

住んでよかった
尾道市の

お役立ち情報集

あなたもわたしも

地域に



おたけな



これらの
自分の時間
あなたなら
どんな楽しみ方を
しますか？

もくじ

はじめに・・・・・・・・・・・・・・・・・・P 1



あなたはどのタイプ？

フローチャート・・・・・・・・・・P 6



すべてのタイプのみなさまへ

ず〜っと、元気であるために・・・・・・・・P 8



おのみちをもっと知りたいあなた・・・・・・・・P 14



趣味を楽しみたいあなた・・・・・・・・P 16



運動が好きなあなた・・・・・・・・P 19



誰かの役に立ちたいあなた・・・・・・・・P 25



ゆっくり過ごしたいあなた・・・・・・・・P 28

付録

美術館等利用案内・・・・・・・・P 29

「出たもん勝ち」掲載施設の問い合わせ先・・・P 30

この冊子を手にしたあなたへ・・・・・・・・P 31

出たもん勝ちマップ・・・・・・・・P 33

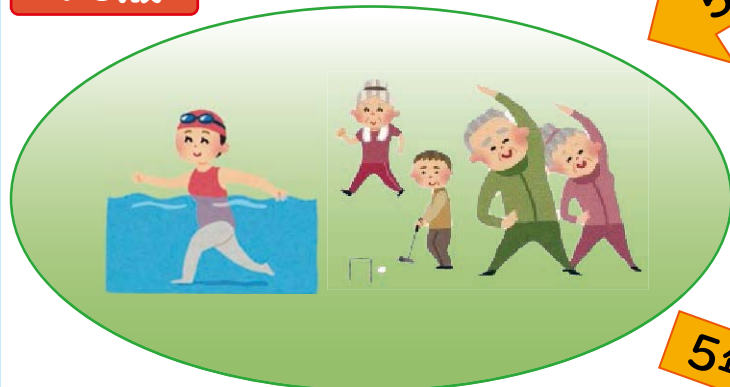


どうして出たもん勝ちなの？



趣味や生きがいを見つけて、

70歳



65歳



5年後

まだまだ
若いもんには
負けん！

75歳

5年後

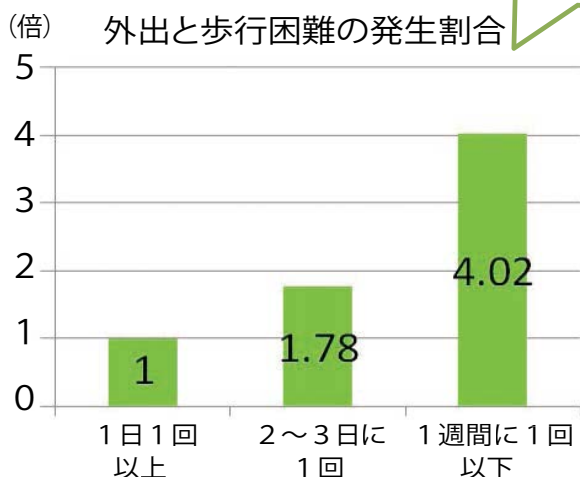


アクティブな活動を続けると...

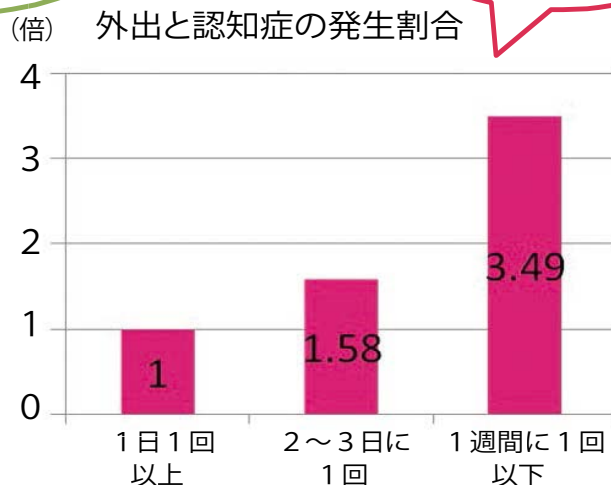
出たもん勝ち！
どんどん出かけましょう！

家に閉じこもってばかりだと歩行困難や認知症を発症しやすいことが分かっています（下記データ参照）。老後を見据えて、アクティブに活動することで、健康寿命を延ばすことができます。すなわち『**出たもん勝ち**』なのです！どんどん出かけましょう！

【出たもん勝ちデータ】



外出しないと
歩きにくくなる
んだね・・・



外出しないと
認知症になりやすい
んだね・・・

（東京都老人総合研究所調べ）



みんなで行ってみよう 身近なお出かけ先

～ 健康づくり編 ～

地域の健康づくりの場の様子を一部だけ公開♪

あなたの住むまちでも、様々なところで「プラチナ世代」の皆さん
がいきいきと活動されています！地域のイベントやサロンも上手に
通って、あなたも**出たもん勝ち**！



調理実習

さわやか健康大学

。

御調保健福祉大学



参加した人たちの声

地域になじめるか不安だったけど、いろいろなお出かけ先に行くうちに、たくさんの人とつながれてあっという間に尾道人に！
参加してみてよかった！

保健推進員*として健康まつりの運営に携わっています。
参加しながら、自分自身の健康状態が分かって嬉しいです！皆さんも、参加してみませんか？

決まった集まりに月に1回顔を出しています。
何はなくとも話ができるのがええね。



各地区健康まつり



*保健推進員は、尾道市長の委嘱を受け、地域住民の健康づくりを推進するボランティアです。昭和59年に第一期生が誕生し、現在約500名が活動しています。子どもを対象とした料理教室、健康診査の受診勧奨活動、フレイル予防を目的とした講座の開催など、地域住民や時代のニーズに合った“生涯にわたる健康づくり”の取り組みを、地域の仲間とともに進めています。

自分を知らなきゃ
始まらない



自分らしく元気である
ためのチェックをしてみよう

「はい」と思う項目に☒チェックしてみよう



健康への関心

- ☐ 1日3食、バランスに気をつけて食事をしている
- ☐ 食べたいものがある
- ☐ 運動や体操、散歩などで、身体を動かそうとしている
- ☐ 身体や歯の定期健診を受けている
- ☐ かかりつけ医がいる



家庭での役割

- ☐ 掃除、洗濯、食事のしたくをしている
- ☐ 年金や貯金などのお金を管理している
- ☐ 庭の手入れや食料品などの買い物をしている

社会・地域への参加

- ☐ 週に1回以上外出している
- ☐ 相談したり、相談にのったりする友人・知人がいる
- ☐ 人と関わって笑っている
- ☐ 地域の活動や催しに参加している
- ☐ ボランティア活動をしている
- ☐ 世の中の動きや出来事に興味があり、新聞も読んでいる

趣味・活動への意欲

- ☐ 取り組んでいる趣味がある
- ☐ おしゃれに気を使っている
- ☐ 習い事をしている
- ☐ 楽しみがある
- ☐ 同世代以外の人とも話す機会がある



どのテーマもまんべんなく「はい」を増やしていくことが大切です。

100歳まで元気に過ごすための秘訣！！！！

フレイル 予防

フレイルとは、いわゆる**虚弱**のこと。

年齢とともに**心身の活力**（筋力や認知機能、社会とのつながり等）や**栄養状態が低下**し、生活機能が障害された状態を指し、のちに**要支援・要介護の状態になる可能性**があります。

