

■ハツラツ！はつかいち交流ウォーキング

とき	ところ	備考
15日(金) 9:00集合	串戸市民センター	広島駅北・七福神社めぐりコース(約5km) 参加費 100円 ※雨天中止 申込み 13日(水)午前中までに串戸市民センター☎32096
18日(月) 9:30開始(受付9:00~)	廿日市天満宮境内	廿日市地区周辺(約6km) 参加費 無料 ※雨天中止 申込み 中央市民センター仮事務所☎21266
25日(月) 9:00集合	10区集会所	参加費 50円 ※雨天中止 申込み 不要 問合せ 大野支所福祉グループ

■第7回ハツラツ！市民ウォーキング大会

とき 3月13日(日)10時開会(9時30分から受付)
 ところ スタート(宮島中学校グラウンド) ゴール(大元公園)
 コース 1.5km、4km(小学生以上)、8.5km(小学校4年生以上) ※雨天決行
 定員 600人(4km、8.5kmは山道でアップダウンがあるため体力に自信のある人、小学生以下は保護者同伴)
 参加費 200円(送迎バス[佐伯・吉和地域]利用の場合、別途1,000円)
 申込期間 1月4日(月)~2月12日(金)(定員になり次第締切り)
 申込方法 氏名、住所、電話番号、性別、年齢、希望のコース、佐伯地域・吉和地域方面の送迎バス利用希望者は乗降希望場所を、電話またはファクスで。
 ※参加申込者には、3月上旬に大会事務局から参加証のハガキを送付。大会当日、必ずそのハガキを持参
 申込規約
 ①主催者は傷病その他の事故に際し、加入している保険での対応や応急処置を除いて一切の責任を負いません。
 ②納入された参加費は返金しません。
 ③参加者の映像を含む大会の記録などを広報紙などへ掲載することがあります。
 ④個人情報、参加者との連絡、保険請求手続きのために必要な範囲でのみ使用します。
 申込み・問合せ 廿日市市保健センター☎32026、FAX1611

■ハートビクス

とき	ところ	実施時間	備考
21日(木)	友和市民センター	13:30~15:30	①運動教室と栄養・運動の個別アドバイス ②運動用マット(持っている人)、飲み物、運動できる靴
22日(金)	あいプラザ		
26日(火)	大野図書館		

※初参加の人は、アンケート調査のため13時に集合。循環器系疾患など既往歴がある人は医師に相談の上、参加してください
 対象 市内在住の40歳以上おおむね70歳未満の人
 参加費 無料
 申込み
 ・友和市民センター会場希望者は、佐伯支所福祉グループ
 ・あいプラザ会場希望者は、廿日市市保健センター
 ・大野図書館会場希望者は、大野支所福祉グループ

■ハツラツ元気塾【宮島地域】

とき	ところ	実施時間	備考
15日(金)	西連集会所	14:00~15:30	①冷え性予防・解消体操~冷え性に効く体操と食事~ ②運動できる上靴 講師 松本直子さん

■体若返り教室ハートビクス【宮島地域】

とき	ところ	実施時間	備考
7日(木)	西連集会所	13:30~15:30	②タオル・飲み物・運動用上靴 講師 松本直子さん ※栄養士の講話と個別相談

■ヘルスチェック

とき	ところ	受付時間	備考
13日(水)	吉和福祉センター	13:00~13:30	①血圧測定、体重、体脂肪測定、尿検査、健康に関する相談(被爆者健康相談も実施) ②健診結果(健診結果に関して相談がある人)
20日(水)	あいプラザ	9:30~11:00	

■JA広島総合病院 第12回市民公開講座

大災害発生！さあどうする！？~みんなで学ぶ自助・共助・公助~
 災害拠点病院の役割と災害時の身の守り方、備えについて学ぶ市民講座を次のとおり開催します。
 とき 1月31日(日)13時~15時30分
 ところ さくらびあ大ホール
 問合せ JA広島総合病院地域医療連携室☎3111・廿日市市保健センター☎1610※入場無料、申し込み不要

■高齢者の定期インフルエンザ予防接種

接種期間 1月31日(日)まで
 対象 65歳以上のまたは、60歳以上65歳未満で心臓、肝臓、呼吸器系の機能または、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいのある人(障害者手帳1級相当)
 自己負担額 1,500円
 ※生活保護世帯、市民税非課税世帯の人は自己負担額が免除されます。接種前に保健センターで手続きが必要です
 自己負担額免除申請受付期間 1月29日(金)まで

■廿日市市休日・夜間急患診療所に、外科診療を開設しました

診療日 火~金曜日(祝・休日、12月30日~1月3日を除く)
 診療時間 19時30分~22時
 診療は、急なけがなどの応急処置となります。外科を診療するときは、事前に電話で問い合わせてください。
 問合せ 廿日市市休日・夜間急患診療所☎1011(診療時間内のみ)

■予防接種には、母子(親子)健康手帳を

予防接種を受けるときは、母子(親子)健康手帳を医療機関に必ず持参してください。手帳が無い場合、予防接種が受けられないことがあります。受け忘れや余分な接種を防ぐためにも予防接種の記録をしてもらい、生涯大切に保管しましょう。

