

こ う ほ う おのみち

Onomichi City 令和8年(2026)

No.1132
1月号



特集

第13回

高校生絵のまち尾道四季展
入賞作品紙上展



新年の

新 春を迎え、謹んで年頭のごあいさつを申し上げます。

市民の皆様におかれましては、健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

旧年中は、本市行政に対し、温かいご理解とご協力を賜り、深く感謝を申し上げます。

本市は、昨年3月の御調町・向島町との合併20年に続き、さらに、本年1月には、因島市・瀬戸田町との合併20年を迎えます。

市の花である桜が、5枚の花びらで美しい一つの花となるように5つの市町が一体となり、「さくら尾道プロジェクト」として合併20年の節目の機運を高める中で、地域がこれまで育んできた歴史や風土といった資源や、それらによって培われてきた尾道の魅力をさらに磨き上げるとともに、新たな魅力を創出し、市民の皆様が合併して良かったと思える「人々が幸せを感じる、誇れるまち」の実現に向け、全力で取り組んでまいりました。

こうしたなか、本年を尾道の新たな発展に向けた更なる飛躍の一年と位置づけ、市民の皆様のウェルビーイングの実現を目指して、妊娠期から出産、子育て期の切れ目ない支援や教育環境の充実を進めるとともに、地域包括支援をはじめとした福祉施策の充実、病院の機能強化・経営改善、企業活動の利便性や生産性向上などに引き続き取り組んでまいります。

現在本市では、人口減少が急速に進むなど社会が大きく変化する中であっても、活力と豊かな市民生活が持続できるよう、今後10年間のまちづくりの方向を定める「総合計画」の策定を進めています。

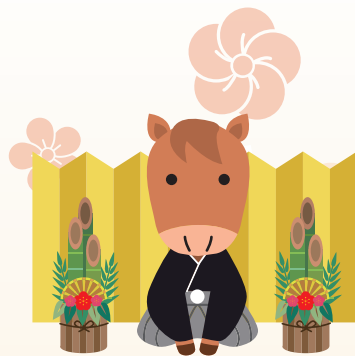
市民の皆様と、あらゆる創意工夫を重ねながら、「幸せを実感できるまち、選ばれるまち尾道」の未来へ向けて、全力で取り組んでまいりますので、本年も、変わらぬご指導ご鞭撻のほど、よろしくお願い申し上げます。

本年が、皆様にとりまして幸多き一年になりますよう心からお祈り申し上げ、年頭のごあいさついたします。



尾道市長
平谷 祐宏

ごあいさつ



新

年明けましておめでとうございます。
市民の皆様には、輝かしい新春を
健やかにお迎えのことと、心よりお慶び申し
上げます。日頃より、市議会の活動に対し格
別のご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上
げます。

昨年は長引く物価高、また、各地で気温
が40℃を超える猛暑日が続くなど、本市の
市民生活にも様々な変化が生じた1年であっ
たと思います。一方で、国では高市内閣の
発足、県政では横田新知事が誕生し、新し
いリーダーによる政治が始まっております。

2市3町が合併して20年を迎えた本市に
おいても、変化の激しい時代だからこそ、
国、県の方向性を見極め、確かな歩みとス
ピード感をもって、地域の発展に一層努めて
まいります。

本市議会では、若者の声を受けとめるた
め、継続して学生議会を開催し、また共通の
課題を抱える姉妹都市今治市議会との交流等を行ってまいりました。そして、物価高対策・
生活環境改善等についての喫緊の課題、市の重要施策に対する予算、条例に対し慎重な審
議を重ねております。

そういった中、市議会独自の取組としては、手話言語条例の制定を背景に東京2025デフ
リンピックの取組も参考としながら、議場傍聴席に字幕表示システムの導入検討を進めており
ます。今後も、ろう・難聴者や高齢者が不自由なく参加できるような「開かれた議会」の運営に
努めてまいります。

ひきつづき、市民の皆様からのご意見などを十分お聞きし、安全・安心に暮らせる「まちづ
くり」に尽力いたします。

結びに、本年が皆様にとってより良い年になりますようお祈り申し上げ、新年のごあいさつ
とさせていただきます。



尾道市議会議長

福原 謙二

もくじ	
新年のごあいさつ	2
特集 第13回高校生絵のまち尾道 四季展入賞作品紙上展	5
市税等の申告相談	8
くらしの窓	10
スマホを利用した確定申告／子育て応援手当 他	
健康・福祉	14
生活習慣病予防講演会 他	
子育て	19
入学通知書を発送／就学援助 他	
スポーツ	22
スポーツ指導者セミナー 他	
芸術・文化	24
尾道文化協会 御調・因島地区文化祭 他	
情報アラカルト	26
人権文化講演会「言葉の責任」 他	
みんなが輝くために	29
相談	30
カメラさんぽ	32

人の動き[令和7年11月30日現在]※()内は前月比。

64,023世帯 (-31)
人口 男性 60,992人 (-69)
女性 63,587人 (-91)
計 124,579人 (-160)

今月の 納期限	市 県 民 税 ④ 国民健康保険料 ⑦ 介護保険料 ⑦ 後期高齢者医療保険料 ⑦
2/2(月)	

夜間納付相談(要予約)
 日1月15日(木)・2月19日(木)
 17:15～20:00
 場市役所本庁
 申収納課(☎0848-38-9210)
 ※毎月第3木曜(祝日を除く)開催。

今月の表紙



市内中学校の生徒会
 執行部を中心に様々な
 活動を行っている尾道
 市中学校リーダー研修
 会で令和5～6年度に
 作成された「尾道かる
 た」です。
 ※非売品です。

尾道市役所 0848-38-9111	百島支所 0848-73-2701
因島総合支所 0845-22-1311	浦崎支所 0848-73-2001
御調支所 0848-76-2111	消防局 0848-55-9120
向島支所 0848-44-0110	尾道市立市民病院 0848-47-1155
瀬戸田支所 0845-27-2211	公立みつぎ総合病院 0848-76-1111

トピックス-Topics-

尾道市立美術館 秋季特別展「ナイン・ヴィジョンズ:日本から世界へ 跳躍する9人の建築家」が入館者2万人を突破

11月29日(土)、ひろしま国際建築祭2025の一環で開催された秋季特別展の入館者が2万人目を迎えました。

記念すべき2万人目となったのは、広島市在住の下藺 岳さん。ご両親によると、岳さんは坂や階段が大好きで、展示の模型や写真に写っているそれらを見つけては、「この坂行きたい！ 階段上りたい！」と話していたそうです。



市長表敬訪問

活動報告

「ジャパンハートこども医療センター」(カンボジア)での長期医療ボランティア従事

森 三郎さん((特非)ジャパンハート)



出場報告

第34回全国小学生 バドミントン選手権大会

(12月19～23日＝広島市)
 三原ジュニアバドミントンクラブ
 鶴久森翔太朗さん
 尾原奈那さん
 石田千尋さん



NPBジュニアトーナメント KONAMI CUP2025

(12月26～29日＝東京都新宿区)
 栗原平木山野球クラブ所属
 藤田大智さん(栗原小6年)



令和7年度全国高等学校総合体育大会 第105回全国高等学校ラグビーフットボール大会

(12月27・28・30日、1月1・3・5・7日＝大阪府東大阪市)
 尾道高等学校ラグビー部



第13回 高校生絵のまち尾道四季展 入賞作品紙上展

平成12年から2年に1度開催し、今回で第13回目となる高校生絵のまち尾道四季展。全国18道府県58校から、高校生がそれぞれの視線と感性で尾道を描いた、211点の素晴らしい作品が寄せられました。

尾道市立大学芸術文化学部美術学科の教授・准教授5人による審査の結果、入賞した尾道賞10点、秀作10点の作品を紹介します。

📍高校生絵のまち尾道四季展実行委員会事務局(尾道市立美術館内☎0848-23-2281)

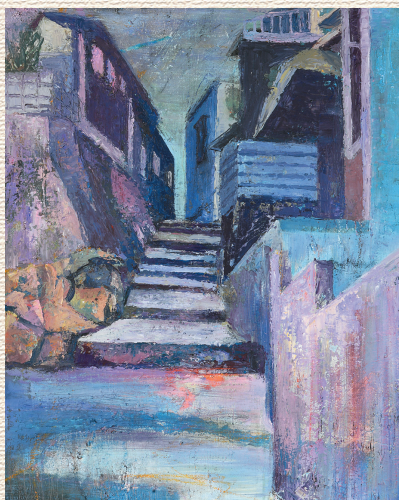
👑 尾道賞



「記憶 遠く」佐藤優也
大分県立芸術緑丘高等学校(大分県)
油彩



「Mirage」島田佳音
熊本マリスト学園高等学校(熊本県)
油彩



「黄昏」岸 唯南
大分県立芸術緑丘高等学校(大分県)
アクリル



「岐路」坂井香奈穂
広島県立福山葦陽高等学校(広島県)
アクリル



「木漏れ日の坂道」寺岡優香
広島県立松永高等学校(広島県)
アクリル

尾道賞



「七夕、光の商店街」藤田心花

広島県立広島国泰寺高等学校(広島県)

アクリル



「停泊」森川亜萌璃

広島県立尾道北高等学校(広島県)

アクリル



日本遺産のまち尾道賞



「出現」安佐美姫

広島県立安芸府中高等学校(広島県)

アクリル



「雨の日の尾道」立木美羽音

広島県立高陽東高等学校(広島県)

アクリル



「尾道 桜の頃」神田千亜希

山口県立岩国高等学校(山口県)

アクリル

審査員長 中村 譲
(尾道市立大学芸術文化学部
美術学科教授)

最後にになりましたがこの展覧会に応募いただいた全国の高校生の皆さん、またご指導にあられた先生方、そしてその他ご協力いただいた皆様に深く感謝し心より御礼申し上げます。

公募展ではよくみられることですが、この展覧会も時代と共に傾向が少しずつ変化しています。各高校で対策も行われていると感じます。写真をそのまま描写した技巧的なものは以前より減ってきて、表現のスタイルが個性的なものが増えました。そんな中で私個人が重要視したいのは、できれば実際に尾道の風景を見て、こんなところが本人にとって興味深かった、こういう印象だった、とまずは感じてもらえればと思います。そしてスタイルは何でも自由で構わないので、そのことが観る者に伝われば良い作品ができるのかなと思います。

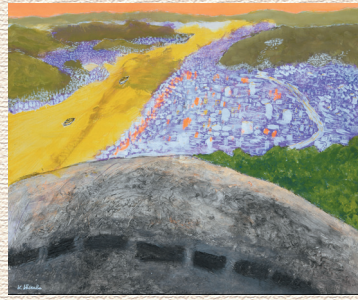
どれもしっかりと描き込まれていたり、画面作りが考えられていたり充実感があり、それぞれの個性に魅力を感じさせられました。次に入選作の中から賞の選考に移ります。まずは賞候補の30数点が選ばれました。この作品の中ではどれがどの賞でも違和感のない素晴らしいレベルでした。5人の審査員の票も割れましたが、ほんの微差で、より多くの審査員の共感を得た作品が尾道賞、秀作の順に決まっていたと思います。



秀作



「絵のまちの標本」山根菜緒
広島市立基町高等学校(広島県) 日本画



「追懐」是永暁嵩
広島学院高等学校(広島県) アクリル



「刻む海」安永彩乃
大分県立芸術緑丘高等学校(大分県) アクリル



「海が見える」細野心暖
前橋市立前橋高等学校(群馬県) 油彩



「千光寺への階段」藤原未羽
兵庫県立出石高等学校(兵庫県) 油彩



「絵本の中の尾道」大谷友苺野
兵庫県立出石高等学校(兵庫県) 油彩



「秘密の奥側から」
田中 伶和
明誠学院高等学校(岡山県)
油彩



「雨後の傾き」
佐藤優維人
熊本県立第二高等学校(熊本県)
油彩



「安息」
原田真花
大分県立芸術緑丘高等学校
(大分県) アクリル

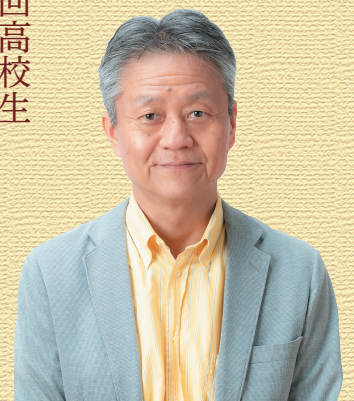


「船と海と尾道」
大澤 薫
広島修道大学ひろしま協創高等学校
(広島県) アクリル

隔年開催の高校生絵のまち尾道四季展は今年で13回目を迎えました。応募点数は前回より3点減りましたが21点とほぼ同様の点数となりました。この展覧会について全国の高校に広く周知され、リピーターとして出品を心待ちにしていたのではないかと感じます。尾道の取材を行い、制作にかけ、出品いただいたことに心より感謝申し上げます。

