

介護予防教室 「東部んだいじょう部」

日時 6月17日(水) 10:00~11:30
 場所 福田ふれあい館(西藤町)
 内容 シルバーリハビリ体操
 持参物 水分補給用の飲み物、汗拭きタオル
 ※動きやすい服装でお越しください。
 甲尾道市東部地域包括支援センター(☎0848-56-0345)

平成27年度 調理師試験受験案内

日時 8月20日(木) 14:00~16:00
 場所 安田女子大学9号館
 受験資格
 ①学校教育法第57条に規定する人か調理師法附則第3項の規定により学校教育法第57条に規定する人とみなされる人
 ②①終了後2年以上調理業務に従事した人
 試験科目 食文化概論、衛生法規、

公衆衛生学、栄養学など
 願書受付期間 受付中~6月19日(金)
 健康推進課(☎0848-24-1961)

尾道・生と死を考える談話室

日時 7月11日(土) 14:00~16:00
 場所 総合福祉センター
 テーマ 「死を見ずえて・想うこと」
 話題提供者 亀山孝子さん(メンタルケア協会認定ホスピスボランティア)
 尾道・生と死を考える談話室
 (☎0848-22-9872)
 健康推進課(☎0848-24-1962)

発達障害に関する相談

日時 6月29日、9月14日、12月14日、平成28年3月14日の月曜13:30~16:30
 場所 総合福祉センター
 対象 コミュニケーション、対人関係、社会性等で発達障害の特性がある人(概ね15歳以上)、その家族等
 申込期限 一週間前までに電話で申込

障害者サポートセンターはな・はな(☎0848-29-5002)

アラサー、アラフォーのための健康講座 ~がつつりお肉のヘルシークッキング~

10代20代の頃とは違う体調の変化を感じていませんか。40代から急増する生活習慣病を予防するためにも、食事の量や選び方、生活改善の方法について一緒に学びましょう。
 日時 7月11日(土) 10:00~13:00
 場所 御調保健福祉センター
 対象 20~40歳代の市民
 ※男性大歓迎。
 定員 20人
 持参物 三角巾、エプロン、米一合
 料金 300円(材料代)
 申込期限 7月2日(木)
 ※託児あり。未就学児5人まで(要予約)。
 甲御調保健福祉センター
 (☎0848-76-2235)

健康相談など

健康診査の結果や血圧・体重などを記入できる健康手帳を配布しています。(40歳以上の市民)
 配布場所 健康推進課、保険年金課、因島総合支所健康推進課、御調保健福祉センター、向島支所、瀬戸田福祉保健センター

尾道地域(向島を含む)

健康推進課(☎0848-24-1962)

●こころの健康・ひきこもり相談(要申込/定員各日2人)
 日時 6月22日(月) 13:30~16:30
 7月7日(火) 13:00~16:00
 場所 総合福祉センター
 対象 こころの悩みのある人かその家族、または概ね18歳以上で6カ月以上ひきこもり状態にある人かその家族
 担当 精神保健カウンセラー

因島・瀬戸田地域

因島総合支所健康推進課(☎0845-22-0123)

●成人健康相談
 日時 7月8日(水)受付9:30~10:30
 場所 土生公民館

内容 集団健診結果説明、血圧・体脂肪・骨密度測定、健康相談(保健師)、栄養相談(栄養士)
 ●こころの相談(要申込/定員2人)
 日時 6月25日(木) 13:00~16:00
 場所 瀬戸田福祉保健センター
 担当 精神保健カウンセラー
 対象 こころの悩みのある人かその家族

御調地域

御調保健福祉センター(☎0848-76-2235)

●こころの相談(要申込/定員2人)
 日時 6月24日(水) 13:30~15:30
 場所 御調保健福祉センター
 対象 こころの悩みのある人かその家族
 担当 臨床心理士、保健師
 ●もの忘れ何でも相談室(要申込)
 日時 7月16日(木) 13:30~15:00
 場所 御調保健福祉センター

対象 認知症状のある人を介護している家族
 内容 もの忘れ等についての個別相談〔申込等は尾道市北部地域包括支援センター(☎0848-76-2495)へ〕

東部保健所での相談(要申込)

●B型・C型肝炎ウイルス検査
 日程 第2・4水曜
 対象 他で検査機会がない人、今まで検査を受けたことのない人
 ●HIV抗体検査と相談
 日程 第2・4水曜
 ※匿名受付。電話相談随時。
 ●アレルギー疾患相談
 日程 第3火曜13:30~15:30
 内容 生活・栄養相談(お子さんは母子健康手帳持参)
 ●精神保健福祉相談(精神科医師による相談)
 ◇6月17日(水) 13:30~16:00
 場所 広島県尾道庁舎
 甲東部保健所保健課(☎0848-25-2011)