早めに生活習慣を見直すと、
良い状態に戻ることができます！



フレイル予防は「**栄養・運動・社会参加**」の3つの柱を
どれも欠かさず維持・改善し継続することが重要！！

栄養(食生活・口腔機能)

- 低栄養を防ぐ
- 1日1食は肉類をとり魚・卵・大豆・製品等のたんぱく質をしっかりと取ろう
おすすめは朝食でのたんぱく質摂取（朝たん）
- 口腔ケア
歯周病予防、噛む力・飲み込む力を保とう
- 歯科検診を受けよう
（かかりつけがあると安心！）

運動

- ウォーキング等の有酸素運動や筋力トレーニングを習慣にしよう
- ちょっとしたスキマ時間にその場でできる運動をしよう
- おのみち健康チャレンジ+ 10やシルバーリハビリ体操にもチャレンジしてみよう！

社会とのつながり

積極的に



次のページのフローチャートから、お出かけタイプ診断もできます♪

広報おのみちに掲載しているお出かけ先（イベント等）にも、お出かけ先をおすすめする『出たもん勝ち』マークを付けています。ぜひ探してみてください。



出たもん勝ちマーク



これから「何をしよ



あなたはどの

スタート

1. 今までの人生を振り返って…

- A 走りぬけて、少々お疲れ気味。
- B まだまだ、やりたいことがある。

B



A

A

3. どちらかというと…

- A 新しいことに挑戦したい。
- B 自分の特技をいかしたい。

A

タイプ

ゆっくり
過ごしたい
あなた

…P28 へ



趣味を
楽しみたい
あなた

…P16 へ



掲載情報に変更（中止や延期等）が発生する場合があります。
ご利用の際は各施設にお問い合わせの上お出かけしましょう。

ホームページで確認するのもお勧め！

うかな?』と考えている方は必見!!

タイプ?



全てのタイプ の皆様へ



何をするにも
元気でいなくちゃ!

ず〜っと、元気で
いるために

...P8 へ

2. 自分の時間があったら...

- A おしゃべりをしたい。
- B 体を動かしたい。
- C 何かを学びたい。

B

C

B

誰かの役に
立ちたい
あなた

...P25 へ



おのみちを
もっと知りたい
あなた

...P14 へ



運動が
好きなあなた

...P19 へ



ず〜っと、元気でいるために

集う

さわやか健康大学

健康づくりに卒業なし！地域の仲間と楽しく健康づくりをしましょう。各種健康チェックや講演会など盛りだくさん！

*実施地区では受講者の募集案内があります。（おおむね6-9月）

尾道市公衆衛生推進協議会
☎(0848) 24-1177

ころばぬ先の健康講座

人生100才時代、いつまでも元気で過ごすために、自分のできることを考えてみませんか？

*おのみち公衛協だより(広報折り込み)で募集案内があります。
(おおむね1-2月)

タイムリーな話題満載

尾道市公衆衛生推進協議会
☎(0848) 24-1177



学ぶ



よりあい広場

市内にお住いの方ならどなたでも参加できます。

健康講座・音楽鑑賞・手芸等様々なイベントを開催しています。

- ❖場所 尾道市総合福祉センター
- ❖日時 市社協だよりに掲載

尾道市社会福祉協議会
☎(0848) 22-8385



オレンジカフェ(認知症カフェ)

認知症の人や家族、地域の人等誰でも参加でき、情報交換や交流等をする場です。

相談もできますので、お気軽にご参加ください。

新たにオレンジカフェを立ち上げたい方、お手伝いしたい方も、ご相談ください。

尾道市社会福祉協議会
☎(0848) 22-8385



賑う

各地区健康まつり

いろんな催し物がいっぱい！

❖開催時期・内容は地域によって異なります。
尾道市公衆衛生推進協議会 ☎(0848) 24-1177

御調地区健康福祉展

10月に開催。展示・体験・ステージなど多彩な催しをおこなっています。

御調保健福祉センター ☎(0848) 76-2235



ず〜っと、元気でいるために

販う

元気はつらつ！！ 健康づくりセミナー

生活習慣病の予防等についてわかりやすく楽しく学べるセミナー！
運動や調理実習もあります。

楽しく健康情報
GET！！

御調地区保健福祉大学

年間5～6講座開催

- ✳テーマ：健康・福祉・文化・芸術など
- ✳講 師：医師・文化芸能関係者など

健康まなびあい講座

介護予防の知識やボランティア活動等を楽しく学び、地域づくりに生かしましょう。

- ✳日時：年6～7回
- ✳対象：健康づくりや地域づくり活動に関心のある市民
- ✳定員：20人程度



御調保健福祉センター
☎(0848) 76-2235

移動スーパーはっぴい

おのみちバスと、ゆきひろMATEは、移動販売車でご自宅や近くの駐車場にお伺いしています。惣菜や生鮮食品等を実際に見て、手に取って買物できます。

※新規訪問先募集中！

お気軽にお問い合わせください。



おのみちバス
☎(0848) 46-4301
担当／山田

移動スーパーとくし丸

400品目、1200点の商品をたっぷり移動販売車に積み込んで、お家の前までお伺いします。遠くにお買い物に行けない方ぜひご利用ください。

- ①Aコープパル店へ電話する。
- ②住所と名前を伝える。
- ③担当者より連絡します。
- ④とくし丸が訪問。
- ⑤お買い物ができます。



※販売エリアに限りがあります。
※別途販売手数料がかかります。

☎ Aコープパル店(0848)76-2538

ず〜っと、元気であるために

まずは健康チェック★

特定健診・後期高齢者健診



40歳以上が対象の生活習慣予防の健診です。
10,000円相当の健診(血圧・血糖・コレステロール等の血液検査や尿検査)が**無料!!**

❖ 詳しくは、健康保険証に記載してある加入している健康保険団体にお問い合わせください。

特定保健指導

(利用券が届いた方 限定)

利用券が届いた方のみ、**3万円相当の個別の健康プログラムを無料**で受けることができるチャンス!

専門家が一緒に、無理なく続けられるメタボ改善プランを考えます。
メタボを解消し、自覚症状なく悪化する動脈硬化の進行を予防・改善しましょう。

特定健診・後期高齢者健診・がん検診の詳しいことは、**広報おのみち4月号**折込「健康診査お知らせ」を見てね。
(各公民館・支所にも置いています。)

がん検診



がん検診でがんを早期に撃退!



