

介護予防講演会「そこが聞きたい！ 元気で長生きの秘訣」

日本の平均寿命が男女とも80歳を超えた今、高齢になっても介護を必要とせず、「いつまでも元気で長生きしたい…」と誰もが望むことです。その秘訣が、住み慣れた地域にあることを学び、みんなで元気に暮らせる地域にしましょう。

日時	場所
2月6日(金) 14:00～16:00	芸予文化情報センター
2月13日(金) 14:00～16:00	総合福祉センター
2月27日(金) 14:00～16:00	公立みつぎ総合病院

内容

■第1部 講演

演題 元気で長生き！～その土は地域にあり～

講師 沖田光昭(公立みつぎ総合病院副院長)

■第2部 シルバーリハビリ体操

演題 ～いつでも・どこでも・だれでもできるシルバーリハビリ体操を一緒にしましょう～

指導者 シルバーリハビリ体操2級指導士

☎高年齢者福祉課(☎0848-38-9450)

権利擁護講演会～その人らしく暮らせる権利を守るために～

■因島会場

日時 2月28日(土) 13:30～16:00

場所 芸予文化情報センター

講師 手島 洋さん(県立広島大学講師)

申込期限 2月25日(木)

☎尾道市社会福祉協議会因島支所(☎0845-22-6562)

■尾道会場

日時 3月19日(木) 13:30～16:00

場所 総合福祉センター

講師 手島 洋さん(県立広島大学講師)

申込期限 3月16日(月)

☎尾道市社会福祉協議会(☎0848-22-8385)

タニタの社員食堂～500kcalのまんぷく定食のコツ～



日時 1月24日(土) 13:30～15:00

場所 公立みつぎ総合病院

講師 飯島奈実さん(株式会社タニタ管理栄養士)

内容 体脂肪計等の健康計測機器メーカーが考える健康づくりの基本や普段の食事をヘルシーレシピに変えるコツなどについて、分かりやすくお話しします。

※当日、直接会場にお越しください。

☎御調保健福祉センター(☎0848-76-2235)

広島わかちあいのつどい 忘れな草

ご自身も自死遺族であり、弁護士としても活躍している佃祐世さんをゲストとして迎え、分かち合いを行います。

日時 1月25日(日) 13:30～15:30

場所 東広島市市民文化センター
(サンスクエア東広島内/東広島市西条西本町28-6)

対象 自死で大切な人を亡くした人
※当日、直接会場にお越しください。

☎広島県立総合精神保健福祉センター
地域支援課(☎082-884-1051)
健康推進課(☎0848-24-1962)

ピンクリボンフォーラム in びんご2015

乳がん患者・家族の心のケア、最新医療情報の取得、日常生活へのクオリティ等に関する正しい知識を得るための勉強会です。

日時 1月18日(日) 13:30～16:00

場所 総合福祉センター

内容

■医師による講演会

①「がんの放射線治療について」

講師 高澤信好さん(JA尾道総合病院放射線科部長)

②「乳がん診療におけるアドバンス・ケア・プランニングとは～もしもの時のために伝えたいこと～」

講師 大谷彰一郎さん(広島市立広島市民病院乳腺外科部長)

■患者体験談

①乳がん体験者

②「舌癌の後遺症とがん患者会への我が思い」

講師 三木祥男さん(口腔・咽喉がん患者会会長)

☎浜中皮ふ科クリニック
(☎0848-24-2413)

調剤薬局事務講座

日時 2月13日～3月27日の金曜日 9:30～12:30

場所 総合福祉センター

講師 ニチイ学館

定員 15人(ひとり親家庭の親優先)

※最少受講人数(10人)に達しない場合中止。

受講料 25,000円(テキスト代込)

※1月23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 2月3日(火)

☎母子・父子福祉センター
(☎0848-22-8385)

献血

日程	場所	受付時間
1/20(火)	尾道市役所	10:00～11:30
		12:30～15:30
1/23(金)	京泉工業	10:00～12:00
		13:00～15:00
1/28(水)	尾道市立市民病院	12:15～16:00
1/30(金)	総合福祉センター	12:30～14:30
1/30(金)	ゆきひろメイト店	15:30～17:30

☎尾道市公衆衛生推進協議会(☎0848-24-1177)

■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

特定健診の結果で生活習慣の改善が必要な人へ「特定保健指導」の利用をおすすめしています!



特定健診を受けたら「メタボ」って結果に書いてあったけど…「メタボ」って何? いけんの?