■料金や申込方法の記載のないものは無料または申込不要です。

☎電話

☎ファクス

✉電子メール

HPホームページ

甲申込先

問問い合わせ先

まめまめ通信 25 6月は「食育月間」です♪

男の料理教室

日時 7月15日(水) 10:00~13:00
 場所 御調保健福祉センター
 対象 概ね65歳以上の男性
 定員 概ね20人
 料金 500円程度(予定)
 持参物 米一合、エプロン、三角巾、手拭タオル
 申込期限 7月8日(水)
 尾道市北部地域包括支援センター
 (☎0848-76-2495)

市民公開講座 大切なのちについて考える



絵: 村上智央さん(尾道高等学校)

日時 7月12日(日) 14:00
 場所 しまなみ交流館
 尾道市医師会(☎0848-25-3151)

あなたもLet's食育!

- ・毎月19日の「食育の日」は家族で食卓を囲んで楽しく食事をしよう
- ・食事中はテレビの視聴やゲーム・携帯電話等の使用を控えよう
- ・地域産物の良さを知り、地産地消を心がけよう
- ・郷土料理や行事食の大切さを知り、家庭や地域で子どもたちへ伝えよう

旬のおいしいトマトを食べて、暑い夏もまめに過ごそうね♪



夏を元気に！トマトとじゃがいもの冷たいスープ

「トマトが赤くなると医者が青くなる」と言われるほど、トマトに含まれるリコピンにはガンや生活習慣病などを予防する抗酸化作用があります。また、リコピンは加熱調理したり、油や牛乳と一緒に摂取することで、吸収率がアップ。

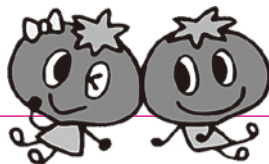
尾道の特産品である旬のおいしいトマトを冷たいスープにすれば、食欲がない暑い時でもしっかりと栄養が摂れますよ。

【材料(4人分)】

トマト 2個
 じゃがいも 1個
 水 200cc
 固形コンソメ 1個
 牛乳 200cc
 塩・こしょう 少々
 オリーブオイル 大さじ1

【作り方】

- ①トマトは湯むきをし、種を取ってざく切りにする。
- ②じゃがいもは皮をむき、一口大に切る。
- ③鍋に水、固形コンソメ、トマト、じゃがいもを入れて火にかけ、アクを取りながらじゃがいもがやわらかくなるまで弱火で煮る。
- ④牛乳と③をミキサーにかけ、塩・こしょうで味を調え、冷蔵庫で1時間程冷やす。
- ⑤器に注ぎ、オリーブオイルを回しかける。



健康推進課(☎0848-24-1962)

高齢者にやさしいお店の情報誌「ねこのて手帳」の登録店募集



市では、平成24年3月に市内の地域包括支援センターと協働して、できるだけ多くの人の力で高齢者を見守り支援していくという趣旨で、「ねこのて手帳」を作成しました。ねこのて手帳は、物忘れや足腰が弱った等の理由で外出が難しい高齢者へ、思いやりのサービスを提供している「高齢者にやさしい商店やサービス事業者のお役立ち情報をまとめた冊子」です。※市のホームページでも公開しています。

今年度は、高齢者の利便性を高めていくとともに、掲載事業所による高齢者の日常的な見守りや、緊急時には相談窓口へ連携するなどの、見守りネットワークの強化を目指して、ねこのて手帳の更新作成に着手します。

新たにねこのて手帳への掲載を希望する商店・サービス事業者については、高齢者福祉課までご連絡ください。現在、掲載している事業所については、最寄りの地域包括支援センターが登録のためにアンケートを実施しますので、ご協力をお願いします。

また、事業所の皆さんには、5月1日からスタートした「おのみち見守りネットワーク事業」の協力団体の加入登録もあわせてお願いしていく予定です。多くの商店や事業所のご協力をお願いします。

掲載しているサービスの内訳 ①弁当・食料品の配達、移動販売②日用品・消耗品・家電・灯油の配達③クリーニング④美容院・美容院⑤不用品・家庭ごみの処分、家の掃除・片付け⑥医療⑦介護保険外で利用できるサービス⑧その他、高齢者に優しいサービス⑨公的機関、ふれあいサロン・ボランティア

ねこのて手帳の新規登録の受付期限 8月31日(月)

尾道市高齢者福祉課(☎0848-38-9450)

合同事業所説明会

市内にある障害のある人へ福祉サービスを提供している事業所の説明会を開催します。取り組み内容等の説明や個別相談ができます。

日時 7月18日(土) 10:00～12:00

場所 総合福祉センター

対象 知的・精神・身体などの障害のある人、その家族、学校関係者など
※放課後等デイサービスなど学齢児が利用する事業所、尾道特別支援学校、スペシャルオリンピックスの参加もあります。