で受けられる
検診もあります

2人に1人 ががんにかかるから
他人ごとにしちゃあいけんよ

予防接種 費用助成



予防接種には、発症を一定程度防ぐ、発病後の重症化を防ぐ効果があります。

予防接種の種類により対象年齢が異なるため、接種を希望する方は事前に広報やHPで確認してください。

- ❖ インフルエンザ予防接種
- ❖ 新型コロナウイルスワクチン予防接種
- ❖ 肺炎球菌予防接種
- ❖ 带状疱疹予防接種 **new**

健康推進課

☎ (0848) 24-1961

健康・栄養相談

健診結果で気になることはありませんか?
保健師や栄養士が個別健康相談を行います。

- ・健診結果がよくわからない
- ・生活習慣を見直したい
- ・日常生活で気になることがある

など、あなたの健康づくりの応援をします!
なんでもお気軽にご相談ください。



ず〜っと、元気であるために

歯科の定期健診

自覚症状がなくても、定期的に歯科医院へ行きましょう！
身体健康とお口の健康は密接に関連しています。

歯科
健診

歯垢
除去

ブラッ
シング
指導

は各歯科医院で受けられます

歯っぴー検診

年度末年齢が20・25・30・35・
40・45・50・55・60・65・70
歳の市民の方は、**無料**で歯科検診
を受けることができます（治療費
は自己負担となります）。

＊期間：9月1日～11月30日

対象者には案内通知が届きます

元気
応援

元気づくりに関するお問い合わせ・ご相談はこちら

健康推進課



総合福祉センター内

☎ (0848) 24-1962

因島総合支所内

☎ (0845) 22-0123

瀬戸田福祉保健センター内

☎ (0845) 27-3849

御調保健福祉センター

☎ (0848) 76-2235



高齢者の総合相談窓口はこちら

尾道市地域包括支援センター

☎ (0848) 56-1212

尾道市北部地域包括支援センター

☎ (0848) 76-2495

尾道市西部地域包括支援センター

☎ (0848) 21-1262

尾道市東部地域包括支援センター

☎ (0848) 56-0345

尾道市向島地域包括支援センター

☎ (0848) 41-9240

尾道市南部地域包括支援センター

☎ (0845) 24-1248

尾道市南部地域包括支援センター 瀬戸田支所 ☎ (0845) 27-3847

わたしたちの住むまちでは、
どの包括支援センターに
相談したらいいの？
詳しくはこちらから↓



ず〜っと、元気であるために

1人で悩んでいませんか？

困ったときは、専門家に相談してみよう



福祉まるごと相談窓口

どこに相談すればいいかわからない福祉に関する複雑で、多くの問題を抱え困っている方の相談をお受けし、様々な関係機関につなぐなど、円滑な課題の解決を目指しています。一人で悩まずご相談ください。

尾道市社会福祉協議会
(尾道市福祉まるごと相談窓口)
受付 月～金 9:00～17:00 (祝日を除く)
☎0848-22-3499



しごと やくらし の 困りごと相談

仕事や生活など様々な問題を抱えて生活に困難を感じている方や、どこに相談したらいいかわからないと悩まれている方などの困りごとに関わる相談に応じて支援します。

尾道市社会福祉協議会
(くらしサポートセンター尾道)
受付 月～金
9:00～16:00 (祝日を除く)
☎(0848)21-0322
✉kurashi@onomichi-shakyo.jp



こころの相談

心の健康に関する相談です。
相談することで、解決のきっかけが見つかることもあります。お早めにご相談ください。(要予約)

健康推進課
☎(0848) 24-1962
健康推進課 (因島総合支所内)
☎(0845) 22-0123
御調保健福祉センター
☎(0848) 76-2235

ひきこもりに関する相談

ひきこもりに関する相談の対応を行ない、一緒に考えていきます。
必要に応じて様々な機関とも連携をおこなっていきます。ひきこもりの本人や家族、お一人お一人の思いとペースを大切にしながら支援します。

尾道市社会福祉協議会
尾道市ひきこもり支援
ステーションみらサポ
相談日時：月曜～金曜 (祝日を除く)
9:00～17:00
☎(0848) 22-2010
✉mirasapo@onomichi-shakyo.jp



ず〜っと、元気であるために

こころの悩みごと相談

気にかかっていることを話して、こころを楽にしませんか？傾聴ボランティア「コスモス」さんが聞いてくれます。

✧場所：尾道市総合福祉センター

✧日時：毎週月曜日 10:00～12:00
13:00～16:00 (祝日を除く)

上記時間帯であれば、電話でも相談できます ☎090-1684-2783

問合せ先：尾道市社会福祉協議会（くらしサポートセンター尾道）

☎(0848)21-0322



国民年金相談（要予約）

年金に関する困りごとはありませんか？お気軽にご相談ください。
（いずれも祝日除く）

尾道市役所	火・木曜日
因島総合福祉保健センター	月曜日
向島支所	金曜日
10:00～15:30	

三原年金事務所

☎(0848) 63-4111

消費生活相談（予約不要）

消費生活に関するトラブル（契約に関するトラブル、多重債務等）について、お気軽にご相談ください。
（電話相談可）

・場所：尾道市役所1階（商工課内）

・日時：月～金曜（祝日を除く）

9:00～12:00

13:00～17:00

尾道市消費生活センター

☎(0848) 37-4848

弁護士・司法書士（要予約） 行政に関する相談（予約不要）

各種専門家等が無料で相談を受けてくれます。
日時や場所は「広報おのみち」をご覧ください。

*弁護士・司法書士相談は1年度1回限りです。

秘書広報課 ☎(0848)38-9395

行政書士無料相談

相続・遺言・農地法その他許認可手続きについて、行政書士が相談に応じます。

✧場所：尾道市総合福祉センター

*日時は「広報おのみち」をご覧ください。

広島県行政書士会尾道支部

☎(0848)29-6514



おのみちをもっと知りたいあなた

日本遺産めぐり



尾道市は、「箱庭的都市」「村上海賊」「北前船寄港地・船主集落」の3つが日本遺産に認定されています。地域の歴史的魅力や、構成文化財に触れてみませんか？

文化振興課 ☎(0848)20-7425



観光パートナー養成事業

尾道の歴史、文化、現在、そして未来をみんなで探してみませんか？観光ガイドや外部講師による研修なども開催します。

観光課

☎(0848)38-9184



尾道公共交通マップ

公共交通を使ってお出かけしてみませんか？尾道市内を運行するバス路線や航路をまとめた尾道公共交通マップを作成しています。

※このマップに掲載されている情報は、平成31年(2019年)1月現在のものです。最新の情報については、各交通事業者の時刻表などでご確認ください。

政策企画課 ☎(0848)38-9316



おのみちバス



❖ さくら定期

65歳以上限定フリー定期券
(1カ月5,000円、3カ月13,500円)
*向島BS以南はご乗車できません。

❖バス券を使ってお出かけしてみよう
利用目的別路線図を、本社、尾道駅前、新尾道駅バスセンターで配布しています。ご活用ください。

☎(0848)46-4301



イベントをチェック！

広報おのみちや尾道市のライン、インターネット(おのみち・因島観光ナビ)に尾道市の祭りやイベント情報が目白押し!!
チェックしてみよう!!



