

がん検診無料クーポン券 対象者には、がん検診無料クーポン券を送付してあります。期間は11月30日(土)までです。まだ医療機関追加 乳がん検診(クーポン券対象者のみ) ひろしま駅前乳腺クリニック(福屋広島駅前店8階 ☎082(568)3003

■看護職のための再チャレンジセミナー

～「もう一度働きたい」を応援～
 出産や子育てなどで看護の現場を離れた人を対象とした職場復帰のためのセミナーです。
とき 9月20日(金) 13時15分～15時30分
ところ あいプラザ2階 健康指導室
対象者 離職中の看護職有資格者(保健師、助産師、看護師、准看護師)
内容 最近の医療・看護の現状、就業相談、復職支援研修の案内など
申込方法 広島県ナースセンター☎082(293)9786まで電話で
申込期限 9月13日(金)
 ※参加費無料、子ども同伴可。公共交通機関を利用してください

■健康づくり交流会 参加者募集

市民の健康づくりを応援しているヘルスメイトボランティアが、「健康づくり交流会」を開催します。昼食は、バランスのとれた弁当を用意しています。
とき 10月28日(月) 10時～13時
ところ あいプラザ 多目的ホール
内容
 ▶**講話と実技** 「ノルディックウォーキングを楽しもう!」講師 健康運動指導士 小松亮介さん
 ▶**バランスのとれた弁当の試食**
対象 市内在住の55歳からおおむね70歳の人
参加費 420円(弁当代・保険料)
持ってくるもの 飲み物・タオル
定員 30人(先着順)
申込方法 9月2日(月)から電話で
 ※運動しやすい服装と靴で(弁当持ち帰り不可)
申込み・問合せ 廿日市市保健センター ☎⑩1610

■特定健診・がん検診・人間ドック申込受付中

とき	ところ	受付時間	備考
9月1日(日)	あいプラザ	8:30～10:00 (受付時間は指定します)	特定健診 C型B型肝炎 胃がん 肺がん 大腸がん 子宮頸がん 乳がん ※9月20日(金)の宮島福祉センターには、子宮頸がん検診はありません
9月2日(月)	柿の浦集会所		
9月17日(火)	あいプラザ		
9月18日(水)			
9月19日(木)	宮島福祉センター		
9月20日(金)			
10月6日(日)			
10月7日(月)	あいプラザ		
10月8日(火)			
10月9日(水)			
10月10日(木)			
10月11日(金)			

※先着順。9月18日(水)は託児があります(要予約)。詳しくは予約時に問い合わせてください
申込み・問合せ 健診専用電話☎⑩2026

■ハツラツ!元気クラブ

無理なく効果的な運動を実践したり、介護予防のための知識を学んだりする教室です。自宅でも継続して運動が行えるような個別プログラムです。
対象 市内在住で65歳以上の人
期間 10月～12月までの3カ月間
 1グループ 毎週火曜日10時～12時
 2グループ 毎週水曜日13時30分～15時30分
ところ あいプラザ2階 健康増進室
内容 健康ミニ講座・専門トレーナーによる機械などを使った運動機能向上トレーニング、家でもできるストレッチ
定員 各グループ15人(先着順)
参加費 無料
申込み 廿日市市保健センター

休日・夜間急患診療

救急案内 市消防本部☎⑩8111(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(15歳以上のみ)

☎⑩1011・FAX⑩1614(診療時間内のみ)
 (新宮一丁目13番1号・あいプラザに併設)
診療科 内科
診療時間 休日/9時～22時 月～土曜日/19時～22時
 ※電話での問い合わせは21時45分まで。また、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
■診療所の利用についてお願い
 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。また、受診の際は健康保険の被保険者証を持参してください。

■広島市立舟入病院 ☎082(232)6195

診療科 内科・小児科・耳鼻咽喉科
■広島市立広島市民病院 ☎082(221)2291
診療科 内科など(歯科・口腔外科を除く)
 ※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
診療科 歯科
■小児救急医療相談 #8000または☎082(505)1399
相談受付 毎日/19時～翌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)
 ※診療時間・診療科など、事前に必ず電話で問い合わせください

