

# 健康・福祉

## 介護予防講演会 「あなたの身近な介護予防 ～支え合いの力～」

介護予防を通して住みなれた地域とつながり、何歳になっても生き生きと生活していくための秘訣をお話します。



- 9月2日(金) 14:00～16:00  
 場 浦崎公民館  
 ■ 第1部 講演  
 演題 支え合いから始める介護予防～自分も地域も元気になるために～  
 講師 沖田光昭  
 (公立みつき総合病院副院長)  
 ■ 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指導士  
 高年齢者福祉課  
 (☎0848-38-9450)

## シルバーリハビリ体操2級指導士 養成講習会受講者募集 (平成28年度)

- 日 11月1日、4日、8日、11日、15日、18日、22日、25日の10:00～16:00  
 場 浦崎公民館  
 対 次のすべてに該当する市民  
 ・概ね60歳以上の人  
 ・常勤の職に就いていない人  
 ・地域でボランティア活動ができる人  
 講習科目 解剖運動学、食生活と栄養、シルバーリハビリ体操など  
 定 20人(抽選)  
 申 申込書を高齢者福祉課か各支所へ持参か郵送、FAXで  
 締 9月30日(金) 必着  
 ※高齢者福祉課、健康推進課、各支所に申込書等を置いています。  
 申 問 722-8501  
 久保一丁目15-1  
 高齢者福祉課  
 (☎0848-38-9450  
 ☎0848-37-7260)

## 尾道市健康づくり・食育に関するアンケート調査を実施します

市が策定した第二次健康おのみち21および第二次尾道市食育推進計画の評価を行い、次期計画づくりの資料とするため、ご協力をお願いします。



- 無作為に抽出した20～80歳代の市民約2,800人  
 調査時期 8月  
 調査方法 対象者へ郵送により調査票を配付しますので回答して返送してください。  
 締 8月26日(金)  
 問 健康推進課  
 (☎0848-24-1962)

## 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)

- 成人健康相談  
 日 8月19日(金) 受付9:30～10:30  
 場 総合福祉センター  
 因 健診結果説明、健康相談(保健師)、栄養相談(栄養士)、骨密度測定など
- こころの健康・ひきこもり相談(要申込/定員各日2人)  
 日 8月25日(木) 13:30～16:30  
 9月8日(木) 13:30～16:30  
 場 総合福祉センター  
 対 こころの悩みのある人か家族、または概ね18歳以上でひきこもり状態にある人か家族  
 担当 精神保健カウンセラー

### 御調地域

御調保健福祉センター(☎0848-76-2235)

### ● もの忘れなんでも相談室

- 日 8月18日(木) 13:30～15:00  
 場 御調保健福祉センター  
 対 認知症状のある人を介護している家族、認知症への不安がある人  
 申 北部地域包括支援センター  
 (☎0848-76-2495)

### ● こころの相談(要申込)

- 日 8月24日(水) 受付13:30～15:30  
 場 御調保健福祉センター  
 対 こころの悩みのある人か家族  
 担当 臨床心理士、保健師

### 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 9月8日(木) 受付14:00～15:00  
 場 細島ハウス  
 因 健診結果説明、健康相談(保健師)、栄養相談(栄養士)、骨密度測定など

### 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 第3月曜 ※祝日を除く  
 対 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 第3月曜 ※祝日を除く  
 ※匿名受付。電話相談随時。
- アレルギー疾患相談  
 日 第3火曜 13:30～15:30  
 因 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)  
 日 8月17日(水) 13:30～15:30  
 場 広島県尾道庁舎  
 申 問 東部保健所保健課  
 (☎0848-25-2011)

## 歯っぴー検診(10月・11月)の 早めの予約を

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。

日 10月1日(土)~11月30日(水)

対 今年度35・40・45・50・55・60・65・70歳になる人

※対象者には9月中旬ごろに、はがきでお知らせします。

※直接、歯科医院に予約をし、受診してください。



健康推進課

(☎0848-24-1962)

## 男の料理教室

日 9月21日(水) 10:00~13:00

場 御調保健福祉センター

対 概ね65歳以上の男性

定 概ね20人

料 500円程度

持 米1合、エプロン、三角巾、手拭きタオル

締 9月14日(水)

申 尾道市北部地域包括支援センター

(☎0848-76-2495)

## ふれあい障害者 合同面接会

企業の人事担当者と個別ブースにて面接ができます。

日 9月16日(金) 13:00~16:00

場 福山ニューキャッスルホテル

対 就職を希望する障害者

参加予定企業 約50社

※応募書類を複数準備ください。

申 事前に住所管轄のハローワークへ

申 尾道市ハローワーク(求人・専門)