おのみち



因島観光ナビ



おのみちをもっと知りたいあなた

家族で楽しめる
道の駅

おのみち食の再発見してみませんか？



道の駅クロスロードみつぎ



- ✳新鮮野菜市
 - ✳レストラン
 - ✳加工品物産売店
 - ✳公園 など
- 道の駅クロスロードみつぎ
☎(0848)76-3115



JA尾道市の農産物直売所 ええじゃん尾道

つくる人と食べるひとを
結ぶ、地産地消の拠点と
なり、お米や果物、野菜、
花、魚介類、精肉が揃っ
ています。



- ✳ええじゃん尾道 尾道店
- ☎(0848)55-9048
- ✳ええじゃん尾道 向島店
- ☎(0848)20-6008



グルメマップで知らないお店発掘！！

尾道市にも、まだまだ行ってみたいお店がいっぱい。
お友達を誘っておいしいお店探しに出かけよう。



グルメ実行委員会
☎(0848)25-3863



因島商工会議所
☎(0845)22-2211

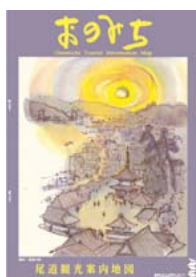


尾道の観光



観光情報誌やインターネットを見て、
尾道の行ってみたい場所を探そう。
パンフレットがほしい方は、
お問い合わせください。

観光課 ☎(0848)38-9184



尾道観光案内



しまなみSPOT!



趣味を楽しみたいあなた

詳しくは広報を見てね

公民館講座



主催講座

- ❖ 広報おのみち3月号に内容一覧を掲載
 - ❖ 定例講座 毎年3月に募集します。
 - ❖ 短期講座 各地区公民館で随時開催します。
- お気軽にご参加ください。



自主サークル

- ❖ ホームページに一覧を掲載。随時入会可能です。
- ご希望の公民館に、まずはお問い合わせを！

地区公民館
はこちら

公民館は生涯 **学習** をするみなさまを応援します！

中央公民館 ☎(0848)38-1243

公民館			
山波公民館	☎(0848)37-8226	上川辺公民館	☎(0848)76-0301
長江公民館	☎(0848)37-9656	市公民館	☎(0848)76-2323
土堂公民館	☎(0848)23-9662	河内公民館	☎(0848)76-1981
吉和公民館	☎(0848)22-4665	今津野公民館	☎(0848)78-0405
日比崎公民館	☎(0848)22-8732	綾目公民館	☎(0848)76-0050
栗原公民館	☎(0848)23-2107	大和公民館	☎(0848)76-0692
栗原北公民館	☎(0848)48-5868	土生公民館	☎(0845)22-0032
東部公民館	☎(0848)46-0001	三庄公民館	☎(0845)22-0418
向東公民館	☎(0848)44-3955	田熊公民館	☎(0845)22-0537
浦崎公民館	☎(0848)73-3626	中庄公民館	☎(0845)24-0009
藤井川公民館	☎(0848)48-0001	重井公民館	☎(0845)25-0016
木ノ庄東分館	☎(0848)48-2622	大浜公民館	☎(0845)24-1001
向島公民館	☎(0848)44-0683	東生口公民館	☎(0845)28-0219
菅野公民館	☎(0848)76-1899	瀬戸田公民館	☎(0845)27-1878

趣味を楽しみたいあなた

申し込み
受付中

尾道市市民農園

尾道市では、市民農園を4農園
(尾道3・因島1) 開設しています。

「農」で楽しく、
健康やかに。



❖対象者：農地をお持ちでない尾道市民の方
農林水産課 ☎(0848)38-9212
因島しまおこし課 ☎(0845)26-6212

JA尾道市 農業塾開講中！

❖受講期間：毎年1月～12月の1年間
(申込受付は、11月～12月のみ)

- ・野菜園芸コース：野菜全般の基礎知識や栽培技術、管理栽培実習等
- ・果樹園芸コース：尾道市特産品目のぶどう・桃・いちじく・柑橘の基礎知識や栽培技術・剪定や接木の講習、実習等

*講習料：年間10,000円(教材費含む)
農業塾事務局〈JA尾道市営農販売課内〉

☎(0848)20-2811 FAX(0848)20-2813

尾道市生きがい活動推進センターのご紹介

❖対象❖
市内にお住いの
60歳以上の方

❖開館日時：毎週月曜日から土曜日の午前9時～午後5時

❖休館日：毎週日曜日、国民の祝日、年末年始(12/29～1/3)

❖利用手続き：初回は、申請が必要

❖各種教室を開催(料理、ダンス、体操、グラウンド・ゴルフ、卓球など)



尾道市生きがい活動推進センター

(尾道市久保町1701-1) ☎(0848)37-0300



JRを使ってお出かけ

電車・新幹線を使ってぶらり旅

❖おとなび

50歳からの大人の旅、大人の美しい生き方を応援する旅クラブ

【おとなびWEB早特】

山陽新幹線や特急列車のご利用に、7日前までのネット予約でおトクなきっぷです。

❖ジパング倶楽部

きっぷの割引などワンランク上の特典が得られるサービス

満65歳以上

年会費：おひとり3,840円(税込)夫婦2人6,410円(税込)

◎全国のJR線のきっぷが年間20回まで最大3割引き

◎JR西日本のJR切符がネット購入で何回でも3割引



詳しくは
「JRおでかけネット」
で検索

JR西日本お客様センター

☎(0570)00-2486

※2025年1月時点の情報です

趣味を楽しみたいあなた

ふれあいサロン

ふれあいサロンは、地域の仲間と一緒に楽しく過ごす場所です。

町内の集会所や公民館など、参加される

みなさんが無理なく通える場所で実施しています。

どうぞお気軽にお越しください。

尾道市社会福祉協議会

☎(0848)22-8385

168か所
で開催



尾道市老人福祉センター

健康で明るい生活が送っていただけるようさまざまな教室や同好会の活動を通して生きがいづくり、仲間づくり、健康づくりを応援しています。

✳対象者：尾道市内在住60歳以上の方

✳利用手続き：初回に利用登録が必要（毎年、更新手続き必要）

✳各種教室：体操、音楽療法、脳トレ、
機能回復訓練、囲碁、将棋など

尾道市社会福祉協議会

☎(0848)22-8385



尾道いきいき大学

対象
市内にお住いの
60歳以上の方

あなたも学生の輪に加わって
みのり豊かな人生を過ごしてみませんか？
申込み期間は2～3月頃です。

✳実技講座：6講座（書道かな・書道漢字・絵画・自由花・英会話・俳句）
年間20回 12,000円（教養講座含む）
※2年間で修了です。

✳教養講座：法律・健康・文化・福祉・人権・医療・芸術等様々な分野で活動
されている講師による講演会
年間5回 2,000円
※毎年受講できます。



尾道市社会福祉協議会 ☎(0848)22-8385

運動が好きなあなた

主催者に確認してご参加ください。

会員募集!



自力で歩ける方、どの団体にも参加自由!