「メタボ」とは内臓脂肪のたまっている状態のことです。病気ではないですが、放っておくと高血圧症や糖尿病になってしまうことも…。また、痛みなどの自覚症状もないことがほとんどです。



健診の後に「特定保健指導利用券」が送られてきたんですけど、これは何?



この特定保健指導利用券は特定健診の結果から腹囲やBMI(肥満指数)、血圧・脂質(LDLコレステロール、中性脂肪)・血糖のいずれかの項目に該当する人へご案内しています。

1~2万円のメタボ改善のためのプログラムがなんと! **無料**で受けられます。



どんなことをするん? わしにもできるのう。忙しいし、続けられるか不安よ~

特定保健指導は6カ月間、あなたの生活習慣の改善を専門家(保健師・管理栄養士など)が応援します。利用後も続けられる方法を一緒に考えます。



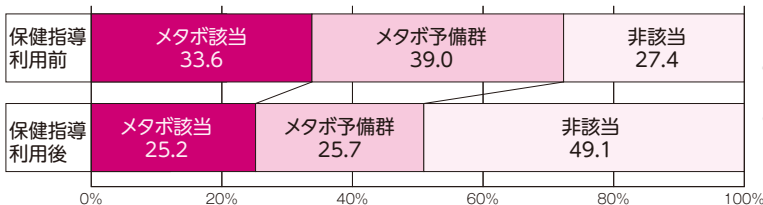
特定保健指導の流れ (積極的支援の一例)

※動機づけ支援は初回と6カ月後評価の2回です。

初回	1カ月後	2カ月後	3カ月後	4カ月後	5カ月後	6カ月後評価
面接	電話またはメール	電話またはメール	面接	電話またはメール	電話またはメール	面接

特定保健指導利用者のメタボ判定の変化

平成24年度に特定保健指導を利用した226人の平成25年度健診結果



平均体重2kg減!
約3~4割の人がメタボ改善・脱出!

健診を受けて、結果が届いたら必ず検査数値を確認してください。最後に特定保健指導利用者さんの声を紹介いたします。

- ・面倒な気もしましたが、指導を受けて正しい方法がよくわかりました。この指導は必要だと思います。
- ・チャンスを与えてもらって良かったと思う。意識するという事は大事だと思う。
- ・ウォーキングの仲間ができた。体重は減らなかつたけど、楽しくできた。
- ・各々の生活習慣を基に的確にアドバイスを頂き大変参考になったと思います。

健診結果をそのままにちゃダメよ~ダメダメ!



◎特定健診・特定保健指導の利用は3月31日(火)までです。お早めにご予約ください。詳しくはお問い合わせください。

当番医 尾道市医師会 診療時間/午前9時~午後5時(時間厳守)	月日	内科系	小児科系	外科	当番医 尾道市歯科医師会 診療時間/午前9時~午後1時(時間厳守)	歯科
	1月18日	村上記念病院(内) 新浜1 ☎22-3131	田辺クリニック(内・小) 古浜 ☎24-1155	住元整形外科医院(外) 栗原西2 ☎22-3800		三谷歯科医院 長江1 ☎37-3370
25日	木曾病院(内) 神田 ☎23-5858	かなもと医院(小・内) 門田 ☎23-4677	かなもと医院(外) 門田 ☎23-4677	三藤歯科医院 門田 ☎23-5533		
2月1日	松本内科胃腸科医院(内) 向東 ☎45-2277	宮地クリニック(小・内) 栗原 ☎22-8855	にしがき脳神経外科医院(外) 新浜1 ☎20-0802	宮野歯科医院 久保3 ☎37-3530		
8日	丸谷循環器科内科医院(内) 高須 ☎46-7755	向島小児科外科クリニック(小・外) 向島 ☎44-7881	得本医院(外) 向島 ☎45-0555	みやもと歯科医院 三軒家 ☎22-8211		
11日	山本医院(内) 向島 ☎44-0308	こどもクリニックさとう(小) 久保1 ☎20-7330	正岡外科胃腸科医院(外) 栗原西1 ☎23-5255	宗永歯科医院 向東 ☎44-6470		
15日	藤田内科医院(内) 長江1 ☎20-7133	ささき小児科医院(小・内) 西御所 ☎22-4083	上野整形外科(外) 高須 ☎46-0080	森田歯科クリニック 東御所 ☎24-0660		