■ヘルスチェック

とき	ところ	実施時間	備考
20日(金)	あいプラザ	9:30～11:00	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、健診結果を持参)

■ハートビクス

名称	とき	ところ	備考
おおのハートビクス	24日(火) 13:00～15:30	大野福祉保健センター	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、体操用マット(ある人) ※循環器系疾患など既往歴のある人は医師に相談の上参加してください
さいきハートビクス	26日(木) 13:30～15:30	友和市民センター	

※おおのハートビクスは、今年度第1回目のため、13時～15時30分です
 ※さいきハートビクスに初めて参加される人はアンケート調査があります。13時に集合してください
対象 市内在住の40歳以上おおむね70歳未満
参加費 無料
申込み 大野福祉保健センター会場希望者は大野福祉保健センター☎⑩2660、友和市民センター会場希望者は佐伯支所福祉グループ☎⑩1114

■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
9日(月)	中央市民センター	9:30(受付9:15～)	コース 廿日市地区周辺(6km) 参加費 無料 申込み 中央市民センター(☎⑩1266)
13日(金)	大野7区集会所	9:00	参加費 50円 申込み 不要
20日(金)	広電宮島口駅前	9:00	コース 宮島口西コース(4km) 参加費 100円 申込み 串戸市民センター(☎⑩2096)
28日(土)	平良市民センター	9:00	コース 宮島S Aコース(5km) 参加費 50円 高校生以下無料 定員 100人 申込み 平良市民センター(☎⑩1251)

※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

■育児相談(乳幼児と保護者)

とき	ところ	受付時間	備考
3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母子健康手帳 ※13日(金) 宮島台集会所は、栄養士はいません
30日(月)			
13日(金)	宮島台集会所(育児サークル会場)	10:00～11:30	
19日(木)	大野福祉保健センター	9:30～11:00	
20日(金)	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
11日(木)	吉和保育園	10:00～12:30	①人形劇
13日(金)	津田児童館	10:30～12:00	①離乳食講座
20日(金)	津田市民センター	10:00～11:30	①簡単なおもちゃ作り
24日(火)	吉和福祉センター	10:00～11:30	①救急教室(AED)

■パパママスクール(妊婦とその家族)

9月のマタニティスクールの日程などは、市のホームページまたは広報8月号をご覧ください

■離乳食講座(離乳食初期の保護者)

とき	ところ	実施時間	備考
25日(木)	あいプラザ	10:00～11:30	①実演、②母子健康手帳 ※要申し込み

■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
5日(木)	西連集会所	14:00～15:30	②タオル、飲み物、運動用上靴 講師 松本直子さん

■介護予防体操(吉和地域)

とき	ところ	実施時間	備考
5日(木)	吉和福祉センター	13:30～15:00	①介護予防体操 ②タオル、飲み物、運動用上靴
19日(木)			

9月の休日診療

22日(日)	杉原外科医院(大野)	☎⑩0534
	わき小児科医院(下平良)	☎⑩0207
23日(祝)	たかの耳鼻咽喉科医院(阿品)	☎⑩1133
	ふじかわ心療内科クリニック(下平良)	☎⑩0035
29日(日)	大野キッズファミリークリニック(大野中央)	☎⑩3021
	ひらた耳鼻咽喉科・アレルギー科(天神)	☎⑩3828

1日(日)	小浦眼科(宮島口)	☎⑩0011
	河村小児科(上平良)	☎⑩4153
8日(日)	佐伯中央病院(内科)(津田)	☎⑩1100
	せいこう胃腸科外科医院(佐方)	☎⑩0070
15日(日)	アイビー眼科(宮内)	☎⑩3030
	とうげ外科胃腸科(本町)	☎⑩6220
16日(祝)	しげの整形外科スポーツクリニック(阿品)	☎⑩3333
	おおさき小児クリニック(阿品)	☎⑩3131

34歳6カ月児・1歳6カ月児 地域により、日時や場所の変更を希望する人が、保健センターまたは各支所へ問い合わせる場合がありますが、通知が届いていない

問 ☎⑩1610