

冊子「出たもん勝ち」の改訂版を作成しました

冊子「出たもん勝ち」は、“まだまだこれから世代”の皆さんに、地域とのつながりや生きがいを見つけて、健康に過ごしていただくことを願って作成した情報集です。ぜひ、ご一読ください。



配付場所 健康推進課窓口、国保加入窓口、市役所のロビーなど
健康推進課 (☎0848-24-1962)

地域づくり講演会

日時 平成27年1月16日(金)
 13:30~15:30
場所 公立みつぎ総合病院
テーマ “人生90年”時代。ひとりを

生きること、人と共に生きること
 ~最期まで住み慣れた地域で生き続けるための条件~

講師 春日キスヨさん
 ※当日、直接会場へお越しください。
尾道市北部地域包括支援センター
 (☎0848-76-2495)
 尾道市社会福祉協議会
 (☎0848-22-8385)

こころとからだのリフレッシュセミナー(3回シリーズ)

笑いあり、運動あり、癒しあり。この機会に「こころ」も「からだ」もリフレッシュしませんか。

■【第1回】笑いヨガ体験~笑いのエクササイズでこころイキイキ~
日時 平成27年1月26日(月)
 13:30~15:30

場所 みつぎいこい会館
 ■【第2回】ノルディックウォーキング~気分爽快!リフレッシュ!~
日時 平成27年2月24日(火)
 13:30~15:30
場所 みつぎいこい会館
 ■【第3回】ストレスと上手に付き合うコツ~癒しの音楽とともに~
日時 平成27年3月9日(月)
 13:30~15:30
場所 御調保健福祉センター
【共通事項】
対象 概ね74歳までの市民で、できるだけ3回とも参加できる人
定員 15人
申込期限 平成27年1月21日(水)
御調保健福祉センター
 (☎0848-76-2235)

■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

🗨️問い合わせ先

JA尾道総合病院の出張健診 in しまなみ交流館

がんに関する最新情報をお知らせする市民公開講座の会場で、JA尾道総合病院出張健診を行います。

今年度、まだ健診を受けていない人で下記対象の人は、無料で祝日に健診を受けることができます。

日時 平成27年2月11日(祝)受付10:00~11:00
場所 しまなみ交流館
対象 ●市国保の特定健診受診券をお持ちの人
 ●市の肝炎ウイルス検診・大腸がん検診無料クーポン券をお持ちで、これまでに肝炎ウイルス検診を受けていない人

※国保の特定健診受診券および無料クーポン券は該当の人へ既に送付しています。

健診内容 市国保の特定健診(血液・尿検査など)、クーポン検診(肝炎ウイルス・大腸がん)

定員 70人

申込方法 平成27年1月16日(金)までに、電話で申込
 ※市民公開講座の内容については、広報おのみち1月号でお知らせします。

健康推進課(☎0848-24-1962)

Let's
祝日健診

今年度の受診券・クーポン券は有効期限
間近です。
ご確認ください



子育て、仕事で忙しい人必見!

無料託児付健診(平日)&日曜健診(集団)を実施します!

毎日、育児や仕事で忙しいあなた、午前中の半日で、特定健診、がん検診が一度に受けられます。まだ受診していない人におススメ!集団健診は、ラストチャンスです。

●**集団健診** 特定健診、後期高齢者健診、がん検診(肺・胃・大腸・子宮頸・乳・前立腺)、肝炎ウイルス検診
受付時間 8:30~10:00

◆**無料託児付健診日(要申込:託児の人数、年齢)**

日程	場所	申込期限
★1/20(火)	総合福祉センター	12/19(金)
2/23(月)		1/12(祝)

◆**日曜健診日**

日程	場所	申込期限
★2/1(日)	総合福祉センター	1/7(水)

申込方法 各申込期限までに、「①受診希望日②希望健診項目③名前(ふりがな)④性別⑤生年月日⑥年齢⑦住所⑧電話番号⑨託児有無(希望の場合は子どもの人数、年齢)」を電話またはメール「件名『集団健診の申込』」と記入し申込

健康推進課(☎0848-24-1962) ✉ kenko@city.onomichi.hiroshima.jp

自分のために、家族のために、大切なあなたに受けて欲しい!
 お得なワンコイン検診(大腸・子宮・乳がん)



★の日の健診について

※特定健診は、尾道市国保・協会けんぽの家族のみ無料。
 ※後期高齢者健診・前立腺がん検診の実施はありません。

特定健診を未受診の人へ受診勧奨はがきが届きます

8,000円相当が無料!