■健診結果説明会【要予約】

とき	ところ	受付時間	備考
21日(木)	あいプラザ多目的ホール	①9:30~10:00 ②10:00~11:00 ③11:00~12:00	①保健師の健診結果個別相談。栄養士の食事アドバイス ②健診結果 ※血管老化度チェック・脳年齢が無料測定できます

申込み・問合せ 廿日市市保健センター☎32026

休日・夜間急患診療

救急案内 市消防本部☎8111(休日の病院の問い合わせに応じます)
 救急ファクシミリ119番 FAX119

■廿日市市休日・夜間急患診療所(あいプラザに併設)
 ☎1011・FAX1614(診療時間内のみ)

対象	区分	診療時間
内科 (15歳以上の人のみ)	月~土曜日(1月2日を除く)	19時~22時
	日・祝・休日、12月30日~1月3日	9時~22時
外科	火~金曜日(祝・休日、12月30日~1月3日を除く)	19時30分~22時

※外科はけがの状況などを事前に電話で問い合わせてください
 ※電話での問い合わせは、21時45分まで
 ※支払う医療費には時間外加算または休日加算が含まれます
 ○休日・夜間急患診療所は、救急患者のための診療所です。急患でない場合は、できるだけ通常の診療時間内に、かかりつけ医で受診してください。
 ○受診の際は、健康保険の被保険者証を持参してください。

■広島市立舟入市民病院 ☎082(232)6195
 内科 12月31日9時~1月4日の8時30分は24時間診療
 小児科 毎日・24時間(年末年始含む)
 耳鼻咽喉科 土曜日・19時~22時30分
 ※12月31日~1月3日の9時~19時(眼科あり)

■広島市立広島市民病院 ☎082(221)2291
 内科(歯科・口腔外科を除く) 毎日・24時間(年末年始含む)
 ※成人(高校生相当年齢以上)の主に内因性疾患の救急医療

■広島口腔保健センター ☎082(241)4861
 歯科 日・祝・休日、年末年始
 ※12月30日~1月3日は9時~15時

■小児救急医療相談電話 #8000または☎082(505)1399
 相談受付 毎日・19時~翌朝8時
 相談対応 小児科勤務経験がある看護師が対応(小児科医師が支援)

※在宅当番医(予定)を記載しています。当番医は変更することがありますので、受診の前に必ず問い合わせください

診療時間 9時~18時

1月の休日診療

17日(日)	安東内科クリニック(対蔵山2-15-9)	☎501231
	みずの耳鼻咽喉科(串戸4-14-14 2階)	☎343110
24日(日)	青葉レディスクリニック(福面2-1-11)	☎502327
	井村眼科医院(天神5-12)	☎327500
31日(日)	阿品土谷病院(内科)(阿品4-51-1)	☎365050
	小田耳鼻咽喉科医院(宮内728-7)	☎397733

■年始の休日歯科診療(9時~15時)

2日(土)	安田歯科医院(阿品台3-11-17)	☎392567
3日(日)	ヒラノ歯科医院(串戸4-4-3)	☎313161

■育児相談【乳幼児と保護者】

とき	ところ	受付時間	備考
12日(火)	あいプラザ	9:30~10:30	①身長・体重測定、個別相談(保健師・栄養士による) ②親子(母子)健康手帳
22日(金)	大野福祉保健センター	9:30~11:00	
26日(火)	津田市民センター	9:30~10:30	※津田市民センターは育児教室と同時開催
27日(水)	宮島福祉センター	13:15~13:50	

■育児教室【乳幼児と保護者】

とき	ところ	実施時間	備考
8日(金)	津田児童館	10:30~12:00	赤ちゃんすくすく広場 ①0歳児のサロン ②参加費 100円
26日(火)	津田市民センター	10:00~11:30	わんぱくKIDS ①ふれあい遊び

■身体測定【乳幼児と保護者】

とき	ところ	実施時間	備考
25日(月)	あいプラザプレイルーム	10:30~11:00	①身体測定(保健師または看護師による) ※身長測定は1歳まで ※相談の実施はなし
		13:30~14:00	

■親子みそづくり教室【小学生と保護者】

とき	ところ	実施時間	備考
16日(土)	大野福祉保健センター	10:00~12:00	②エプロン、三角巾 参加費 親子1組500円 ※8日(金)までに要申し込み(定員15組・初参加者優先)

■マタニティスクール【妊娠中の人とその家族】

より快適な産後を過ごすために、「産前・産後のこころの変化」を知ろう。家族での参加大歓迎です。
 とき 2月22日(月) ところ あいプラザ 実施時間 13:30~15:00
 ①こころのお話と赤ちゃんとの接し方
 ②親子(母子)健康手帳
 ※定員あり、要申し込み

■4カ月児・1歳6カ月児・3歳6カ月児健診

地域や場所によって、対象月齢が前後する場合があります。対象者には個別に通知させていただきます。保健センターまたは各支所へ問い合わせください。
 問 ☎1610 廿日市市保健センター