※当日、直接会場へお越しください。

☎社会福祉課(☎0848-38-9124)

障害者サポートセンターはな・はな(☎0848-29-5002)

障害者出前教室～スポーツ～

日程	内容
6 / 19(金)	フライングディスク
9 / 18(金)	カローリング
10 / 16(金)	スロービー
11 / 20(金)	室内グラウンド・ゴルフ
12 / 18(金)	クリスマスリース作り
1 / 15(金)	ドッチビー
2 / 19(金)	レクリエーション・スポーツ

※毎月第3金曜(7・8月は休講)。

時間 13:30～15:00

場所 長者原スポーツセンター

対象 原則、障害者手帳(身体・療育・精神)をお持ちの人と介助者

講師 スポーツ交流センターおりづる職員

持参物 体育館シューズ、運動のできる服装

申込方法 開催日の1週間前までに電話かFAXで申込(傷害保険手続き申請のため)

☎尾道市身体障害者福祉協会(☎0848-21-2177 ☎0848-21-2178)

※電話は毎月11日～月末/月～金曜 13:30～17:00のみ受付。

献血

日程	場所	受付時間
6 / 15(月)	ホンダカーズ	10:00～12:00
	広島県尾道庁舎	14:00～16:30
7 / 8(水)	京泉工業	10:00～12:00
		13:00～15:00
7 / 11(土)	フジグラン尾道店	10:00～11:30
		12:30～15:30

☎尾道市公衆衛生推進協議会(☎0848-24-1177)

高齢者肺炎球菌の予防接種を受けましょう

肺炎球菌ワクチンは、肺炎球菌による肺炎などの感染症を予防し、重症化を防ぐためのワクチンです。

接種対象者には、6月下旬頃にご案内を送付します。

接種対象[次の項目すべてに該当する人]

- ①平成27年度に、65・70・75・80・85・90・95・100歳になる人
 - ②過去に肺炎球菌ワクチン(ニューモバックス)の予防接種を受けていない人
 - ③市に住民票があり、接種歴を市が保有することを了承いただける人
- ※60歳以上65歳未満の人で、心臓・腎臓・呼吸器およびヒト免疫不全ウイルスにより自己の身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(医師の証明書が必要)

接種場所 県内の広域化予防接種受託医療機関(要予約)

※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、ご連絡ください。

接種期限 平成28年3月31日(木)

接種に必要なもの 案内に同封の対象者確認カード・予診票、本人確認できるもの、無料券(交付を受けた人のみ)

料金 1回4,000円[生活保護世帯・市民税非課税世帯は無料(要事前申請)]

※生活保護世帯・市民税非課税世帯の人は、申請窓口で申請をすれば「無料券」を交付します。無料券の交付を受けずに接種を受けた場合は、還付制度があります。

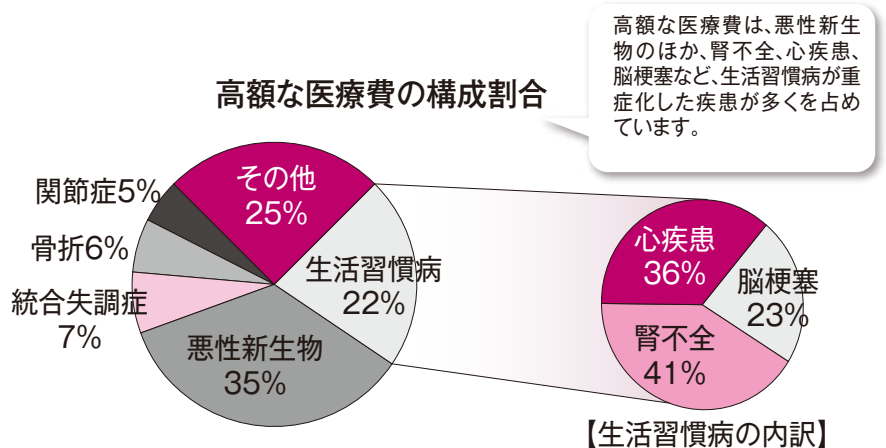
無料券申請・交付窓口 健康推進課(総合福祉センター1階)、因島総合支所健康推進課、瀬戸田福祉保健センター、御調保健福祉センター、向島・浦崎・百島支所、向東連絡所

☎健康推進課(☎0848-24-1961)

国民健康保険 ～重症化予防が医療費削減につながります～

平成25年度尾道市国保で、ひと月当たりの総医療費が50万円を超える高額なものを集計した結果、件数で0.6%(月平均307件)、金額では27.1%(月平均約3億円)を占めていました。

毎年定期的に健診を受け早期発見、早期治療すること、また、既に生活習慣病等の治療中の人は、定期的に受診し重症化を防ぐことが医療費の高額化を防ぎます。



平成25年度市国保1カ月50万円以上の医療費を疾病別に集計

☎保険年金課(☎0848-38-9107)