今回も慎重かつ厳正な審査が行われ、入選点数105点、尾道賞10点、秀作10点が選ばれました。まず入落審査をする際に感じたのは全体的に大変レベルが高く、落選となる作品を選出できるのかという印象でしたが、それでも最終的には何とか105点を選出しました。作品の内容としては、よく描かれる場所を写真に撮り高い技術で描写したもの。また、珍しい興味深い場所を見つけて描いてあるもの。また大人びた表現方法で芸術的だなと感じさせるもの。あるいはユニークなスタイルで一見下手に見えるが愛らしくおもしろいもの。その他いろいろありましたが、

第13回高校生 絵のまち尾道四季展審査講評



令和8年度(令和7年分)市・県民税／国民健康保険料／介護保険料 申告相談を2月13日(金)～3月16日(月)に行います

郵送での申告書提出・電子申告にご協力ください。(送付先:次ページ参照)

※連絡先の電話番号を必ず記入してください。

※本人確認及び所得、控除の資料の写しなどの添付漏れにご注意ください。



市・県民税の申告が必要な人

令和8年1月1日に市内に住んでいる人

収入がある人

- ☐ 給与所得があり、給与所得以外の所得が20万円以下の人
- ☐ 公的年金等の収入が400万円以下で、公的年金等に係る雑所得以外の所得(個人年金等)が20万円以下の人
- ☐ 確定申告を要しない少額の配当、雑、一時所得等のある人(※公的年金を除く)
- ☐ 医療費・社会保険料などの控除を受けようとする人

収入がない人

- ☐ 国民健康保険、介護保険などの被保険者で、税金上の扶養になっていない人
- ☐ 非課税証明などが必要な人

所得税(国税)の確定申告が必要な人

「青色申告、住宅借入金等特別控除、土地建物等や株式等の譲渡所得、繰越損失、令和6年分以前の確定申告」等がある人は、税務署での申告をお願いします。(関連記事10頁)

- ☐ 事業所得(営業等・農業)、不動産所得がある人
- ☐ 土地や建物などの譲渡所得がある人
- ☐ 給与所得があり、次のいずれかに当てはまる人
 - ☐ 給与収入が2,000万円を超える人
 - ☐ 所得の合計(給与所得や退職所得を除く)が20万円を超える人
 - ☐ 2力所以上から給与を受けている人
- ☐ 年金受給者で、次のいずれかに当てはまる人
 - ☐ 公的年金等の収入が400万円を超える人
 - ☐ 公的年金等の収入が400万円以下で、公的年金等に係る雑所得以外の所得が20万円を超える人

確定申告の際の注意点を市HPに掲載しています。確定申告をする人は、ご確認ください。



▲市HP

申告に必要なもの

- ☐ 身分証明書(マイナンバーカードまたは、通知カードおよび運転免許証など)
- ☐ 所得の計算に必要な書類
 - ☐ 給与や公的年金等の源泉徴収票(原本)
 - ☐ 営業等・農業・不動産所得がある人は収支内訳書・帳簿など ※収支内訳書は事前に作成しておいてください。
 - ☐ 個人年金、報酬、配当、一時金などの支払調書・通知書など
 - ☐ その他、所得の内訳を証明するもの
- ☐ 所得控除を受けるための書類
 - ☐ 各種保険料納付済通知書など
(国民健康保険、介護保険、後期高齢者医療保険、国民年金保険料納付証明書、任意継続保険料領収証など)
 - ☐ 生命保険・地震保険の控除証明書など
 - ☐ 寄附した団体から交付を受けた寄附金受領証など
 - ☐ 障害者控除を受ける人は障害者手帳など
 - ☐ 医療費控除を受ける人は医療費控除に関する明細書
※事前に控除対象となる総額を計算し、保険金などで補填される額を除いた医療費控除額を計算しておいてください。
※予防接種や健康診断、マスクの購入など、治療を目的としない費用は対象になりません。
 - ☐ 雑損控除を受ける人は罹災証明書、固定資産税明細書など必要書類
- ☐ 還付申告の場合、申告者名義の口座番号のわかるもの(預金通帳など)
- ☐ e-Taxを利用したことがある人は、利用者識別番号が確認できるもの(「確定申告のお知らせ」のはがきなど)



申告期間中、市民税課窓口では作成済の申告書の提出のみ受け付けます。相談は各申告相談会場で行ってください。

令和8年度 市・県民税申告相談会場

相談時間 [午前] 9:00~12:00(受付 9:00~11:30)
[午後] 13:00~16:00(受付13:00~15:30)

混雑の状況によっては、その日の相談に応じられない場合もあります。時間に余裕を持ってお越しください。

※なるべく公共交通機関をご利用ください。



■尾道総合会場

会場	日程	対象地区
尾道市役所本庁舎	6日(金)	高須町、西藤町
	9日(月)	栗原町、山波町
	10日(火)	全地域対象 (他の日程・会場で都合が悪い人)
	11日(水)	
	12日(木)	
	13日(金)	
	16日(月)	

■北部会場

会場	日程	対象地区
農村環境改善センター	2月13日(金)	原田町、木ノ庄町、美ノ郷町 (三成・猪子迫を除く)
みつぎいこい会館	20日(金)	菅野・上川辺・大和地区 市地区 河内・今津野・綾目地区 上記日程で都合の悪い人
	24日(火)	
	25日(水)	
	26日(木)	

■向島会場 ※2月19日(木)サンボル尾道は受付時間にご注意ください。
※向島公民館では混雑解消のため一部地区分けをしています。

会場	日程	対象地区
サンボル尾道	2月18日(水) 19日(木) ※受付時間 9:00~11:30	向東町
(市民センターむかいしま) 向島公民館	2月27日(金)	宇立・津部田・土井・富浜
	2日(月)	川尻・干汐・道越・宇山・立花
	3日(火)	有井・江奥・兼吉・田尻・岩子島
	4日(水)	上記日程で都合の悪い人 (向島町・向東町)
	5日(木)	

■東部会場 ※2月17日(火)百島支所は受付時間にご注意ください。

会場	日程	対象地区
浦崎公民館	2月16日(月)	浦崎町
百島支所	2月17日(火) ※受付時間 9:00~13:30	百島町

■因島会場 ※2月27日(金)三庄公民館は受付時間にご注意ください。

会場	日程	対象地区
重井公民館	2月25日(水)	因島重井町
三庄公民館	2月26日(木)	因島三庄町(2・3・5・6・7区)
	27日(金) ※受付時間 9:00~11:30	因島三庄町(1・4・8・9区) 因島棕浦町
中庄公民館	2日(月)	因島中庄町(西浦・蘇功・丸池・徳永・新開)
	3月3日(火)	因島中庄町(釜寺・大山・室陣・天権・山口・光水・仁黒鹿浜・青影) 因島大浜町 因島鏡浦町 因島外浦町
因島総合支所	3月5日(木)	因島土生町(塩南・塩北・赤上・新生・中央・郷・箱崎)
	6日(金)	因島土生町(安郷・荒神・長上・長下・宇和部・平木・塩東・一江ノ内・二江ノ内)
	9日(月)	因島田熊町(港・本町・中央・須鼻・西浜・金山)
	10日(火)	因島田熊町(竹長・西・中・東)
	11日(水)	因島全域
	12日(木)	
	13日(金)	
	16日(月)	

■生口島会場 ※2月19日(木)瀬戸田支所、2月24日(火)東生口公民館は受付時間にご注意ください。

会場	日程	対象地区
瀬戸田支所	2月13日(金)	瀬戸田・高根・垂水・福田・港
	16日(月)	名荷・鹿田原・沢・中野
	17日(火)	林・御寺・宮原・荻・田高根
	18日(水)	生口島全域
	19日(木) ※受付時間 9:00~11:30	
東生口公民館	2月24日(火) ※受付時間 9:00~14:00	因島原町、因島洲江町 瀬戸田町(御寺・宮原・荻・田高根)

電子申告が始まります

eLTAXからマイナンバーカードを利用して市・県民税の申告ができます。詳しくはHPを参照ください。



■郵便送等の送付先

〒722-8501 久保一丁目15-1

市民税課(☎0848-38-9154)

〒722-2392 因島土生町7-4

因島瀬戸田市民税係

(因島総合支所内☎0845-26-6227)

税に関する証明書が 変わります

国の政策として「税務システムの標準化」が進められています。システムから発行される市税に関する証明書が国の定める標準様式になるため、表示形式や1枚に記載される件数などが変わります。

■1月26日(月)から

税証明に関する問い合わせ先

収納課(☎0848-38-9172)
市民税課(☎0848-38-9154)
資産税課(☎0848-38-9162・
☎0848-38-9164)

標準化に関する問い合わせ先

情報システム課
(☎0848-38-9308)

確定申告等で 障害者控除を受けられる場合があります

身体や精神に障害のある65歳以上の人で、身体障害者手帳などを持っていない場合でも、その程度が身体・精神・知的障害者認定基準に準じていれば、市長の認定により、所得税や住民税の障害者控除を受けることができます。

認定書の交付には日数を要しますので、余裕をもって申請してください。

※要介護認定を受けていない場合は、所定の診断書(有料)が必要です。

【控除額】

障害者控除 所得税27万円、住民税26万円

特別障害者控除 所得税40万円、住民税30万円

■問高齢者福祉課(☎0848-38-9118)

尾道税務署～スマホを利用した確定申告のご案内～

○確定申告書の作成は、自宅からe-Taxで送信！

自宅で申告！

確定申告には、ご自宅からPC・スマホでご利用いただけるe-Taxが便利です。

作成コーナー

検索

スマホ専用画面

スマホで見やすい専用画面をご利用いただけます。



▲作成コーナー

申告に困ったときは

▶ 動画で見る確定申告

確定申告書等作成コーナーの操作方法などを動画でご案内



▶ チャットボット「ふたば」

ご質問したいことをメニューから選択するか、入力いただくと「税務職員ふたば」(AI)が回答



ふたば

○申告会場に来場して申告する場合

- ▶ 相談会場 尾道税務署(古浜町27-18)
- ▶ 開設期間 2月16日(月)～3月16日(月)(土・日・祝日を除く)
- ▶ 受付時間 8:30～16:00
(相談時間は9:00～17:00)

申告会場では、原則として、ご自身のスマホを利用して申告書等を作成していただきます。マイナンバーカードとパスワード(2種類)をご準備ください。

◆会場への入場には「入場整理券」が必要です◆

※「入場整理券」の配付状況に応じて、後日の来場をお願いする場合があります。

入場整理券は次の方法で取得できます。

① 会場で当日分を配付

② LINEから事前発行

※ 国税庁LINE公式アカウントを友だち追加してください。

LINEで友だち追加▶



■問尾道税務署(☎0848-22-2131)(平日8:30～17:00)

開設期間前の相談(2月3日(火)から開始)については、LINEでの予約をお願いします。

LINEでの予約は1月20日(火)から可能です。

令和7年度物価高対応子育て応援手当

国の「強い経済」を実施する総合経済対策により、物価高の影響を強く受けている0歳から高校生年代までの児童(平成19年4月2日から令和8年3月31日までに出生した児童)を養育している子育て世帯に、物価高対応子育て応援手当が支給されます。

