での接種希望の人は接種券が必要です。必ず事前に健康推進課へお問い合わせください。

※県外の医療機関で接種を希望する人は、依頼書を交付しますので、健康推進課へご連絡ください。

料金 1回1,000円(一人1回のみ。2回目の接種は全額自己負担。)

■**接種対象者のうち「市民税非課税世帯・生活保護世帯の人」は無料になります。**

印鑑持参のうえ、事前に申請してください。該当者には無料券を交付します。(※同一世帯以外の方が申請する場合、「委任状」が必要です。委任状は、申請窓口にあります。)

申請期間 10月1日(水)～平成27年1月30日(金)

申請・交付窓口 健康推進課(総合福祉センター1階)・市役所1階西側エレベーター前ロビー、因島総合支所健康推進課、瀬戸田福祉保健センター、御調保健福祉センター、瀬戸田・向島・浦崎・百島支所、向東連絡所

■**インフルエンザ料金の還付について**

接種対象者のうち市民税非課税世帯・生活保護世帯の人で、自己負担金を支払って接種を受けた人は、接種費用を還付します。「インフルエンザ接種費用の領収書・接種済証・振込口座の分かるもの・印鑑」を持参のうえ、上記申請窓口で申請をしてください。還付は、1回分のみです。

※県外での接種費用の還付については、依頼書を交付した人のみ。

還付申請受付期限 平成27年2月27日(金)

☎健康推進課(☎0848-24-1961)

■料金表示のないものは参加無料です。

☎電話

☎ファクス

☎電子メール

☎ホームページ

☎申込先

☎お問い合わせ先

「いのちを守るこころの健康ポスター」優秀作品展

～毎年9月10日から16日は「自殺予防週間」です～

こころの健康づくりに関心を持ち、いのちの大切さへの意識を高める機会とするため、市内の中・高校生を対象にポスターを募集しました。各校から選ばれた優秀作品展を行います。この機会に、「いのちを守る」「いのちの大切さ」について一緒に考えてみませんか。

期間 開催中～9月16日(火) **場所** フジグラン尾道3階展示スペース

☎健康推進課(☎0848-24-1962)



[平成25年中学生の部 最優秀作品]

8020表彰

80歳で20本以上自分の歯がある人を尾道市歯科衛生連絡協議会が表彰します。



昨年の表彰式の様子

	尾道・向島・瀬戸田地域	御調地域	因島地域
対象	昭和9年12月31日以前に生まれた人で20本以上自分の歯がある人(今までに表彰されたことがある人は除く)	昭和9年12月31日以前に生まれた人で20本以上自分の歯がある人	昭和9年12月31日以前に生まれた人で20本以上自分の歯がある人
審査方法	該当する人は、お住まいの地域の歯科医院で健診を受けてください。 ※一部該当しない歯科医院があります。受診前に必ず歯科医院に電話でご確認ください。	該当する人は、御調地域にある歯科医院で健診を受けてください。 ※要予約	該当する人は、因島地域の歯科医院で健診を受けてください。
申込期限	10月9日(木)	9月26日(金)	10月15日(水)
表彰	11月9日(日)に実施する「おのみち市民健康まつり」で表彰	10月25日(土)に実施する「尾道市御調地区健康福祉展」で表彰(該当者には後日通知)	11月15日(土)に実施する「いんのしま健康まつり」で表彰
申元	お住まいの地域の各歯科医院	御調地域の各歯科医院	因島地域にある歯科医院

歯っぴー検診 早めの予約を!