市国保の特定健診(メタボ健診)を今年度まだ受けていない人へ、健診のご案内として受診勧奨はがきを送付しています。

受けるなら、今! ぜひ、健診を受診してください。

また、職場などで既に健診を受けている人は助成制度もあります。

詳しくはお問い合わせください。

特定健診の受診には受診券(8,000円相当が無料)が必要です。

紛失した場合は再発行も可能です。お問い合わせください。

特定健診実施医療機関追加のお知らせ

かつたにクリニック(栗原西1丁目)(☎0848-38-2511)

☎保険年金課(☎0848-38-9107)



●おのみっちいの川柳●
健康(けんこう)と
思うからこそ
健(けん)診(しん)だ!



まめまめ通信⑱ おのみっちい先生に聞いてみよう! 受けっぱなしはダメよ!がん検診

☎健康推進課(☎0848-24-1962)

あなたはがん検診を受けたことがありますか。 **あるよー**

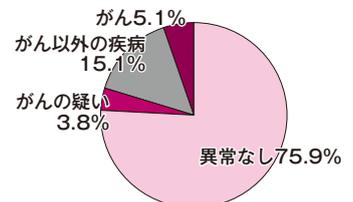
いいですね。まずは毎年きちんと受けることが大切です。では、その結果で「要精密検査」と言われたことは?こちらも「あるある!」という人、実は結構多いと思います。 **うんうん**

皆さんその後、きちんと検査を受けていますか。

●必要なんです!精密検査

精密検査を受けた人のうち、約93~98%は「がんではなかった」という結果になっています(平成25年度、尾道市)。しかし「大丈夫だろう」と自己判断で受けないでいると、病気があるかないか分からないまま…心配ですよね。検診にかけたお金や時間を無駄にすることにもなってしまいます。

心配をなくすため、受けた検診を無駄にしないため、検査が必要な場合は必ず受けるようにしましょう。

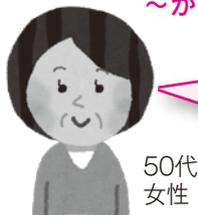


参考 大腸がん検診精密検査結果(平成25年度、尾道市)

現状は?~尾道市のがん検診(平成24年度)~

- 検診を受けて乳がんが見つかった人のうち、約3割は40代前半の女性でした。
- ⇒健診デビューは40歳から!(子宮頸がん検診は20歳から!)

~がんが見つかった人の声~



「気になりながらもなかなか受診できませんでしたが、思い切って受けて乳がんが見つかり、よかったです。今は順調に回復しています。もっと早く受診すればもっと軽くなすんだかもしれません。」

- 検診を受けて大腸がんが見つかった人のうち、定期的に検査を受けていた人は9割近くが早期がんでした(検査が初めてだったか間隔が空いていた人は5割が早期)。

【右記グラフ参照】

⇒定期的な検査をしていれば、もしがんであっても早期発見・早期治療!

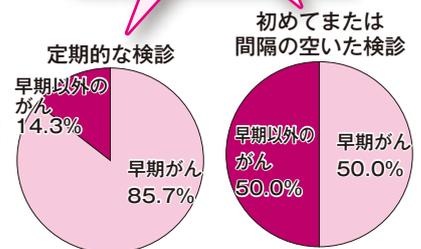


がん検診と精密検査の大切さ、分かっていただけでしたか。もちろんがん検診は万能ではなく、すべてのがんが発見できるわけではありません。何か自覚症状や異常を感じたら、なるべく早く医療機関を受診してください。毎年の検診も忘れないでくださいね!

「まだ若いから…」は禁物!

大腸がん発見者のうち早期がんだった割合

早期がんで見つかった場合の5年生存率は9割を超えますが、進行がんの場合は1割程度になってしまいます。毎年の健診がやっぱり大事!