●支給金額 対象児童1人につき2万円

支給対象者	手続き等	支給日
①令和7年9月分(※)の児童手当の受給者 ※令和7年9月に出生した児童については10月分	申請不要 ※対象者にはお知らせを送付予定。	令和8年2月上旬に支給予定
②令和7年10月1日～令和8年3月31日に出生した子どもの保護者で児童手当の受給者となる人	申請不要(申請が必要な場合があります) ※児童手当の申請手続きが完了後、順次お知らせを送付予定。	順次支給 (申請した人は、審査後、順次支給)
③所属庁から児童手当を受給している公務員	各所属庁から交付された申請書での申請が必要	審査後、順次支給

※対象児童を養育しており、児童手当をどこからも受給されていない人は子育て支援課までご相談ください。

●申請不要で対象となる人にはお知らせを送付予定です。(令和8年2月末までに市からお知らせが届かない場合はお問い合わせください。)

●手続きの詳細は市HPをご確認ください。

子育て支援課(☎0848-38-9205)



▲市HP

使っていない家、登録しませんか？

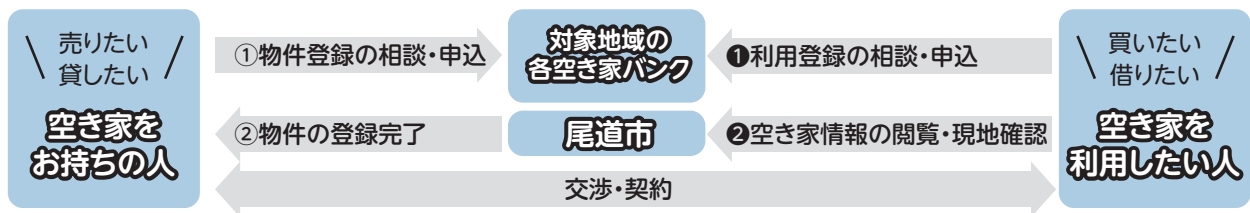
※利用には要件があります。

空き家バンク制度をご利用ください

まちづくり推進課(☎0848-38-9347)

市ではNPO法人等と協働して空き家バンクを開設しており、特定の地区を対象に、空き家の売買や賃貸を考えている人、利用したい人に空き家の情報を提供しています。

対象地域に利用可能な空き家をお持ちの人や利用を考えている人は、各空き家バンクまでお問合せください。



空き家バンク対象地域

- みつぎ空き家バンク
対象地域 御調町全域
☎(一社)みつぎさいこう(☎090-5701-7723)
- はらだ・木ノ庄東空き家バンク
対象地域 原田町全域、木ノ庄町木梨・市原
☎NPO法人原田芸術文化交流館(☎080-2149-2296)
- 尾道市空き家バンク
対象地域 町内全域:西土堂町、東土堂町、長江一丁目・二丁目、西久保町、東久保町、三軒家町
車が入れない路地に面した区域:東御所町、土堂一丁目・二丁目、十四日元町、久保一丁目・二丁目・三丁目、尾崎本町
☎NPO法人尾道空き家再生プロジェクト(☎080-5624-5067)
- 因島空き家バンク
対象地域 因島各町全域
☎NPO法人ハウジング・サポート・センター(☎0845-22-9640)

令和8年1月から新たに対象地域となりました。

日曜にも受け取れます マイナンバーカード

■マイナンバーカード(個人番号カード)の交付案内が届いた人

■1月25日(日)

2月8日(日) 8:30~12:00

次は2月15日(日)です。

※行事などと重なった場合、中止になる場合があります。

来庁前にHP等で確認してください。

■本庁市民課のみ

※市民課以外の各支所が交付場所になっている人は、交付日の4日前までに交付場所変更の連絡を

してください。

■マイナンバーカード交付通知書

兼照会書(交付案内に同封)

・本人確認書類(交付案内参照)

・通知カード(回収します)

・住民基本台帳カード(回収します・お持ちの人のみ)

■市民課(☎0848-38-9166)



手話通訳者が 窓口でお手伝いします

■1月20日(火)、2月17日(火)

9:00~12:00

手話通訳が必要な人は社会福祉課窓口へお越しください。

市役所本庁での手続きなどをお手伝いします。

※来庁時間が分かる場合は事前にお知らせください。

■社会福祉課

(☎0848-38-9125・

FAX 0848-38-9206)

✉s-fukusi@city.onomichi.hiroshima.jp

清掃

~毎月1日は
「門前清掃の日」
です~

【尾道・御調・向島地区】 ■尾道市クリーンセンター(☎0848-48-2900)

衛生施設センター【持込】・清掃事務所【収集】

【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)

■1月の「休日」のごみ持込受付

※対象は家庭ごみです。

24日(土)	8:30~11:00	御調清掃センター
		尾道市クリーンセンター
25日(日)	8:30~12:00	南部清掃事務所
		瀬戸田名荷埋立処分地

必ず分別をして持ち込んでください。(資源物・粗大ごみを含む)

※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持込受付はありません。

■2月11日「建国記念の日」のごみ収集

収集・ごみ持込受付 どちらもありません。

事業所からのごみはごみステーションには 出せません!

事業所(店舗、事務所や工場など)から出るごみは、一般廃棄物、産業廃棄物を問わず、町内のごみステーションに出すことはできません。事業所ご自身の責任で処理してください。



ご協力をお願いします。

環境資源リサイクルセンター

(☎0848-48-2212)

10:00~16:30/月・木・祝日休館

1/16(金)~25(日) **新春セール(衣類・食器セール)**
※売場スペースなど一部の商品は除く。

2/10(火)~15(日) **オープン34周年記念日替わりセール**
環境資源リサイクルセンターは、高須町に「リサイクルショップ尾道」としてオープンしてから2月で34年になります。衣類、食器、くつ・かばん、古本など期間中日替わりでセールを行います。
※期間中11日(祝)・12日(木)は休館です。

2月の出張販売

2/4(水) 10:30~14:00 瀬戸田市民会館前駐車場
2/7(土) 10:00~14:00 市民センターむかいしま
2/10(火) 10:30~14:00 因島総合支所1階デッキ
2/13(金) 10:00~14:00 道の駅クロロードみつぎ

急な休館やイベント情報などを発信しています。

☞<https://www.facebook.com/onomichi.recycle>

孤独・孤立対策講演会

「社会的処方」～地域とのつながりを利用して 人を元気にする仕組み～

「孤独・孤立」は、人生のあらゆる場面で誰にでも起こり得るものです。
人間関係の希薄化が進んでいる今、「社会的処方」の仕組みを学び、地域や人とのつながりで、「孤独・孤立」に陥ることなく元気になれるよう、一緒に考えてみませんか？

日 1月20日(火) 13:30～15:00

場 総合福祉センター

講師 西 智弘さん

(川崎市立井田病院腫瘍内科部長/(一社)プラスケア代表理事)

健康推進課(☎0848-24-1962)



お酒で悩んでいませんか？ 尾道断酒うず潮会

私たちは酒害者本人・家族が集まり、お酒をやめるため尾道地区で定例会を開いています。お気軽にご参加ください。

▼開催日程

・総合福祉センター

毎週木曜 19:00～21:00

・因島中庄公民館

毎週月曜 18:30～20:30

・因島総合福祉保健センター

毎月第1日曜 13:00～15:00

※日程が変更になる場合があります。

参加希望の人は下記の連絡先までご相談ください。

☎尾道断酒うず潮会会長

阪本(☎090-8247-3437)

令和7年度 生活習慣病予防講演会

「長生きの秘訣は血糖と腎臓

ー明日の健康のためにできることー

今回の講演会では、日々の体調にも深く関わっている血糖値や腎臓のことについて、明日からでも無理なく取り組める予防のポイントをわかりやすくお話しします。毎日の生活習慣を見直したい方に役立つ内容です。ぜひご参加ください。

日 1月29日(木) 14:00～15:30

場 瀬戸田福祉保健センター

講師 大西 毅さん

(瀬戸田診療所所長)

健康推進課

(☎0848-24-1962)

長生きの秘訣は
血糖と腎臓
ー明日の健康のために
できることー

2026年 **1/29** (木) 14:00～15:30
(受付開始 13:00)

参加無料
申込不要

会場 瀬戸田福祉保健センター
2階 作業療法室
(尾道市瀬戸田町林1288-7)

先着順 **血管年齢測定**
血管年齢とは、血管のしなやかさをわかりやすく示したものです。血管は加齢に伴い硬くなったり、狭くなったりします。この機会にぜひ血管の状態を把握してみましょう。(申込不要)

瀬戸田診療所 所長
大西 毅 先生

▲申込フォーム

発達支援講演会「行き渋りの ある子どもの理解と関わり方」

学校に行けない、行きたがらないお子さんのこと、一人で抱え込んでいませんか？子どもの行動の背景に何があるのか、声かけや学校との連携にはどんな工夫ができるのかを講師が分かりやすくお話しします。

日 2月14日(土) 10:00～11:30

場 総合福祉センター

※発達が気になる小中学生のご家族、福祉サービス従事者

子どもの行動の理解と関わり方や学校との連携方法

定50人※託児無し。

講師 出山義洋さん(NPO法人ばちまる代表 精神科認定看護師(旧:児童思春期精神看護領域))

申込フォームで

締 2月5日(木)

☎尾道市障害者サポートセンター

はな・はな

因島・瀬戸田相談センター

(☎0845-23-7020)

社会福祉課

(☎0848-38-9124)



▲申込フォーム

こんにちは 市民病院で76

泌尿器科の紹介 ～がんの治療から、排尿のトラブルまで～

泌尿器科には、常勤医師4人と非常勤医師1人が在籍しています。

扱う疾患は主に尿路と性器に関連した病気です。尿路とは腎臓から始まり、尿管、膀胱、尿道という、まさに尿の通り道のことです。性器は陰茎、精巣(睾丸)、前立腺がこれに当たります。

尿路のトラブルとしては、排尿障害が最も多く、尿が出にくい、尿線が細い、尿が漏れる、近いといった様々な症状に対して、お薬や手術などによる治療を行っています。また、尿路や性器には悪性腫瘍(がん)が発生することがあり、こういった病気に対する検査、治療も行っています。がんの治療は薬物や手術があり、当科では一定水準の治療が提供できる体制を備えております。特に手術治療に関しては、手術支援ロボット「ダヴィンチXi」を導入しており、より質の高い手術を提供して参ります。

■尾道市立市民病院(☎0848-47-1155(代))



～医師紹介～

診療科長	杉本盛人
医長	安藤展芳
	平良彩
	黒明晃大
名誉院長	大枝忠史



▲市民公開講座
「泌尿器の病気について」
動画配信中

シルリハ体操だより Vol.9

平谷市長もシルリハ！

11月9日(日)に開催したおのみち市民健康まつりのシルバーリハビリ体操体験コーナーにて、平谷市長と一緒に体操を体験しました。

◆股関節の柔軟性アップの体操◆

椅子に腰かけ、片方の足首あたりを下から両手ですくい上げるようにして、かかとをおへその方に近づけ持ち上げる。



将来介助する側・される側になった時のため、関節を柔らかく保っておくことは大事ですよ！

◆肩痛、肩こり予防の体操◆

指を組んで腕を伸ばしながら頭上にあげ、頭の上に置いてから後ろに回し、肘を張る。



肩や背中回りが固いと感じた市長、おすすめです！

このほかたくさんの種類の体操を体験しました。体験を終えて…

しっかりと体操に取り組んだのは初めてです。思った以上に自分の関節が硬く、毎日体操をしている指導士さんはさすが柔らかいですね。効果のある体操ということが実感できました。

みなさんの初めての参加も大歓迎です。慣れなくてもペースにあわせて指導士が声掛けをします。ぜひお気軽にご参加ください。

■高齢者福祉課(☎0848-38-9137)



