

マイナンバーカードの交付を 休日・金曜夜間にも行います! (完全予約制)

■休日: 8月23日(日)、9月13日(日) 8:30~12:00
金曜: 毎週 17:30~19:00

■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

■予約可能な手続き

①カードの受け取り

②電子証明書の手続き

(電子証明書の更新・暗証番号の初期化(ロック解除)・住所変更などによる券面事項の変更など)

※写真撮影サービスは平日のみです。

■インターネット予約・電話予約

※5日前までに予約完了してください。詳しくは市HPをご確認ください。

■場本庁市民課のみ

■持・マイナンバーカード交付通知書兼照会書(紛失された場合は市民課までお問い合わせください)

・本人確認書類(交付案内参照)

・マイナンバーカード(更新や電子証明書の手続きの場合)

・通知カード(回収します)

■申問市民課(☎0848-38-9166)

▲マイナンバー
予約サイト



宝くじの助成金で整備した 備品をご紹介します

(一財)自治総合センターでは、宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源にコミュニティ助成事業を行っています。

本年度、浦崎町新田区が地域の集会施設である新田倶楽部のエアコン等を整備されました。

整備した設備・備品を活用することで、地域のコミュニティの活性化が期待されます。



問政策企画課(☎0848-38-9435)

健康・福祉

シルリハ体操だより Vol.16



シルリハの仲間は全国にいます!

シルバーリハビリ体操は現在、100を超える自治体で導入され、全国にいる指導士の仲間がつながりながら活動をしています。

県内でシルリハに取り組んでいる尾道市・庄原市・熊野町の3市町では、年に1回、交流会や研修会を行っており、今年は全国シルバーリハビリ体操指導士連合会事務局の石田さんをお招きして、尾道市で研修会を開催。「体操の「なぜ」を語れる指導士へ」をテーマに、グループワークを交えながら学びました。終始、和やかな雰囲気の中で、初心に立ち返る有意義な研修となりました。



尾道市・熊野町の指導士の皆さん



活発な意見交換を行いました



講義に熱心に耳を傾ける参加者

お近くのシルリハ体操教室で、指導士や地域の仲間と一緒に体操しませんか。

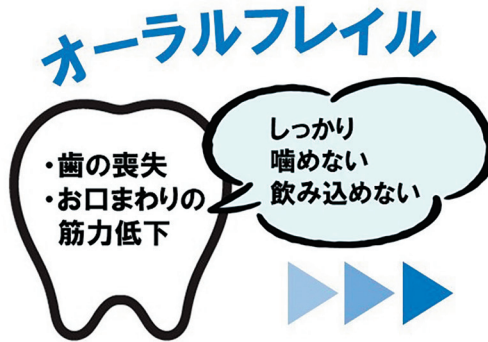


市HP▶

問高齢者福祉課(☎0848-38-9137)

○オーラルフレイルってなに?

オーラルフレイルとは、お口の機能低下のことです。オーラルフレイルの状態では、要介護リスクや総死亡リスクが約2倍高くなることが明らかになっています。



・食事を楽しめない
・話にくい

↓

低栄養や筋力低下など、
全身の機能の衰えへと
つながっていく...

○オーラルフレイル対策

・毎日のセルフケアと定期検診

「何か食べたら歯を磨く」という習慣が大切です。磨き残しが無いよう丁寧に磨きましょう。

また、半年に1回は歯の定期検診を受け、お口の状態をチェックしましょう。尾道市では、7～12月の6か月間、20～70歳の10歳刻みの人を対象に、「歯っぴー検診」を実施しています。詳しくは、市HPをご覧ください。



▲歯っぴー検診HP

・お口の体操で筋力を維持

- ①「パ・タ・カ・ラ」をはっきり発音する
- ②頬をふくらませたり、すぼめたりする
- ③舌を前後左右に動かす

・よく噛んで食べる

食事の際には、ひとくちにつき
今より+5回多く噛むことを目標にしましょう。



▲オーラルフレイルHP

サイト内の動画でも
オーラルフレイル予防の
体操を紹介しています。



救急の日 市民公開講座



「地域の救急医療を守るために知っておきたいこと」

日 9月6日(日) 13:30～15:00

場 総合福祉センター

■夜間救急診療所の状況について
講師 瀬浪正樹(尾道市夜間救急診療所 所長)

■救急車を呼ぶ? 迷ったら…
#7119を知っていますか?

講師 小野英樹(尾道市健康推進課 主幹)

■救急出動の現状と救命処置
講師 田頭正知(尾道市消防局 警防課 課長補佐)

健康推進課
(☎0848-24-1961)

障害のある人への手当てがあることを ご存じですか

■手当を支給します

支給要件に当てはまる人は、申請により手当を受けることができます。ただし所得制限など支給制限があります。詳しくは、お問い合わせください。

手 当	対 象 者
特別児童扶養手当	身体・知的・精神に概ね重度か中度の障害のある20歳未満の児童を監護している保護者
特別障害者手当	20歳以上で常時特別な介護を必要とする在宅の重度障害者
障害児福祉手当	20歳未満で常時介護を必要とする在宅の障害児

■現況届を提出してください

すでに手当を受給している人は、現況届の提出が必要です。案内を8月7日(金)に送付します。期限までに提出してください。

締 9月11日(金)

健康推進課(☎0848-38-9125)

(☎0848-37-7272)

こんにちは



Dr. Yoon is a male with short black hair, wearing a white lab coat over a black shirt with a blue V-neck. He is looking directly at the camera with a neutral expression.



Dr. Tetsuya Kikuchi is a male with dark hair, wearing a white lab coat over a dark blue shirt. He is standing against a background of vertical wooden slats.



Dr. Y. Kikuchi

(☎0845-26-6218)



(☎0848-22-2080)

10 広報おのみち・令和8年8月