※市外局番はいずれも「0848」です。※診療時間にご注意ください。
 ※変更になることがありますので、尾道市消防局(☎0848-55-0119)または当番医へ受診前に電話でご確認ください。
 ※因島地区については、「因島医師会病院(因島中庄町 ☎0845-24-1210)」がすべての休日に対応します。
 ※瀬戸田地区については、お知らせカレンダーをご参照ください。

日本人の2人に1人が「がん」になり、3人に1人が「がん」で亡くなっています。
「がん」においては、早期発見・早期治療が原則といわれています。「がん」に関する最新の情報について、市民公開講座で紹介します。

日時 2月11日(祝) 13:00~15:00 場所 しまなみ交流館

	題名	講師
講演1	「お得な尾道市の健診情報!」	胡子敦子(健康推進課)
講演2	「前立腺がんのすべてがわかる!!」	森山浩之さん(JA尾道総合病院副院長・泌尿器科主任部長)
講演3	「今話題のヘリコバクターピロリ菌と胃がん診療～最新の内視鏡診療も含めて～」	今川宏樹さん(JA尾道総合病院消化器内科部長)

※当日、直接会場にお越しください。

☎JA尾道総合病院(医療福祉支援センター)(☎0848-22-8111(代))

健康推進課(☎0848-24-1962)

子育て



平成27年度 各放課後児童クラブ受け入れ対象学年を6年生まで拡大します

利用希望者は必要書類を提出してください。定員を超えた場合は書類審査の上、利用待機となる場合があります。

利用料・提出書類・利用申込書等は広報おのみち12月号16頁をご覧ください。詳しくはお問い合わせください。

※三成放課後児童クラブ:平成27年度から三成小学校内で開設(予定)します。

※高須放課後児童クラブ:高須第一放課後児童クラブ(大田ふれあい館内)と高須第二放課後児童クラブ(東部公民館南分館)を、バイタウン尾道へ移転(予定)します。

☎子育て支援課(☎0848-38-9215)

【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	健診名	場所	日程
4カ月児健診	総合福祉センター	1月28日(水)・29日(木)	1歳6カ月児健診	総合福祉センター	1月21日(水)・22日(木)
	御調保健福祉センター	2月12日(木)		瀬戸田福祉保健センター	1月16日(金)・2月6日(金)
	因島保健センター	1月23日(金)	3歳児健診	総合福祉センター	2月4日(水)・5日(木)
	瀬戸田福祉保健センター	1月16日(金)・2月6日(金)		瀬戸田福祉保健センター	1月16日(金)・2月6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	御調保健福祉センター	1月20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	1月19日(月)	9:20~9:40	8~12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 ※御調は保育士によるふれあい遊びはありません。
	御調保健福祉センター	2月12日(木)	13:30~14:00	0~7カ月の児 0~12カ月の児	
離乳食講習会(要申込)	総合福祉センター	1月26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
5歳児相談(要申込)	総合福祉センター	2月3日(火)	13:00~	平成22年1月生まれで発達等気になることがある人 平成22年2~3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)
	因島保健センター	1月28日(水)			

おのみち子育て支援センター

(☎0848-37-2409)月～金曜(祝日、年末年始を除く)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
日常生活の中で子ども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 ～栄養士さんにきいてみよう～	2/10(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。	
ふれあってあたたまるう ～わらべうた～	2/4(木)10:00～11:30
伝承の知恵が詰まったわらべうたを一緒に楽しんでみませんか。講師:前田和子さん(おのみちわらべ) 対象:概ね7カ月～1歳半の子とその家族 定員:15組 申込:1/28(水)13:30～電話申込	
赤ちゃんときわつこ! ～タッチケア～	2/6(金)10:00～11:30
赤ちゃんときわあい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:1/30(金)13:30～電話申込	
親子であそぼう ～はいはいクラブ～	2/12(木)10:00～11:30
親子のできるふれあひあそび。対象:概ね7カ月～1歳半の子とその家族 定員:15組 申込:2/5(木)13:30～電話申込	
とんかちうんぱっぱ ～ミュージックケア～	2/19(木)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ひをしてみませんか。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歳の子とその家族 定員:20組 申込:2/12(木)13:30～電話申込	
親子であそぼう ～てくてくクラブ～	2/24(木)10:00～11:30
親子のできる身体を使った遊び。対象:概ね1歳半～3歳の子とその家族 定員:15組 申込:2/17(木)13:30～電話申込	
オープンスペース 向島deあそぼう	2/17(木)10:00～12:00
親子のふれあひあそび。相談可。 場所:市民センターむかいしま内 ※申込不要。	