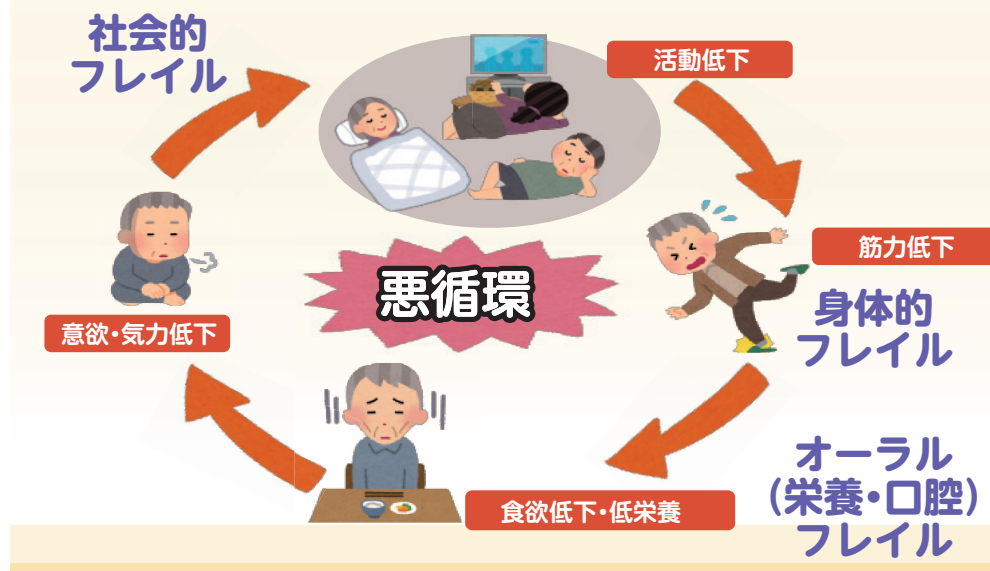
“フレイル” って何？

A

加齢により体力や気力が弱まっている状態です。
放置すると要介護状態になる可能性があります、
予防や改善が可能です。
フレイルに早めに気づいて対応することが必要です。

要支援・要介護の入口が…フレイル(虚弱状態)

☆機能低下のサインに気づきましょう！

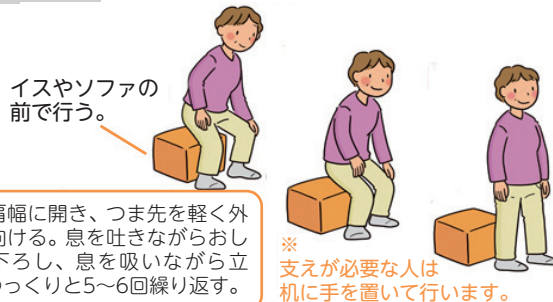


フレイルを予防して元気力アップをめざしましょう！

ポイント① いつまでも歩き続けられる体づくり

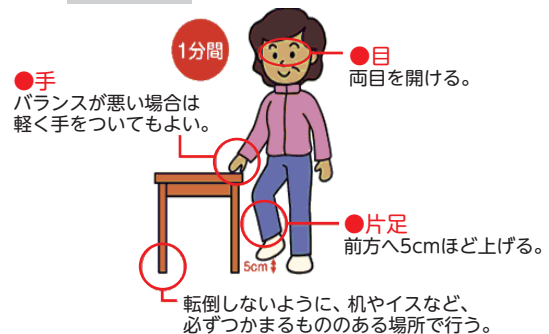
筋力のアップとバランス力アップ

スクワット 筋力アップの運動例



※
支えが必要な人は
机に手を置いて行います。

片足立ち バランス力アップの運動例



ポイント② 栄養のバランス力アップ

毎日きちんと3食、筋肉のもとになるたんぱく質をとる事を意識しましょう。

ポイント③ 元気の源はしっかりかんで食べる力アップ

毎日の口腔ケアと定期的な歯科健診

ポイント④ 元気の秘訣はつながり力アップ

「外出」「友人知人との交流」「集いの場や地域の活動への参加」を積極的に！
社会とのつながりが豊かな人ほど健康寿命が長いと言われています。

冬場は活動や外出機会が減少し、筋力低下をおこしやすい時期です。転倒による骨折などを予防するためにも、意識して身体を動かしましょう！

「短期集中型通所サービス」で 動きやすい身体・自分らしい生活を取り戻そう！

☎高齢者福祉課

(☎0848-38-9137)



▲短期集中型
通所サービス
などについて

最近「長い時間歩けなくなった」「体力が落ちて家事や外出がおっくうになった」と感じることはありませんか？

短期集中型通所サービスは、あなたが「元気になったらやりたいこと」を聞き取り目標を設定し、3～6カ月間、身体機能の改善を目指して専門職がサポートします。市内に11カ所の教室があります。

利用できる人

- ・地域包括支援センターが実施する基本チェックリスト(※)の結果、生活機能の低下が認められる人
- ・介護保険の要支援1、2の認定を受けている人で、介護保険のサービスを利用していない、または、手すりや杖などの福祉用具貸与のみ利用している人

利用方法

ご自身がサービスの対象になるかどうかをお住まいの地域の担当の地域包括支援センターまたは担当のケアマネジャーにご相談ください。



▲地域包括
支援センター
の連絡先

※高齢者が自分の生活や健康状態を振り返り、生活機能の低下のおそれを早期に把握するための、生活動作や運動機能、栄養口腔、認知症などについての25項目のチェックリスト。

★このサービスを利用し、元気になった人にお話を伺いました★



O.Tさん(72歳)

Q 利用のきっかけは？

- A
- ・3年前まで仕事をしていましたが、その頃からつまずきやすくなったり、肩の回りにくさ、握力低下などからだの不調を感じていました。
 - ・1年ほど前から認知症カフェなどの地域の集まりに参加するようになり、そこで地域包括支援センターから紹介されたこのサービスに興味を持ち、申し込みました。

Q 利用してからの変化は？

- A
- 握力UP!**
右手+2kg
左手+3kg
- こころ**
元気になるのを実感！
これからの人生の過ごし方について考えるきっかけとなり、地域で貢献したいという思いが湧いてきて、シルバーハビリ体操指導士の養成講習会を受講しました。
- 歩行速度UP!**
5m最大歩行速度
3.05秒⇒2.66秒
- 基本チェックリスト該当数 減少！ 7項目⇒1項目**

Q 卒業して8カ月の現在の状況は？

- A
- ・一緒に教室に参加したメンバーの集まり、シルバーハビリ体操指導士としての活動、フォローアップ教室(※)への参加…、毎日どこかに行く用事があり、充実した毎日を過ごしています。家のこともちょっとはしないとね。(笑)
 - ・教室の資料や体操記録をとじたファイルは今も大事に使っていて、おすすめしてもらった家での体操も続けています。

※フォローアップ教室：短期集中型通所サービス卒業生が定期的に運動・交流し、維持・向上に取り組むための教室。



Q 利用した感想

- A
- ・これから100歳になるまでまだ30年近くあります。元気であり続けるように、教室で教えてもらったことを振り返りながら毎日を過ごしていきたいです。
 - ・たくさんの人とのめぐりあわせがあり、退職後のセカンドライフの分岐点になりました。参加できて本当によかったです。

サービス事業所 理学療法士より

O.Tさんは利用当初からとても好奇心が強く、いろいろ頑張りすぎてお疲れの様子も…サービスを利用して、今の自分の体に必要な体操や、考え方などを学んでいただきました。夢を見つけれれたO.Tさんをこれからも応援しています。



令和8年度新1年生の保護者へ 入学通知書を発送します

4月に小・中学校へ入学する児童の保護者に対し、1月末までに「入学通知書」を発送します。

■新小学1年生→住民登録地へ郵送

平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれ

■新中学1年生→小学校を通じて配布

平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれ

※次のような場合は教育指導課へご連絡ください。

①1月末までに入学通知書が届かないとき

②記載事項に間違いがあるとき

③転居・転出するとき

④特別支援学校へ入学の希望があるとき

⑤国立・県立・私立の学校へ入学するとき(「区域外就学届」の提出が必要です。入学する学校の「入学承諾証明書」を教育指導課か因島総合支所内因島瀬戸田地域教育課へ持参して手続きしてください。)

☎教育指導課(☎0848-20-7474)

就学援助

市立の小・中学校に在学(入学)する児童生徒の保護者に対して、家庭の事情に応じて、学校で必要な学用品費などの一部を援助する制度です。

[金額は令和7年度の年額です]

■対象

- ・生活保護を受けている人(修学旅行費と医療費のみ対象)
- ・生活保護が停止や廃止になった人
- ・市民税・個人事業税・固定資産税が非課税か減免になった人
- ・国民年金保険料が免除された人
- ・国民健康保険料が減免か徴収猶予された人
- ・児童扶養手当を受けている人
- ・生活福祉資金の貸し付けを受けている人
- ・雇用保険の失業給付を受けている人
- ・経済的に困っている人(令和7年中の所得が市の基準を下回る世帯)

小学生	援助の内容	中学生
13,230円(1年)	①学用品費等	25,040円(1年)
15,500円(2～6年)		27,310円(2・3年)
実費	②給食費	実費
実費	③修学旅行費	実費
一部経費 (交通費・見学科)	④校外活動費	一部経費 (交通費・見学科)
実費 (条件あり)	⑤通学費	実費 (条件あり)
実費 (対象疾病のみ)	⑥医療費 ※医療券交付。	実費 (対象疾病のみ)
57,060円 ※入学前に支給。	⑦新入学学用品費 ※手続き等下記参照。	63,000円 ※小学6年時に支給。

■申請方法(①～⑥) 学校や教育委員会(教育指導課)にある「就学援助費申請書」等を学校へ提出

■申請期限(①～⑥) 在校生：3月13日(金) 新入生：4月13日(月)※中途申請も随時受付。

☎教育指導課(☎0848-20-7474)

⑦新入学学用品費のみ、入学前に支給します

☎2月1日現在、市内在住で「令和7年度就学援助制度」の「準要保護」の基準に該当する人

※生活保護受給中の人は、生活保護費により支給されるため、対象外です。

※入学後、学用品費や給食費等援助が必要な人は「令和8年度就学援助制度」の申請が別途必要。

■小学校入学前の児童の保護者

申 込

入学通知書発送時に同封している「申請書」を入学予定の市内小学校の入学説明会時に提出。

※提出が難しい場合、直接教育委員会へ提出。

締 切 2月5日(木)

支給時期 3月上旬予定

■中学校入学する児童の保護者

申 込

・就学援助の認定を受けている人➡手続き不要

・就学援助の認定を受けていない人 ➡

1月末までに「令和7年度就学援助申請書」を在籍の小学校へ提出。

支給時期 2月末予定

☎教育指導課(☎0848-20-7474)

ひとり親家庭を支援します

申問 広島県ひとり親家庭サポートセンター(☎082-227-2377)

家計管理セミナー(オンライン開催)

セミナーで基礎的な知識を得て疑問点の解消や家計管理のヒントにしてください。希望があれば、受講後の別日に1対1で個別相談に対応します。

日 2月21日(土) 13:00~15:00

場 オンライン(Zoom)

対 広島県内のひとり親家庭の人(広島市・福山市・呉市の人対象外)

内・社会保険の仕組みと活用

・税金(所得税・扶養控除など)の基礎知識

・生命保険に関すること 定20人

講師 石田知美さん (1級FP技能士、CFP®)
(株)ポテンティアスクール)

※筆記用具 申 電子申請 締 2月15日(日)



▲電子申請

弁護士巡回相談会

離婚や養育費などに関する様々なお悩みについて相談に応じます。離婚を検討中の人や、迷っている人もお気軽にご相談ください。

日 3月6日(金) 13:30~15:45

場 市役所本庁

対 ひとり親家庭の母・父、寡婦、離婚を考えている人

内・弁護士による法律相談

・サポートセンター養育費

専門相談員による相談

定 3人(1人45分)※要予約。

申 電話か電子申請で



▲電子申請

ひとり親家庭等の人を応援します 就学支度資金・修学資金貸付

母子・父子家庭等の子どもが高校、大学に入学・通学するための資金の貸付を広島県が行う制度です。

対 母子・父子家庭の子、父母のない子、寡婦の子

【申請方法】 貸付について事前相談を行い、申請可能な場合に必要書類を案内します。申請書類提出後、広島県東部厚生環境事務所において申請者と進学者ともに面接を行い、審査後貸付決定がされます。まずは、ご相談ください。