尾道市歩け歩け会(尾道)

- ✧定員：150人（定員になり次第締切）
- ✧年会費：中学生以上2,000円
小学生以下1,000円
（レクリエーション保険・資料代等を含む）
- ※別途、参加費が必要です。
- ※会員の募集については、広報3月号に掲載しています。



尾道市歩け歩け会
☎(090) 4572-0216(大本)

あるこう会(向島)

- ✧年会費：1,500円（保険料代等）



*会員の募集は
基本的には4月

代表 川口 建三
☎(0848) 41-2137

やまびこ会(因島)



- ✧年会費：2,500円
（保険料等）
- *会員の募集は基本的
には3月



やまびこ会事務局
☎(090) 3745-9137



ウォーキングイベント



広島県ウォーキングイベント一覧

イベントでウォーキングを楽しんで達成感を味わうのもいいですね。

- ✧里山尾道ウォーキングinみつぎ 御調支所まちおこし課 ☎(0848) 76-2922
- ✧花と潮風かおる尾道むかいしまウォーク 実行委員会 ☎(0848) 44-0112
- ✧おのみち市民健康まつりウォーキング 健康推進課 ☎(0848) 24-1962
- ✧因島ウォーキング大会 因島観光協会 ☎(0845) 26-6111
- ✧村上海賊・遺跡めぐりウォーキング 因島商工会議所 ☎(0845) 22-2211
- ✧フレンド・シップせとだウォーキング定例会
フレンド・シップせとだ ☎(0845) 27-3735

運動が好きなあなた

自然あふれる
景色

『美しい日本の歩きたくなる道500選』に選ばれた 市内のウォーキングコース（日本ウォーキング協会）

❖ いきいきロード（約3.4km）

御調支所まちおこし課

☎(0848)76-2922

❖ 尾道七佛めぐり

尾道七佛めぐり事務局 千光寺

☎(0848)23-2310

❖ 生口島・平山郁夫美術館を訪ねるみち

瀬戸田支所しまおこし課

☎(0845)27-2210



市内の中国自然歩道、登山の名所

❖ 観音山（瀬戸田町にある瀬戸内海国立公園）

瀬戸田支所しまおこし課

☎(0845)27-2210

❖ 白滝山と五百羅漢（因島重井町）

❖ 因島公園（因島土生町）

❖ 青影山・奥山ハイキングコース（4km）

因島総合支所しまおこし課

☎(0845)26-6212

❖ 高見山（向島町にある瀬戸内海国立公園）

観光課

☎(0848)38-9184

❖ 鳴滝山（吉和町にある瀬戸内海国立公園）

観光課

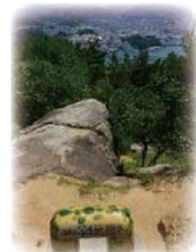
☎(0848)38-9184



白滝山



高見山

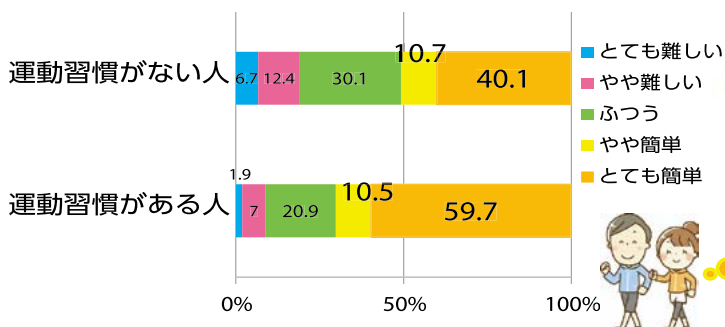


鳴滝山

運動習慣と徒歩による1～2時間の外出の感じ方

（65歳以上）

※運動習慣とは：1日30分以上 2回/週以上の運動習慣が1年以上ある



運動習慣がない約2割の
人が、1～2時間の外出を
困難と感じているよ

運動習慣があると
負担なく外出できるよ！

（健康・体力づくり事業財団研究結果より）

運動が好きなあなた

総合型地域スポーツクラブ

年齢・興味・レベル等に応じて様々なスポーツを提供する、多種目・多世代・多志向のスポーツクラブです。

NPO法人しまなみスポーツクラブ（因島）

健康づくりや趣味を磨くために参加してみませんか？

❖活動サークル紹介

ラージボール卓球、グラウンドゴルフ、ミニテニス、バドミントン、ターゲットバードゴルフ、スナックゴルフ、ヨガ教室、三庄サロン、コーラス、囲碁、将棋、絵画教室など

❖年会費：一般3,600円（家族割引あり）

事務局（三庄公民館隣） ☎（0845） 22-1056



NPO法人フレンド・シップせとだ（瀬戸田）



豊かな生活とみなさんの「元気づくり」を応援します。

❖活動サークル紹介

アクアビクス（プールで行うエアロビクス）、健康体操、ウォーキングイベント、スポーツ吹き矢

❖年会費：一般4,000円

事務所（瀬戸田町B&G海洋センター内）

☎（0845） 27-3735



NPO法人尾道総合型びんごスポーツクラブ

地域のみなさんの「健康と暮らし」をサポートします。

❖活動クラブ紹介

健康体操教室、健康ストレッチヨガ教室
ノルディックウォーキング

*各クラブ**無料体験**にご参加ください。

❖会場：こざかなくんスポーツパークびんご内

❖入会費：3,000円 年会費：3,000円 他受講料500円／回

事務局 携帯090-9736-2573（担当 井上）



運動が好きなあなた

スポーツ施設

場所はP30・33を見てね

空きがあれば個人・グループで当日利用できる施設の抜粋です。近くのスポーツ施設に出向いて、体を動かしましょう！（利用料などは、参考までに一部のみ掲載します。）

尾道市長老原スポーツセンター

- 使用時間：9時～21時
- 休館日：月・年末年始
- 利用料：トレーニングジム 1日260円
テニスコート 1時間630円
体育館6分の1面（バドミントンができる広さ）1時間270円

更衣室・シャワー完備！



☎ (0848) 48-5677 ※電話で空き状況を確認してお越しください。

向島運動公園

- 使用時間：8：30～21：00（施設により異なります）
- 休館日：月・年末年始
- 利用料：テニスコート 1時間520円
トレーニングジム 1回210円
グラウンド・ゴルフ場 1回 210円
(8：30～12：00又は13：00～17：00)



※年間で利用される場合は4,160円です。☎ (0848) 44-6700



その他の施設もあります！



こぞかなくんスポーツパークびんご

- 使用時間：9時～21時
- 休館日：年中無休
(コミュニティープール
びんご食堂は水曜日休み)
- 利用料：トレーニングジム 1回 360円
コミュニティープール 1回 370円



更衣室・シャワー完備！

☎ (0848) 48-5446



生活筋力向上教室

日常生活を元気に送る上で必要な筋力＝「生活筋力」を向上して健康寿命の延長を目指します。

- 開催日時：月曜日 13：30～14：30
- 参加料金：5,200円/全8回
(1回参加：750円)
- 場所：チャレンジこぞかなくんアリーナ
スタジオ
- 定員：20名



運動が好きなあなた

スポーツ施設のつづき

尾道市みつぎいきいきセンター

■会館時間：火～金 15時～20時30分
土・日 13時～20時30分
(入館は20時まで)

