



毎週金曜日は午後7時まで 戸籍、住民票、印鑑、所得証明 を発行しています

場所 本庁市民課、因島総合支所市民生活課

業務内容 戸籍、住民票、印鑑、所得証明書の発行、パスポートの受取など
※住所変更、パスポートの申請はできません。

☎市民課(☎0848-25-7102)
因島総合支所市民生活課
(☎0845-26-6208)

※所得に関する証明は発行できない場合があります。事前に担当課に確認をお願いします。

☎収納課(☎0848-25-7172)
因島瀬戸田税務係
(☎0845-26-6227)

市民病院・夜間救急診療所 患者の受入を制限します

電子カルテシステムの更新作業のため通常の診療が困難となります

すので、次の期間で患者(救急を含む)の受入を制限します。

ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

詳しくは、広報おのみち12月号でお知らせします。

■受入制限期間

12月28日(土) 8:00~30日(月) 17:00
※なお、12月28日(土)から平成26年1月5日(日)まで市民病院の一般外来は年末・年始のため休診となります。

☎市民病院庶務課(☎0848-47-1155)
健康推進課(☎0848-24-1960)

犬を飼っている皆さんへ

●飼い犬の登録と狂犬病予防注射

犬を飼う場合は、尾道市への登録(生涯1回)と狂犬病予防注射(毎年1回)が狂犬病予防法で義務づけられています。

また、狂犬病予防注射を受けている人で注射済票(プレート)の交付手続きがまだの人は、環境政策課か

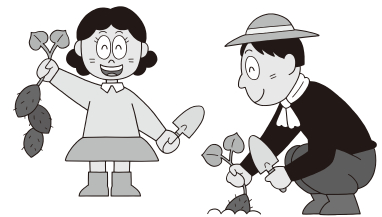
各支所で注射済票の交付手続きをしてください。

その場合、獣医師が発行した注射済証を必ず持参してください。飼い主の変更(住所変更含む)や犬が死亡した場合も届け出をお願いします。

●飼い犬の散歩のマナー

犬を散歩させる時や、公園等で運動させる場合、必ず引き綱等でつないでください。また、飼い犬の糞尿の始末は最低限のマナーです。必ず持ち帰って処理してください。

☎環境政策課(☎0848-25-7430)



清掃

~毎月1日は「門前清掃の日」です~

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

休日のごみ持込受付は「11月24日(日)8:30~12:00」

~対象物は家庭からのごみです~

※正しく分別して持ち込んでください。

施設名	備考	問い合わせ先
尾道市クリーンセンター	資源物・粗大ごみを含む	清掃事務所 (☎0848-48-2900)
南部清掃事務所	粗大・燃やせないごみ(不燃)を含む	南部清掃事務所(☎0845-24-0432)
瀬戸田名荷埋立処分地	生ごみを除く	南部清掃事務所瀬戸田分所(☎0845-27-0454) 【当日は☎0845-27-4810】

※向島クリーンセンター・因島リサイクルセンターは、休日のごみ持込を受け付けません。

剪定した枝葉等の処理方法について

庭木を剪定した場合、枝葉等は、長さ50センチメートル、太さ直径10センチメートル以下にしてください。

ごみステーションに出す場合は、一度に2袋までにしてください(他の人の草木ごみと区別するため、袋に名前を書いてください)。

多量の場合は、直接尾道市クリーンセンター、因島クリーンセンター、名荷埋立処分地へ自己搬入するか許可業者へ依頼してください。市では収集できません。

総合防災マップを配布します



南海トラフ巨大地震による津波浸水想定区域や土砂災害警戒区域等を示した、「尾道市総合防災マップ」を市内11ブロックの居住地ごとに作成しました。この総合防災マップを今月の広報紙への折込により各戸配布します。

いざという時のために、災害危険箇所などを確認し、災害に備えましょう。

☎総務課(☎0848-25-7216)

