

備考欄は、①内容、②持ってくる物、③問い合わせ・申込先です。  
※あいプラザは駐車場が少ないので、公共交通機関を利用して来場してください

## Health and Medical information

### ■ ハツラツ！はつかいち交流ウォーキング

とき	ところ	備考
14日(土) 9:30	浅原市民センター	①浅原地区周辺(約6.5km) ②参加費 送迎あり1,100円、送迎なし100円 ③3日(火)までに佐伯支所☎@1124
16日(月) 9:30	中央市民センター	①廿日市地区周辺(約6km) 講師 松本直子さん ③13日(金)までに中央市民センター☎@1266 ※雨天時はウォーキング講座
20日(金) 9:00	串戸市民センター	①宮内・六本松地御前コース(約6km) ②参加費100円 ③18日(水)午前中までに串戸市民センター☎@2096 ※雨天中止
20日(金) 13:30	吉和福祉センター	①清流コース(約3km) 講師 松田明さん ③吉和支所☎@2111
28日(土) 9:00	柿の浦集会所	①大野1区～阿品台周辺コース(約5km) ②参加費50円 ③大野支所☎@3309
29日(日) 9:20	四季が丘市民センター	①四季が丘防災ウォーキング(約5km) ②参加費50円(四季が丘在住の人は無料) ③四季が丘市民センターまで☎@3365 ※雨天時は防災講座とウォーキング講座

※飲み物、タオル、帽子なども持参してください

### ■ 健診結果説明会

とき	ところ	備考
27日(金) 9:30~11:30	商工保健会館	①健診結果に関する個別相談 ②健診結果(健診を受けた人) ③健診専用電話☎@2026

### ■ 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(木) 14:00~15:30	西連集会所	①運動教室 講師 松本直子さん ②飲み物、タオル、運動できる上靴 ③宮島支所☎@2001

### ■ 「健康はつかいち21ウォーキングカード」達成者

戸田育男(とだ・やすお)さん(大野2区)  
児玉洋美(こたま・ひろみ)さん(大野4区)  
岡本明美(おかもと・あけみ)さん(大野10区)

### ■ ハートビクス

とき	ところ	備考
20日(金) 13:30~15:30	中央市民センター	①運動教室と栄養・運動の個別アドバイス 対象 市内在住の40~69歳の人 ②バスタオル、飲み物、運動できる靴、体操用マット(持っている人) ③大野支所☎@3309、保健センター☎@1610 ※循環器系疾患など既往歴のある人は医師に相談し参加してください
31日(火) 13:30~15:30	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時に集合してください

※駐車場に限りがあるため、なるべく公共交通機関で来てください

### ■ ハツラツ元気塾【宮島地域】

とき	ところ	備考
19日(木) 14:00~15:30	西連集会所	①運動教室「ゆるゆる伸ばして しなやか体操」 講師 松本直子さん ②飲み物、タオル、運動できる上靴 ③宮島支所☎@2001

### ■ あいプラザまつり健康コーナー(要予約)

とき 11月5日(日)  
ところ あいプラザ  
問い合わせ・申込先 保健センター☎@1610  
※10月2日(月)から受け付け開始(先着順)  
●骨密度測定  
測定後、医師や栄養士による相談を受けることができます。  
開催時間 9時~15時  
対象 市内在住で、2年以上骨密度を測定していない人  
定員 250人(開催時間中30分ごとに25人)  
●大切な子どもを事故から守りましょう!  
ケガや病気の悪化を防ぐ手当てや人の命を救うための処置を体験します。  
開催時間 10時~、11時~、12時~、13時~  
定員 各20人程度  
※動きやすい服装で参加してください  
●心と心をはわせるベビーマッサージ  
開催時間 10時30分~12時、13時30分~15時  
対象 おおむね1歳未満の子どもとその親  
定員 午前・午後各6組  
持ち物 バスタオル1枚、45㍓ごみ袋1枚  
●「食べる」とお口の相談コーナー  
嚥下食やとろみ剤の試食、食事介助の困りごとの相談・指導を行います。  
開催時間 11時~12時、13時~14時30分  
定員 20分ごとに1~2人