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	12月17日(水)・18日(木)
1歳6カ月児健診	御調保健福祉センター	1月8日(木)

健診名	場所	日程
3歳児健診	総合福祉センター	1月14日(水)・15日(木)
	御調保健福祉センター	1月8日(木)
	因島保健センター	12月18日(木)

※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
乳児健康相談	総合福祉センター	12月22日(月)	9:20~9:40 13:20~13:40	8~12カ月の児 0~7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
	瀬戸田福祉保健センター	1月8日(木)	9:10~9:30	0~12カ月の児	
幼児食講習会(要申込)	御調保健福祉センター	12月16日(火)	9:30~10:00	概ね2~3歳児とその保護者	内容 親子で調理実習 持参物 エプロン、三角巾、飲み物、箸、歯ブラシなど 参加費 1人200円
ふれあい親子ピクス(要申込)	御調保健福祉センター	12月18日(木) 1月15日(木)	10:00~11:30	乳幼児(お座りが安定した頃から)とその保護者	内容 五感を刺激する体遊び 持参物 室内シューズ、飲み物、運動できる服装、バスタオル
5歳児相談(要申込)	総合福祉センター	1月8日(木)	13:00~	平成21年12月生まれて発達等気になることがある人 平成21年12月~平成22年1月生まれて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14日(水)			

平成27年度 放課後児童クラブ利用希望者募集 園子育て支援課(☎0848-38-9215)



平成27年度の利用希望者は、必要書類を提出してください。

利用料(全クラブ共通/金額は児童1人当たり)
 ●月~金曜利用(登録) 月額3,000円(8月分は月額4,000円)
 ●月~土曜利用(登録) 月額4,500円(8月分は月額5,500円)
 ※スポーツ安全保険掛金、おやつ代、運営費などが別途必要です。

名称	開設場所	電話番号	定員
吉和放課後児童クラブ	旧吉和幼稚園内	0848-23-5301	90
栗原放課後児童クラブ	栗原小学校内	0848-23-3932	90
栗原北放課後児童クラブ	栗原北小学校内	0848-23-9230	45
向東放課後児童クラブ	向東小学校内	0848-45-3321	45
山波放課後児童クラブ	山波小学校内	0848-37-3170	45
久保放課後児童クラブ	久保小学校内	0848-37-2607	45
日比崎放課後児童クラブ	平原台コミュニティセンター内	0848-23-3953	45
御調中央放課後児童クラブ	市公民館内	0848-76-2370	45
向島中央放課後児童クラブ	向島中央小学校内	0848-20-6287	135
三成放課後児童クラブ	三成小学校内(予定)	未定	40
高須放課後児童クラブ	ベイタウン尾道内(予定)	未定	135
因島南放課後児童クラブ	因島南小学校敷地内(予定)	未定	135
因北放課後児童クラブ	因北小学校内	0845-24-0388	45
重井放課後児童クラブ	重井小学校内	0845-25-0161	45
瀬戸田放課後児童クラブ	瀬戸田市民会館内	0845-27-2454	45

対象 市内の小学校か特別支援学校に在学し、保護者が就労等により放課後や学校休業日に家庭で保育ができない世帯に属する児童

開設(利用)期間 平成27年4月1日(水)~平成28年3月31日(木)
 開設日時

- 月~金曜の学校登校日(通常日と短縮授業日等)⇒放課後~18:00
- 土曜⇒8:00~18:00

※吉和・栗原・山波・久保・御調中央・向島中央・三成・高須・因島南・因北・瀬戸田で開設予定。

※希望者が5人未満の場合は開設しない場合があります。

●長期休業日、学校行事振替休業日⇒8:00~18:00

開設しない日 土(土曜開設クラブを除く)・日・祝日・盆休み・年末年始・市長が特に必要と認めた日

※クラブにより、開設日が異なる場合があります。

申込書配布場所 各放課後児童クラブ、子育て支援課(市役所3階)、因島総合支所因島福祉課、御調支所まちおこし課、向島支所しまおこし課、瀬戸田支所住民福祉課

申込方法 平成27年1月30日(金)までに、各放課後児童クラブ、子育て支援課、因島総合支所因島福祉課へ必要書類を提出(土・日・祝日、年末年始を除く。御調・向島・瀬戸田支所では受付していません。)