10月1日(水)～11月29日(土)まで、市内の歯科医院で歯っぴー検診(歯周疾患検診)を行います。

今年度40・50・60・70歳になる市民の人には、9月中旬にハガキが届きます。早めに歯科医院に予約をし、受診してください。

歯科医療機関一覧

町名	医療機関名	電話番号	町名	医療機関名	電話番号	町名	医療機関名	電話番号	
山波町	石井歯科医院	46-4478	十四日元町	中尾歯科医院	37-2067	御調町	公立みつぎ総合病院	76-1111	
	砂田歯科医院	37-8880	天満町	荻田歯科医院	22-5650		日野歯科医院	76-0153	
尾崎本町	大元歯科医院	37-3332	栗原西二丁目	篠原歯科医院	25-4522		村上歯科医院	76-2511	
久保一丁目	黒瀬歯科医院	37-4184		やまもと歯科	21-1015		よこた歯科医院	76-3320	
久保二丁目	長岡歯科医院	37-7314	西則末町	河上歯科医院	22-2882	因島土生町	因島総合病院	22-2552	
久保三丁目	宮野歯科医院	37-3530	門田町	三藤歯科医院	23-5533		因島村上歯科医院	22-8388	
東久保町	吉田歯科医院	37-1892	栗原町	オカノ歯科医院	24-0240		岡野歯科クリニック	22-7100	
長江一丁目	三谷歯科医院	37-3370		カメイ歯科	25-2557		歯科・齋藤クリニック	22-8844	
土堂一丁目	井上歯科医院	22-3588		田中第二歯科	24-2888		齋藤歯科医院	22-0283	
	鍋島歯科医院	22-2878	美ノ郷町三成	さいだ歯科医院	48-0014		田川歯科医院	22-0968	
土堂二丁目	馬越歯科医院	25-2424		古川歯科医院	48-2666		林歯科医院	22-0106	
	おおもとクローバー 歯科クリニック	24-7088	浦崎町	檀上歯科医院	73-3025		因島三庄町	宮地歯科医院	22-0336
			新高山二丁目	ほていや歯科	56-0821		因島田熊町	岡田歯科医院	22-0877
小川歯科診療所	22-5566	新高山三丁目	尾道市立市民病院	47-1155	宗金歯科医院			22-7216	
進来歯科医院	22-4736	高須町	板阪歯科医院	55-0007	マリンドコクリニック	25-6480			
東御所町	森田歯科クリニック		24-0660	勝島歯科医院	46-3610	あおかげ歯科	24-2777		
西御所町	岩崎歯科医院		22-4431	そえだ歯科医院	46-5044	因島中庄町	酒井歯科医院	24-3648	
				第二小川歯科医院	46-4568	ファミリー歯科宮地	24-2555		
新浜一丁目	福岡歯科医院	22-2001	はしもと歯科	47-0848	因島重井町	瀬戸内歯科	25-0663		
新浜二丁目	しまなみ歯科医院	38-1118	向東町	中司歯科医院	44-7078	瀬戸田町	瀬戸田村上歯科医院	27-4195	
				はしづか歯科医院	24-3355		宗永歯科医院	44-6470	藤田歯科医院
平原一丁目	J A尾道総合病院	22-8111	向島町	柏原ファミリー歯科	45-4618	富士田歯科医院	27-0178		
古浜町	小山歯科医院	22-2981		カツシマ歯科	44-2666	市外局番 尾道・向島・御調(0848) 因島・瀬戸田 (0845)			
沖側町	岡田歯科医院	23-8188		くろせ歯科クリニック	20-6480	☎健康推進課(☎0848-24-1962)			
神田町	丸山歯科医院	25-3775		桑原歯科医院	44-2220				
三軒家町	みやもと歯科医院	22-8211							

10/25 土 第30回尾道市御調地区健康福祉展

【場所】公立みつぎ総合病院・御調保健福祉センター・みつぎいきいきセンター
26日 テーマ 地域と共に30年 未来に続く健康と福祉のまちへ

■25日(土) 9:00～16:00 ○開会式 (9:30～)

■26日(日) 9:00～15:00

10:30～12:00 特別講演
生きているってすばらしい
～命・健康・介護・絆を考える～



鎌田 實さん(医師・作家)

13:30～15:00 特別講演
身近な弁護士談義



三瀬 顕さん(弁護士)

【屋外】25日:ロケットくれよんライブ、コマ名人

26日:ミツギレンジャー体操、園児や小中学生による発表、子どもレスキュー、ポニーの乗馬体験

【測定コーナー】体力診断、血管年齢測定、血圧測定、脳年齢測定、体内脂肪率測定

【相談コーナー】医療・介護・福祉相談、薬の相談、リハビリ相談、栄養相談

【体験コーナー】手話、朗読、要約筆記、AED体験、白衣体験(未来の看護師さん)

【無料歯科検診】【無料簡易診断(血液検査・検尿)】【バザー・軽食コーナー】

【子どもコーナー】カプラ、ハロウィンバルーンアート教室、かぼちゃのぬりえ教室など

【その他】ふれあい芸能発表、もちつき、スタンプラリー

☎御調保健福祉センター(☎0848-76-2235)