(☎0848-23-8609)

**献血** 尾道市献血推進協議会  
(☎0848-24-1177)

日時	場所
9/1(木) 9:30~11:00	ペイタウン尾道
12:30~15:30	横浜ゴム尾道工場
9/9(金) 9:30~12:30	丸善製薬
14:30~16:00	JA尾道市向東支店

## まめまめ通信<sup>39</sup>

### 食中毒警報発令中

(広島県食中毒警報第1号7月4日発令)

## 食中毒予防の三原則は、食中毒の菌を...

つけない



ふやさない



やっつける



多くの食中毒菌は、おおむね10~60度の間で増えますが、良く増える温度は35度前後で栄養素(塩分など)や水分があると、より活発に増え続けます。

今は、毎日30度近い昼夜が続き、菌の増殖が活発になる時期です。

[例]腸炎ビブリオ菌(主に魚介類に付着していることが多い)は、2時間室内放置されると1個の菌が約40万個に増えます。

食品の取り扱いには、十分注意してください。

健康推進課(☎0848-24-1961)



## 介護保険負担限度額認定の 更新手続きはお済みですか

介護保険施設に入所したときや、短期入所サービスを利用したときに、申請により食費・居住費の負担を軽減する制度があります。

※要介護・要支援認定を受けている人で、次のすべてに該当する人、または生活保護受給者

①本人および世帯全員(世帯分離している配偶者含む)が市民税非課税

②預貯金等が単身で1,000万円以下、夫婦で2,000万円以下

申請に必要なもの 印鑑、本人と配偶者のすべての預貯金通帳等の写し(直近2カ月以内に通帳記入したもの)

※現在認定を受けている人も、毎年更新の手続きが必要です。

※初めての申請も随時受け付けています。

申 高齢者福祉課(☎0848-38-9118)

因島福祉課(☎0845-26-6221)

介護保険負担限度額認定証	
交付年月日	年 月 日
姓 名	
住 居	
フリガナ	
氏 名	
生年月日	年 月 日
介護保険種別	年 月 日まで
介護の負担限度額	円
居住費又は滞在費の負担限度額	円
食費負担限度額	円
介護費等	円
申請者及び印	

新しい認定証は(紫色)です

## 市民公開講座の 日曜日健診へ行こう

尾道市立市民病院が開催する市民公開講座の会場で国保の特定健診を行います。

日 10月2日(日) 受付10:00~

場 しまなみ交流館

対 市国保の特定健診受診券をお持ちの人  
内 生活習慣病予防の血液検査・尿検査など

定 70人 ※定員になり次第締切。

締 9月12日(月)

申 健康推進課(☎0848-24-1962)

無料で日曜に  
健診が受けられるよ



# 集団健康診査へお申込みください(8~9月申込み締切分)

## ■健診項目

- ① 特定健診・後期高齢者健診
- ② がん検診(肺・胃・大腸・子宮頸・乳・前立腺)
- ③ 肝炎ウイルス検診

※特定健診は、尾道市国保、協会けんぽの家族のみ無料。

## ■受付時間 8:30~10:00

※詳しくは、  
広報のみち5月号折込  
「健康診査お知らせ」を  
ご覧ください。

実施日	会場	申込締切	実施機関
10月	4日(火) <sup>(※)</sup>	8月26日(金)	中国労働衛生協会
	5日(水)		
	20日(木)	9月12日(月)	
	21日(金) <sup>(※)</sup>		
	27日(木) <sup>(※)</sup>	9月16日(金)	
	28日(金)		
29日(土)			
11月	1日(火)	9月30日(金)	東広島記念病院

(※)は残りわずか。



健康推進課  
(☎0848-24-1962)

## リレーフォーライフジャパンin尾道 ご協力・ご参加ください

がんと闘う人たちの勇気をたたえ、24時間歩き続けるリレーウォークと募金活動を行う、がん征圧のためのチャリティーイベントです。

☑ 9月18日(日) 13:00~19日(祝) 13:00 ※雨天決行。☑ 栗原小学校

参加賛同金 1,000円※サバイバー(がん患者)無料。

[講演・講師]

永田 靖さん(広島がん高精度放射線治療センター医師)

黒田理子さん(福山市民病院臨床心理士)

藤原千尋さん(福山医療センター歯科衛生士)

中山美紀さん(ヨーガ療法士)

松下 誠さん(シュエズラボCue)