※合格前申請が可能です。

※既に支払い済みの費用については対象になりません。

【提出期限】 就学支度資金: 2月2日(月)まで

修学資金: 入学前または在学期間中に受付

【資金交付】 申請から約1~2カ月

【据置期間】 卒業後6カ月

【償還期間】 10年以内

【利 子】 無利子

※償還期限に遅れた場合は違約金が発生。

【申請書提出先】 子育て支援課、因島総合支所、御調・向島・瀬戸田の各支所、尾道市母子父子福祉センター

【貸付限度額】

高 校	▶ 就学支度資金 国公立 150,000円 私立 410,000円 ※自宅外通学は10,000円加算。
	▶ 修学資金(月額) 国公立 27,000円 私立 45,000円 ※自宅外通学は7,500円加算。
大 学	▶ 就学支度資金 国公立 420,000円 私立 580,000円 ※自宅外通学は10,000円加算。
	▶ 修学資金(月額) 国公立 71,000円 私立 108,500円 ※自宅外通学は37,500円加算。

【日本学生支援機構奨学金制度の利用について】

貸付との重複利用には条件があり、授業料等減免や給付型奨学金等の支給を受ける人は、必要経費の算定方法が異なります。

申問 子育て支援課(☎0848-38-9205)

因島福祉課(☎0845-26-6209)

おのみち市民大学講座・家庭教育支援講座 「おやこのための冬の星空観察会」

日 1月23日(金) 18:30~

場市役所本庁

対小学4年生以上の親子

内冬の星座をテーマにしたお話を聞き、市役所屋上で
星空観察をします。

定100人

講師 榎村廣郎さん

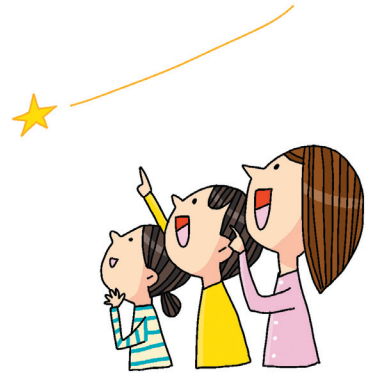
申電子申請で(1月19日(月) 6:00~)

申問生涯学習課(☎0848-20-7444)

■事前申込



▲電子申請



おのみち

子育て支援センター

キッズ☆ステーション尾道内
月~金曜9:00~16:00
(祝日、年末年始を除く)
☎0848-37-2409

バレンタインのバルーンアート

~子どもも喜ぶかわい飾りづくり~

2月5日(木)10:00~11:30
対 未就学児の保護者 定 10組程度 託児あり
講師 松浦綾美さん 料 400円
申 1 / 29(木)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内3階
月~金曜9:00~16:00
(祝日、年末年始を除く)
☎0845-22-1545

ベビーヨーガと子育て相談

2月4日(木)10:00~11:30
対 ハイハイ期までの子と保護者・妊婦
定 10組
講師 吉廣朱美さん(助産師)
申 1 / 21(木)9:00~

リズムでちょこちょこ
親子で心と体をリフレッシュ
2月10日(木)10:00~11:30
対 概ね1歳半~3歳の未就園児
と保護者
定 10組程度
申 2 / 3(木)13:30~

Babyちょこちょこ
赤ちゃんマッサージ 足・おなか編
2月19日(木)10:00~11:30
対 概ね2~6カ月の子と保護者・
妊婦
定 10組程度
申 2 / 12(木)13:30~

キラキラ親子体操
2月10日(木)10:00~11:00
対 1歳6カ月以上の子と保護者
定 10組
講師 田中悦子さん
申 1 / 27(木)9:00~

すくすくKIDS&子育て相談
(鬼さんと一緒にあそぼう!)
2月13日(金)10:00~11:00
対 1~2歳の子と保護者
定 10組
申 1 / 30(金)9:00~

ふれあいちょこちょこ
親子でできるあそびのヒント
2月24日(木)10:00~11:30
対 概ね7カ月~1歳半の子と保
護者
定 10組程度
申 2 / 17(木)13:30~

栄養相談
~栄養士さんにきいてみよう~
2月26日(木)10:00~11:30
対 未就学児の保護者
内 食事(離乳食・授乳含む)の相
談 1組15分程度の個別
申 随時受付中(毎月実施)

はっさくちゃんとりトミック
2月18日(木)10:00~11:00
対 未就園児と保護者
定 10組
講師 峯松里香さん
申 2 / 4(木)9:00~

作ってあそぼう!(ひなまつり)
2月25日(木)10:00~11:00
対 未就園児と保護者
定 10組
申 2 / 12(木)9:00~

生口島

子育て支援センター

「はっぴい」
旧東生口幼稚園
月・火・水・金 第3土曜9:00~16:00
(第3土曜前日の金曜、祝日、年末年始を除く)
☎0845-28-1345

親子でわらべうたを楽しもう
2月3日(木)10:00~11:00
対 未就学児と保護者
定 6組程度
講師 前田和子さん(おのみちわらべ)
申 1 / 20(木)~

東尾道

子育て支援センター

「あしたひろば」
ベイタウン尾道組合会館内1階
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
2月4日(木)①10:00~10:45
②11:00~11:45
対 2カ月~歩くまでの子と保護者
定 各7組 講師 三浦好美さん
(助産師) 料 バスタオル
申 1 / 28(木)13:00~

健康講座
~自分を大切にするために~
2月10日(木)①9:30~10:15
②10:30~11:15
対 妊婦・未就学児の保護者
定 各4組程度(託児あり)
講師 保健師 申 1 / 20(木)~

助産師さんの子育て講座
2月17日(木)10:00~11:30
対 妊婦・未就学児の保護者
定 5組程度
講師 吉廣朱美さん(助産師)
申 1 / 20(木)~

離乳食について教えてもらおう
2月12日(木)10:30~11:30
対 離乳食期の子と保護者
定 10組
講師 吉田一恵さん(食品会社
専任栄養士)
申 2 / 5(木)9:00~

おひなさま飾りを作ろう
2月17日(木)10:30~11:30
対 概ね1歳~未就園児と保護者
定 7組
講師 清田洋子さん(保育士)
申 2 / 10(木)9:00~

向島

子育て支援センター

「たち」
旧向東支所内
火・水・金 第3土曜9:00~16:00
(第3土曜前日の金曜、祝日、年末年始を除く)
☎0848-45-1305

米粉100%で作るあんまん
2月6日(金)10:00~11:45
対 未就学児の保護者 定 5組
講師 石井友梨さん(米粉パンほべ)
料 材料費1組500円、エプロン、
持ち帰り用容器、ふきん
申 1 / 23(金)~※電話予約のみ。

みつぎ

子育て支援センター

「みつけ」
みつぎいこい会館内
月・火・水・金曜9:00~16:00 第3土曜
9:00~13:00(祝日、年末年始を除く)
☎0848-76-0888

ヨーガなひととき
~子育て中の体をリフレッシュ~
2月10日(木)①9:30~10:15
②10:45~11:30
対 未就学児の保護者 定 各5人程度
講師 上田睦美さん(ヨーガイン
ストラクター) 申 1 / 26(月)~

コラージュアートを楽しもう
2月13日(金)10:00~11:30
対 未就学児の保護者
定 5組程度
講師 谷敷麻美さん(臨床心理士)
申 1 / 30(金)~

手ぬいでちくちく入園・入学
グッズ(シューズ袋)を作ろう
2月27日(金)9:30~11:30
対 未就学児の保護者
定 5組 講師 たっちスタッフ
料 予約時にお伝えします
申 2 / 13(金)~※電話予約のみ。

わかばタイム
あかちゃんとゆったり時間
~ハイハイと抱っこについて~
2月18日(木)14:00~15:00
対 2~10カ月の子と保護者
定 5組程度 申 2 / 2(月)~

ベビーヨーガ
2月27日(金)10:00~11:30
対 首が座ってから歩くまでの子
と保護者
定 8組程度
講師 吉廣朱美さん(助産師)
申 2 / 2(月)~

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	1月29日(木)
	御調保健福祉センター	1月20日(火)
1 歳 6 カ月児 健診	総合福祉センター	2月 5 日(木)
	御調保健福祉センター	1月20日(火)

健診名	場 所	日 程
3歳児健診	総合福祉センター	1月21日(水) 1月22日(木)
	御調保健福祉センター	1月20日(火)

※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HP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(要予約)	総合福祉センター	1月26日(月)	9:20~11:00	0カ月~12カ月の児	☑身体計測、育児・栄養相談、ふれあい遊び ☑親子(母子)健康手帳、バスタオル
	いのしま子育て支援センター	2月6日(金)	9:45~11:30	0カ月~12カ月の児	☑身体計測、育児・栄養相談、母乳相談、ふれあい遊び ☑親子(母子)健康手帳、バスタオル
	瀬戸田福祉保健センター	1月23日(金)	9:10~9:30	0カ月~12カ月の児 ※1/22(木)12:00	
離乳食講習会(要予約)	総合福祉センター	1月19日(月)	9:40~10:00 (11:40まで)	乳児の家族 ☑12人	☑離乳食の進め方の話、月齢毎の調理実習、試食、栄養相談・質問 ☑親子(母子)健康手帳、筆記用具、エプロン、マスク、お手拭きタオル
授乳相談(要予約)	総合福祉センター	1月20日(火) 27日(火) 2月3日(火) 10日(火)	13:30~	妊婦または出産後概ね1年6カ月までの尾道市民 ※個別相談。 原則1人2回まで。	☑授乳(母乳やミルクの量など)に関する相談 ☑親子(母子)健康手帳、バスタオル1枚、その他必要なもの(タオル、着替え、ミルク、哺乳瓶など)
パパ☆ママ準備スクール(要予約)	総合福祉センター	1月25日(日)	①13:20~13:30 (14:30まで) ②14:50~15:00 (16:00まで) ☑各回7組 ※1/16(金)~1/23(金)	次に該当する人 ・妊娠6カ月以降 ・妊婦またはその夫(パートナー)にとって第一子妊娠中 ☑各回7組 ※1/16(金)~1/23(金)	☑助産師からのお話、沐浴実習、妊婦体験等 ☑親子(母子)健康手帳、筆記用具
親子(母子)健康手帳の交付(要予約)	総合福祉センター	1月25日(日)	9:00~12:00	妊婦・その夫(パートナー) ※1/23(金)	☑妊娠届出書、本人確認できるもの
ぽかぽかルーム体重測定の日(要予約)	御調保健福祉センター	2月6日(金)	①10:00~10:30 ②10:45~11:15	生後0カ月~1歳6カ月児 ☑各回1組	☑身体測定、子育て相談、親子ふれあい遊び、ハーフバースデー写真撮影 ☑親子(母子)健康手帳、バスタオル

■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

目日時 期間 **場** 場所 **対** 対象 **内** 内容 **定** 定員 **料** 料金 **持** 持参物 **締** 締切
申 申込方法 **申** 申込先 **問** 問い合わせ先 **電** 電話 **FAX** ファクス **e** 電子メール **HP** ホームページ

スポーツ

行事案内 二次元コードを読み込んで、各HPよりご確認ください。

市HP▶



こざかなくん▶
スポーツパーク
びんごHP



ニュース・お知らせの
「1 月月間イベント情
報」をご覧ください。

全国V快学生徒もいる パルクール教室生徒募集中

- 日 1月～3月で6回～ 金曜18:00～19:00※日程表による。
- 場 ござがなくんスポーツパークびんご 対 6歳以上
- 内 フランスで始まった走る・跳ぶ・登るなど、主に移動動作でより自然な心とからだの強さを身に付ける運動方法です。教室では、基本動作から生活の中でケガを防ぐ動きを楽しく学んでいきます。
- 定 20人
- 講師 荒本英世さん(全日本パルクール連盟)
- 料 15,400円～
- 持 動きやすい服装・室内シューズなど
- 申 健康スポーツセンター総合受付
- 問 ござがなくんスポーツパークびんご(☎0848-48-5446)

第11回上平栄道プロ ジュニア育成ゴルフ大会

- 日 2月22日(日)
- 場 尾道うずしおカントリークラブ
- 対 (ジュニアの部) 県内在住の小・中学生・高校生
(一般の部) 市民・近隣市町在住者
- 定 合わせて150人程度
- 料 ジュニアの部 6,200円(プレー代・食事代・レッスン料・参加料を含む)
一般の部 9,800円(プレー代・食事代・参加料を含む)
- 申 申込書をFAXか郵送で
(大会要項・参加申込書は市体協HPからのダウンロード可)
〒722-0202
原田町梶山田1069
尾道うずしおカントリークラブ
(☎0848-38-0120)
- 締 1月25日(日)
- 問 (一社)尾道市体育協会
(☎0848-44-6700)
尾道うずしおカントリークラブ
(☎0848-38-0041)

第29回尾道市民3人チーム ボウリング大会

- 日 2月15日(日) 9:00～
- 場 松永ベイボウル
- 対 市民・近隣市町在住者か勤務先のある人
- 定 30チーム(3人1チーム)
- 内 1チーム3人×3ゲーム
計9ゲームの合計得点を競う
- 料 1人1,800円
- 締 2月10日(火)
- 申 間 松永ベイボウル
(☎084-930-0154)

第43回向島駅伝大会参加チ ーム募集!

