

もくじ	
特集	みんなで目指そう 幸齢社会おのみち 3
くらしの窓	6
健康・福祉	9
子育て	13
スポーツ	15
芸術・文化	16
情報アラカルト	19
相談	26
カメラさんぽ	28

トピックス—Topics—

市長表敬訪問

結果報告

第62回技能五輪全国大会
競技職種「西洋料理」優勝

(11月2～5日＝東京都)
岡田紗弥さん(総合技術高校
食デザイン科)
優勝おめでとうございます！



第21回スナッグゴルフ対抗戦JGTOカップ
全国大会in三木市 5位

令和6年11月30日＝兵庫県三木市)
御調中央小学校スナッグゴルフ部
おめでとうございます！



出場報告

令和6年度全国高等学校総合体育大会
第104回全国高等学校ラグビーフットボール大会

(令和6年12月27・28・30日・令和7年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



①第12回全日本ジュニアチャンピオンシップ空手道選手
権大会(令和6年12月22日＝愛知県豊田市)

②第10回全日本少年少女空手道選手権大会
(第10回リアルチャンピオンシップ決勝大会)

(1月12日＝兵庫県神戸市)
光吉孝峰さん(栗原小学校)①
山竹知輝さん(日比崎小学校)①②
栗本侑槻さん(向東小学校)①
光吉飛晴さん(栗原小学校)②
中間麻清さん(吉和小学校)②
淵上達矢さん(向東中学校)②
野口広夢さん(栗原中学校)②



令和6年度スポーツ庁長官賞争奪日本生命杯
第4回全日本少年少女空手道選抜大会

(2月14～16日＝神奈川県横浜市)
島谷朋弥さん(山波小学校)
島谷美里さん(山波小学校)



令和6年度JOCジュニアオリ
ンピックカップ文部科学大臣
旗未来くん杯 第19回全国中
学生空手道選抜大会

(3月28～30日＝京都府亀岡市)
青垣希奈さん(長江中学校)

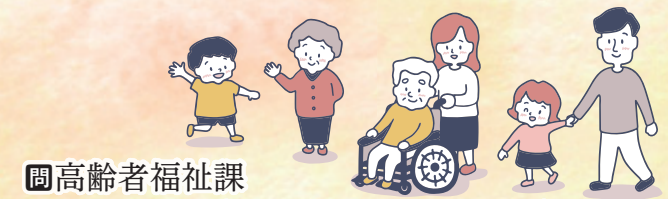


みんなで目指そう
幸齢社会
おのみち

年を重ねることに幸せを感じられる社会を「幸齢社会」と定義し、実現を目指して様々な施策に取り組んでいます。

実現には、皆さんの協力が不可欠です。

いくつになっても健康でいきいきと暮らすために、健康づくりと地域づくりに取り組んでいきましょう。



高齢者福祉課
介護保険係(☎0848-38-9119)
高齢者福祉係(☎0848-38-9137)

健康づくり・仲間づくり!
シルバーリハビリ体操をしよう!



▲自宅で行える
体操紹介動画



▲体操教室一覧
などの情報

「最近、身体が思うように動かないな…」[ちょっとしたことで疲れやすくなったな…]と感じていませんか？ そんなあなたにおすすめしたいのが、シルバーリハビリ体操です。

シルバーリハビリ体操は、主に高齢者の介護予防を目的に開発された、「無理なく誰でもできる」体操です。特別な道具は一切不要。自分のペースで、どんな姿勢でも行えます。身体を柔らかくし、日常生活動作を楽にする効果が期待でき、介護する側、介護される側、どちらの立場になっても役立ちます。

シルバーリハビリ体操を通して、健康な身体を維持するだけでなく、地域の方々との交流を楽しむことができます。体操教室は市内100カ所以上で開催されています。ぜひお越しください！



● 体操指導士

尾道市と連携し、地域の高齢者の方々にボランティアで体操指導を行うことを通して、地域づくりの役割も担っています。養成講習会(6日間、計30時間)を受講し、市長の認定を受けると、2級指導士として他の指導士と一緒に活動を始めることができます。経験を重ねれば、活動のリーダーで養成講習会のインストラクターでもある1級指導士を目指すこともできます。

あなたの活動が、地域全体の健康と笑顔につながります！

● 体操指導士養成講習会

1級指導士がインストラクターとなり、体操の実技はもちろん、解剖運動学などの専門的な知識も学ぶことができます。関節の動きなどを理解することで、より効果的な身体の動かし方を身につけることができます。

令和7年度の講習会の日程や受講要件については、広報おのみち4月号等でご案内予定です。

あなたの受講をお待ちしています！

高齢者福祉係(☎0848-38-9137)

代表電話	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