



市議・市長選挙立候補予定者への説明会

今年は、統一地方選挙の年です。4月12日(日)に広島県議会議員一般選挙が、4月26日(日)には尾道市議会議員一般選挙と尾道市長選挙が行われる予定です。

市議会議員・市長選挙の立候補予定者への説明会を次のとおり行います。

日時 2月28日(土) 13:30～

場所 総合福祉センター

- ※当日、届出関係書類をお渡しします。
- ※参加者は、1立候補予定者について2人以内でお願いします。
- ※駐車場は旧消防署跡地をご利用ください。

すきです尾道 明るい選挙

選挙管理委員会事務局
(☎0848-38-9258)

農業委員会委員選挙人名簿の縦覧

平成27年1月1日において調製した農業委員会委員選挙人名簿を次のとおり縦覧します。

縦覧期間 2月23日(月)～3月9日(月)

縦覧場所 選挙管理委員会事務局
(市役所3階)

※ただし、土・日曜は、市役所1階の警備室で行います。

選挙管理委員会事務局
(☎0848-38-9258)

日曜に市役所で転入・転出の手続きができます

日時 3月22日・29日、4月5日の日曜 8:30～17:15

場所 本庁市民課
因島総合支所市民生活課

業務内容

- ◆住民異動届(転入・転出・転居・世帯主変更等)
- ◆証明書等(住民票・印鑑登録・印鑑証明書・戸籍証明書・身分証明書等)
- ◆戸籍届(戸籍の届書は受付しますが、

後日審査となる場合があります)

- ◆パスポートの受取(パスポートの申請はできません)
 - ◆住民基本台帳カードの申請・受取
 - ◆埋火葬許可申請(死亡届出時に許可証をお渡しします)
 - ◆所得に関する証明(納税及び資産に関する証明は除きます)
- ※所得に関する証明は発行できない場合もありますので、事前に担当課へご確認ください。

収入課(☎0848-38-9172)

因島瀬戸田市民税係
(☎0845-26-6227)

※他機関との連絡が必要な手続や、戸籍届出後の戸籍証明、住民基本台帳カードの即時発行、電子証明書等、取り扱いができないものがあります。

※住民異動届に伴う年金・国民健康保険等の手続きは、後日担当課でお願いします。

※不明な点は事前にお問い合わせください。

市民課(☎0848-38-9102)

因島総合支所市民生活課
(☎0845-26-6208)

尾道の海をきれいに！ ～ポイ捨てやめて～

軽い気持ちで捨てたペットボトルやお菓子の袋など



のごみが、陸域から流れてきて海底にたまり、魚たちのすみかを奪っています。

市は大切な海を守るため、漁協と協力して、海底ごみ回収の取組を継続していますが、環境改善は一部の海域にとどまっています。

魚たちにとって住みやすい環境をつくるため、ごみのポイ捨てをしないよう、皆さんのご協力をお願いします。

農林水産課(☎0848-38-9478)

ケーブルテレビのデジアナ変換サービスの終了

ケーブルテレビのデジアナ変換サービスは、3月31日(火)で終了します。ケーブルテレビをご覧いただいている人で、テレビ画面の右上にデジアナ変換の文字が表示されている人は、地上デジタル受信対策をお願いします。受信対策は次の2つの方法があります。①地デジチューナーを購入し、アナログテレビに接続する。②デジタルテレビに買い替える。詳しくは、中国総合通信局か尾道ケーブルテレビへお問い合わせください。

またケーブルテレビのデジアナ変換サービスを受けている人で、NHKの放送受信料が全額免除となっている世帯は、地デジチューナーを無償給付します。詳しくは地デジチューナー支援実施センターにお問い合わせください。

総務省地デジチューナー支援実施センター(☎0570-034-037)

総務省中国総合通信局
(☎082-222-3392)
尾道ケーブルテレビ
(☎0120-59-0050)

