

御調地区保健福祉大学 笑って、出かけて、元気に長 生き～健康長寿の秘訣～

日 5月28日(木) 13:30～15:00
場 公立みつぎ総合病院
内 毎日をいきいきと過ごし、健康に長生きするための生活のコツや習慣を、分かりやすく楽しくお話します。
講師 沖田光昭さん(老人保健施設ひこばえ)
申 御調保健福祉センター
(☎0848-76-2235)



沖田光昭さん
(老人保健施設ひこばえ)

健康まなびあい講座 受講者募集

介護予防・健康づくりの知識を学び、あなたができる「ちょっとしたこと」を地域のために役立ててみませんか？

場 御調保健福祉センター ほか 定 20人程度 締 5月29日(金)

日 程	講 座 内 容	
	10:00～12:00	13:30～15:30
6/30(火)	開講式 講義 「今日から始めよう！私と地域の元気づくり」	オリエンテーション 体力チェック
7/13(月)	尾道市社会福祉協議会御調支所 「自分が出来そうな“ちょっとしたこと”」	健康体操 「毎日コツコツ貯筋体操」
8/18(火)	サロン見学・参加	リフレッシュ講座 「ハーブとアロマを楽しむ体験」
9/28(月)	尾道消防署御調分署 救急法・AEDの使い方	健康体操 「ウォーキングで骨元気！」
10/9(金)	尾道柿園 講義「柿の里”再生の取り組み」	
11/20(金)	講義と調理実習 楽しい！美味しい！尾道の海の恵み 地域おこし協力隊(水産振興)	活動発表会・修了式

申 御調保健福祉センター(☎0848-76-2235)

健康相談など

こころの相談

対心の悩みのある人か家族、または概ね18歳以上のひきこもり状態にある人か家族(治療中でない人)

■総合福祉センター

日 ①5月26日(火)、②6月11日(木)
13:30～16:00

担当 公認心理師

定 各日2人

締 ①5月25日(月)、②6月10日(水)

申 健康推進課

(☎0848-24-1962)

■因島総合支所

日 5月28日(木) 13:00～16:00

担当 精神保健福祉士

定 2人

締 5月21日(木)

申 因島総合支所健康推進課

(☎0845-22-0123)

■御調保健福祉センター

日 5月13日(水) 13:30～15:30

担当 公認心理師、保健師

定 2人

締 5月12日(火)

申 御調保健福祉センター

(☎0848-76-2235)

献血 尾道市献血推進協議会 (☎0848-24-1177)

日 時	場 所
5/19(火) 9:30～11:00	道の駅 クロスロード みつぎ
6/12(金) 10:15～13:15 14:30～16:30	尾道市立 大学※

※印の日は、骨髄バンクドナー登録会も開催。献血は、電話・HP・ラブラッドアプリで予約できます。(予約人数の上限に達した場合は受付を終了します。)

申 ☎0120-150-554

(平日8:30～17:30)

申 <https://www.kenketsu.jp/Login>

成人集団健診

実施日	会 場	申込締切
7月15日(水)※	総合福祉センター	6月4日(木)
7月16日(木)	総合福祉センター	
7月17日(金)	ペイタウン尾道	

※印の日は託児あり(定員あり)。

託児希望は健康推進課

(☎0848-24-1962)まで。

申 尾道市健康診査お知らせ、市HPから

申 集団健診専用コールセンター

☎0120-489-203

(9:00～17:00※土・日・祝日を除く。)

東部保健所での相談(要申込)

●アレルギー疾患相談

日 5月19日(火) 13:30～15:30

内 生活・栄養相談(子どもの相談は親子(母子)健康手帳持参)

締 前日まで

●精神保健福祉相談

(精神科医師による相談)

日 6月17日(水) 13:30～15:30

場 世羅保健福祉センター

締 6月9日(火)

●B型・C型肝炎ウイルス検査

日 6月18日(木) 締 6月12日(金)

対 検査を受けることを希望する人(過去に検査を受けたことのある人と市の肝炎ウイルス検診の対象者は除く)

※予約時に名前・連絡先が必要。検査結果は次週。

●HIV抗原抗体検査・梅毒検査

日 5月21日(木)、6月4日(木)

締 前日まで(匿名可)

※検査結果は当日。

申 岡広島県東部保健所保健課

(☎0848-25-2011)

プラス10分のウォーキング、筋トレ、朝食でたんぱく質摂取、体重測定でポイントを貯めて、健康な身体と抽選で素敵な商品も獲得できる「おのみち健幸チャレンジ+10」に参加してみませんか？

■チャレンジ期間：11月30日(月)まで

■締 7月31日(金)

