



地域のカフェ（認知症カフェ）に参加してみませんか ※各参加費 100 円（お茶菓子代）

☎ 高齢介護課（地域包括支援センター） ☎ 0823-43-1640

認知症カフェは、認知症の方だけが参加するところではなく、その家族、地域住民、介護や福祉の専門家など誰でも、気軽に集える場所です。お茶を飲みながらお話をし、悩みごとの相談や認知症、認知症予防について学び、考えることができます。新たな出会いや地域とのつながりの場として、ぜひご利用ください。

名称	日にち	時間	場所	問合せ連絡先
いやしカフェ	6月3日(水) 7月1日(水)	10:00~11:30	江南交流プラザ	江能福祉会 ☎0823-27-8885
よりみちカフェ	6月23日(火)	10:00~11:30	江田島保健センター	誠心福祉会(誠心園) ☎0823-42-5252
虹カフェ	6月19日(金)	10:00~11:00	鹿川交流プラザ	訪問看護ステーションゆずり葉 ☎080-1289-5033
おきがるカフェ	6月17日(水)	10:00~11:30	三高会館	江田島訪問看護ステーションえん ☎0823-27-6035
ビックリかふえ	6月24日(水)	10:00~11:30	明慶寺同朋会館	明慶寺 ☎0823-57-2022

こころの健康相談（前日までに要予約）

☎ 広島県西部保健所呉支所厚生保健課 ☎0823-22-5400

日時 6月5日(金) 午後1時30分~3時

場所 大柿市民センター会議室1・研修室兼控室

エイズ・梅毒検査・肝炎ウイルス（要予約）

☎ 広島県西部保健所呉支所厚生保健課 ☎0823-22-5400

感染症の不安のある方は無料で検査できます。

日時 6月15日(月) 午前9時~午後4時

場所 広島県西部保健所呉支所（呉市西中央1-3-25）

【エイズ・梅毒】匿名

【肝炎ウイルス】住所・氏名・連絡先が必要

申込期限 エイズ・梅毒 6月12日(金)

肝炎ウイルス 6月10日(水)

「エイズ検査普及週間」

国は6月1日から7日までの一週間で「エイズ検査普及週間」と定めており、広島県でもエイズ検査と相談が受けやすい体制づくりをしています。

感染の有無は症状で判断することはできず検査でのみ判定できるため、不安のある方は、この機会にエイズの検査を受けましょう。検査は無料・匿名・個室でプライバシーを厳守します。

電話での相談も受け付けています。お気軽にご相談ください。

アルコール健康相談会（申し込み不要）

☎ 保健医療課 ☎0823-43-1639

「お酒をやめたい」「お酒を減らしたい」と思っている方、一人で悩まず、同じ悩みを持つ仲間と一緒に回復を目指しませんか？

相談会は、本人、家族など誰が参加しても大丈夫です。吉田病院の先生も参加していますので、悩みの相談や飲まない生活を続けるためのヒントを得ることもできます。

日時 6月15日(月) 午後1時30分~3時

場所 大柿市民センター会議室1

広島県失語症向け意思疎通支援者養成研修（無料）

☎ 広島県言語聴覚士会 ☎080-3895-7678

失語症者の自立と社会参加を図るために、講義・実技により支援に必要な知識と技術を習得し、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。修了者は広島県登録者名簿に登録されます。

応募資格 受講後に失語症者の支援に携わることのできる18歳以上の方

定員 30人 ※応募多数の場合は抽選

日程 7/26、8/2、8/23、9/6、9/13、9/27、10/4、11/8、12/6(全9回：オンラインでの実施含む)

※7月26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）

場所 広島市中区地域福祉センターなど（回によって会場が異なります）

申込期限 6月26日(金)

※詳しい日程、場所、申込方法などは県言語聴覚士会ホームページ「失語症の方々への支援」をご覧ください。



健康づくりウオーキング教室（申し込み不要・雨天中止）

☎ 保健医療課 ☎0823-43-1639

大柿市民センターを出発し、私達の生活用水を貯めている新しくなった配水池を見学し、醤油屋など柿浦地区を巡ります。お気軽にご参加ください。

日時 6月23日(火) 午前9時30分~正午

場所 大柿市民センター(大柿町大原535-2)

持参物 保険代30円、帽子、飲み物、タオル

年間スケジュールなどのチラシを広報に折り込んでいますので、ご覧ください。

健康づくり教室（1週間前まで要予約）

☎ 保健医療課 ☎0823-43-1639

6月は大雨や台風など、水害のリスクが高まる季節です。今回は、防災意識を高めるため、防災食をテーマに講話と缶詰やポリ袋を使った調理実習を行います。ぜひ、ご参加ください。