石原美紗子さん(広島大学病院がん相談支援センターがん相談員)

[ステージ]YAYOIバトンスクール、松尾貴臣、スタジオPickなど

[各種ブース]

患者交流テント、オークション(カーブ・サンフレッチェ)、屋台など

☑ 申込 ☎ 722-0022 栗原町5901-1リレーフォーライフ広島実行委員会事務局  
尾道事務所(☎0848-24-2413 ☎0848-24-2423)

☑ info@rfl-hiroshima.jp ☑ http://rfl-hiroshima.jp/



## AED設置施設の 登録をお願いします

(一財)日本救急医療財団のホームページで公開されている「AEDマップ」では、AEDの位置情報等を確認できます。



AEDを施設に設置・管理している団体は、下記の「登録のご案内」のホームページを参考にAED位置情報等の登録・情報の更新をお願いします。

☑ 登録のご案内

http://www.qqzaidan.jp/AED/settitourouku.htm

※リース・レンタルの場合も登録できます。

※新たに登録する場合は登録書が必要。

☑ 健康推進課(☎0848-24-1961)

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	
		尾道市医師会	尾道市医師会	尾道市医師会	尾道市医師会	尾道市医師会	尾道市医師会		尾道市医師会	尾道市医師会
尾道市医師会	8月14日	加納内科消化器科 高須 ☎47-3200	板阪内科小児科医院(内・小) 西久保 ☎37-3803	住元整形外科医院 栗原西2 ☎22-3800	カ ツ シ マ 歯 科 向島 ☎44-2666					
	15日	木曾病院 神田 ☎23-5858	宇根クリニック(小・内) 高須 ☎47-4111	上野整形外科 高須 ☎46-0080	カ メ イ 歯 科 栗原 ☎25-2557					
	21日	村上医院 土堂2 ☎23-2047	ささき小児科医院(小・内) 西御所 ☎22-4083	にしがき脳神経外科医院 新浜1 ☎20-0802	田 中 第 二 歯 科 栗原 ☎24-2888					
	28日	村上記念病院 新浜1 ☎22-3131	藤本医院(内・小) 栗原 ☎23-2424	得本医院 向島 ☎45-0555	檀 上 歯 科 医 院 浦崎 ☎73-3025					
	9月4日	松本内科胃腸科医院 向東 ☎45-2277	土本ファミリークリニック(小・内) 向島 ☎44-0246	正岡外科胃腸科医院 栗原西1 ☎23-5255	しまなみ歯科医院 新浜1 ☎38-1118					
	11日	かつたにクリニック 栗原西1 ☎38-2511	おぐら小児科(小・内) 高須 ☎20-2370	上野整形外科 高須 ☎46-0080	長岡歯科医院 久保2 ☎37-7314					

※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(☎0848-55-9120)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。

※20:00~23:00(土・日・祝日を含む毎日)は夜間救急診療所をご利用ください。



# 子育て

【尾道地域(向島を含む)】園健康推進課 (☎0848-24-1960 ☎0848-24-1966)  
 【因島・瀬戸田地域】園因島総合支所健康推進課 (☎0845-22-0123)  
 【御調地域】園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	8月24日(水)・25日(木)
	因島保健センター	9月13日(火)
	瀬戸田福祉保健センター	9月9日(金)
1歳6カ月検診	総合福祉センター	8月17日(水)・18日(木)
	御調保健福祉センター	9月8日(木)
	因島保健センター	8月25日(木)
	瀬戸田福祉保健センター	9月9日(金)

健診名	場所	日程
3歳児健診	総合福祉センター	9月7日(水)・8日(木)
	御調保健福祉センター	9月8日(木)
	因島保健センター	9月1日(木)
	瀬戸田福祉保健センター	9月9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	9月13日(火)	13:20~13:30 (16:00まで)	妊婦とその家族	☑妊娠中の栄養・歯科保健・過ごし方・分娩・育児・ママ友交流 ☑母子健康手帳、筆記用具
乳児健康相談	総合福祉センター	9月12日(月)	9:20~9:40	8~12カ月の児	☑身体計測、育児・栄養相談、ふれあい遊び ☑母子健康手帳、バスタオル
			13:20~13:40	0~7カ月の児	
	因島保健センター	8月18日(木)	9:10~9:30	8~12カ月の児	
			10:20~10:40	0~7カ月の児	
5歳児相談(要予約)	総合福祉センター	8月23日(火)	13:00~	平成23年8月生まれで発達等気になることがある人	☑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13日(火)		平成23年9月生まれで発達等気になることがある人	
	因島保健センター	9月14日(水)		平成23年8~9月生まれで発達等気になることがある人	
離乳食講演会	総合福祉センター	8月22日(月)	9:40~10:00 (11:40まで)	乳児の家族 ☑18人程度 ※託児あり。	☑調理実習、栄養相談 ☑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	8月17日(水)	13:00~13:20 (15:30まで)	乳児の家族 ☑10人程度 ※託児あり。	