■対 市民が市内に通学・通勤する人(令和8年7月31日時点で18歳以上)

参加の流れ

1. 申し込む

- ①二次元コードで申し込む
- ②申込書に記入し申込先へ持参または郵送
- ③電話で申し込む：健康推進課(☎0848-24-1962)
- ④FAXで申し込む：健康推進課(☎0848-24-1966)

■総合福祉センター(健康推進課・公衆衛生推進協議会)、市役所(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、瀬戸田福祉保健センター、向島支所、浦崎支所、百島支所、各公民館(向島・浦崎公民館を除く)

2. 健幸チャレンジ・記録する

↓ チャレンジ項目に応じたポイントを「健幸チャレンジノート(申込時にお渡し)」に記録する。

3. 結果を提出する

↓ 期間中1,000ポイント以上貯めてノート巻末の用紙を提出する。

4. 抽選で総勢700人にJCBギフトカードが当たる!!

- 抽選会(見学自由) ■12月23日(水)
- ・5,000ポイント以上 → JCBギフトカード5,000円分(60人)
- ・3,000ポイント以上 → JCBギフトカード3,000円分(120人)
- ・1,000ポイント以上 → JCBギフトカード1,000円分(520人)



▲電子申請



前年度より
当選本数
50本UP!!

■健康推進課(☎0848-24-1962・FAX 0848-24-1966)

■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。

■日時期間 ■場場所 ■対象 ■内容 ■定員 ■電話 ■料金 ■持ち参物 ■電子メール ■HP

元気はつらつ!!健康づくりセミナー 腸内環境を整えて 心も体も元気に! ~知っておきたい大腸がんのこと~

腸内環境を整えて、元気な毎日を過ごすことができるよう、生活習慣のポイントなどお伝えします。

■6月4日(木) 13:30~15:00

■場御調保健福祉センター

■対市内在住で概ね40歳以上の人
講師 下原康嗣(公立みつぎ総合病院 内科医長)、歯科衛生士、管理栄養士

■定30人

■締 5月29日(金)

■問御調保健福祉センター
(☎0848-76-2235)



下原康嗣
(公立みつぎ総合病院 内科医長)

広島県失語症者向け意思疎通支援者養成研修

失語症者の自立と社会参加を図るために、コミュニケーションを援助する支援者を養成する研修を開催します。講義・実技により支援に必要な知識と技術を習得し、修了者は広島県登録者名簿に登録されます。

■7月26日(日)~12月6日(日)

(全9回:オンラインでの実施含む)
※7月26日(日)は公開講座(公開講座のみの受講も可能、オンライン「Zoom」使用)

■場広島市中区地域福祉センター、広島市安芸区地域福祉センター(回によって会場が異なります)

■対受講後に失語症者の支援に携わることのできる18歳以上の人
■定30人(応募多数の場合は抽選)

■申広島県言語聴覚士会HPから

■締 6月26日(金)

■問広島県言語聴覚士会 意思疎通支援

■hiroshimasta2016@gmail.com

申込フォーム▶



自死遺族の分かち合いの場「ツナグ」

家族を自死で亡くした自死遺族の集いで、遺族だけで運営しています。

自分の想いを自由に語る中で、同じ遺族と共に分かち合います。参加者の話を聞くだけでも構いません。

※途中参加・退席自由。

※匿名・ニックネームでの参加可能。

プライバシーは守られます。

■5月31日(日) 13:00~16:00

■場総合福祉センター

■料300円(茶菓子代)

■問自助グループ・ツナグ

(☎070-2366-9416)

尾道市立市民病院・公立みつぎ総合病院

尾道市立市民病院と公立みつぎ総合病院は、市民の皆様から信頼される安全で質の高い医療を提供し、市民の健康を守ります。新しい医師が着任したことで、これまで以上に皆様の安全・安心のため、頑張っております。

新しい医師が着任しましたのでご紹介します

尾道市立市民病院

尾道市立市民病院
(☎0848-47-1155(代))

放射線科 いない りょうた 稲井良太(岡山大学卒業)

尾道市の皆様、はじめまして。この3月まで福山市で勤務していましたが、4月より尾道にやってきました。

放射線科医として20年目となりますが、これまでの経験を活かして、早期発見・早期診断によって皆様の健康に少しでも貢献できるように日々診療して参りたいと思っておりますので、宜しくお願い致します。



整形外科 おぎの けんや 荻野健哉(山口大学卒業)

4月から中国中央病院より赴任してきました。荻野と申します。

皆様に寄り添いながら、尾道市の医療に貢献できるように誠心誠意努めてまいります。

どうぞよろしくお願い致します。



内科 うちだ なるひこ 内田成彦(岡山大学卒業)

