

■ 第8回ハツラツ！市民ウォーキング大会

とき 3月12日(日)10:00開会(9:30～受け付け)
※雨天決行
ところ 宮島中学校グラウンドスタート、大元公園ゴール
コース 1.5km、4km(小学生以上)、8.5km(小学校4年生以上)
※4kmと8.5kmは山道でアップダウンがあるため、体力に自信がある人向け。また、小学生以下は保護者が同伴してください
参加費 200円
※送迎バス(佐伯・吉和地域)利用の場合は別途1,000円
定員 600人
申込方法 氏名、住所、電話番号、性別、年齢、希望コースを保健センターまで電話またはファクスで。
※送迎バス利用希望者は乗降希望場所も連絡してください
申込期間 1月4日(火)～2月10日(金)
※定員になり次第、締め切り
※申込者には3月上旬に参加証のはがきを送付しますので、大会当日、必ず持参してください
問い合わせ・申込先 保健センター☎@2026・☎@1611

申込条件
1. 主催者は傷病その他の事故は、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市の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。

■ ハツラツ！はつかいち交流ウォーキング

とき	ところ	備考
16日(月)9:30 9:15～受け付け	中央市民センター	①廿日市地区周辺コース(約6km) ③中央市民センター☎@1266
20日(金)9:00	JR広島駅 新幹線側1階 みどりの窓口前	①広島駅北・七福神社めぐりコース(約5km) ②参加費100円 ③18日(水)午前中までに串戸市民センター☎@2096
23日(月)9:00	大野10区 集会所	①鳴坂万年青年会ウォーキングコース(約4.3km) ②参加費50円 ※申し込み不要。問い合わせは大野支所☎@3309

※すべて雨天中止。飲み物、タオル、帽子なども持参してください

■ 高齢者のインフルエンザ定期予防接種

接種期間 1月31日(火)まで
対象 次の①または②に該当し、接種を希望する人
①65歳以上の人
②60～64歳の人で、心臓・腎臓・呼吸器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がある人(障がい者手帳1級相当)
接種回数 1回 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、自己負担額が免除になります。印鑑(ゴム製不可)を持って事前に申請してください
問い合わせ・申請先 保健センター☎@1610、佐伯支所☎@1124、吉和支所☎@2113、大野支所☎@3309、宮島支所☎@2001

■ ハートビクス

とき	ところ	備考
19日(休)	13:30～15:30	友和市民センター
20日(金)		あいプラザ
24日(火)		大野図書館

※初めて参加する人は、アンケート調査があるので、13:00に集合してください。循環器疾患などの既往歴がある人は医師に相談してから参加してください

対象 市内在住の40歳以上おおむね70歳未満の人
講師 松本直子さん(廿日市・佐伯)、田中里美さん(大野)
申込先 友和市民センターは佐伯支所☎@1124、あいプラザは保健センター☎@1610、大野図書館は大野支所☎@3309

■ 体若返り教室ハートビクス【宮島地域】

とき	ところ	備考
5日(休) 13:30～15:30	西連集会所	①栄養士の講話と個別相談 ②飲み物、タオル、運動できる上靴 講師 松本直子さん

■ ハツラツ元気塾【宮島地域】

とき	ところ	備考
23日(月) 10:00～11:30	西連集会所	①腰痛、肩・首の凝り、五十肩を解消する「筋膜ストレッチ体操」 ②飲み物、タオル、運動できる上靴 講師 松本直子さん

■ JA広島総合病院第14回市民公開講座

とき 1月29日(日)13:00～15:30
ところ さくらびあ大ホール
テーマ 目からウロコの知って得する話
問い合わせ先
JA広島総合病院☎@3111、保健センター☎@1610

■ ノロウイルス食中毒予防講座

冬はウイルスによる食中毒が多発します。ノロウイルスのことを知り、正しい予防法を学びましょう。
とき 1月20日(金)14:00～15:00
ところ あいプラザ3階 講座室
講師 (一財)広島県環境保健協会 和田貴臣さん
対象 市内在住の人
問い合わせ先 廿日市食品衛生協会事務局☎@1152

■ ヘルスチェック

とき	ところ	備考
11日(水) 13:00～13:30	吉和福祉センター	①血圧・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)
20日(金) 9:30～11:00	あいプラザ	②健診結果に関する相談がある人は健診結果

■ 健診結果説明会

とき	ところ	備考
16日(月) 9:30～12:00	あいプラザ	①健診結果に関する個別相談など ②健診結果 ③保健センター☎@2026(定員あり) ※受付時間は申し込み時に指定

■ 介護予防教室【吉和地域】

とき	ところ	備考
5日(休)	14:00～15:30	吉和福祉センター
12日(休)		
19日(休)		
26日(休)		