■料金や申込方法の記載のないものは無料または申込不要です。

☎電話

☎FAX

☎電子メール

☎ホームページ

☎申込先
☎お問い合わせ先

第31回尾道市御調地区保健福祉推進大会

住み慣れた場所で安心して暮らすために、私たちにできることは何か、一緒に考えてみませんか。

日時 7月4日(土) 13:00~16:00

場所 公立みつぎ総合病院

〒御調保健福祉センター(☎0848-76-2235)

特別講演

演題 「地域で自立した生活を送るために」

講師 浜村明德さん(小倉リハビリテーション病院名誉院長、日本リハビリテーション病院・施設協会名誉会長)



記念アトラクション

演奏者 御調中学校吹奏楽部

シンポジウム(ボランティア活動発表&パネルディスカッション)
テーマ 「みんなで支え合う地域づくりを目指して」

座長 沖田光昭

(公立みつぎ総合病院副院長)



シンポジスト

前田覚蔵さん(住民代表)

亀岡三郎さん(第11区民生委員・児童委員協議会会長)

内海富美子さん(シルバーリハビリ体操指導士会副会長)

若林翔馬さん(御調高等学校3年生)

岡田愛子さん(子育てはっとサポート会長)

パーキンソン病教室

日時 7月9日(木) 13:30~15:00

場所 尾道市立市民病院

対象 パーキンソン病患者とその家族等

内容 ①「即実践!楽しく笑顔で運動療法」

講師 小林敏彰(尾道市立市民病院理学療法士)

②「パーキンソン病の画像診断」

講師 山脇泰秀(尾道市立市民病院内科医)

③患者さん・家族の交流の場

※当日、直接会場にお越しください。

〒広島県東部保健所保健課

(☎0848-25-4640・0848-25-4641)

尾道市医師会だより13



尾道市医師会看護専門学校、尾道准看護学院の紹介

市には看護を学ぶことができる学校が3校あります。尾道市医師会看護専門学校、尾道准看護学院と広島県厚生連尾道看護専門学校です。その中の尾道市医師会看護専門学校と尾道准看護学院について紹介します。両校ともに講義開始が13時からで、医療機関などで看護補助者として働きながら通うことができるのが最大の特徴です。尾道市医師会看護専門学校は昭和51年開校、今年40周年にあたります。1学年の定員は40人で4年制(3年課程昼間定時制)。地域社会および保健医療福祉をめぐる環境の変化に応じて保健・医療・福祉の向上に貢献できる看護師の育成を教育理念としています。毎年、国家試験も優秀な成績を収めております。本年2月に行われました国家試験において、平成26年度の卒業生は全員合格しました。

尾道准看護学院は大正6年創立と非常に古い歴史を持った学校です。尾道准看護学院は2年制となっ

ており、看護を通じて社会に貢献でき、自分の考えをもって行動できる医療人の育成を目指しています。卒業後は准看護師として医療機関で働くこともできますし、進学して正看護師の資格を目指すこともできます。こちらも平成26年度卒業生の准看護師資格試験合格率100%を達成しました。両校ともオープンスクール、入試説明会を行っており、尾道市医師会看護専門学校は学校祭も開催しています。

尾道市医師会看護専門学校のオープンスクールは6月27日(土)。尾道准看護学院のオープンスクールは7月30日(木)となっています。詳しくはホームページをご覧ください。

〒尾道市医師会看護専門学校(☎0848-25-3153)

HP <http://ono-ishikai-kango.jp/>

〒尾道准看護学院(☎0848-24-1945)

HP <http://www.onomichi-med.or.jp/junkan/junkan.html>

当番医 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 診療時間 午前9時~午後1時(時間厳守)	歯科	
		丸谷循環器科内科医院(内)高須 ☎46-7755	山本医院(内)向島 ☎44-0308	宮地クリニック(小内)栗原 ☎22-8855	かなもと医院(小内)門田 ☎23-4677	住元整形外科医院(外)栗原西2 ☎22-3800	笠井病院(外)久保1 ☎37-2308		さいだ歯科医院美ノ郷 ☎48-0014	しまなみ歯科医院新浜 ☎38-1118
尾道市医師会	7月5日	片山医院(内)栗原 ☎23-8252	村上医院(内)土堂2 ☎23-2047	おぐら小児科(小内)高須 ☎20-2370	土本ファミリークリニック(小内)向島 ☎44-0246	三宅医院(外)向島 ☎44-1048	米花医院(外)高須 ☎47-4114	尾道市歯科医師会	砂田歯科医院山波 ☎37-8880	そえだ歯科医院高須 ☎46-5044
	12日									

※市外局番はいずれも「0848」です。※診療時間ご注意ください。

※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。