

# 3月の保健行事

※会場があいプラザの時は、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

<b>問合せ</b>	廿日市市保健センター（あいプラザ内） ☎201610・FAX201611
	佐伯支所市民福祉課市民福祉係☎71118・FAX70415
	吉和支所市民福祉グループ☎72113・FAX72078
	大野保健センター☎42660・FAX42710
	宮島支所市民福祉課市民福祉係☎442001・FAX442196

## ●4カ月児・1歳6カ月児・3歳6カ月児健診

地域により対象月齢が前後することがあります。対象者には個別に通知していますが、通知が届いていない人や日時・場所の変更を希望する人は、保健センターまたは各支所へ問い合わせてください。

備考欄は、①内容・②持ってくるもの

### ●育児相談【乳幼児と保護者】

とき	ところ	受付時間	備考
6日(木)	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母子健康手帳 ※津田市民センターは、育児教室と同時開催
27日(木)			
9日(金)	大野福祉保健センター	9:30~11:00	
15日(木)	吉和保健センター	13:45~14:15	
14日(水)	津田市民センター	9:30~10:30	

### ●育児教室【乳幼児と保護者】

とき	ところ	実施時間	備考
6日(木)	吉和保育園	10:00~12:30	子育てサロン ①絵本読み聞かせ ※昼食希望者は2週間前までに要予約
14日(水)	津田市民センター	10:15~11:15	わんぱくキッズ ①手作りおやつ

### ●メタボリックシンドローム予防教室

とき	ところ	実施時間	備考
21日(水)	大野福祉保健センター	13:00~15:30	①運動教室と栄養・運動の個別アドバイス ②バスタオル、飲み物、運動できる靴 ※循環器系疾患などの既往歴のある人は、かかりつけ医に相談の上、参加してください
22日(木)	友和市民センター		
30日(金)	あいプラザ		

対象 市内在住の40歳以上おおよそ70歳未満  
参加費 無料  
申込み あいプラザ会場希望者は廿日市市保健センター  
大野福祉保健センター会場希望者は大野保健センター  
友和市民センター会場希望者は佐伯支所市民福祉課

### ●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
1日(木)	西連集会所	14:00~15:30	①ハートビクス運動 ②タオル・飲み物・運動用上靴 講師：松本直子さん

## ●ハツラツ！市民ウォーキング大会

とき	ところ	集合時間	備考
25日(日)	宮島中学校グラウンド	10:00 (受付は9:30~)	対象 完歩できる人、小学生以下は保護者同伴 参加費 100円、送迎バス（佐伯・吉和地区）利用の場合は別途500円 コース 1.5km、3.5km、8.5km 申込み チラシによる申込み用紙をファクスが電話で申込締切 3月16日(金) ※送迎バス利用希望の場合は佐伯支所または吉和支所へ申し込みください

## ●ハツラツ！はつかいち交流ウォーキング

とき	ところ	集合時間	備考
3日(土)	柿の浦集会所	9:00	申込み不要
3日(土)	地御前市民センター	9:30 (受付は9:15~)	コース 約5.0km 講師 松本直子さん 申込み 廿日市市保健センターまで電話で
10日(土)	中央市民センター	9:30 (受付は9:00~)	コース 2.9km、5.9km 講師 松本直子さん 申込み 廿日市市保健センターまで電話で

持ってくる物 飲み物・タオル・帽子・参加費50円

## ●ゲートキーパー養成講座

とき	ところ	実施時間	備考
6日(木)	あいプラザ 1階多目的ホール	18:00~19:30	テーマ「職場で気付く、うつのサイン」 内容 職場で気付くうつのサインや、サインに気付いた時の対応方法。また職場復帰した時の対応方法についてわかりやすく講演します。 講師 日本産業カウンセラー協会 中国支部 広島事務所 産業カウンセラー 藤原美智子さん 申込み 廿日市市保健センターまで電話で

**個別検診の受け忘れはありませんか？**  
期限は平成24年2月29日(木)までです

### ●乳がん・マンモグラフィー個別検診【40歳以上の女性】

料金 2,900円  
申込み 廿日市市保健センターまで電話で

### ●子宮頸がん個別検診【20歳以上の女性】

料金 2,500円  
申込み 直接医療機関へ電話で  
実施医療機関など詳細については『平成23年度健診のしおり』をご覧ください。  
※昨年度、乳がん・子宮がん検診を受けた人は受診できません（クーポン券対象者は除く）  
クーポン券を持っている人は無料で検診を受けられます。同封の医療機関一覧表を見て、直接医療機関へ申し込んでください。

### 広報はつかいち

発行 廿日市市 〒738-8501 広島県廿日市市下平良一丁目11番1号 ☎0829②0001代・FAX0829③1059  
編集 分権政策部 総合政策課 広報統計係  
ホームページアドレス <http://www.city.hatsukaichi.hiroshima.jp/>



この広報紙は環境に優しい古紙を利用した再生紙と、大豆油インクを使用しています。

休日診療（在宅当番医）の変更  
2月19日(日)

変更前後  
たかの耳鼻咽喉科医院（阿品三丁目）  
長谷川整形外科（塩屋二丁目）  
☎1011133

診療時間

9時~18時

問合せ

☎廿日市市保健センター  
201610