## 現況届・所得状況等の手続きを

対象者には提出書類を送付していますので必ず提出してください。  
 次の要件に該当し、手当を受給していない人はお問い合わせください。※所得制限あり。

名称	児童扶養手当	特別児童扶養手当	特別障害者手当等	
			障害児福祉手当	特別障害者手当
対象・支給要件	<ul style="list-style-type: none"> <li>対象児童の父母が離婚(事実婚を解消)</li> <li>父か母が死亡、生死不明</li> <li>父か母に重度の障害がある</li> <li>父か母が1年以上拘禁されている</li> <li>父か母から1年以上遺棄されている</li> <li>父か母が保護命令を受けた</li> <li>婚姻によらず生まれた</li> </ul> ※児童とは18歳年度末までの子。 中度以上の障害の場合は20歳未満の子。	<ul style="list-style-type: none"> <li>知的または精神障害のため日常生活で制限を受ける状態(療育手帳で概ねA、A、B)</li> <li>身体に中度以上の障害が長期の安静を必要とする状態(身体障害者手帳で概ね1~3級)</li> </ul> ※障害の状態により該当にならない場合があります。 ※施設入所している人は対象外。	20歳未満	20歳以上
提出期限	8月31日(水)	9月9日(金)		
提出先	子育て支援課か各支所(浦崎・百島支所を除く)の窓口本人が持参	社会福祉課か各支所(百島・浦崎を除く)、御調地域は御調保健福祉センター		
問合せ先	子育て支援課(☎0848-38-9112)	社会福祉課(☎0848-38-9125)		

■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。  
 ☑日申込期間  
 ☑日申込方法  
 ☑日申込先  
 ☑日場場所  
 ☑日対象  
 ☑日内容  
 ☑日定員  
 ☑日料金  
 ☑日材料金  
 ☑日受付時間  
 ☑日電子メール  
 ☑日HP  
 ☑日ホームページ

**おのみち**  
**子育て支援センター**  
 人権文化センター2階  
 月～金曜9:00～16:00  
 (祝日、年末年始を除く)  
 ☎0848-37-2409

**土曜講座 親子であそぼう**  
**はいはいクラブ**  
 9月3日(出)10:00～11:30  
 対概ね7カ月～1歳半の子と保護者  
 定20組  
 申 8/26(金)13:30～

**いんのしま**  
**子育て支援センター**  
 芸予文化情報センター3階  
 月～金曜9:00～16:00  
 (祝日、年末年始を除く)  
 ☎0845-22-1545

**作ってあそぼう!**  
**大きなしゃぼんだま**  
 ①9月5日 ②9月12日の  
 10:00～11:00  
 対未就園児と保護者(15組)  
 対着替え、タオル  
 申①8/22(月)～ ②29(月)～

**向島deあそぼう**  
 友達と交流しながら親子であそぼう  
 9月6日(火)10:00～11:30  
 場 市民センターむかいしま  
 対 未就学児と保護者

**タッチケア**  
 赤ちゃんに触れながら絆を深めよう  
 9月7日(水)10:00～11:30  
 対概ね2～6カ月の子と保護者  
 定15組  
 講師 沖村暁美さん  
 申 8/31(水)13:30～

**姿勢のきれいな赤ちゃんに育てよう!**  
 赤ちゃんと産前産後のママのケア  
 9月16日(金)10:00～11:30  
 対6カ月までの子と保護者、妊婦  
 定15組  
 講師 吉廣朱美さん(助産師)  
 申 9/2(金)～

**わくわくBABY**  
**ハイハイから歩き始めのBABY**  
 9月21日(水)10:00～11:00  
 対7カ月～1歳半の子と保護者  
 定15組  
 申 9/7(水)～

**子育てのコツをGET**  
 9月15日(木)10:00～11:30  
 対未就学児の保護者(15人)  
 ※託児要相談。  
 講師 児童家庭支援センター  
 まごころ職員  
 申 9/8(木)13:30～

**ほめる子育て・叱らない子育て**  
 9月21日(水)10:00～11:30  
 対2歳～未就園児と保護者  
 定15組(後半は講演、託児あり)  
 講師 吉池理枝さん  
 (第2あづみ園園長)  
 申 9/14(水)13:30～