まめまめ通信⑦ サイクリング～自転車に乗って“いいこと”発見！～



☆風を感じて気分爽快～

☆道行く人との出会い、会話が新鮮！

☆ロコモティブシンドローム(「運動器の障害」により「要介護になる」リスクの高い状態)、生活習慣病の予防

「階段を使わない」「車移動が多い」という生活習慣の積み重ねがロコモに…。

健康なうちから脚の筋力をつけておくことが大切です。「ハードなスポーツはできないよ」という人こそ、ランニングよりも脚への負担が少なく、しかも脚全体を使う自転車運動がオススメです。

また、自転車運動は運動中の糖の燃焼が高く生活習慣病の予防にも効果的と言われています。

「自転車で本当に筋力がつくの？」と疑問に思うかもしれません。1日30分、週3回程度の自転車運動は太ももの筋力がアップし、太もも引き締めにも効果があります！膝を伸ばす・曲げる力をつけることで脚の筋力が向上します。生活の一部に自転車を取り入れてみましょう。

※自転車運動をする際は、安全走行のための交通ルール、マナーを守りましょう。

お手軽なサイクリングには レンタサイクルをどうぞ！

15カ所のターミナルで乗り捨て自由のレンタサイクル
(詳しくは、尾道観光協会のホームページをご覧ください。)

●大人1日500円～

●保証料1,000円(借りたターミナルへ返却した場合お返しします)

☎(一社)尾道観光協会(☎0848-37-9736/8:30～17:30)

🌐<http://www.ononavi.jp/index.htm/>



自転車を使ったイベント紹介

●10月19日(日) サイクルン ～恋で走って若がえり～※29頁に関連記事があります。

●10月25日(土) むかいしま女性サイクリング大会～恋で走って島めぐり～があります。

詳しくは、お問い合わせください。※30頁に関連記事があります。

☎向島支所しまおこし課(☎0848-44-0112)

●10月26日(日) 瀬戸内しまなみ海道・国際サイクリング大会

☎瀬戸内しまなみ海道・国際サイクリング大会実行委員会今治現地本部(☎0898-31-3190)



よもそろガールズ向島の皆さん

【お知らせ】

9月から3カ月間、市職員の有志20人が、車やバイク通勤から自転車通勤に変え、健康に及ぼす影響について検証する取り組みが始まりました。また広報のみちで報告しますのでお楽しみに♪

☎健康推進課(☎0848-24-1962)

■料金表示のないものは参加無料です。

☎電話

📠ファクス

✉電子メール

🌐ホームページ

📄申込先

🗨お問い合わせ先

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・瀬戸田地域】☎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
4カ月児健診	総合福祉センター	9月24日(水)・25日(木)
	御調保健福祉センター	10月9日(木)
	因島保健センター	9月19日(金)
	瀬戸田福祉保健センター	9月26日(金)

健診名	場所	日程
1歳6カ月児健診	総合福祉センター	9月17日(水)・18日(木) 10月8日(水)・9日(木)
	因島保健センター	9月25日(木)
	瀬戸田福祉保健センター	9月26日(金)
3歳児健診	総合福祉センター	10月15日(水)・16日(木)
	瀬戸田福祉保健センター	9月26日(金)

※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)	総合福祉センター	10月5日(日)	9:30~9:45 (12:30まで)	妊婦とその家族	内容:出産の経過・沐浴妊婦体験・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	浦崎公民館	10月7日(火)	9:45~10:30	3歳までの児	内容:身体計測、育児・栄養相談、ふれあい遊び
	瀬戸田福祉保健センター 御調保健福祉センター	9月29日(月) 10月9日(木)	9:10~9:30 13:30~14:00	0~12カ月の児	持参物:母子健康手帳、バスタオル
離乳食講習会(要申込)	総合福祉センター	10月6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
2歳児相談	御調保健福祉センター	10月14日(火)	9:30~9:45	平成24年5~8月生まれの児	内容:ふれあい遊び、保健・歯科・栄養相談※個人通知あり
5歳児相談(要予約)	総合福祉センター	10月7日(火)	13:00~	平成21年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)