- 日 2月15日(日) 9:00～
- 場 向島運動公園スタート・ゴール
- 料 一般3,000円、中学生500円
- 持 動きやすい服装、運動シューズ、飲み物、タオル等
- 申 向島運動公園窓口で
- 締 2月1日(日)
- 問 向島町体育協会事務局
(本田☎090-4895-0054)

「シセイカルテ」 してみませんか?

- 日 1月27日(火) 9:30～12:00、
13:30～16:00(1人約20分)
- 場 ござがなくんスポーツパークびんご
- 対 16歳以上
- 内 A1 姿勢分析により、3分間であなたの姿勢を点数化。現在の姿勢から将来になってしまう恐れのある未来姿勢まで測定します。分析結果プレゼント&アドバイスあり。
- 定 10人(要予約)
- 講師 シンコーススポーツスタッフ
- 料 700円(当日トレーニング室利用可)
- 持 動きやすい服装、運動シューズ、飲み物、タオル等
- 申 健康スポーツセンター受付
- 問 ござがなくんスポーツパークびんご(☎0848-48-5446)

スポーツ無限大おのみち

申 問 生涯学習課(☎0848-20-7499)



スポーツ指導者セミナー

日 2月22日(日) 14:00～17:00

- 場 市民センターむかいしま
- 内 怒りで失敗しないための「アンガーマネジメント」がコーチと選手を救う!
怒りで失敗しないために、感情が生じる仕組みとコントロールする方法を身に付けます。指導者必修!! JSPO指導者更新研修としての参加も!
- 定 50人
- 講師 渋谷崇行さん(桐蔭横浜大学大学院スポーツ科学研究科教授、博士(心理学)、(一社)スポーツフォーキッズジャパン代表、日本スポーツ協会コーチデベロッパー他)
- 申 申込フォームか電話で
- 問 生涯学習課(☎0848-20-7499)



講師 渋谷崇行さん(桐蔭横浜大学大学院スポーツ科学研究科教授、博士(心理学)、(一社)スポーツフォーキッズジャパン代表、日本スポーツ協会コーチデベロッパー他)

申 申込フォームか電話で

問 生涯学習課(☎0848-20-7499)

申込フォーム▶



尾道市文化協会



■第19回 御調地区文化祭

日 1月25日(日)
10:00 ~ 15:00
ステージの部は
13:00開演

場 市公民館

■因島総合文化祭(後期)

○因島邦楽祭

日 2月8日(日) 12:30開演

場 芸予文化情報センター
定200人

○因島囲碁フェスティバル

日 2月8日(日) 9:30~15:00

場 因島図書館

●尾道市文化協会事務局(文化振興課内 ☎0848-20-7514)
御調地区(ファッションプラザみぞうえ ☎0848-76-2388)
因島地区事務局(木村 ☎090-4146-9887)

令和8年度尾道市公民館団体登録利用申請を受け付けます

公民館を定期的に利用される団体は申請が必要です。

受付期間 1月13日(火)~30日(金)
(土・日は除く)

●公民館を月1回以上使用し、5人以上で活動する団体。

※原則、市内在住か通勤・通学する人。営利目的ではないこと。

●申請書と教室・サークル名簿を各公民館(館長未配置館は中央公民館)へ提出

※申請書は、各公民館・中央公民館にあります。

※詳しくは「尾道市公民館団体利用登録利用要綱」をご覧ください。

●問 中央公民館
(☎0848-38-1243)

尾道市立大学デザイン×私のまち



「デザイン×私のまち 第23回地域プレゼンテーション」

尾道市立大学美術学科デザインコース3年生が、尾道や自身の出身地域をテーマに企画・制作した作品展示と発表会を行います。

■展示 **日** 1月30日(金)~2月1日(日) 10:00~18:00

場 尾道市立大学美術館

■発表会 **日** 2月11日(祝) 13:00~17:00 **場** しまなみ交流館

●尾道市立大学芸術文化部美術学科(☎0848-22-8311(代))

尾道市立美術館 (西土堂町)

■第22回尾道市立大学芸術文化学部美術学科卒業制作展

日 2月6日(金)~15日(日)

9:00~17:00(入館は16:30まで)
会期中無休

☎0848-23-2281

圓鰐勝三彫刻美術館 (御調町高尾)

■尾道市合併20周年記念 冬季展「圓鰐勝三 群像への挑戦」

日 開催中~2月15日(日)

料 大人420円、高校・大学生310円、中学生以下、70歳以上(要年齢確認)、障害者手帳等(ミライロID可)は無料

9:00~17:00(入館は16:30まで)
月曜休館(祝日は翌日)

☎0848-76-2888

平山郁夫美術館 (瀬戸田町沢)

■コレクション展 2025-2026 行き交い、集う。

日 開催中~令和8年3月11日(水)

料 一般1,000円、高校・大学生500円、小・中学生300円

9:00~17:00(入館は16:30まで)
無休

☎0845-27-3800

尾道市立大学美術館 (久保三丁目)

■美術学科デザイン3年次「地域プレゼンテーション課題」

日 1月30日(金)~2月1日(日)

■第22回卒業制作展・第20回修了制作展

日 2月6日(金)~15日(日)

10:00~18:00
会期中無休

☎0848-20-7831

なかた美術館 (潮見町)

■コレクション語りⅡ

日 開催中~3月1日(日)

料 一般800円、中学・高校・大学生300円(市内学生無料)

9:00~17:30(入館は17:00まで)
月曜休館(祝日は翌日)

☎0848-20-1218

耕三寺博物館 (瀬戸田町瀬戸田)

■新春展

日 開催中~2月16日(月)

料 大人1,400円、高校生・大学生1,000円、中学生以下無料(耕三寺境内見学込)

9:00~17:00(入館は16:30まで)
無休

☎0845-27-0800

尾道商業会議所記念館 (土堂一丁目)

■本因坊秀策囲碁記念館の出張展示 「基型」と称された因島出身の棋士・本因坊秀策について、直筆の書状などの出張展示を行います。

日 開催中~2月25日(水)

10:00~18:00
木曜休館(祝日は開館)

☎0848-20-0400

本因坊秀策囲碁記念館 (因島外浦町)

■本因坊秀策の遺品など展示中

尾道市の名誉市民であり、江戸時代の天才棋士「本因坊秀策」が記した棋譜などを展示しています。

料 大人310円、中学生以下無料

10:00~17:00(入館は16:30まで)
火曜休館(祝日は開館)

☎0845-24-3715

おのみち映画資料館 (久保一丁目)

■常設展

日 開催中

料 一般520円、団体420円、中学生以下無料

10:00~18:00(入館は17:30まで)
火曜休館(祝日は翌日)

☎0848-37-8141



音楽のまちづくりギャラリーコンサート



岡山まなみ交流館(☎0848-25-4073/火曜休館)

※都合により内容等は変更になる場合があります。詳しくは「ホールの催し物のご案内」をご覧ください。



▲ホールの催し物のご案内

被爆ピアノコンサート

2人のピアニストによる「宇品の被爆ピアノ」演奏をお届けします。

日 1月16日(金) 19:00~(18:30開場) **場** しまなみ交流館

出演 渡邊朋子さん、井上千裕さん

ヤマハ アップライトピアノ(宇品ピアノ)

製造:昭和13年 製造番号33918

形状:85鍵 セルロイド鍵盤

サイズ:高さ124cm 横幅148cm 奥行き64cm 重量約220kg

被爆状況:広島市南区宇品 爆心地より3kmの民家で被爆



おのみち歴史博物館所蔵品展 「郷土玩具コレクション・絵馬と雛人形」

午年にちなんで絵馬と馬の郷土玩具を特集。また、3月3日の桃の節句にあわせ雛人形を展覧します。

日 開催中~3月23日(月)火曜日休館

場 おのみち歴史博物館

料 一般210円、共通520円

(おのみち映画資料館)

問 文化振興課

(☎0848-20-7425)



尾道こげき伝統文化探検隊 ~はつもうで篇~

日 2月1日(日) 10:30~13:00

場 東八幡宮(向東町3933)

内 境内の落ち葉掃き。手水を使って清める。茅の輪くぐり。お参りをしてお守りをいただく。お餅(ぜんざい、きな粉、海苔ほか)などを食べる。外遊びなど。

定 25人

料 600円(3歳以上)

申 電話か電子申請

申 岡尾道子ども劇場

(三篠☎090-8363-9213)



▲電子申請

図書館の催し



■中央図書館(☎0848-37-4946)

●「火曜名画座」

日 1月27日(火) 17:00~「海炭市叙景」、2月10日(火) 18:00~「宝島」(1950年)

定 各回70人

●マインクラフトコンテスト「未来の学校」をつくろう

発表会 3月29日(日) 14:00~16:00(一次審査を通過した人)

内 マインクラフトを使って「未来の学校」を表現するコンテストを開催します。自分の思い描く学校を自由にデザインして、作品を応募してみませんか? 創造力や発想力を発揮しながら、楽しく学べるイベントです。

詳細は尾道市立図書館HPをご覧ください。

ください。

料 参加は無料ですが、マインクラフトソフト購入費は参加者負担です。

申 エントリーフォームで

締 2月21日(土)



■みつぎ子ども図書館

(☎0848-76-3111)

●岡孝博作品展

RAIL WORK「これまで×これから」

日 1月14日(水)~2月8日(日)

内 御調町在住の造形作家岡孝博さんの作品を紹介します。

1月17日(土) 14:00~本人による作品解説があります。

●特別整理のため休館します。

日 2月10日(火)~13日(金)

■向島子ども図書館

(☎0848-44-0114)

●特別整理のため休館します。

日 1月20日(火)~23日(金)

■因島図書館(☎0845-22-8660)

●島の映画館 因島座

日 1月31日(土)「ばあばは、だいじょうぶ」、2月14日(土)「ホテル・ハイビスカス」いずれも10:30~

定 50人

●古文書講座「庄屋文書から読み解く長州征伐と因島」

日 2月1日(日) 10:15~12:00

内 資料から幕末維新の因島を解説します。

定 30人

講師 半田堅二さん

申 電話かカウンターで

●特別整理のため休館します。

日 2月4日(水)~10日(火)

■瀬戸田図書館(☎0845-27-1877)

●竹井淳新春和風展

日 開催中~1月25日(日)

内 創作和風の展示

人権文化講演会 「言葉の責任」

～インターネットに潜むワナ～

日 2月14日(土)
13:30～15:00
(開場13:00)

場 市民センター
むかいしま

講師

スマイリー
キクチさん
(タレント)



定 400人

託児定員 5人(1歳～未就学児)