※お問い合わせは平日9:00～17:00をお願いします。

業務用エアコンや冷蔵庫等をお持ちの皆さんへ

4月1日から、フロン類が充填されている業務用のエアコンと冷凍冷蔵庫を所有(管理)している全ての人は、定期点検や点検整備記録の保存等が新たに義務付けられます。

詳しくは県ホームページ(ecoひろしま)などをご覧ください。

広島県環境県民局環境保全課
(☎082-513-2917)

<http://www.pref.hiroshima.lg.jp/>

■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

交通ルールを守って事故のないまちづくり 平成27年広島県交通安全年間スローガン 「思いやり ゆとりは無事故へつづく道」

昨年12月に続いて、1月にも交通死亡事故多発警報が発令されるなど、重大な交通事故が増加傾向にあります。次のことを注意し、交通事故に気をつけましょう。

安全運転を心がけましょう

- ・車を運転する時は、早めのライト点灯を心がけましょう。
- ・飲酒運転はしない・させない・ゆるさない。
- ・運転中の携帯電話やスマートフォンの使用は絶対やめましょう。

広島県警察反射材
活用推進キャラクター
「キラリ☆マン」

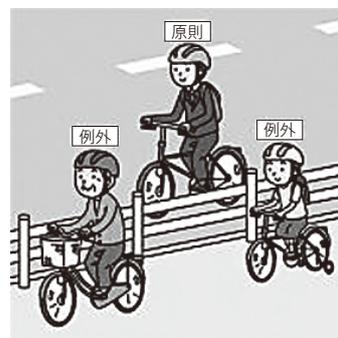


交通事故から自分の身を守りましょう

- ・夜間外出するときは、明るい色の服装か反射材を身につけましょう。
- ・道路を横断するときは、斜め横断は避け、左右の安全を確認して渡りましょう。
- ・電動車いす利用者は歩行者と同じです。歩道のない道路では右側通行が原則です。
- ・自転車も車両です。自転車安全利用5則を守って安全に乗りましょう。

自転車安全利用5則

- ① 自転車は車道が原則、歩道は例外
- ② 車道は左側を通行
- ③ 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
- ④ 安全ルールを守る
 - ・飲酒運転・二人乗り・並進の禁止
 - ・夜間はライトを点灯
 - ・交差点では信号遵守と一時停止・安全確認
- ⑤ 子どもはヘルメットを着用



※傘差し・携帯電話・ヘッドフォンを使用しながらの運転はやめましょう。

図総務課(☎0848-38-9216)

清掃

～毎月1日は
「門前清掃の日」です～

- 【旧尾道・御調・向島地区】 図清掃事務所 (☎0848-48-2900)
- 【因島地区(原・洲江含む)】 図南部清掃事務所 (☎0845-24-0432)
- 【瀬戸田地区】 図南部清掃事務所瀬戸田分所 (☎0845-27-0454)

尾道地域(旧尾道市内・向島町)のごみの分別

尾道地域(旧尾道市内・向島町)では、昨年からは鍋・やかん等の金属類を「燃やせないごみ」として収集しています。7種分別の資源回収では回収できませんので、「燃やせないごみ」に出してください。ご協力をお願いします。

「資源物」として「資源物ステーション」へ出していただいていた金属類は



「燃やせないごみ」として「ごみステーション」へ出してください。(変更後も資源化は行っております。)

因島地域の古紙、ペットボトルの持込場所が変わります

7月から、古紙(新聞雑誌、段ボール、紙パック)とペットボトルの持込場所が、因瀬クリーンセンター(重井町)から因島リサイクルセンター(大浜町)に変更となります。

ご不明な点は、南部清掃事務所にお問い合わせください。

「休日」のごみ持込受付は～毎月第4日曜～

2月の休日のごみ持込受付は、22日(日)8:30～12:00です。(詳しくはお問い合わせください)



介護予防教室

■東部んだいじょう部

日時 2月23日(月) 10:30~11:30

場所 福田ふれあい館(西藤町)

対象 概ね65歳以上の人

内容 お手玉で笑顔と健康プロジェクト

講師 山根三重さん、平田邦子さん

■頭と体の体操

日時 3月4日(水) 10:00~11:30

場所 東部公民館(高須町)