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

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
子育ての悩みや夫婦・家族間、身近な人間関係についての相談、まずは電話を。(初回優先・原則3回まで)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) 定員:若干名 申込:受付中	
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
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 定員:若干名 申込:受付中	
栄養相談 ~ばくばくタイム~	10/16(木)10:00~11:30
食事(離乳食、授乳含む)についての相談や情報交換。身長、体重測定も可 ※申込不要。	
親子であそぼう ~はいはいクラブ~	10/3(金)10:00~11:30
親子でできるふれあいあそびを楽しみませんか。対象:概ね7カ月~1歳半の子とその家族定員:15組 申込:9/26(金)13:30~(要電話申込)	
赤ちゃんときわらわこ! ~タッチケア~	10/9(木)10:00~11:30
赤ちゃんときわらわこしながら親子のコミュニケーションを深めませんか。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カ月の子とその家族、タッチケアに興味のある人 定員:15組 申込:10/2(木)13:30~(要電話申込)	
病気やけがの対処法 及び育児相談	10/15(水)13:30~15:00
病院に行くまでの応急処置や発熱・嘔吐・下痢で受診までに気をつけること。講師:三浦好美(市民病院助産師) 対象:乳幼児とその家族 定員:15組 申込:10/8(水)13:30~(要電話申込)	
オープンスペース 向島deあそぼう	10/22(水)10:00~12:00
場所:市民センターむかいしま内 親子でふれあいあそびを楽しみませんか。相談も可。※申込不要。	
とんかちうんぱっぱ ~ミュージックケア~	10/26(日)10:00~11:30
音楽を通して心や身体をリフレッシュしながら親子のふれあいをしてみませんか。場所:総合福祉センター 講師:岡田千恵さん(児童家庭支援センター「まごころ」) 対象:歩きはじめ~3歳までの子とその家族 定員:30組 申込:10/17(金)13:30~(要電話申込)	
親子であそぼう ~てくてくクラブ~	10/28(火)10:00~11:30
親子で身体を使った遊び 対象:概ね1歳半~3歳までの子とその家族 定員:15組 申込:10/21(水)13:30~(要電話申込)	

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

気がかり相談	10/21(火)10:00~11:50
子育てのこと、家庭のこと、自分のこと何でも気軽に相談できます。対象:未就学に限りません 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) 定員:2組 申込:受付中	
作って食べよう! ~おだんご作り~	10/2(木)10:00~11:00
ふれあいサロンいきいき「ひよこ会」さんがおだんごの作り方を教えてください。対象:2歳以上の未就園の子と保護者 材料費150円 定員:15人 申込:9/17(水)~	
せとだde支援センター	10/8(水)・10/22(水)10:00~12:00
いのしま子育て支援センターが瀬戸田に出張します。遊びに来てね! 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。	
わくわくKIDS	10/9(木)10:00~11:00
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 定員:10人 申込:9/25(木)~(要電話申込)	
みかんちゃんトリトミック	10/17(金)10:30~11:00
初めて参加しても楽しめるリズム遊び。対象:未就学児と保護者 講師:村上清美さん(トリトミック研究センター認定講師)※申込不要。	
わくわくBABY	10/23(木)10:00~10:30
わくわくふれあい遊びの赤ちゃん版。ゆったりふれあいましょう。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赤ちゃんと保護者 ※申込不要。(10:40~フリーで利用できます)	
わくわくおはなし広場	10/31(金) ①10:45~11:15 ②15:15~15:45
エプロンシアター「大きなおもい」、パネルシアター「ヤダットちゃんのお誕生日」ワクワクドキドキしながら親子で一緒に楽しんでください。	
みつぎ子育て支援センター「みっけ」	(☎0848-76-0888)月・水・金曜(祝日を除く)9:00~16:00
子育て相談	10/15(水)10:00~11:30
子育てのこと、家庭のこと、自分のこと何でも相談できます。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) 定員:1組 申込:受付中	
ベビーマッサージ「ハハコ」	10/10(金)10:00~11:30
お母さんの手で夜泣きや便秘を解消しませんか。親子のきずなも深まります。対象:2カ月からハイハイ期までの子と保護者 講師:前 有里恵さん 定員:5組程度 申込:9/20(土)~(要電話申込)	
ベビーヨーガ「はびはび」	10/24(金)10:00~11:30
ベビーヨーガを通じて赤ちゃんのことを知りましょう。講師:吉廣朱美さん(助産師) 対象:首が座ってから歩くまでの子と保護者 定員:10組程度 申込:10/1(水)~(要電話申込)	
ランチタイム開放DAY「わくわく」	10/1(水)・15(水)11:45~13:00
第1・第3水曜は、みんなで昼食を一緒に食べることができる日です。お弁当を持って来てね。準備はみんなでするよ。※申込不要。	