※手話通訳・補聴器貸出あり。

申 はがき(85円)か電子申請で
「代表者の名前・電話番号・参加人数(は
がき1枚につき5人まで)」を記入。
託児が必要な場合は「子どもの名前・年
齢」も併せて記入し、「託児希望」と朱
書き

締 2月13日(金)

※託児が必要な場合は2月6日(金)必着。

※入場整理券や案内メールはお送りしま
せん。

申 問 〒722-0041

防地町26-24

人権男女共同参画課

(☎0848-37-2631)



▲電子申請

環境講演会

「食品ロスをへらす暮らしの知恵」

～台所から未来へ～

日 2月21日(土) 14:00～15:30
(開場13:00)

場 市民センターむかいしま

講師 福田かずみさん(冷蔵庫収納家/
食品ロス削減アドバイザー/食育イ
ンストラクター)

定 150人※手話通訳あり。

※当日はフードドライブも実施します。

問 環境政策課(☎0848-38-9434)



尾道市木育事業

かんなくず
を使って

世界に一つだけのバラを作ろう

森林の持つ機能や働きについて学び、私たちと森林との
繋がりについて考えてみませんか。かんなくずを利用したバ
ラ作りのワークショップでは、木の香りや木に触れること
で、木がもたらす効果を感じてください。

日 2月22日(日) 10:00～12:00

場 市役所本庁

内 講義とワークショップ

定 20人

講師 一場未帆さん

(有一場木工所代表取締役)

申 電話で(1月20日(火)～)

締 2月10日(火)

申 問 農林水産課(☎0848-38-9212)



市HP▶

移動型スマホ教室の開催

内 Android/iPhoneの使い方(入門):画面の見方、電話、
文字入力、メール

Android/iPhoneの使い方(基礎):マップの操作、ルー
ト検索、カメラ・動画撮影、二次元コード読み取り

Android/iPhoneの使い方(応用):インターネットの調
べ方、音声操作、アプリの追加・移動

スマホの安全な使い方:よくある不安、詐欺の手口、スマ
ホの安全な使い方

場 市役所本庁

対 スマホを持っていない人、スマホを使い慣れていな
い人など

※スマホの有無やご利用の携帯電話会社は問いませ
ん。講座中は、1人に1台、体験機を貸し出します。

講師 オンライン講師 定 各時間帯 3人

申 予約専用ダイヤル

(☎0800-111-9442/9:00～17:00)

締 受講希望日の前日

問 情報システム課(☎0848-38-9308)

日 程	時間帯	講座名
2月 3日(火)	①10:30～11:30	Androidの使い方(入門)
	②12:00～13:00	Androidの使い方(基礎)
	③14:00～15:00	Androidの使い方(応用)
	④15:30～16:30	スマホの安全な使い方
2月10日(火)	①10:30～11:30	Androidの使い方(入門)
	②12:00～13:00	Androidの使い方(基礎)
	③14:00～15:00	Androidの使い方(応用)
	④15:30～16:30	スマホの安全な使い方
2月17日(火)	①10:30～11:30	Androidの使い方(入門)
	②12:00～13:00	Androidの使い方(基礎)
	③14:00～15:00	Androidの使い方(応用)
	④15:30～16:30	スマホの安全な使い方
2月24日(火)	①10:30～11:30	iPhoneの使い方(入門)
	②12:00～13:00	iPhoneの使い方(基礎)
	③14:00～15:00	iPhoneの使い方(応用)
	④15:30～16:30	スマホの安全な使い方



農家の強い味方 「農業者年金」制度

農業者を対象とした「農業者年金」は、積み立てた保険料とその運用益を原資とした終身年金です。税制面の優遇措置も大きいので、ぜひご加入ください。

国民年金の第1号被保険者(付加年金への加入が必須)で、年間60日以上農業に従事する20歳以上60歳未満の農業者(国民年金の任意加入者であれば65歳まで加入可)

保険料 月額20,000円～67,000円で希望する額(1,000円単位)
(35歳未満の人は、月額10,000円から加入可)
(加入の際には、国民年金付加年金への加入が必要)

途中脱退しても65歳から年金として生涯支給

支払った保険料は、全額社会保険料控除の対象

年金資産の運用益も非課税

受け取る年金は、公的年金等控除の対象

80歳までに亡くなった場合、死亡一時金(非課税)が遺族に支給

農業委員会事務局
(☎0848-38-9491)

「おのはた」企業ガイドブック おのみち2027発行!

企業の優れた技術力や働きやすい環境など、様々な魅力や特徴を分かりやすく紹介する企業ガイドブックを制作しました。

尾道市内の企業100社以上を紹介! 尾道の魅力、しごと情報が満載です!

自身のスキル・希望などから、自分に合った「尾道の仕事」を見つけてください。

ガイドブック冊子は、市役所本庁舎1階(ロビー・商工課)や各支所などに置いてあります。

スマートフォンやPCでの閲覧も可能です。

HP <https://onohata.jp/>

商工課

(☎0848-38-9183)



▲HP

動物を飼育する皆さんへ ～家畜の飼養衛生管理基準の報告を～

畜産業に限らず、次の動物を飼育している人は、毎年、飼育している動物の頭羽数および衛生管理状況について、県への報告が義務付けられています。



▲県HP

対象動物 牛、水牛、馬、鹿、めん羊、山羊、豚、いのしし、鶏、その他家きん(※)

※あひる(あいがもを含む)、うずら、きじ、だちょう、ほろほろ鳥及び七面鳥を指します。

詳しくは、県HPをご覧ください。か、お問い合わせください。

広島県東部畜産事務所防疫課
(☎084-921-1866)

EVENT 催し



「世界人権宣言」 書画パネル展



世界人権宣言は、基本的人権尊重の原則を国際的に定めたものです。その各条文をイメージし、書画で表現したパネルを、前期・後期に分けて展示します。

【前期】1月15日(木)～31日(土)

【後期】2月10日(火)～28日(土)

8:30～17:15(日曜・祝日休所)

※土曜の時間はお問い合わせください。

場 人権文化センター

個人権男女共同参画課

(☎0848-37-2631)

税理士による 税の無料相談会

所得税・消費税・相続税・贈与税などの税について、税理士による相談会を開催します。

2月14日(土) 10:00～16:00

場 バイタウン尾道組合会館

中国税理士会尾道支部

(☎0848-22-7451)

高校生対象 企業ガイダンス in おのみち

進路を決めるその前に会社の人に聞いてみよう!

2月7日(土) 13:30～16:00
(開場13:00～)

場 市役所本庁

対 高校生、保護者、進路指導担当教諭

内 ○企業ガイダンス(担当者とお話)

○トークイベント(ゲストあり!)

○スーツ着こなし講座

(協力:洋服の青山)

○お仕事ミニ体験コーナー

※内容は変更になる可能性があります。

※詳しくは、尾道市ふる里就職促進協議会HPをご覧ください。

各高校の先生に参加希望をお申し出ください(学校側より参加申込)

※当日の飛び込み参加も可。

尾道市ふる里就職促進協議会事務局

(商工課内 ☎0848-38-9183)



▲協議会HP

令和7年度尾道・三原地域 障害者合同面接会

障害のある人を対象とした企業面接会を開催します。

2月20日(金) 13:00～15:30

(受付12:30～14:30)

場 総合福祉センター

対 障害のある人

申 電話かハローワーク尾道窓口で

申 問 ハローワーク尾道専門相談窓口
(☎0848-23-8609)

LECTURE etc... 教室・講座



シルバー人材センター ふすま・障子張替無料講習会



シルバー人材センターでは、市民を対象にふすま・障子の張替の技能講習を開催します。

2月24日(火)～26日(木) (3日間)

9:00～16:00

場 尾道市シルバー人材センター

(久保町1701-1)

対 市内在住60歳以上の人

定 5人

締 2月10日(火)

申 問 (公社)尾道市シルバー人材センター(☎0848-20-7700)

28 広報おのみち・令和8年1月



広島法務局尾道支局と尾道人権擁護委員協議会が実施した第44回全国中学生人権作文コンテスト広島県大会で、「優秀賞」に選ばれた作文を紹介します。作品を通して、人権について改めて考えてみてください。

《好きと嫌いのすきま》 尾道市立向東中学校 3年 もり 森 そのみ 園美

私は、嫌なことをされると、その人のことが苦手になってしまいます。しかし、謝ってくれたり、優しい一面をみたりすると、すぐにどうでもよくなり、苦手ではなくなります。こんな私のことを、周りの人はよく「単純」だといいます。

あるとき、私は友達と話していました。すると、ある女の子の話になりました。私は、その子のことが好きでしたが、友達は苦手でした。その子が先生を手伝う場面を見ました。

友達は、「絶対、先生によく思われようとしてるよね。」と言いました。私は、優しいなと思ってみていたので驚きました。友達は、その子のどんな行動も悪い方向にもっていつてしまいます。

しかし、私にも似た経験があると気付きました。私には、とても仲が良く、大好きな友達があります。だからこそ、嫌なことを言われても、たいていの時は、すぐにどうでもよくなります。しかし、どうしてもモヤモヤした気持ちが消えないときがありました。そのとき、友達のことを苦手になりかけている自分に気付きました。そして、そんな自分が許せなくなりました。「友達だからこんなにイライラしちゃいけない」そうやって自分に何度も言い聞かせました。しかし、そう思うたびにさらにしんどくなっていることに気付きました。

「嫌い」だから相手の全てを否定しようとする、その人の優しさや新たな一面に気付くことができないと思います。そして、どんな言動も無意識のうちに悪く受け取ってしまうと思います。また、「好き」だから相手の全てを肯定しようとする、自分自身がともしんどいと思います。

だからこそ、「好き」でも「嫌い」でもないその間の気持ちを大切にしたいです。好きか嫌いかで判断しようとする、急いで自分の気持ちに結論を出してしまうと思います。しかし、相手のことをあまり知らないときや周りに合わせてしまったときに結論を出してしまうと、本当の気持ちに気付くことができないままになってしまいます。

自分がその人のことをどう思うか判断するなら、じっくり時間をかけてお互いのことを知るべきだと思います。そうすると、自分の本当の気持ちに気付くことができると思います。

そうして気付いた気持ちなら、もし、出した結論が「好き」でなくても、相手を理解しようとしたことが、大切な一歩だと思います。また、必ず判断しなければいけないとも思いません。「まだ分からない」という結論でもいいと思います。

多くの人は、人を判断するときに「この人は好き」、「この人は嫌い」と、はっきりと感情を分けようとします。しかし、きっと人間の感情はもっと複雑です。だから、すぐに自分の気持ちを決めずに、ゆっくりと自分の本当の気持ちを見つけることが大切だと考えます。「苦手だけど、ここは好き」「好きだけど、ここは苦手」。そのような曖昧な感情も大切だと思います。人の人権を大切にするなら、自分も含まれると思います。

誰かのことを「苦手」「嫌い」と思うことは、決して悪いことではないと思います。それは、人間にとって当たり前のことだと思うからです。むしろ、そう感じる気持ちを否定してしまうほうが、あまりよくないと思います。大切なことは、相手がどんな人なのか自分で知ろうとすることだと考えます。

私は、自分の「単純」という性格が少し嫌でした。簡単に、だまされてしまうかもしれないからです。しかし、私はこの性格のおかげで、相手のことをいろいろな面でみることができていると感じます。そして、みんなのことを自然と「好き」になっています。また、「どちらでもない」「分からない」と思う自分の気持ちに正直に向き合うことができていると思います。これからも、自分を含めた周りの人としっかり向き合い、みんなのことを大切にできるような人間になれるように頑張ります。

■人権男女共同参画課(☎0848-37-2631)

相談

※1 人権相談については、広島法務局尾道支局（☎0848-2312883）でも相談できます。
◆総合福祉センターにおいても、各種相談を行っています。申出 社会福祉協議会（☎0848-21-0322）