### ■ 介護予防教室【吉和地域】

とき	ところ	備考
12日(木)	吉和福祉センター	※時間はすべて14:00~15:30 ①介護予防体操 ②参加費100円、飲み物、タオル、運動できる上靴 ③吉和支所☎@2111
19日(木)		
26日(木)		

### ■ 特定健診・人間ドック・がん検診の申込受付中

とき	ところ	備考
5日(木)	あいプラザ	・特定健診 ・後期高齢者健診 ・胃がん検診 ・肺がん検診 ・大腸がん検診 ・乳がん検診 ・子宮頸がん検診 ・C型・B型肝炎ウイルス検査
6日(金)		
7日(土)		
10日(火)		
11日(水)	柿の浦集会所	
20日(金)		
23日(月)	大野福祉保健センター	
25日(水)		
26日(木)		
27日(金)		

申込先 健診専用電話☎@2026  
当日の健診受付時間は、8時30分~10時の間で市が指定します  
20日(金)、26日(木)は乳がん・子宮頸がん検診はありません  
10日(火)、25日(水)は託児があります(要予約)  
※定員あり  
※あいプラザ、大野地域での集団健診は上記日程で終了です

## 10月の休日診療

とき	医療機関名	診療科目	住所	電話
1日(日) 9:00~18:00	おおさき小児クリニック	小児科	阿品3-1-6 2F	☎3131
	井村眼科医院	眼科	天神5-12	☎7500
8日(日) 9:00~18:00	廿日市野村病院	内科	宮内佐原田4209-2	☎2111
	松田整形外科	整形外科	串戸2-17-4	☎1800
9日(祝) 9:00~18:00	友和病院	精神科・内科	峠下ヶ原500	☎0688
	せいこう胃腸科・外科医院	胃腸科・外科	佐方562-2	☎0070
15日(日) 9:00~18:00	河村小児科	小児科	上平良358-1	☎4153
	大田整形外科	整形外科	廿日市2-5-9	☎6211
22日(日) 9:00~18:00	大野キッズ・ファミリークリニック	小児科	大野中央5-1-43 2F	☎3021
	佐藤皮膚科クリニック	皮膚科	串戸2-17-4	☎3400
29日(日) 9:00~18:00	アイビー眼科	眼科	宮内4311-5	☎3030
	小田耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉科	宮内728-1	☎7733

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てください。  
当番医が不在の場合は、廿日市市消防本部(☎@8111)へ連絡してください。(休日に診療している病院の問い合わせに応じます)

## 休日・夜間急患診療

医療機関名	診療科目	診療日時
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) ☎20-1011 ※診療時間内で各日21:45まで	内科 (15歳以上) 外科	・月~土曜日 19:00~22:00 ・日・祝・休日 9:00~22:00 ・火~金曜日(祝・休日を除く) 19:30~22:00 ※症状を電話で事前に連絡してください
広島市立舟入市民病院 広島市中区舟入幸町14-11 ☎082-232-6195	小児科 耳鼻咽喉科	・毎日24時間 ・土曜日(祝・休日を除く) 19:00~22:30
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)	・毎日24時間 ※成人(高校生相当年齢以上)の主に内因性疾患を診療
広島口腔保健センター 広島市東区二葉の里3-2-4 ☎082-262-2672	歯科	・日・祝・休日 9:00~15:00
広島西医療センター 大竹市玖波4-1-1 ☎0827-57-0077	小児科	・土・日・祝・休日 8:30~17:15

診療時間・科目は必ず事前に問い合わせてください。  
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。

救急案内	消防本部	☎32-8111(休日の病院の問い合わせ) 救急ファクシミリ119番 図119
	小児救急医療相談電話	☎#8000・☎082-505-1399 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(医師が支援)