みつぎ子育て支援センター「みっけ」

(☎0848-76-0888)月・水・金曜(祝日、年末年始を除く)9:00～16:00

子育て相談	2/18(木)10:00～11:30
子育て・家庭・自分のこと、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) 定員:1組 申込:受付中	
ベビーマッサージ 「ハハコ」	2/13(金)10:00～11:30
ママの手で赤ちゃんの便秘や夜泣きの手当をしましょう。親子の絆も深まります。講師:前 有里恵さん 対象:2カ月～ハイハイ時期の子と保護者 定員:5組 申込:1/21(木)～電話申込	
子育て応援講座 「ファーストサイン」	2/25(木)10:30～11:30
イヤイヤ期を手と手のコミュニケーションで楽しく育児。講師:安福秀子さん(ロイヤルセラピスト協会認定講師) 対象:概ね1歳半～3歳の子と保護者 定員:5組 申込:2/2(月)～電話申込	
ベビーヨーガ 「はびはび」	2/27(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:2/2(月)～電話申込	
ランチタイム開放DAY 「わくわく」	2/4(木)・18(木)11:45～13:00
第1・3水曜は、みんなで昼食を食べよう。準備も一緒にするよ。お弁当を持って来てね。	

いんのしま子育て支援センター

(☎0845-22-1545)月～金曜(祝日、年末年始を除く)9:00～16:00

気がかり相談	2/17(木)10:00～11:50
子育て・家庭・自分のこと、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) 定員:2組 申込:受付中	
サロン交流 ～節分を楽しもう!～	2/2(月)10:00～11:00
いつものフリースペースに三庄ふれあいクラブさんが遊びに来てくれます。対象:未就園の子と保護者 ※申込不要。	
春風フクローさんの腹話術	2/5(木)10:00～11:00
フクローさんがともだちのケンちゃんと一緒に遊びに来ます。和やかに楽しみましょう! 講師:佐藤国広さん(ロゴス腹話術研究会広島支部会員) 対象:未就園の子と保護者 ※申込不要。	
わくわくBABY	2/6(金)10:00～10:30
わくわくふれあい遊びの赤ちゃん版。体重測定も可。対象:首が座っているまだハイハイをしていない子と保護者(対象児以外10:40～利用可) ※申込不要。	
作って食べよう!ベビーカステラ	2/10(木)10:00～11:00
おいしいおやつを作って食べよう! 持参物:エプロン、三角巾、ボール、泡だて器 対象:2歳以上の子と保護者 定員:15組 申込:1/26(月)～電話申込	
子どもの「心」と「身体」を つくる食のおはなし	2/19(木)10:00～11:00
子どもの心、身体づくりとごはんのお話です。講師:山崎高広さん(管理栄養士) 対象:未就学の子と保護者 定員:15組 申込:2/5(木)～電話申込	
みかんちゃんのリトミック	2/20(金)10:30～11:00
初参加でも楽しめるリズム遊びです。講師:村上清美さん(リトミック研究センター認定講師) 対象:未就園の子と保護者 ※申込不要。	
せとだde支援センター	2/25(木)10:00～12:00
いん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(いんのしま子育て支援センターも開設しています。) ※申込不要。	
ベビーマッサージ	2/26(木)10:00～11:00
親子で肌と肌のふれあひを楽しみましょう! 持参物:バスタオル 講師:安福秀子さん(ロイヤルセラピスト協会認定講師) 対象:2カ月～歩行前の子と保護者 定員:10組 申込:2/12(木)～電話申込	

入学通知書を発送します

4月に小・中学校へ入学する児童の保護者に対し、1月末までに「入学通知書」を発送します。

◆小学校入学予定者

平成20年4月2日～平成21年4月1日生まれ→住民登録地へ通知

◆中学校入学予定者

平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ→小学校を通じて通知

※次のようなときは教育指導課へご連絡ください。

- ①入学通知書が届かないとき
- ②記載事項に間違いがあるとき
- ③転居・転出するとき
- ④特別支援学校へ入学の希望があるとき
- ⑤国立・県立・私立の学校へ入学するとき(「区域外就学届」が必要ですので、入学する学校の「入学承諾証明書」と印鑑を教育指導課か因島総合支所因島瀬戸田地域教育課へ持参してください。)

※特別な事情により通学区域の学校への就学が困難な場合は「指定学校変更申立」の手続きができます。教育指導課へご相談ください。

☎教育指導課(☎0848-20-7474)