■ 育児教室【乳幼児と保護者】

とき	ところ	備考
13日(金) 10:30～12:00	津田児童館	①赤ちゃんすくすく広場 0歳児の子育てサロン ②参加費100円 ③津田児童館☎@2391
27日(金) 10:00～11:30	津田市民センター	①わんぱくKIDS ふれあい遊び ③佐伯支所☎@1124

■ 育児相談【乳幼児と保護者】

とき	ところ	備考
13日(金) 9:30～10:30	あいプラザ	①身長・体重測定、個別相談(保健師または栄養士) ②親子(母子)健康手帳 ※津田市民センターは育児教室と同時開催
25日(水) 13:15～13:50	宮島福祉センター	
27日(金) 9:30～10:30	津田市民センター	
27日(金) 9:30～11:00	大野福祉保健センター	

■ 身体測定【乳幼児と保護者】

とき	ところ	備考
23日(月) 10:30～11:00、 13:30～14:00	あいプラザ	①身長・体重測定(看護師または保健師) ※相談は実施しません

■ 親子みそづくり教室【小学生と保護者】

とき	ところ	備考
14日(土) 10:00～12:00	大野福祉保健センター	②参加費親子1組500円、エプロン、三角巾 ③10日(火)までに大野支所☎@3309(定員15組、初参加者優先)

■ 「健康はつかいち21ウォーキングカード」達成者

泉田みどり(いずみだ・みどり)さん(大野9区)

休日・夜間急患診療

救急案内 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☎119

医療機関・相談	診療科目	診療日時	備考
廿日市市休日・夜間急患診療所 新宮1-13-1 ※あいプラザに併設 ☎@1011 ※診療日時内で各日21:45まで	内科 (15歳以上のみ)	・月～土曜日 19:00～22:00 ・日・祝・休日、12月30日(金)～平成29年1月3日(火) 9:00～22:00	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。
	外科(状況を電話で事前に連絡)	・火～金曜日(祝・休日、12月30日(金)～平成29年1月3日(火)を除く) 19:30～22:00	
広島市立舟入市民病院 広島市中区舟入幸町14-11 ☎082(232)6195	内科	・12月31日(土)9:00～平成29年1月4日(火)8:30の24時間	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。
	小児科	・年末年始含む毎日24時間	
	耳鼻咽喉科	・土曜日19:00～22:30 ※12月31日(土)～平成29年1月3日(火)のみ9:00～19:00	
広島市立広島市民病院 広島市中区基町7-33 ☎082(221)2291	内科など (歯科・歯科口腔外科を除く)	・年末年始含む毎日24時間 ※成人(高校生相当年齢以上)の主に内因性疾患の救急医療	※受診の際は、健康保険の被保険者証を持参してください
	歯科	・日・祝・休日、12月30日(金)～平成29年1月3日(火) 9:00～15:00	
小児救急医療相談電話 ☎#8000・☎082(505)1399	小児科	・毎日19:00～翌朝8:00 ※小児科勤務経験がある看護師が相談対応。(小児科医師が支援)	

1月の休日診療

診療時間 9:00～18:00

※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るので、受診の前に必ず問い合わせてください

診療日	医療機関	電話
1日(祝)	佐伯中央病院(内科)(津田4180)	☎1100
	双樹クリニック(新宮2-1-15)	☎3555
2日(休)	阿品土谷病院(内科)(阿品4-51-1)	☎5050
	宮河小児科医院(本町5-12)	☎1703
3日(火)	河村小児科(上平良358-1)	☎4153
	串戸心療クリニック(串戸4-2-16)	☎6014
8日(日)	安東内科クリニック(対敵山2-15-9)	☎1231
	ひらた耳鼻咽喉科・アレルギー科(天神12-7)	☎3828
9日(祝)	友和病院(峠下ヶ原500)	☎0688
	とうげ外科胃腸科(本町6-2)	☎6220
15日(日)	廿日市野村病院(内科)(宮内佐原田4209-2)	☎2111
	おおさき小児科クリニック(阿品3-1-6 2階)	☎3131

診療日	医療機関	電話
22日(日)	アイビー眼科(宮内4311-5)	☎3030
	ふじかわ心療内科クリニック(下平良1-3-36 2階)	☎0035
29日(日)	大野キッズ・ファミリークリニック(大野中央5-1-43 2階)	☎3021
	わたなべ眼科(宮内4-11-16)	☎1233

■ 年始の休日歯科診療 診療時間 9:00～15:00

診療日	医療機関	電話
2日(休)	串戸歯科クリニック(串戸4-13-1 2階)	☎6000
3日(火)	みやうち歯科医院(宮内1057-1 2階)	☎3535

■ 予防接種時の注意点
予防接種をするときは必ず、接種を受けられない場合があります。接種を受けられない場合は、接種を受けられないことを事前に申し出ていただきます。