■休館日：月・年末年始

■利用料：1日210円

■年間パス：6,290円

☎(0848) 76-3536



尾道市瀬戸田町B&G海洋センター

■休館日：月・祝日

■プール：7月～8月は9時～21時
半日130円 夜間180円

■トレーニングルーム：9時～17時
無料

*レッグプレス・ランニングマシン等有り

■体育館：9時～17時

※バレーボール・バドミントン・バスケット
テニスコートや卓球台等有り

☎(0845) 27-3735



尾道市マリン・ユース・センター体育館 ☎(0848) 44-6707

因島運動公園 ☎(0845) 24-3216

御調グラウンド・ゴルフ場 ☎(0848) 76-3025

因島総合福祉保健センター (はっさく交流館プール棟)

■使用時間：10:00～12:00 (7・8月)
13:00～16:00
17:00～19:00

■休館日：日・月・祝日・年末年始

■利用料：プール200円/回
2,000円/11枚つづり

ジム 100円/回
1,000円/11枚

3,000円/年間パス

☎(0845) 23-7089



リハビリプール (瀬戸田福祉保健センター内)

■使用時間：9:30～11:30
13:30～15:30

■休 み：土・日・祝日・年末年始
その他 臨時休みあり

■利用料：200円/回
2,000円/11枚つづり
6,000円/年間パス

☎(0845) 27-3849



公民館自主サークル

簡単な運動で健康づくり！

ヨガ・健康体操・スポーツダンス・フォークダンス・
トリム体操・3B体操・フラダンス・エアロビクス・
太極拳等、いろいろな活動をしています。

サークル仲間と一緒に、楽しみながら体を動かして
みませんか？

中央公民館 ☎(0848) 38-1243

各地区公民館 P16をご覧ください。



自主サークル一覧



各地区公民館に
あります！

「おのみち健幸チャレンジ+10」に参加して
ウォーキング、筋トレ、朝食でのたんぱく質摂取などの習慣を!!
詳しくは、5月号広報折り込み公衛協だよりを見てね

プラス10分てくてくマップ

地域の皆様からの情報(四季の花やビューポイントなど)を集めたウォーキングマップです。
マップは8種類!! お住まいの近くだけでなく、少し離れた場所も楽しもう。

❖配布場所：総合福祉センター
(健康推進課・尾道市公衆衛生推進協議会)

尾道市公衆衛生推進協議会
☎(0848)24-1177



観光マップでウォーキング

尾道にも観光マップがたくさん。
楽しみながらウォーキングしてみませんか?
パンフレットは観光課にお問い合わせください。



尾道七佛めぐり



尾道市HP

観光課 ☎(0848)38-9184

シルバーリハビリ体操

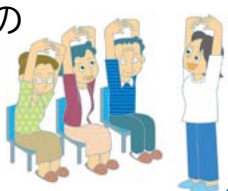


「いつでも・どこでも・だれでもできる」をキャッチフレーズに、介護予防を目的に行う体操です。シルバーリハビリ体操指導士と一緒に体操をして、健康寿命を延ばしましょう!

※市内で100か所以上の
体操教室があります。
(申込不要)

高齢者福祉課

☎(0848)38-9137



お手軽なサイクリングには レンタサイクルをどうぞ

10か所のターミナルで

乗り捨て自由のレンタサイクル

❖大人1日3,000円～

❖電動アシスト自転車1日4,000円

※貸出のないターミナルがあります。



(一社)しまなみジャパン

☎(0848)22-3911

モデルコースも掲載

尾道お手玉フレンズ

お手玉には、脳を活性化させ認知症を予防する効果があります。技を磨き、サロンや児童センターで普及活動をしています。
仲間と一緒に健康づくりを楽しみましょう!



健康体操

健康体操は無理なくゆっくり身体を動かす体操です。

健康維持に向けて
楽しみながら一緒に
取り組みましょう。



太極拳

太極拳は、深く大きい呼吸に合わせてゆったりと動きます。筋肉を鍛える効果的な有酸素運動です。

尾道市公衆衛生推進協議会 ☎(0848)24-1177

誰かの役に立ちたいあなた

シルバーリハビリ体操指導士 養成講習会

地域の高齢者にボランティアでシルバーリハビリ体操を指導する指導士になるための講習会です。（全6日間）体操だけでなく、体操の理解に必要な解剖運動学などの知識を楽しく学びます。

✳受講料：無料

高齢者福祉課 ☎(0848)38-9137



～お互いさまの気持ちでささえあおう～ 住民参加型ふれあいサービス

暮らしの中でちょっとした困りごとがある人を、サービス会員がお手伝いしています。あなたもお互いさまの気持ちで支え合う担い手として、活動に参加してみませんか。

✳報酬：1時間700円（交通費別途）

尾道市社会福祉協議会 ☎(0848)22-8385

支えあい

地域であたらしいことにチャレンジしませんか？

サービス会員募集！

地域の有難は
同じ「まじん」
あなたのできることで
役立ちます。

おは事を運搬された方
活動に興味のある方
子育て中の合間など
大歓迎です！

新たな仲間がでる
活動や研修会を通して
多くの学びがあります。

尾道
ふれあい
サービス

おは事を運搬された方
活動に興味のある方
子育て中の合間など
大歓迎です！

シルバー人材センター 会員募集中

あなたの豊かな経験と能力を地域社会に生かしましょう！

✳入会できる方：尾道市内在住で60歳以上の

働く意欲のある方

✳入会説明会 尾道：毎月第2・第4火曜日13:30

因島：随時（8:30～17:15）

✳年会費：3,000円

✳報酬：自分が従事した仕事に応じた配分金

公益社団法人尾道市シルバー人材センター

☎(0848)20-7700

尾道市シルバー人材センター因島支所

☎(0845)22-9577



仕事内容



誰かの役に立ちたいあなた

ファミリーサポートセンターの 提供会員募集中!



～提供会員になって子育て中のお母さん、
お父さんを応援しませんか?～

- ✧保護者の仕事、外出時の
お子さんのお預かり、保
育施設・小学校等の送迎等
- ✧報酬：1時間600円



おのみちファミリー・サポート・センター
☎(0848)37-2415

こどもが大好き!

今までの子育ての経験を活かしたい!

空いた時間を有効に使いたい!

地域で役に立てることはないかな?

あなたの知識・知恵・経験をおまちして
います!

児童館でちょっと講師

～子どもとの交流、昔遊びや伝
統文化を次世代に伝えたい～

子育て支援課 ☎(0848)38-9219

保育所・放課後児童クラブで 地域の子どもと交流してみませんか?

*地域行事での交流、昔遊びや伝統文化の伝承、菜園活動の指導等



子育て支援課 ☎(0848)38-9114

認知症サポーター (オレンジメイト)

認知症を正しく理解し、認知症に対
する誤解や偏見を解消し、認知症の
人や家族をあたたかい目で見守る応
援者のことです。

養成講座も受けら
れます!!

尾道市社会福祉協議会
☎(0848)22-8385



やすらぎ支援員

認知症等の高齢者や家族の話し
相手・見守りを行う支援員です。

✧講習を受けて自宅に伺います。



高齢者福祉課
☎(0848)38-9137
尾道市社会福祉協議会
☎(0848)22-8385

誰かの役に立ちたいあなた



できるときにできることを!