消すまでは 心の警報 ONのまま 11月9日～15日は、平成25年秋の火災予防運動

火災が発生しやすい時季です。次の点に注意をして、火災の発生を防ぎましょう。

■住宅防火 いのちを守る 7つのポイント ～3つの習慣・4つの対策～

【3つの習慣】

- 寝たばこは絶対やめる。
- ストーブは燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

【4つの対策】

- 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- 寝具、衣類およびカーテンからの火災を防ぐために、防災品を使用する。
- 火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置する。
- 高齢者や身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。

☎消防局予防課(☎0848-55-9123)



10月分からの年金額改定

現在の年金額は、過去に物価が下落したにもかかわらず、年金額を据え置いたことで、本来の水準よりも2.5%高い水準(特例水準)となっています。

平成24年の法律改正で、平成25年10月、平成26年4月と平成27年4月に段階的に特例水準を解消することにより、年金財政の改善を図るとともに、将来の受給者となる若い世代にも考慮して、世代間の公平を図ることとなりました。

このため、平成25年10月分以降としてお支払いする年金額は、4月から9月までの額から、マイナス1.0%の改定が行われます。

今後の解消のスケジュール(予定)

- 平成26年4月…マイナス1.0%
- 平成27年4月…マイナス0.5%

※物価・賃金が上昇した場合には、引き下げ幅は縮小します。

年金額改定に関するQ&A

- Q. いつの年金支払いから適用されますか。
A. 12月(10月分、11月分)からの支払いとなります。
Q. 新しい年金額のお知らせは、いつ送付されますか。
A. 改定後の年金額は、年金額改定通知書でお知らせします。年金額改定通知書は、12月4日以降に日本年金機構から年金受給者に送付されます。

☎三原年金事務所(☎0848-63-4111)

社会保険料(国民年金保険料)控除証明書が発行されます ～年末調整・確定申告まで大切に保管を～

国民年金保険料は、所得税と住民税の申告において、全額が社会保険料控除の対象となります。その年の1月1日から12月31日までに納付した保険料が対象です。

この社会保険料控除を受けるためには、納付したことを証明する書類の添付が必要です。

平成25年1月1日から9月30日までの間に納付した人へ「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が本年11月上旬に日本年金機構本部から送付されます。年末調整や確定申告の際には必ずこの証明書(または領収証書)を添付してください。

また、平成25年10月1日から12月31日までの間に今

年はじめて国民年金保険料を納付した人へは、翌年の2月上旬に送付されます。

なお、家族の国民年金保険料を納付された場合も、本人の社会保険料控除に加えることができますので、家族あてに送られた控除証明書を添付のうえ申告してください。

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」についての照会は、控除証明書のはがきに表示されている番号にお問い合わせください。

受付期間 受付中～平成26年3月14日(金)

☎控除証明書専用ダイヤル

(☎0570-070-117(ナビダイヤル))



介護予防教室 「東部んだいじょう部」

■バステルアート

日時 11月26日(火) 13:30～

申込期限 11月19日(火)

■手先の運動としめ縄作り

日時 12月12日(木) 13:30～

申込期限 12月5日(木)

【共通事項】

場所 尾道市東部地域包括支援センター

対象 概ね65歳以上の人

定員 各15人

☎尾道市東部地域包括支援センター(☎0848-56-0345)

第3回成年後見制度セミナー

日時 12月15日(日) 14:00～15:30

場所 高須町4788-11CSCビル 2階

※駐車場はありません。

内容 「成年後見人の実務」、「成年後見に関わる人に知っておいてほしいこと」

講師 山脇将司弁護士

本田誠四郎医師

定員 15人

☎NPO法人中国四国成年後見センター
(☎0848-36-6753)

12月1日は、世界エイズデーです

「恋愛の数だけHIVを語ろう」(平成25年世界エイズデーテーマ)

