

## 平成30年度から「口座振替領収済通知書」を廃止します

これまで、市税・各種料金を口座振替で納付している人に送付していましたが、事務経費削減と省資源化の推進のため、平成30年4月以降に発送するものから廃止します。

今後は、預貯金通帳で振替結果をご確認ください。ご理解とご協力をよろしくお願いします。  
※特別に口座振替領収済通知書が必要な場合は、担当課へご連絡ください。

廃止する市税・料金等	担当課・問い合わせ先
市県民税	収納課(☎0848-38-9172)
固定資産税・都市計画税	
軽自動車税(継続検査対象車両分を除く)	
市営駐車場使用料	総務課(☎0848-38-9332)
百島し尿収集手数料	清掃事務所(☎0848-48-2900)
し尿収集手数料	南部清掃事務所(☎0845-24-0432)
保育所保育料	子育て支援課(☎0848-38-9114)
放課後児童クラブ利用料	子育て支援課(☎0848-38-9215)
漁業集落排水使用料	農林水産課(☎0848-38-9478)
道路・河川占用料	用地課(☎0848-38-9252)
市営住宅家賃・駐車場使用料	建築課(☎0848-38-9247)
農業集落排水使用料	瀬戸田支所しまおこし課(☎0845-27-2212)
幼稚園保育料	教育委員会庶務課(☎0848-20-7470)

☎職員課(☎0848-38-9461)

# 健康・福祉

## 健康相談など

### 成人健康相談

- 市民センターむかいしま  
☎ 2月9日(金) 9:30~10:30  
13:30~14:30
- ☎ 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
- ☎ 健康推進課  
(☎0848-24-1962)

### こころの相談

- 総合福祉センター  
●こころの健康・ひきこもり相談  
(前日までに申込/☎各日2人)
- ☎ 1月25日(木) 13:30~16:30  
2月6日(火) 13:00~16:00
- ☎ こころの悩みのある人か家族、または概ね  
18歳以上の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
- ☎ 健康推進課  
(☎0848-24-1962)

### 御調保健福祉センター

- こころの相談  
(前日までに申込/☎2人)
- ☎ 1月24日(水) 13:30~15:30
- ☎ こころの悩みのある人か家族  
担当 臨床心理士、保健師
- ☎ 御調保健福祉センター  
(☎0848-76-2235)

### もの忘れ何でも相談

- 御調保健福祉センター※要申込。
- ☎ 1月18日(木) 13:30~15:00
- ニチエー三成店※要申込。
- ☎ 1月23日(火) 10:30~11:30
- ☎ 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
- ☎ 北部地域包括支援センター  
(☎0848-76-2495)

### 東部保健所での相談(要申込)

- B型・C型肝炎ウイルス検査  
およびHIV抗体検査  
庁舎の耐震工事のため、平成  
30年3月まで中止します。  
※HIVに関する電話相談は随時  
行っています。
- アレルギー疾患相談  
☎ 1月16日(火) 13:30~15:30
- ☎ 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)
- ☎ 1月17日(水) 13:30~15:30
- ☎ 広島県東部建設事務所三原支所
- ☎ 広島県東部保健所保健課  
(☎0848-25-2011)

☎ 献血 ☎尾道市献血推進協議会  
(☎0848-24-1177)

日時	場所
1/25(木) 10:00~12:00	京泉工業
13:00~15:00	

## 知って得する！ 血液さらさら大作戦 「脂質異常編」(2回シリーズ)

脂質異常についてもっと知りたいあなたへ！予防、改善のコツを2回シリーズでお伝えします。

### ■運動編：脂肪を減らす運動のコツ

☎ 2月5日(月) 13:30~15:30

☎ みつぎいきいきセンター

☎ 講義と運動実技

講師 沖田光昭(公立みつぎ総合病

院副院長)、坂本誠さん(健康運動

指導士)