**キラキラ親子体操**  
 9月27日(火)10:00～11:00  
 対1歳半以上の未就園児と保護者  
 定15組  
 講師 田中悦子さん  
 申 9/13(火)～

**わくわくふれあいあそび**  
**歌って遊んでおおきなあれ**  
 9月28日(水)10:30～11:00  
 対未就園児の子と保護者

**生口島**  
**子育て支援センター**  
**「はっぴい」**  
 旧東生口幼稚園  
 月・水・金曜9:00～16:00  
 (祝日、年末年始を除く)  
 ☎0845-28-1345

**リフレッシュ体操**  
**わっはっは**  
 9月5日(月)10:00～11:30  
 対未就学児と保護者  
 定15組程度  
 講師 上田里恵さん  
 申 8/15(月)～

**東尾道**  
**子育て支援センター**  
 ベイタウン尾道組合会館内  
 月～金曜9:00～16:00  
 (祝日、年末年始を除く)  
 ☎0848-47-5585

**ベビーマッサージ**  
 赤ちゃんに触れながら親子の絆を深めよう  
 9月13日(火)10:00～10:40  
 対2カ月～ハイハイ期の赤ちゃん  
 と保護者  
 定8組  
 講師 森田 香緒里さん  
 申 9/6(火)10:00～

**子育て講座「食の大切さ」**  
 9月12日(月)10:00～11:30  
 対未就学児と保護者(10組程度)  
 講師 山崎高広さん  
 (健康生活アドバイザー)  
 申 8/15(月)～

**みかんちゃんとリトミック**  
 9月23日(金)10:30～11:00  
 対未就学児と保護者  
 講師 村上清美さん  
 (リトミック研究センター認定講師)

**リトミック♪**  
 親子で音楽にあわせて体を動かして楽しもう  
 9月21日(水)10:00～10:40  
 対2～3歳の子と保護者(15組)  
 講師 村尾 きみかさん  
 申 9/14(水)10:00～

**小麦粉ねんどであそぼう**  
 9月27日(火)10:00～11:00  
 対1歳半～未就園児と保護者  
 定10組  
 申 9/20(火)10:00～

掲載以外でも子育て講座、出前講座を行っています。  
 育児・栄養に関する相談や、子育て情報の提供もできます。



詳しくは毎月発行の支  
 援センター通信やホーム  
 ページをご覧ください。

気軽にあそびに来てね!

いんのしま子育て支援センター(子育て支援講座)

**みつぎ**  
**子育て支援センター**  
**「みっけ」**  
 御調文化会館1階  
 月・水・金曜9:00～16:00  
 (祝日、年末年始を除く)  
 ☎0848-76-0888

講座「親業でもっと柔軟でプれない子育て」  
 9月12日(月)10:00～11:30  
 対1歳半～未就学児の保護者  
 定10組程度  
 講師 佐藤恒子さん  
 (親業インストラクター)  
 申 8/22(月)～

**みっけで遊ぼう!土曜日開館**  
 9月17日(出)9:00～16:00  
 対未就学児の親子、妊婦  
 ※午前中は乳児優先。

**ベビーマッサージ「ハハコ」**  
 9月23日(金)10:00～11:30  
 対2カ月～ハイハイ期(5組程度)  
 講師 前有里恵さん  
 (ロイヤルセラピスト協会認定講師)  
 申 9/2(金)～

**看護職の復職をサポート**  
**いきいき子育てママのナースカフェ**  
 日 9月13日(火)、10月18日(火) 10:00～12:30  
 場 総合福祉センター  
 対 子育てで現場を離れている看護職の人  
 ※託児あり。  
 内 子育て支援制度紹介、先輩ママとの交流会、  
 復職支援の紹介、フラワーアレンジメント教室など  
 申 岡広島県ナースセンター  
 (☎082-293-9786)

**保育料軽減のお知らせ(平成28年度)**  
 年収約360万円未満相当の世帯について、次のとおり  
 負担軽減を4月にさかのぼって実施します。  
 対象者には、8月中旬に教育委員会庶務課か子育て支援  
 課から通知します。  
 ▶ひとり親世帯等は、第1子を半額、第2子以降を無料  
 とします  
 ▶入園児のきょうだいがいる場合、多子計算にかかる年  
 齢制限をなくします  
 園 教育委員会庶務課(☎0848-20-7238)  
 子育て支援課(☎0848-38-9114)