■「尾道市の世界エイズデー特別番組」の放送

放送日時

11月23日(祝) 24:00～24日(日) 1:00

12月1日(日) 11:00～12:00

12月7日(土) 10:00～11:00

放送局 エフエムおのみち(79.4MHz)

■「世界エイズデーキャンペーン」

日時 12月1日(日) 12:00～15:00

場所 しまなみ交流館

内容 HIV抗体即日判定検査

※当日、直接会場にお越し下さい。

☎尾道市医師会(☎0848-25-3151)
健康推進課(☎0848-24-1961)

発達障害に関する相談

日時 12月9日・平成26年3月10日
の月曜13:30～16:30

場所 総合福祉センター

対象 概ね15歳以上

相談員 障害者サポートセンター
はな・はなの相談員、保健師など

申込期限 各開催日の1週間前まで

☎障害者サポートセンターはな・はな
(☎0848-29-5002)

広島リンパ浮腫研究会 第7回講習会「リンパ浮腫 予防の役割は あなたです！」

日時 11月17日(日) 11:00～14:00

場所 JA尾道総合病院

内容 リンパ浮腫の発症と重症化
の予防、専門医による教育講演、
患者からの体験談、相談コーナー

対象 リンパ浮腫でお悩みの人

☎仁鷹会たかの橋中央病院
(☎082-242-1515)

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(☎0848-24-1960)

●こころの健康・ひきこもりの相談 (要申込/定員各日2人)

◇12月10日(火) 13:00～16:00

場所 総合福祉センター

◇12月5日(木) 13:30～16:30

場所 市民センターむかいしま

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
か月以上家庭にとどまり続けて
いる人とその家族

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)

◇11月29日(金) 13:30～16:30

場所 因島総合支所

担当 精神科医師

◇12月13日(金) 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

【共通事項】

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)

◇11月27日(水) 13:30～15:30

場所 御調保健福祉センター

対象 心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)

◇12月19日(木) 13:30～15:00

場所 御調保健福祉センター

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水曜日(検査無料)

※他で検査機会がない人が対象です。

●HIV抗体検査と相談

◇第2・4水曜日(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火曜日 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)

●ひきこもり相談

◇11月27日(水) 13:30～16:00

☎東部保健所保健課(☎0848-25-2011)

子どもの神経・筋疾患講演会 交流会

日時 11月20日(水) 14:00~16:00
 場所 広島県尾道庁舎2階第3会議室
 (古浜町26-12)
 対象 難治性てんかん、結節性硬化症、筋ジストロフィーなどの病気を
 持つお子さんのご家族、支援関係者、
 関心のある人

内容

●14:00~講演会「子どもに見られる神経・筋疾患について-病気の話と治療の展望-」

●15:00~交流会

※交流会には、医師や保健師、小児難病相談員も参加。

講師 石川暢恒先生(広島大学病院小児科)

申込期限 11月18日(月)

〒難病対策センター小児難病相談室
 (☎・🌐082-257-5072)

第20回「障害者週間」 尾道福祉大会

日時 12月9日(月) 13:30~16:00
 場所 総合福祉センター4階大会議室
 内容 アトラクション、意見発表(身体・知的・精神障害のある人からの発表)、講演会(予定)、大会宣言、パン・クッキーなどの販売

■作品展

障害者週間の期間中、総合福祉センター1階ロビーで作品展示

🌐社会福祉課(☎0848-25-7124)
 社会福祉協議会(☎0848-22-8343)

みつぎいきいきセンター無料体験と健診何でも相談会

トレーニングマシンを使って運動してみませんか。健康運動指導士がアドバイスします。

あわせて、医師・管理栄養士・保健師が健診結果を元に個別相談に応じます。

日時 12月16日(月) 13:30~15:30

場所

【無料体験】みつぎいきいきセンター

【相談会】御調保健福祉センター

持参物

【無料体験】屋内用シューズ(運動のできる服装)