4月から尾道市立市民病院に参りました。専門分野は腎臓内科です。

大学病院で学んだ専門性を活かしながら、地域の医療に貢献できるよう尽力致します。患者さんやご家族の考えにしっかりと耳を傾け、丁寧な診療を心がけてまいります。

若輩者ではございますが、何卒よろしくお願い申し上げます。



脳神経外科 まきの けいご 牧野圭悟(奈良県立医科大学卒業)

尾道市の皆様、はじめまして。これまでは広島市民病院で勤務しておりましたが、本年の4月より尾道市立市民病院に赴任いたしました。

脳神経外科医として10年目を迎え、地域の皆様の健康に少しでも貢献できるよう、日々診療に努めてまいります。

どうぞよろしくお願い致します。



内科 きし あやか 岸 彩夏(広島大学卒業)

4月から赴任しました、岸 彩夏と申します。

話しやすい雰囲気での診療を心掛けています。

地域の皆様が毎日を自分らしく、健康で笑って過ごすためのサポートができるよう尽力してまいりますので、よろしくお願い致します。



内科 かつらりょう 勝良 遼(広島大学卒業)

卒後7年目の勝良 遼と申します。

呼吸器内科領域を専門として研修しておりました。御調町の医療に貢献できるよう努力して参ります。

よろしくお願い致します。



内科 こうのたえ 河野多恵(自治医科大学卒業)

内科医師4年目の河野と申します。

4月からみつぎ総合病院で勤務させていただくこととなり、とても楽しみにしております。地域の皆様が安心して生活できるよう、医療の面からお手伝いできれば幸いです。

至らぬ点多々あるかと思いますが、何卒よろしくお願い致します。



リハビリテーション科 つかはらかずき 塚原一樹(広島大学卒業)

リハビリテーション科医師として赴任しました卒後5年目の塚原一樹と申します。学生時代に一度研修でお世話になりました。

この度は実際に医師として従事できることになりましたので、地域医療に貢献できるよう努めてまいります。

よろしくお願い申し上げます。



リハビリテーション科 つかはらじゅか 塚原樹佳(香川大学卒業)

4月より赴任してまいりました塚原樹佳と申します。

回復期のリハビリテーション診療を中心として地域の皆さまのお力になれるよう精進してまいります。

至らない点もあるかと思いますが、どうぞよろしくお願い致します。



公立みつぎ総合病院

公立みつぎ総合病院
(☎0848-76-1111(代))

シルバーリハビリ体操2級指導士養成講座(31期生)を開催します！ボランティアで地域の高齢者に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。6日間(30時間)で、体操や体操に関わりのある専門知識などについて学びます。

指導士の活動場所は、市内100か所以上の体操教室などです。



エメラルドグリーンのポロシャツを着て、40代～90代の指導士が元気に活躍中！



地域みなさんに笑顔と元気を届け、自分も地域も元気になる活動です。

日 7月15日(水)、17日(金)、21日(火)、23日(木)、28日(火)、30日(木) 10:00～16:00

場 市役所本庁(久保一丁目15番1号)

対 次のすべてに該当する人

- ①尾道市民で概ね60歳以上の人(60歳以下も大歓迎)
- ②常勤の職についていない人
- ③シルバーリハビリ体操指導士として地域でボランティア活動ができる人

定 20人

申 高齢者福祉課、各支所、公民館などにある申込書に記入し持参か郵送、FAXで、もしくは電子申請で

締 7月1日(水)

※次回は9月に、みつぎいこい会館で講習会(32期生)を開催します。(7月広報にて案内予定)

申 問 高齢者福祉課(☎0848-38-9137・FAX0848-37-7260)



▲電子申請

子育て

パソコン教室入門編 受講生募集



日 7月2日～9月10日の木曜(全10回) 19:00～21:00

場 総合福祉センター

対 就労を目的とする人(ひとり親家庭・市民優先)

内 ワードとエクセルを使用してパソコンの基本操作や文章入力、簡単な表の作成や計算式など

定 10人

料 10,000円(テキスト代込み)

※ひとり親家庭には助成があります。

持 筆記用具

締 6月19日(金)

申 問 母子・父子福祉センター (☎0848-22-8385)



ひとり親家庭の親子交流会 にこにこクッキング ～パスタとケーキを作ろう～

日 6月21日(日) 10:00～13:00

場 総合福祉センター

対 ひとり親家庭の親子

定 20人

料 1人400円(材料代)

持 エプロン・三角巾・ふきん・台ふき・マスク・飲み物

締 6月5日(金)

申 問 母子・父子福祉センター (☎0848-22-8385)