日時・場所

期日	場所	時間
6月5日(金)	大柿市民センター 津久茂交流プラザ	午前9時30分 ~午後1時
6月9日(火)	深江交流プラザ	
6月10日(水)	秋月交流プラザ	
6月11日(木)	沖美市民センター	
6月12日(金)	大君自治会館 飛渡瀬交流プラザ	
6月16日(火)	江田島市民センター別館 鷺部交流プラザ 切串交流プラザ 能美市民センター 大幸交流プラザ	
6月17日(水)	沖美産品加工センター	
6月18日(木)	山田コミュニティホーム 小用交流プラザ	
6月24日(水)	三高会館 鹿川交流プラザ 宮ノ原交流プラザ	
6月25日(木)	高田交流プラザ	

準備物 エプロン、三角巾、マスク、参加費250円

おすすめメニュー Cooking 214

きゅうりのサラダ



栄養成分表示（1人分）

カロリー	塩分量	野菜の量
31kcal	0.2g	60g

ポイント

レモン果汁を使うことで爽やかな風味がアップし、減塩効果に。給食では、りんご酢を使用しほのかな甘みがあるので、子供も食べやすいサラダです。きゅうりや炒って砕いた大豆など噛みごたえのある食材を入れることで、噛む回数も増え、しっかりと味わえます。

江田島市学校給食センター

■材料（4人分）

- キャベツ..... 40g (葉1枚)
- きゅうり..... 180g (2本)
- にんじん..... 20g (1/10本)
- クラッシュ大豆..... 10g
- A オリーブオイル..... 5g (小さじ1)
- A レモン果汁..... 1.5g (小さじ1/3)
- A 砂糖..... 3.5g (小さじ1強)
- A りんご酢..... 5g (小さじ1)
- A 塩..... 少々
- A コショウ..... 少々

■作り方

- ①キャベツは1cm幅の千切り、きゅうりは3mm厚の輪切り、にんじんは千切りにする。
- ②①の野菜を茹で、冷水で冷ました後、しばって水気をきる。
- ③ボウルにAの調味料を混ぜ合わせ、②の野菜・クラッシュ大豆を和える。

4ページのクイズの答え「次の調味料を塩分が少ない順に並べてみよう！」

小さじ1あたり塩分 マヨネーズ (0.1g)、ケチャップ (0.2g)、みそ (0.7g)、しょうゆ (0.9g)

和食でよく使うみそやしょうゆは、実は塩分が多いので、献立を工夫して、「和食×洋食」にすると、塩分が控えられます！



6月から産婦人科が開設されます（分娩は除く）

☎ 保健医療課 ☎ 0823-43-1639

市では、市民の皆様が安心して医療を受けられる環境づくりを進めるため、医師確保支援事業補助金を創設しました。このたび、この補助金を活用し、島の病院おおたにて、新たに産婦人科診療が始まることとなりました。市内に唯一の産婦人科が開設されることにより、月経に関すること、更年期症状、子宮頸がん検診など、女性特有の体調の変化や悩みについて、気軽に相談できる環境が整いました。診療日は、第2・4水曜、第3土曜（いずれも午前）です。詳しくは、島の病院おおたに（☎0823-45-0303）までお願いします。

医師のご紹介

木内千暁医師

こんにちは。産婦人科医の木内です。この度大谷先生のLOVE CALLで神戸から皆様のために馳せ参じることになりました。「ヒロシマMIKANマラソン」に来たのが運のつき。なんとなく似たにおいがするパワフルなまり先生のパワーに負けました。「江田島市に産婦人科医療を」の夢をかなえるべき突破口としてまいります。よろしく願いいたします。

【趣味】おつまみを作ってお酒を飲む 自然と山、特に信州を愛する マラソン（今は高齢になり思い出のみ）
その他スポーツ音楽と趣味は幅広い

【専門分野】一般婦人科 更年期 思春期医療 ウイメンズヘルス専門医



加藤俊平医師

産婦人科医の加藤俊平です。大学卒業後、平成25年から2年間、呉医療センターで初期研修を行いました。初期研修における地域医療研修を、島の病院おおたにの前身である大谷リハビリテーション病院でさせていただきました。そのことがご縁でこの度、江田島市での診療をさせていただくことになりました。専門は生殖・内分泌（不妊治療と女性ホルモンについて）ですが、基本的な産婦人科診療は全て対応します。江田島市の皆様の産婦人科の受診先として、選択肢の一つとなれば幸いです。よろしく願いいたします。

大谷院長からのメッセージ

このたび、江田島市において長らく望まれてきた産婦人科診療を、当院にて新たに開設する運びとなりました。市内に産婦人科がない状況の中、市からのご相談を受け、地域に必要な医療として検討を重ねてまいりました。そうした中、ご縁に導かれるように2人の医師と出会いました。1人は「ヒロシマMIKANマラソン」をきっかけに来島され、地域医療に関心を寄せてくださった先生、もう1人はかつて当院で研修された先生です。お2人とも地域医療への思いを持ち、非常勤として定期的に診療に携わっていただくこととなりました。これからも地域の皆様に安心を届けられる体制づくりに努めてまいります。