【相談会】健診結果表

申込期限 12月11日(水)
 ※どちらか一方の参加可能。
 🌐御調保健福祉センター
 (☎0848-76-2235)

献血

日程	場 所	受付時間
11/21(木)	市役所	10:00~11:30
		12:30~15:30
11/27(水)	尾道市立大学	10:30~13:00
		14:00~16:30

🌐尾道市公衆衛生推進協議会(☎0848-24-1177)

第29回尾道市御調地区保健福祉推進大会

日時 12月7日(土) 13:15~16:15
 場所 公立みつぎ総合病院5階講義室
 内容

●基調講演・シンポジウム

テーマ

「住民主体の介護予防」~シルバーリハビリ体操の取り組みと、これから~

基調講演講師・シンポジウム助言者

大田仁史さん(茨城県立健康プラザ管理者)

シンポジウム座長

沖田光昭(公立みつぎ総合病院副院長)

シンポジスト

シルバーリハビリ体操指導士

公立みつぎ総合病院リハビリ部職員

尾道市北部地域包括支援センター職員

※シルバーリハビリ体操の体験もあります

●ボランティア実践発表

🌐御調保健福祉センター(☎0848-76-2235)

〈例〉

腰痛予防のためにはお腹の力をつけることが重要です。



シルバーリハビリ体操(腰痛予防体操)



大田仁史さん

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	藤本 医 院(内)栗原 ☎23-2424	三宅 医 院(外)向島 ☎44-1048	丸谷循環器科内科医院(内)向東 ☎45-2277	板阪内科小児科医院(内)西久保 ☎37-3803	徳毛 外 科 医 院(外)新浜1 ☎25-2233		オカノ 歯 科 医 院栗原 ☎24-0240	第二小川 歯 科 医 院高須 ☎46-4568
尾道市医師会	11月17日	丸谷循環器科内科医院(内)高須 ☎46-7755	藤本 医 院(内)栗原 ☎23-2424	三宅 医 院(外)向島 ☎44-1048	丸谷循環器科内科医院(内)向東 ☎45-2277	板阪内科小児科医院(内)西久保 ☎37-3803	徳毛 外 科 医 院(外)新浜1 ☎25-2233	尾道市歯科医師会	オカノ 歯 科 医 院栗原 ☎24-0240	第二小川 歯 科 医 院高須 ☎46-4568
	23日	丸谷循環器科内科医院(内)向東 ☎45-2277	板阪内科小児科医院(内)西久保 ☎37-3803	徳毛 外 科 医 院(外)新浜1 ☎25-2233	高原内科循環器科(内)向島 ☎45-2881	宇根クリニック(小)高須 ☎47-4111	にしがき脳神経外科医院(外)新浜1 ☎20-0802		小川 歯 科 診 療 所土堂2 ☎22-5566	
尾道市医師会	12月1日	山本 医 院(内)向島 ☎44-0308	西 医 院(内)手崎 ☎23-2437	上野 整 形 外 科(外)高須 ☎46-0080	正岡クリニック(内)栗原 ☎24-2411	田辺クリニック(内)古浜 ☎24-1155	吉原胃腸科外科(外)向東 ☎45-0007	尾道市歯科医師会	柏原ファミリー 歯 科向島 ☎45-4618	勝 島 歯 科 医 院高須 ☎46-3610
	8日	正岡クリニック(内)栗原 ☎24-2411	田辺クリニック(内)古浜 ☎24-1155	吉原胃腸科外科(外)向東 ☎45-0007						

※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。

尾道市国民健康保険 健康家庭表彰

尾道市国保では、以下の条件等にすべて当てはまる世帯を健康家庭として表彰し、世帯主あてに11月から12月にかけて記念品を送付しています。

対象世帯

- 平成24年度、1年間継続して尾道市国保に加入し、保険診療を受けていない
- 保険料を完納している
- 平成24年度中に特定健診対象者全員が特定健診を受診している