対象 介護予防に興味がある人

内容 認知症予防・転倒予防の体操
～あなたは引き算しながら真っ直ぐに歩けますか?～

講師 訪問看護ステーションあさがお理学療法士

☎尾道市東部地域包括支援センター
(☎0848-56-0345)

よつば会家族教室

精神障害者の家族同士で、日頃の悩みや思いを語り合う会を開きます。

日時 2月28日(土) 13:30~15:30

場所 市民センターむかいしま

対象 精神障害者の家族、当事者、精神障害福祉に関心のある人
※当日、直接会場にお越しください。

☎NPO法人尾道こころネットよつば会事務局(☎0848-37-6600)

麻しん風しん予防接種の第2期の接種を受けましょう

1歳の時(第1期)と小学校入学前の1年間(第2期)の2回接種が必要です。

次の対象者で、まだ2回目(第2期)の接種を受けていない人は、なるべく早く接種を受けましょう。

平成26年度対象

平成20年4月2日~平成21年4

月1日生れの子

接種期限 3月31日(火)

※期限後は有料となります。

☎健康推進課(☎0848-24-1961)

高齢者肺炎球菌予防接種

定期予防接種の高齢者肺炎球菌予防接種の平成26年度対象者の公費助成は、3月31日(火)までです。

平成26年度対象

平成27年3月31日(火)で、65、70、75、80、85、90、95、100歳になる人と101歳以上の人

※ただし、過去に肺炎球菌ワクチン(ニューモバックス)を受けたことのある人は、対象外となります。

接種期限 3月31日(火)

☎健康推進課(☎0848-24-1961)

献血

日程	場所	受付時間
2/27(金)	因島総合支所	10:00~11:30
		12:30~15:30

☎尾道市公衆衛生推進協議会(☎0848-24-1177)

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)

◇2月23日(月) 13:30~16:30

◇3月10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)

●こころの相談(要申込/定員2人)

◇2月20日(金) 13:00~16:00

◇3月13日(金) 13:00~16:00

場所 因島総合支所

対象 こころの悩みのある人かその家族

担当 精神保健カウンセラー

●成人健康相談

◇3月23日(月) 受付9:30~10:30

場所 因島保健センター

◇3月18日(水) 受付9:30~10:30

場所 瀬戸田福祉保健センター

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)

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)

◇2月25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)

◇3月19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

◇第2・4水曜(検査無料)

※他で検査機会がない人が対象です。※今まで検査を受けたことのない人が対象です。

●HIV抗体検査と相談

◇第4水曜(検査無料)

※匿名受付。電話相談随時

●アレルギー疾患相談

◇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)

●心の健康相談(精神科医師による相談)

◇2月18日(水)13:30~16:00

●ひきこもり相談(精神科医師による相談)

◇3月4日(水)13:30~16:00

☎東部保健所保健課(☎0848-25-2011)

**平成27年度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**

日程

- ① 7期生: 5 / 11・14・18・21・25・28、
6 / 1・4
- ② 8期生: 7 / 15・17・22・24・28・31、
8 / 4・7
- ③ 9期生: 11 / 4・6・10・13・17・20・
24・27

時間 10:00~16:00(全8回)

- 場所**
- ① 公会堂別館
 - ② 芸予文化情報センター
 - ③ 人権文化センター

受講資格 次のすべてに該当する人

- ◆ 市民で概ね60歳以上の人
- ◆ 常勤の職についていない人
- ◆ 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

定員 各コース20人(抽選)

申込方法 3月20日(金)(必着)までに、申込書を高齢者福祉課各支所へ持参か郵送、FAXで申込
※高齢者福祉課、健康推進課、御調保健福祉センター、各支所に募集要項・申込書を置いています。

☎ 高齢者福祉課 (☎0848-38-9450)

**おのみち幸齢プロジェクト 講演会
「自分の最期は自分で決める」**

日時 3月14日(土) 13:30~15:00

場所 瀬戸田市民会館

講師 東條環樹さん
(北広島雄鹿原診療所所長)