おのみち子育て支援講座 ～分かっていますか？ 「怒る」と「叱る」の違い～

適切な「叱り」方と、上手な「誉め」方、そして私たち自身の「怒り」の感情をコントロールする方法について学びます。

日時 10月5日(日) 10:00～11:30

場所 総合福祉センター

対象 小学生以下の子どもを持つ保護者、子育てに関心のある人

講師 鈴木崇之さん(東洋大学ライフデザイン学部生活支援学科准教授)

※この講座は東洋大学の全国講師派遣事業を利用しています。

託児 20人※9月19日(金)までに要申込。

☎生涯学習課

(☎0848-20-7444 ☎0848-37-0233)

✉shogai@city.onomichi.hiroshima.jp

北久保児童館 遊んじゃOh!～ダンボール でお菓子の家づくり～

日時 9月27日(土) 13:30～15:00

場所 人権文化センター

対象 3歳児(年少)から小学生
※就学前の子は保護者同伴。

定員 15人

持参物 お菓子の空き箱、空袋、のり、はさみ

申込方法 9月16日(火)から電話か来館で申込

☎北久保児童館(☎0848-20-7192)
(10:00～17:00/土・日・祝日を除く)

まごころ講座(連続2回) ～おやこあそび・子どもの 成長に大切なこと～

日時 9月30日と10月14日の火曜
10:00～10:30 おやこあそび
10:30～11:45 保護者向け講演会

場所 人権文化センター

対象 概ね1～2歳までの親子
※原則2回とも参加。

内容 おやこあそびとほめること
とほめ言葉についての話など

講師 吉池理枝さん(第2あづみ園長)

定員 20組

申込開始 9月22日(月) 13:30～

☎児童家庭支援センターまごころ
(☎0848-24-0556)

第16回おのみちファミリー サポート・センター研修会 参加者募集

日時 10月8日(水) 10:00～11:30

場所 人権文化センター

対象 会員か子育てに関心のある人

内容 子どもが快適に過ごすために必要なケアと環境づくり

講師 健康推進課保健師

定員 20人※託児あり(要申込)。

申込方法 9月30日(火)までに電話
または来所で申込

おのみちファミリー・サポート・センターは、地域で子育ての手助けをしてほしい人と、子育てのお手伝いをしたい人が、お互いに助け合うことを目的とした会員組織です。

☎おのみちファミリー・サポート・センター(☎0848-37-2415)

ノーバディズ・パーフェクト プログラム講座

日時 10月28日～12月16日の火曜
10:00～12:00(全8回)

場所 みつぎいこい会館

対象 市内の1～5歳の子どもを持つ親

内容 子育てについて考える参加型の親支援プログラム

定員 14人

諸経費 1,000円

申込方法 9月30日(火)までに電話
で申込

※事前面接必要。

※託児(生後3カ月以上から)あり。

☎NPO法人はびままクローバー
(みつぎ子育て支援センター内
☎0848-76-0888/月・水・金曜のみ)

ひとり親家庭の親子交流会 ～にこにこクッキング～

日時 9月27日(土) 10:00～13:00

場所 総合福祉センター

対象 ひとり親家庭の親子

内容 みんなで作ってバイキング

定員 15組

参加費 一人300円(材料代)

持参物 エプロン、三角巾、ふきん、
台ふき、お茶、マスク

申込期限 9月21日(日)

☎母子福祉センター

(☎0848-22-8385)

母子福祉センターの講座

■介護事務講座

日時 11月1日～平成27年1月31
日の土曜13:00～16:00(全11回)

講師 ニチイ学館

定員 20人

※ひとり親家庭の人優先。

※最少受講人数(13人)に達しない
場合中止。

受講料 40,000円(テキスト代込)

※ひとり親家庭の人には助成制度あり。

※10月4日(土) 13:30～と10日(金)10:00～
事前説明会あり。当日、直接会場
にお越しください。

申込期限 10月22日(水)

■パソコン教室資格対策講座 (MOSエクセル2010)

日時 11月6日～平成27年3月12
日の木曜19:00～21:00(全17回)

対象 ひとり親家庭の親または寡婦

内容 エクセルの基本操作やグラ
フなど全般

定員 10人

受講料 10,000円(テキスト代込)

※最少遂行人数(5人)に達しない
場合中止。

申込期限 10月26日(日)

【共通事項】

場所 総合福祉センター

☎母子福祉センター

(☎0848-22-8385)