来年度も、「特定健診対象者全員が特定健診を受診している」という条件があります。今年度特定健診をまだ受診されていない40～74歳の人は平成26年3月末までに受診してください。

☎保険年金課(☎0848-25-7107)

尾道市立市民病院の乳がん検診 予約受付を終了しました

今年度の乳がん検診は、その他の医療機関または集団健診で受診してください。

☎健康推進課(☎0848-24-1962)

まめまめ通信⑦ ～秋はサイクリングーツ～

尾道市では「自転車のまちづくり」に取り組んでいます。

自転車に乗るとどんないいことがあるのでしょうか。
健康・環境・新発見！



健康は？

★自転車に20分乗ることで消費されるエネルギー量★

あなたの体重	消費エネルギー
60kg	84kcal
80kg	112kcal

自転車に20分乗ることを10日間続けると…
84kcal×10日間=840kcalの消費エネルギー
→鶏のから揚げ約8個相当の脂肪燃焼
さらに続けると…

- ★筋肉の割合が増えて基礎代謝量がアップ！
- ★有酸素運動で生活習慣病予防にGOOD♪
- ★下半身が引き締まって美脚&美尻にGOOD♪

環境は？

普通自動車で100km走行するとCO₂の排出量は15kgです。
ということは…

自転車で100km走行すると
15kgのCO₂を削減します。
これは、スギの木、約1本が1年間に吸収するCO₂量に相当します。

地球にやさしいんじや



尾道いいとこ 新発見!

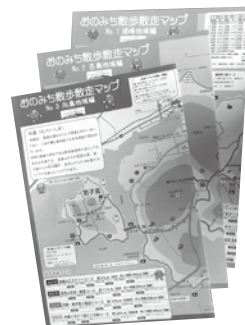
- ・車では感じることでできない身近なお花、かわいいお家…ゆっくりした気持ちになれた。(30歳女性)
- ・季節を肌で感じる事ができ、出かける楽しさが倍増です。(42歳女性)



☎健康推進課(☎0848-24-1962)



散歩散走マップをつこ～てみて♪



もう受けましたか 特定健診・がん検診!

集団健診受けるなら、今が最後のチャンス!

平成26年2月19日(水)総合福祉センターで集団健診追加決定! お申込はお早めに。

※下記の健診に限り、電話申込可能です。

日時	場所	締切	健診項目
1月8日(水)	瀬戸田福祉保健センター	11月26日(火)	大腸がん・乳がん検診のみ
1月16日(木)	総合福祉センター		特定健診・後期高齢者健診 がん検診(肺・胃・大腸・子宮・乳・前立腺)
2月5日(水)	芸予文化情報センター	12月13日(金)	肝炎ウイルス検診
2月6日(木)		12月24日(火)	大腸がん・乳がん・子宮がん検診のみ
2月13日(木)	吉和公民館	12月24日(火)	大腸がん・乳がん検診のみ
2月14日(金)	市民センターむかいしま		特定健診・後期高齢者健診 がん検診(肺・胃・大腸・乳・前立腺) 肝炎ウイルス検診 ※子宮がん検診なし
2月19日(水)	総合福祉センター	1月9日(木)	



◆医療機関健診は、通年実施しています。医療機関へ電話で「尾道市の健診」と言って予約申込をしてください。

◆集団健診申込方法 電話で申込

- 直接窓口へ来所(健康推進課・市役所保険年金課・向島支所・向東連絡所・御調保健福祉センター)
 - 郵送(〒722-0017 門田町22番5号健康推進課)
 - ✉kenko@city.onomichi.hiroshima.jp
件名は「集団健診の申込」と記入し、「①受診希望日(第1・第2希望まで)、②名前(ふりがな)、③性別、④生年月日、⑤年齢、⑥住所、⑦電話番号、⑧希望の検診項目」を記入のうえ、申込
- ☎健康推進課(☎0848-24-1962)

■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