☎ 屋内用シューズ、運動のできる服

装、飲み物

### ■栄養・歯科編：美味しい!

脂質改善クッキング

☎ 2月14日(水) 10:00~13:00

☎ 御調保健福祉センター

☎ 講義と調理実習

☎ 300円(調理実習費)

☎ エプロン、三角巾

### 【共通事項】

☎ 概ね74歳までの市民で、できるだ

け2回とも参加できる人

☎ 15人 ☎ 1月31日(水)

☎ 御調保健福祉センター

(☎0848-76-2235)

## 尾道市御調地区 保健福祉大学

### ■「あきらめ上手は生き方上手」

☎ 3月3日(土) 13:30~15:00

☎ 公立みつぎ総合病院

☎ 陸上自衛隊で心理教官をつとめ

ていた講師が、「心の健康」につい

てお話しします。

講師 下園壮太さん

(NPOメンタル・

レスキュー協会理

事長)

☎ 御調保健福祉センター

(☎0848-76-2235)



### 同行援護従業者養成研修

☎ [一般課程]

2月10日(土)・11日(日)・17日(土)

9:00~17:00

[応用課程]

2月24日(土)・3月3日(土)

9:00~17:00

☎ 総合福祉センター※2月11日(祝)

のみ中央公民館木ノ庄東分館。

☎ 20人※要申込

☎ 一般課程:25,000円

☎ 応用課程:17,000円

☎ 全課程:40,000円

☎ 御調NPO法人さん・あい

(☎0848-48-5256)

## 総合事業の訪問・通所 サービス従事者養成研修

平成29年4月から実施している「介護予防・日常生活支援総合事業」の基準緩和型訪問サービスか、基準緩和型通所サービスに従事する人を養成する研修の参加者を募集します。

☎ 3月10日(土)・11日(日)・18日(日)

☎ 尾道福祉専門学校

☎ 研修後に就業の意欲のある人か、

すでに就業中で、今後基準緩和型

サービスに従事予定の人

☎ 40人

☎ 1,000円(資料代)

☎ 尾道福祉専門学校

(☎0848-37-2222)

☎ 高齢者福祉課

(☎0848-38-9137)

### よつば会家族教室

精神障害者の家族同士が、日頃の悩みや思いを語り合います。

☎ 1月24日(水) 13:30~15:30

☎ 市民センターむかいしま

☎ 精神障害者の家族・当事者、精神

障害福祉に関心のある人

☎ NPO法人尾道こころネットよつ

ば会事務局

(☎0848-37-6600)

## まめまめ通信55 特定保健指導を受けて 内臓脂肪スッキリ解消!

### 特定保健指導とは?

特定健診の結果から、メタボや生活習慣病のリスクが高い人へ生活習慣の改善を支援するプログラムです。保健師や栄養士が、面接・電話相談で6カ月間サポートします。

#### 血糖値が高めのAさん(68歳・女性)の場合

初回の面接で目標を①体重を記録する②夜20時以降は食事をしない、としました。6カ月間取り組んだ結果3kgの体重減少、3cmの腹囲減少に成功し、血糖値も改善しました。

・電話や手紙で支援があったから続けられた。

[成功したAさんの言葉] ・昔のスカートが履けて、おしゃれが楽しかった。

・外出が多くなり、クラス会にも行けて嬉しかった。

「内臓脂肪」は、増えすぎると、太った脂肪細胞から“悪玉”の生理活性物質が分泌され、動脈硬化が進み、高血圧症や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病を招きます。Aさんのように、特定保健指導を受けて、健康的な生活と体を取り戻しましょう。

☎ 健康推進課(☎0848-24-1962)



■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。☎ 日時期間 ☎ 申込方法 ☎ 申込先 ☎ 会場 ☎ 対象 ☎ 内容 ☎ 定員 ☎ 料金 ☎ フォックス ☎ 持ち物 ☎ 電子メール ☎ 締切 ☎ ホームページ

くらしの窓

健康・福祉

子育て

スポーツ

芸術・文化

情報アラカルト

相談