やってみよう! ボランティア

保育：講演会やイベント等で小さなお子さんの託児
介助：障害のある方や高齢者の支援
技術：手話・朗読・点字・要約筆記
傾聴：こころの悩みごと等のお話を伺う
読み語り：赤ちゃんや子どもたちに絵本の読み語りをする
※それぞれ養成講座がありますので、詳しくは
市社協だよりをご覧ください



尾道市社会福祉協議会
☎(0848)22-8385

イベント運営ボランティア

みなと祭のごみ分別回収など、
イベントボランティアに参加し
てみよう!!



観光課 ☎(0848)38-9184

おのみち援農テゴー隊

自然の中でいい汗流してみませんか?
次のような人募集中!

- ・自然や農業に興味のある人
- ・何か人の役に立つことをしてみたい人
- ・とにかく体を動かしてみたい人



農林水産課 ☎(0848)38-9473

花植えボランティア

因島フラワーセンターのボラン
ティアに参加してみませんか!!



因島総合支所しまおこし課
☎(0845)26-6212

笑う

尾道お笑いの会

笑う門には福来る!
笑いは心も身体も元気にして
くれます。南京玉すだれを中
心に、たくさんの笑いを皆さ
まにお届けしています。楽し
い仲間を大募集中!



尾道市公衆衛生推進協議会
☎(0848)24-1177

南京玉すだれ

市民活動の情報提供

市民活動を行っている、または新
たに始めようと思っているみなさ
ん!

各団体の活動内容や助成金制度等の
情報をご提供しています。

政策企画課 ☎(0848)38-9435

ゆっくり過ごしたいあなた



美術館・記念館めぐり ～余暇をくつろいでみませんか？～

詳細はP29・30を見てね！



図書館でのんびりと 読書を楽しみませんか？

詳細はP30を見てね！

図書館での催しものもめじろおしです。
広報おのみちも見てね！



シネマ尾道

料金一般：1,800円

☆シニア割引

60歳以上の方は
1,300円（要年齢証明）

☆夫婦50割

どちらかが50歳以上のご夫婦
お二人で2,800円（要年齢証明）



東御所町6-2 ☎(0848)24-8222

音楽イベント各種イベント

しまなみ交流館やベル・カントホール
（瀬戸田町）で開催しています。



文化振興課（しまなみ交流館内）
☎(0848)25-4073

天然温泉 尾道ふれあいの里

尾道の奥座敷でたっぷり癒しを
ご堪能ください。

お食事

ご宿泊

日帰り
入浴



天然温泉
尾道ふれあいの里



お問い合わせ・ご予約 ☎(0848)77-0177

江戸時代に
タイムスリップ

ソウライケン 爽籙軒庭園



入園料：大人100円（20名以上の団体80円）

☆開園日

土曜日 日曜日 祝日 1月2日、3日

☆開園時間

午前10時～午後5時（4/1～10/31）

午前10時～午後4時（11/1～3/31）



久保2丁目6番6号 ☎(0848)37-1234



美術館等利用案内



	施設名	開館時間	休館日	大人料金	70歳以上料金	障害者料金 (障害者手帳を提示)	その他
1	尾道市立美術館	9:00～17:00 (入館16:30まで)	月曜日 (祝日の場合は開館) 年末年始(12/29～1/3) 展示替え期間中	各展覧会 にて設定	70歳以上無料 年齢を証明できるものを 受付で提示	無料	
2	圓鋳勝三彫刻 美術館	9:00～17:00 (入館16:30まで)	月曜日 (祝日の場合は開館) 年末年始(12/29～1/3)	420円	70歳以上無料 年齢を証明できるものを 受付で提示	無料	
3	平山郁夫美術館	9:00～17:00 (入館16:30まで)	原則無休	1000円		500円	耕三寺博物館の 入館券提示で 1割引き
4	尾道市立大学 美術館	10:00～18:00	水・木曜日 (祝日の場合開館)	無料			
5	なかつ美術館	9:00～17:30 (入館17:00まで)	月曜日 (祝日の場合は翌日) 夏期・年末年始 展示替え日	800円		500円	・前売り:500円 ・提携割引 ちゅーピークラブ・ドリーミー デパート・ひろぎんバリュー ワン各会員証・おのみちバス 1日乗車券を提示の場合 (本人のみ)
6	耕三寺博物館	9:00～17:00 (入館16:30まで)	年中無休	1,400円		無料 介護者1名無料	
7	尾道商業会議所 記念館	10:00～18:00	木曜日 (祝日の場合開館) 年末年始(12/29～1/1)	無料			
8	おのみち歴史 博物館	10:00～18:00 (入館17:30まで)	火曜日 (祝日の場合は翌日) 年末年始(12/28～1/3)	210円		無料 介護者1名無料	おのみち歴史博物館 共通券が520円
9	おのみち映画 資料館	10:00～18:00 (入館17:30まで)	火曜日 (祝日の場合は翌日) 年末年始(12/28～1/3)	520円		無料 介護者1名無料	おのみち歴史博物館 共通券が520円
10	本因坊秀策 囲碁記念館	10:00～17:00 (入館16:30まで)	火曜日 (祝日の場合は翌日) 年末年始(12/28～1/3)	310円		無料 介護者1名無料	
11	中村憲吉旧居	11:00～16:00	月～金 (祝日をのぞく)	無料			
12	因島水軍城	9:30～17:00 (入館16:30まで)	木曜日 (祝日をのぞく) 年末年始(12/29～1/1)	330円		無料 介護者1名無料	

※料金については、令和7年2月現在の金額です



安く行ける所もあるんだね
得した気分

「出たもん勝ち」掲載施設の問い合わせ先

P33に
マップが
あるよ。

No	スポーツ施設		
1	こざかなくん スポーツパークびんご	栗原町 997	☎ (0848) 48-5446
2	尾道市長者原 スポーツセンター	高須町 985-25	☎ (0848) 48-5677
3	尾道市みつぎ いきいきセンター	御調町市 107-1	☎ (0848) 76-3536
4	尾道市瀬戸田B&G 海洋センター	瀬戸田町林 19-5	☎ (0845) 27-3735
5	尾道市マリン・ ユース・センター	向島町立花 3035-3	☎ (0848) 44-6707
6	向島運動公園	向島町 11098-289	☎ (0848) 44-6700
7	因島運動公園	因島重井町 4749	☎ (0845) 24-3216
8	御調グラウンド・ ゴルフ場	御調町綾目 1929-1	☎ (0848) 76-3025
9	しまなみ スポーツクラブ	因島三庄町 2257-3	☎ (0845) 22-1056
10	はっさく交流館	因島田熊町 1315-1	☎ (0845) 23-7089
11	瀬戸田福祉 保健センター	瀬戸田町林 1288-7	☎ (0845) 27-3849

No	映画館		
1	シネマ尾道	東御所町 6-2	☎ (0848) 24-8222

No	温泉		
2	天然温泉 尾道ふれあいの里	御調町高尾 1369	☎ (0848) 77-0177

No	道の駅など		
3	道の駅クロス ロードみつぎ	御調町大田 33	☎ (0848) 76-3115
4	ええじゃん尾道 尾道店	東尾道 13-1	☎ (0848) 55-9048
5	ええじゃん尾道 向島店	向島町 5863-1	☎ (0848) 20-6008