※平成27年度中に利用を希望する人は、この期間中に申請してください。

提出書類 利用申込書、就労証明書など各種証明書、その他市が必要と認める書類

※開設内容を一部変更する場合があります。

※希望者が定員を超えた場合は、審査のうえ待機とさせていただきます。

■料金表示のないものは参加無料です。

☎電話

☎ファックス

✉電子メール

🏠ホームページ

📄申込先

🗨️お問い合わせ先

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～	1/7(水)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 ～ははいクラブ～	1/9(金)10:00～11:30
親子でできるふれあいあそび。対象:概ね7カ月～1歳半の子とその家族 定員:15組 申込:1/5(月)13:30～電話申込	
赤ちゃんとかさわりっこ! ～タッチケア～	1/14(水)10:00～11:30
赤ちゃんとかさわりながら親子のコミュニケーションを深めましょう。講師:沖村曉美さん(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:1/7(水)13:30～電話申込	
親子たいそろ ～マットや鉄棒を使って～	1/16(金)10:00～11:30
親子で楽しく体を動かしてリフレッシュしてみませんか。講師:田中悦子さん(AFAA(PC、マットサイエンス、キッズ)) 対象:概ね1歳半～3歳の子とその家族 申込:1/9(金)13:30～電話申込	
歯の話・歯の衛生について	1/23(金)10:00～11:30
虫歯にならないための歯磨き指導など、歯について気をつけたい事を聞いてみませんか。講師:吉原広枝さん(歯科衛生士) 対象:概ね1～3歳の子とその家族 定員:15組 申込:1/16(金)13:30～電話申込	
親子であそぼう ～てくてくクラブ～	1/27(水)10:00～11:30
親子でできる身体を使ったあそび。対象:概ね1歳半～3歳の子とその家族 定員:15組 申込:1/20(水)13:30～電話申込	
オープンスペース 向島deあそぼう	1/20(水)10:00～12:00
親子のふれあいあそび。相談も可。 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	1/21(水)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」	1/9(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 定員:5組 申込:12/19(金)～電話申込	
ベビーヨーガ 「はびはび」	1/23(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:1/5(月)～電話申込	
ランチタイム開放DAY 「わくわく」	1/7(水)・21(水)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	1/20(水)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	
作って遊ぼう! ～お正月あそび(凧作り)～	1/7(水)～9(金)10:00～11:00
手作りのたこを作ってみませんか。ナイロン袋と凧糸で作ります。対象:未就学の子と保護者 ※申込不要。(オープンスペースも利用できます。)	
ふれあい親子ピクス	1/15(水)10:00～11:00
親子のふれあいを通し絆を深めます。楽しく体を動かし、ママもリフレッシュ! 講師:田中悦子さん(AFAA(PC、マットサイエンス、キッズ)) 対象:1歳半以上の子と保護者 定員:15組 申込:12/25(水)～電話申込	
わくわくふれあい遊び	1/16(金)10:45～11:15
親子のふれあい遊び、絵本の読み聞かせなど。対象:未就園の子と保護者 ※申込不要。	
わくわくBABY	1/21(水)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:首が座っており、まだハイハイをしていない赤ちゃんと保護者 ※申込不要。(対象外の子は10:40～フリーで利用可)	
子どもと一緒に絵本を楽しもう	1/22(水)10:00～11:00
乳幼児対象の創作布絵本や絵本の読み聞かせの実践とおすすめの本を紹介。図書館と共同主催 講師:おはなしひろばポレポレさん 対象:未就学児と保護者 定員:20組 申込:1/8(水)～電話申込	
産後ママのヨガストレッチ	1/27(水)10:00～11:00
身体を使って親子のふれあいを楽しみましょう! ママの産後ケア、調整もします。講師:嶋田萌菜さん 持参物:抱っこひも、スリング、バスタオル 対象:2～6カ月の子と保護者 定員:15組 申込:1/13(水)～電話申込	
わくわくKIDS	1/29(水)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ね。対象:2歳以上未就園の子と保護者 定員:10組 申込:1/15(水)～電話申込	
せとだde支援センター	1/14(水)・28(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。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。)	

広島県児童虐待防止・里親制度推進キャンペーン ～知っていますか『里親制度』～

さまざまな事情から家族と暮らせない子供たちが、広島県に664人います。「週末だけ」「お母さんが入院している間」「自立するまで」「ずっと一緒」里親制度には色々なカタチ、支援があることを知り、里親になることを希望する家族が増えています。里親制度について考えてみませんか。

日時 平成27年1月22日(木) 13:00～15:00

場所 総合福祉センター

講師 どんなことがあっても子どもの味方!を最大の信念に活動続ける広島県ご当地ヒーロー!安芸戦士メープルカイザー



申間 児童家庭支援センターまごころ
(☎0848-24-0556)