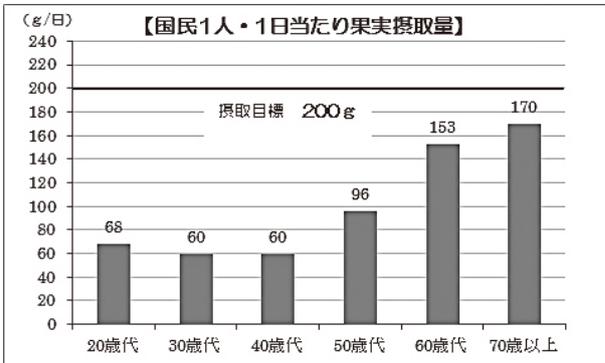
※当日、直接会場にお越しください。

☎ 瀬戸田福祉保健センター
(☎0845-27-3849)

まめまめ通信20 毎日くだもの200g大作戦!
健康推進課 (☎0848-24-1962)

日本人の果物離れが加速中!?

国際的には、果物は野菜とともに生活習慣病の予防のために不可欠という流れの中、我が国では、果物はまだまだ嗜好品としての位置づけが強く、特に若い世代の果物離れが目立っています。



果実の摂取量は近年特に減少しているよ。中でも20~40歳代は特に摂取量が少ないから、もっと僕たち果物を食べてね。



厚生労働省「平成25年国民健康・栄養調査」

**果物食べるといいこといっぱい!
片手いっぱいの果物はじめましょう**

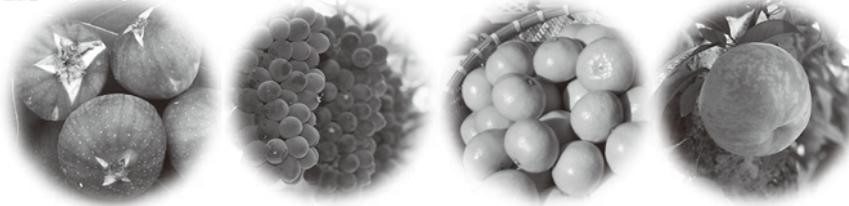
果物はビタミンやミネラル、食物繊維などが豊富で、健康な食生活に欠かせない食品です。果物はがんや生活習慣病などの予防効果も期待されており、毎日200g程度摂取することが望ましいと言われています。(ただし食べ過ぎにはご注意ください!)

【果物に含まれる栄養素の主な効果】

- ビタミンC…美肌効果、がん予防、ストレスを和らげる
- カリウム…高血圧予防
- 食物繊維…便秘予防、発がん性物質等の体外排泄、生活習慣病予防
- 糖質…疲労回復、脳の活性化

果物の宝庫おのみち!

尾道市では年間を通じてさまざまな果物が収穫されています。地元の産直市などを利用して、旬のおいしい果物を食卓に取り入れましょう。すぐに体のエネルギーに代わる果物は、特に朝食で食べるのがオススメ。「朝のフルーツは金」ですよ!



当番医 診療時間 午前9時~午後5時(時間厳守) 尾道市医師会	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) 尾道市歯科医師会	歯科
	2月22日	正岡クリニック(内) 栗原 ☎24-2411	おぐら小児科(小内) 高須 ☎20-2370	吉原胃腸科外科(外) 向東 ☎45-0007	やまもと 歯科 栗原西2 ☎21-1015	
3月1日	村上 医院(内) 土堂2 ☎23-2047	板阪内科小児科医院(内小) 西久保 ☎37-3803	徳毛 外科医院(外) 新浜1 ☎25-2233	吉田 歯科医院 東久保 ☎37-1892		
8日	原田内科クリニック(内) 高須 ☎56-1323	藤本 医院(内小) 栗原 ☎23-2424	くさか 整形外科(外) 美ノ郷 ☎48-4870	馬越 歯科医院 土堂1 ☎25-2424		
15日	たがしら 医院(内) 美ノ郷 ☎48-3588	土本ファミリークリニック(小内) 向島 ☎44-0246	坂上整形外科クリニック(外) 向東 ☎45-3800	井上 歯科医院 土堂1 ☎22-3588		

※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。