No	図書館		
1	尾道市立中央 図書館	東久保町 4-1	☎ (0848) 37-4946
2	尾道市立因島 図書館 (芸予文化情報 センター内)	因島土生町 100-4	☎ (0845) 22-8660
3	尾道市立瀬戸田 図書館	瀬戸田町瀬 戸田535-1	☎ (0845) 27-1877
4	尾道市立みつぎ 子ども図書館 「すくすく」	御調町大田 33	☎ (0848) 76-3111
5	尾道市立向島 子ども図書館 「わくわく」 (尾道市民センター むかいしま内)	向島町 5531-1	☎ (0848) 44-0114

No	活動・ボランティア		
1	(公益社団法人)尾道市 シルバー人材センター (尾道市生きがい活 動推進センター内)	久保町 1701番地 1	☎ (0848) 20-7700
2	おのみちファミリー・ サポート・センター (おのみち子育て 支援センター内)	防地町26- 24	☎ (0848) 37-2415
3	尾道市公衆衛生 推進協議会	門田町22- 5	☎ (0848) 24-1177
	尾道市社会福祉 協議会		☎ (0848) 22-8385

No	美術館・記念館など		
1	尾道市立美術館	西土堂町 17-19	☎ (0848) 23-2281
2	圓錐勝三彫刻 美術館	御調町高尾 220	☎ (0848) 76-2888
3	平山郁夫美術館	瀬戸田町沢 200-2	☎ (0845) 27-3800
4	尾道市立大学 美術館	久保三丁目 4-11	☎ (0848) 20-7831
5	なかた美術館	潮見町6-11	☎ (0848) 20-1218
6	島ごと美術館 (瀬戸田支所し まおこし課)		☎ (0845) 27-2210
7	耕三寺博物館	瀬戸田町瀬 戸田553-2	☎ (0845) 27-0800
8	尾道商業会議所 記念館	土堂1-8-8	☎ (0848) 20-0400
9	本因坊秀策 囲碁記念館	因島外浦町 121-1	☎ (0845) 24-3715
10	おのみち 歴史博物館	久保一丁目 14-1	☎ (0848) 37-6555
11	おのみち 映画資料館	久保一丁目 14-10	☎ (0848) 37-8141
12	中村憲吉旧居 (文化振興課)	東土堂町 15-10	☎ (0848) 20-7514
13	因島水軍城	因島中庄町 3228-2	☎ (0845) 24-0936



～ この冊子を手にしたあなたへ ～

この度は、お役立ち情報集「出たもん勝ち」をご覧いただきありがとうございます。これは、現役の第一線を退いた“プラチナ世代”の皆様へ、家から一歩出て、毎日を元気で健康に過ごしていただきたいという願いを込めて編集された冊子です。

家から外に出かけることで、フレイル・認知症の予防になり、健康寿命を延ばすことができます。

この冊子が、皆様にとって、“誰かとつながる・何かをはじめる”きっかけになれば幸いです。

なお、この冊子は令和7年3月末時点で把握している情報です。市民の皆様からの掲載希望の情報がありましたら、健康推進課（☎0848-24-1962）まで、お寄せください。

尾道市（おのみち幸齢プロジェクト）

アンケートへのご協力をお願いいたします

スマホにチャレンジしてみよう

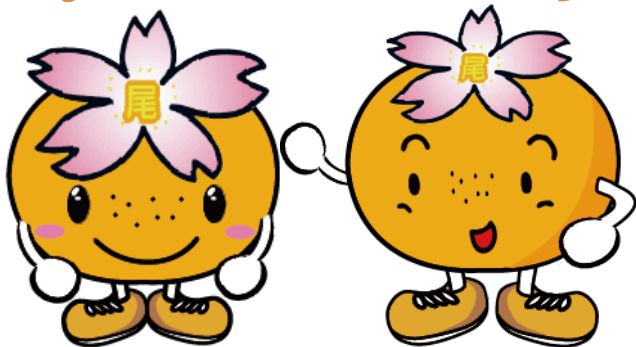
① 二次元 コードから



② 郵送切手不要

切り取り線

アンケートのご協力
をよろしく申し上げます



健康推進課窓口

- 尾道総合福祉センター
- 御調保健福祉センター
- 因島総合支所
- 瀬戸田福祉保健センター

尾道市のお役立ち情報集「出たもん勝ち」アンケート

*該当する答えに ☒ をしてください。

- ① 性別
☐ 男性 ☐ 女性
- ② 年齢
☐ 20代以下 ☐ 30代 ☐ 40代 ☐ 50代
☐ 60代 ☐ 70代 ☐ 80代以上
- ③ この冊子をどこで知りましたか？
☐ 国保加入窓口 ☐ 広報 ☐ 市役所や支所などのロビー
☐ 総合福祉センター・保健センター ☐ 病院・薬局
☐ その他（ ）
- ④ 冊子の情報に、興味・関心が持てましたか？
☐ 持てた ☐ 持てなかった

※ 興味・関心が持てた内容の番号に○をして、どんな情報が良かったかご記入下さい。（複数回答可）
(複数回答可)

内 容

- 1 ず～っと、元気であるために
- 2 おのみちをもっと知りたいあなた
- 3 趣味を楽しみたいあなた
- 4 運動が好きなあなた
- 5 誰かの役に立ちたいあなた
- 6 ゆっくり過ごしたいあなた
- 7 その他

- ⑤ 外出の機会としてどのようなものがあるとよいと思いますか？
()

- ⑥ 二次元コードから情報を見ましたか？

☐ 見た ☐ 見ていない

- ⑦ この冊子について、ご意見、ご感想等あればご記入ください。
()

↓ 切り取り線

郵便はがき



料金受取人払郵便



差出有効期間
令和9年2月
末日迄
◆切手不要◆

7228790
202

尾道市門田町 22 番 5 号
尾道市総合福祉センター内



切手は
不要です。

尾道市役所健康推進課
お役立ち情報集『出たもん勝ち』担当 行き



出たもん勝ちマッパ



上手に使ってらくらく便利！
スマホにチャレンジ

🔍 いろんな情報が欲しいな・・・



情報が簡単入手できるよ



災害時にいち早く避難場所などの情報が届くよ

🔍 健康づくりで行く教室が減っちゃった・・・



体操やヨガなど好きな体操の情報が得られるよ



動画を見ながら運動ができる！まるで一緒に運動しているみたい！

🔍 遠く離れた家族や友達。会う機会が減って寂しいな・・・



ビデオ通話で会った気分になれるよ



孫の動画を見て元気になれるかも

💡 こちらもぜひご活用ください 💡

尾道市ライン



尾道市ホームページ



尾道市社会福祉
協議会ホームページ



★ 尾道市のラインをおともだち登録しよう ★

自分で探さなくても、季節のイベント・災害・市政などの情報が送られてくるよ！これであなたもスマホマスター！



出たもん勝ち（お役立ち情報集）第6版

令和7年3月発行

発行：おのみち幸齢プロジェクト

編集：尾道市福祉保健部健康推進課

問合先：健康推進課 電話 0848-24-1962

E-mail kenko@city.onomichi.hiroshima.jp

表紙：宮地 真里