内 容	日 時	場 所	申込・問い合わせ先
弁護士相談[要予約] （法律相談全般） ※受付は1月19日(月)から。 ※相談時間は20分。	2月2日(月) 13:00～15:00	尾道市役所	秘書広報課 ☎0848-38-9395 すでに弁護士に相談中のもの、 書面の作成やチェックについて の相談などは対象外です。また、 相談は1回限りで、繰り返し相 談することはできません。
	2月4日(水) 13:00～16:00	向島支所	
	2月12日(木) 13:00～16:00	因島総合支所	
	2月20日(金) 13:00～15:00	尾道市役所	
司法書士相談[要予約] （土地・建物の登記ほか） ※相談時間は30分。	2月10日(火) 13:00～16:00	向島支所	法律相談センター尾道 ☎0848-38-1640 （平日10:00～16:00）
	2月16日(月) 13:00～16:00	尾道市役所	
	2月18日(水) 13:00～16:00	因島総合支所	
行政相談 （国等に対する意見ほか。行政相談委員が対応）	2月9日(月) 13:00～15:00	尾道市役所/向島支所	広島県行政書士会尾道支部 ☎0848-29-6514
	2月13日(金) 13:00～15:00	瀬戸田支所	
弁護士法律相談[要予約] ※収入などの条件により無料の場合あり。 ※相談日の1週間前の10:00から予約受付。	1月28日(水) 10:00～15:30	広島弁護士会 尾道地区会館 （新浜一丁目7-25）	NPO法人尾道空き家再生プロジェクト ☎080-5624-5067
	2月12日(木) 10:00～15:00		
行政書士無料相談会 （相続・遺言・農地法その他許可手続き）	1月17日(土) 13:00～16:00	総合福祉センター	NPO法人原田芸術文化交流館 ☎0848-51-6700
	2月14日(土) 13:00～16:00	総合福祉センター	
空き家バンク「空き家相談会」 ※対象地域：千光寺南斜面市街地	2月15日(日) 10:00～16:00	北村洋品店 （三軒屋町3-23）	（一社）広島県マンション管理士会 ☎082-228-6581
空き家バンク「空き家相談会」 ※対象地域：原田町、木ノ庄町木梨・市原	2月15日(日) 10:00～12:00	原田芸術文化交流館やまそら （原田町梶山田66）	健康推進課 ☎0848-36-5003
マンション管理士無料相談会 （分譲マンションの居住者・区分所有者・管理組合の困りごとなど）	2月15日(日) 13:30～16:30 受付は16:00まで	総合福祉センター	福祉まるごと相談窓口 ☎0848-22-3499
人権相談 （差別などの人権問題ほか。人権擁護委員が対応）	1月26日(月) 13:00～16:00	尾道市役所	ひきこもり支援ステーション みらサポ ☎0848-22-2010
	2月10日(火) 13:00～16:00	因島総合支所	
くらしサポートセンター尾道 （働きたくても働けない、経済面等で生活に困っているほか。）	月～金曜（祝日を除く） 9:00～16:00	総合福祉センター	三原年金事務所 ☎0848-63-4111
子育て世代包括支援センター“ほかほか” ※電話相談可。（妊娠・出産・子育て）	月～金曜（祝日を除く） 8:30～17:15	総合福祉センター	尾道市消費生活センター ☎0848-37-4848
福祉まるごと相談 （複雑で多くの問題を抱えている）	月～金曜（祝日を除く） 9:00～17:00	総合福祉センター	商工課 ☎0848-38-9183
ひきこもり支援ステーション みらサポ （ひきこもりに関する相談対応）	月～金曜（祝日を除く） 9:00～17:00	総合福祉センター	しまおこし課 ☎0845-26-6212
青少年相談室 ※来所相談可。 （子どもの非行・学業・感情・家庭・いじめ）	月～金曜（祝日を除く） 9:00～15:30	青少年センター （おのみち生涯学習センター内）	ハローワーク尾道 ☎0848-23-8609
年金相談 （公的年金制度全般） [要予約] ※予約締切時間は、希望日の前日（土・日・祝日を除く）の12:00まで。	火・木曜（祝日を除く）10:00～15:30	尾道市役所	就職支援セミナー （応募書類作成・面接対策・実践コースなど）
	月曜（祝日を除く）10:00～15:30	因島総合福祉保健センター	
	金曜（祝日を除く）10:00～15:30	向島支所	
消費生活相談 （電話相談可） （契約に関するトラブル・多重債務 ほか）	月～金曜（祝日を除く） 9:00～12:00、13:00～17:00	尾道市役所	
尾道しごと館[予約優先] （仕事や就職に不安や悩みを持つ人の 相談窓口） ※電話相談、オンライン相談可。	1月22日(木) 16:30～19:20	尾道市役所	
	2月5日(木) 13:30～16:20	尾道市役所	
	1月21日(水) 10:30～12:20	因島総合支所	
	2月18日(水) 10:30～12:20	因島総合支所	
因島一日職業相談会 ※事前にお問い合わせください。	1月21日(水) 10:00～14:00 2月18日(水) 10:00～14:00	因島総合支所	
就職支援セミナー （応募書類作成・面接対策・実践コースなど）	月2回（お問い合わせください） 月1回（お問い合わせください）	ハローワーク尾道 因島総合支所	

就職相談

くらしのレスキューサービスに関するトラブル

消費生活
相談
ファイル

？ 相談内容

夜にトイレが詰まり、インターネット広告で「料金390円から」と記載された事業者に依頼した。作業してもらったが、なかなか詰まりが除去できず高圧洗浄を行うことになった。最終的に約34万円の契約書を渡された。あまりに高額で納得できない。

！ アドバイス

広告の表示額と実際の請求額が大きく異なる場合、契約書面を受け取った日を1日目として、8日以内ならクーリング・オフできる可能性があることを助言しました。

◆今修理しなければ大変なことになるかと消費者の不安をおおったり、契約を急がすケースもみられます。無理にその場で判断しようとせず、少しでも違和感を感じた場合は作業を断るようにしましょう。

◆契約する前には複数業者から見積もりをとることをお勧めしますが、水回りや鍵のトラブルなど、特に緊急を要するトラブルが発生した時は、事業者から見積もりをとる時間がない場合もあります。日頃から信頼のおける事業者の情報を調べておき、家族内で共有しておくことで安心です。

■消費生活に関するトラブル等について、気軽にご相談ください

☎尾道市消費生活センター(尾道市役所1階商工課内 ☎0848-37-4848)

【救急電話相談】病院へ行く？救急車を呼ぶ？ 迷ったときは以下の「短縮ダイヤル」に相談してください。

24時間365日対応

休日・夜間のこどもの症状の相談は

緊急時は、
迷わず119番へ！

【救急相談センター】 ☎#7119

【こども救急電話相談】 ☎#8000

※【#7119】につながらないときは
☎082-246-2000。

平日：午後7時～翌午前8時 休日、年末年始：午後5時～翌午前8時
※【#8000】につながらないときは☎082-555-8870。

+ 休日当番医

※内科系・小児科系・外科では、昼食時間などによりお待たせする場合があります。
※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(但し、診療時間内)に電話でご確認ください。
※毎日(土・日・祝日を含む)20:00～23:00は夜間救急診療所で診療しています。急なけがや病気の際はご利用ください。

+ 休日当番薬局

休日でも当番で処方箋を取り扱っています。
尾道薬剤師会(☎https://ono-yaku.net/)の「休日当番薬局」からご確認ください。
*当番薬局以外でも処方箋を取り扱っている薬局はあります。

尾道地区

※市外局番「0848」

尾道市医師会《内科系・小児科系・外科》※各当番医の休憩時間・留意事項は、

診療時間 9:00～17:00(時間厳守)

尾道市医師会HPからご確認ください。

尾道市歯科医師会《歯科》

診療時間 9:00～13:00(時間厳守)

月 日	内科系	小児科系	外 科
1月18日	弘田内科クリニック 栗原西2 ☎20-1266	宇根クリニック(小) 高須 ☎47-4111	古島整形外科 高須 ☎20-2222
25日	高亀医院 久保2 ☎37-3102	向島小児科外科クリニック(小・外) 向島 ☎44-7881	高亀医院 久保2 ☎37-3102
2月1日	加納内科消化器科 高須 ☎47-3200	こどもクリニックさとう(小) 久保1 ☎20-7330	尾道市立市民病院 新高山3 ☎47-1155
8日	松本内科胃腸科医院 向東 ☎45-2277	田辺クリニック(内・小) 古浜 ☎24-1155	板阪整形外科クリニック 高須 ☎56-0506
11日	村上記念病院 新浜1 ☎22-3131	尾道市立市民病院(小) 新高山3 ☎47-1155	笠井病院 久保1 ☎37-2308
15日	弘田内科クリニック 栗原西2 ☎20-1266	板阪内科小児科医院(小) 西久保 ☎37-3803	三宅医院 向島 ☎44-1048

月 日	歯 科
1月18日	荻田歯科医院 天満 ☎22-5650
25日	ふみのデンタルクリニック 東尾道 ☎36-6165
2月1日	ほていや歯科 新高山2 ☎56-0821
8日	古川歯科医院 美ノ郷 ☎48-2666
11日	河上歯科医院 西則末 ☎22-2882
15日	くろせ歯科クリニック 向島 ☎20-6480

瀬戸田地区

診療時間 9:00～17:00(時間厳守)
※市外局番「0845」

月 日	医療機関
1月18日、2月1日・11日・15日	瀬戸田診療所 ☎27-2161
2月8日	児玉医院 ☎27-0833
1月25日	永井医院 ☎27-0020

因島地区

診療時間 9:00～15:30
※市外局番「0845」(時間厳守)

因島医師会病院(因島中庄町)がすべての休日に
対応します。
☎24-1210



Event Photo



1122 尾道の近代建築を巡る 講演会&まち歩き

尾道市の歴史や文化の魅力を発信・紹介する人材「文化遺産パートナー」を養成する講座の第69回として、「建物の美と魅力を再発見/尾道の近代化遺産を知る」と題した講演会とまち歩きが開催されました。尾道市重要文化財である旧三井住友銀行尾道支店(現在はまちなか文化交流館)での講演に続き、参加者は実際に商店街や尾道駅北側の近代建築を巡りました。

尾道は「箱庭的都市」とも称される独特の景観を持ち、その景観を形作る一部として洋風レトロな近代建築が多数あります。これらの建物や装飾に注目しながら、ぜひ散策してみてください。



1213 おのみち福祉のつどい 2025

12月3日から9日の「障害者週間」にあわせて、「おのみち福祉のつどい2025」が開催されました。

当日は、障害福祉サービス事業所代表の菊田さんによる講演や、ろうあ者として聴覚障害への理解と手話の普及に取り組まれている岩本さんによる意見発表が行われました。

また、手話ダンスやオカリナの演奏、フラダンスの披露もあり、会場は大いに盛り上がりしました。

イベント中は手話通訳と要約筆記が行われ、誰もが安心して楽しめる工夫がされていました。

1130 ～地産地消ツアー～ 岩子島でわけぎをいただきます!

尾道市が生産量日本一を誇る「わけぎ」の収穫や、調理が体験できる地産地消ツアーが開催され、小学生とその保護者20人が参加しました。

わけぎ畑での収穫作業のあと、JA尾道市の施設では出荷作業を体験。調理実習では、「お好み焼き・ナムル・かきたま汁・ぬた」を作って試食しました。参加者からは「わけぎの収穫は少し難しかった」「ぬたが美味しかった!」などの感想が聞かれました。

地域食材の美味しさを存分に味わい、笑顔あふれる楽しい一日になりました。



1214 ハンドベル・ クリスマス・コンサート

中央図書館でクリスマスコンサートが開催されました。演奏したのは、令和7年12月で結成25周年を迎えた社会人ハンドベルサークル「グローリー・エンジェル・クワイア」さんです。イングリッシュ・ハンドベルの澄んだ音色が会場いっぱいに響き渡りました。

プログラムには「ジングルベル」や「赤鼻のトナカイ」といったクリスマスソングのほか、「およげたいやきくん」や「みかんの花咲く丘」など、懐かしい曲も多彩に取り入れられました。

さらに、図書館の大型絵本の読み聞かせに合わせた演奏も行われ、老若男女が楽しめる心温まるコンサートとなりました。