保護者の皆さんへ

就学援助



市立の小・中学校に在学(入学)する児童生徒の保護者に対して、家庭の事情に応じて、学校で必要な学用品費などの一部を援助する制度です。

援助の内容 [金額は平成26年度の年額です。]

区分	学年	学用品費等	新入学学用品費	給食費	修学旅行費	校外活動費	通学費	医療費
小学校	1年	12,970円	20,470円	実費	実費	一部経費 (交通費・見学科)	実費 (条件あり)	実費 (対象疾病のみ) ※医療券交付
	2～6年	15,200円						
中学校	1年	24,560円	23,550円					
	2・3年	26,790円						

※生活保護を受けている人は、修学旅行費と医療費のみが対象となります。

援助を受けることができる人 ※所得の申告が必要な人は必ず申告してください。

- | | |
|------------------------------|------------------------|
| ①生活保護を受けている人 | ⑥児童扶養手当を受けている人 |
| ②生活保護が停止や廃止になった人 | ⑦生活福祉資金の貸付を受けている人 |
| ③市民税・個人事業税・固定資産税が非課税か減免になった人 | ⑧雇用保険の失業給付を受けている人 |
| ④国民年金保険料が免除された人 | ⑨経済的に困っている人 |
| ⑤国民健康保険料が減免か執行猶予された人 | (平成26年中の所得が市の基準を下回る世帯) |

申請方法 学校や教育委員会にある「就学援助費申請書」等を学校へ提出

※生活保護受給者は必ず申請してください。

申請期限 在校生: 3月13日(金) 新入生: 4月13日(月) ※中途申請も随時受け付けています。

☎教育指導課(☎0848-20-7474)

母子・父子家庭などへの

就学支度資金・ 修学資金貸付

県では、母子・父子家庭、寡婦の子どもが高等学校・大学に入学・通学するための資金の貸付制度を設けています。

申請方法 進学先が確定次第随時受付
(連帯保証人の設定が必要)

申請書提出先

- 子育て支援課
(☎0848-38-9112)
- 因島総合支所因島福祉課
(☎0845-26-6209)
- 御調支所まちおこし課
(☎0848-76-2136)
- 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)

資金種別		就学支度資金		修学資金(月額)		
学校等種別		通学区分	金額	通学区分	金額	
貸付限度額	高校	国公立	自宅	150,000円	自宅	18,000円
			自宅外	160,000円	自宅外	23,000円
		私立	自宅	410,000円	自宅	30,000円
			自宅外	420,000円	自宅外	35,000円
	大学	国公立	自宅	370,000円	自宅	45,000円
			自宅外	380,000円	自宅外	51,000円
私立		自宅	580,000円	自宅	54,000円	
		自宅外	590,000円	自宅外	64,000円	
対象	母子・父子家庭の児童、父母のない児童、寡婦の子等					
据置期間	卒業後6カ月					
償還期間	10年以内					
利子	無利子(※ただし償還期限に遅れた場合は違約金が発生します。)					

※申請書提出後に母または父、子ともに面接があります。

※資金交付までには1~2カ月かかります。

※就学支度資金の申請書提出期限は3月16日(月)までです。

☎広島県東部厚生環境事務所厚生課(☎0848-25-4632)

北久保児童館 遊んじゃOh!~シュシュを作ろう~

- 日時 1月24日(土) 13:30~15:00
- 対象 小学生 定員 10人
- 材料費 100円
- 持参物 毛糸1玉、飲み物
- 申込方法 1月13日(火)から電話か来館で申込(10:00~17:00、土・日・祝日を除く)
- ※10:00~12:00、15:00~17:00はオープンスペースを自由来館とします。
- ☎北久保児童館(☎0848-20-7192)

Let'sまきまき! ~巻き寿司を作ろう~

- 日時 1月27日(火) 10:00~12:00
- 場所 御調保健福祉センター
- 対象 市内在住の概ね1~3歳児と保護者
- 定員 20組程度
- 参加費 親子1組300円
- 申込期限 1月20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

ひとり親家庭の親子交流会 ~にこにこクッキング~

- 日時 2月15日(日) 10:00~13:00
- 場所 総合福祉センター
- 内容 ほかほか肉まん作り
- 定員 15組
- 参加費 1人300円(材料代)
- 持参物 エプロン、三角巾、ふきん、台ふき、マスク、お茶
- 申込期限 2月10日(火)
- ☎母子・父子福祉センター(☎0848-22-8385)