

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。
※駐車場に限りがあるので、できるだけ公共交通機関で来てください

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
16日(金) 9:00集合	串戸市民センター	①住吉土手・JR廿日市駅前コース(約6km) ②参加費100円(保険料含む) ③14日(木)午前中までに串戸市民センター ☎2096 ※雨天中止
19日(月) 9:30開始 (9:15~受け付け)	中央市民センター	①廿日市地区周辺(約6km) ③16日(金)までに中央市民センター ☎1266 ※雨天中止
24日(土) 9:30開始 (9:00~受け付け)	地御前市民センター	①地御前漁港コース(約7.7km、約5.6km) 講師 松本直子さん ②参加費50円 ③16日(金)までに地御前市民センター ☎2360または保健センター ☎1610 定員 50人 ※小雨決行(雨天時は室内で講義)

※飲み物、タオル、帽子なども持参してください

■ 体若返りハートビクス【宮島地域】

とき	ところ	備考
1日(木) 13:30~15:30	西連集会所	①ハートビクス運動、簡易体力測定 講師 松本直子さん ②飲み物、タオル、運動できる上靴

■ 「健康はつかいち21ウォーキングカード」達成者

江上寛之(えがみ・ひろゆき)さん(住吉)
胡 董(えびす・すみれ)さん(大野9区)
田中敏子(たなか・としこ)さん(大野9区)
福本博昭(ふくもと・ひろあき)さん(大野9区)
三村節子(みむら・せつこ)さん(大野9区)

■ ハートビクス

とき	ところ	備考
16日(金) 13:00~15:30	中央市民センター (はつかいちハートビクス)	①運動教室と栄養・運動の個別アドバイス 講師 松本直子さん(廿日市・佐伯)、田中里美さん(大野) 対象 市内在住の40歳以上おおむね70歳未満の人 ※循環器系疾患など既往歴のある人は医師に相談して参加してください
27日(火) 13:00~15:30	大野図書館 (おおのハートビクス)	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)
22日(木) 13:30~15:30	友和市民センター (さいきハートビクス)	③中央市民センターは保健センター ☎1610、大野図書館は大野支所 ☎3309、友和市民センターは佐伯支所 ☎1124

※はつかいち・おおのハートビクスは13時からアンケート調査があります

※さいきハートビクスに初めて参加する人は13時に集合してください

■ 介護予防教室【吉和地域】

とき	ところ	備考
1日(木) 8日(木) 15日(木) 22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、いきいき百歳体操 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

■ ヘルスチェック

とき	ところ	備考
6日(火) 13:00~13:30 受け付け	吉和福祉センター	①血圧測定、筋肉量測定、体脂肪測定、尿検査など、健診結果に関する個別相談 ②健診結果(健診を受けた人)

■ 高齢者サロン

とき	ところ	備考
19日(月) 13:00~15:30	吉和魅惑の里	①ヘルスチェック、筋力アップ体操など ②参加費50円 ③吉和支所 ☎2111

■ 献血

とき	ところ	備考
6日(火) 10:00~12:00 13:15~16:30	ゆめタウン廿日市	③保健センター ☎1610

■ ノロウイルス食中毒予防講習会

とき	ところ	備考
23日(金) 14:00~15:00	あいプラザ	①講義「ノロウイルス食中毒予防」 実技「手洗いチェッカーを使った正しい手洗い方法の実践」 講師 広島県食品衛生協会 水羽和成さん 対象 市内在住の人 ③廿日市食品衛生協会事務局 ☎・☎1152

■ ゲートキーパー養成講座(こころの健康づくり講座)

とき	ところ	備考
9日(金)	ゆめタウン廿日市市民ホール	①「脳の健康とピンピンコロリ！」 ・うつ病と認知症の違いと、似ている点 ・早期発見のポイント 講師 三原千恵さん(脳神経外科医) ③保健センター ☎1610

■ 健康づくり応援団養成講座 参加者募集

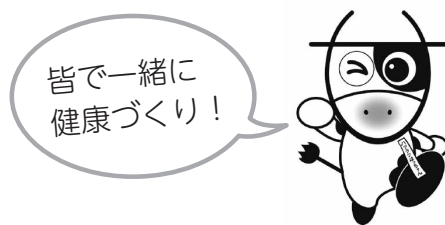
健康づくり応援団は、市民の健康づくり、介護予防のために地域へ出向き、継続的に運動の実践指導を行います。全15回の講座で、健康運動指導士による運動(主に介護予防)の知識や、技術(ストレッチ、自重筋トレ、座ってできる体操など)を学びます。修了後、実際に地域へ出向き、運動を継続的に指導する人を募集します。

とき 4月~8月上旬(予定)の間の毎週火曜日(10:00~12:00)

※日程など詳しくは、申し込み受け付け後に案内を送ります

定員 15人

問い合わせ・申込先 保健センター ☎1610



2月の休日診療

とき	医療機関名	診療科目	住所	電話
4日(日) 9:00~18:00	石津皮ふ科医院	皮膚科	地御前1-4-17	☎5512
	さくらクリニック	内科・外科	宮内1492-1	☎2201
11日(日) 9:00~18:00	たなべ小児科	小児科	平良山手11-11	☎1234
	松田整形外科	整形外科	串戸2-17-4	☎1800
12日(祝) 9:00~18:00	安東内科クリニック	内科	対巖山2-15-9	☎1231
	わたなべ眼科	眼科	宮内4-11-16	☎1233
18日(日) 9:00~18:00	永井医院	内科	大野中央3-2-31	☎0014
	ひらた耳鼻咽喉科・アレルギー科	耳鼻咽喉科・アレルギー科	天神12-7	☎3828
25日(日) 9:00~18:00	平田内科小児科医院	内科・小児科	阿品台4-1-26	☎1155
	ふじかわ心療内科クリニック	心療内科・神経科・精神科	下平良1-3-36 2F	☎0035

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依ります)。

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21:45まで)	内科 (15歳以上のみ)	・月~土曜日 19:00~22:00 ・日・祝・休日 9:00~22:00
広島市立舟入市民病院 広島市中区舟入幸町14-11 ☎082-232-6195	外科	・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
広島市立広島市民病院 広島市中区基町7-33 ☎082-221-2291	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	・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 ☎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)