島の病院おおたに 院長 大谷まり



6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」 ～歯みがきは 体を守る 最前線～

☎ 保健医療課 ☎ 0823-43-1639

歯周病はお口だけの病気ではありません

歯周病は、歯ぐきや歯を支える骨に炎症がおこる病気です。日本人の約8割がかかっているといわれています。歯周病の原因となる細菌は、歯ぐきの血管から体の中に入り込み、全身に影響を与えることがあります。そのため、歯周病は心臓病や脳卒中、糖尿病などの全身の病気と関係があると考えられています。



こんな症状はありませんか？

次のような症状がある場合は、歯周病の可能性がります。

- 早めに歯科医院へ相談しましょう。
- 歯みがきのときに歯ぐきから血が出る
- 歯ぐきが腫れている
- 朝起きたとき口の中がネバネバする
- 口臭が気になる
- 歯と歯の間に物がはさまりやすい
- 歯が長くなったように見える（歯ぐきが下がった）
- 歯がぐらつく

今日からできる予防のポイント

- 歯周病は、毎日のケアで予防できます。
- 歯の表面がツルツルになるまで丁寧にみがく
 - デンタルフロスや歯間ブラシを使う
 - 舌のケアも行う
 - 3か月に1回程度、歯科医院で定期的にチェックを受ける

無料「節目年齢歯科健康診査」について

対象者 20、30、40、50、60、70歳（令和8年4月1日時点）江田島市に住所を有する者 ※対象者には、受診券を送付します。

期間 6月1日(月)～令和9年1月30日(土)

ひとり親家庭等医療費支給制度について

☎ 保健医療課 ☎ 0823-43-1639

市では、ひとり親家庭等医療費支給制度の受給資格要件に該当する方に対して、医療費の自己負担部分の軽減を図っています。

受給資格要件	・江田島市に住民登録をしている方（児童福祉施設などに入所している場合を除く） ・各種健康保険に加入している方 ・18歳に達する日以降の最初の3月31日までの児童を扶養している方 ・世帯全員（同居する扶養義務者全員）の所得税が非課税（生活保護世帯を除く） 以上の条件をすべて満たすひとり親家庭の方
自己負担	1医療機関ごとに1日500円（入院14日・通院4日まで） ※保険薬局（院外処方）での薬代と補装具代は、自己負担なし
更新	毎年1回 ※6月上旬に対象となっている方に申請書を送付します。申請後に所得税などの判定を行い、認定となった方には、7月下旬に新しい受給者証を送付します。
その他	新たに受給資格要件に該当する方は、申請が必要となります。申請日から有効の受給者証を発行します。

重度心身障害者医療費支給制度について

☎ 保健医療課 ☎ 0823-43-1639

市では、重度心身障害者医療費支給制度の受給資格要件に該当する方に対して、医療費の自己負担部分の軽減を図っています。

受給資格要件	①身体障害者手帳 1級～3級所持者 ②療育手帳 ④、A、⑥所持者 ③精神障害者保健福祉手帳1級所持者（自立支援医療受給者証【精神通院】所持者に限る）
自己負担	1医療機関ごとに1日200円（入院14日・通院4日まで） ※③は通院のみ ※保険薬局（院外処方）での薬代と補装具代は、自己負担なし
所得制限	本人と扶養義務者などに所得制限有り
更新	毎年1回 所得の判定を行い認定となった方に対し、7月下旬に8月1日から有効の受給者証を送付します。
その他	新たに受給資格要件に該当する方は、申請が必要となります。

令和8年度被爆二世健康診断のお知らせ

☎ 保健医療課 ☎ 0823-43-1639

広島県では、被爆二世の方を対象に健康管理に役立てていただくために、健康診断を実施しています。受診を希望される方は申し込みをしてください。

対象者	両親のいずれかが原子爆弾被爆者であり、次のいずれかに該当する広島県内に居住する方 ・広島被爆にあっては、昭和21年6月1日以降に生まれた方 ・長崎被爆にあっては、昭和21年6月4日以降に生まれた方
申込方法	市内受付窓口を設置している専用はがきに必要事項を記入し、県庁被爆者支援課へ申し込み。広島県のホームページからも電子申請によって申し込みできます。
申込期間	令和8年6月1日(月)～令和9年1月31日(日)まで（消印有効）
実施期間	令和8年6月10日(水)～令和9年2月28日(日)まで（精密検査については令和9年3月10日(水)まで）
検査費用	無料 注）被爆二世健康診断の範囲に含まれない検査は自己負担となります。

*詳しくは、保健医療課・各市民センターおよび三高支所にある「令和8年度被爆二世健診のお知らせ」をご覧ください。