

■400ml献血にご協力を！
 11月30日(日) 青葉台店
 13時45分～12時16分30時分

対象 男性 17歳以上69歳未満
 女性 18歳以上69歳未満

※65歳以上の本人確認の提示に協力ください
 大野支所福祉グループ ☎⑩3309

■CKD（慢性腎臓病）予防教室

CKD（慢性腎臓病）の患者は成人の8人に1人いると考えられ、新たな国民病と言われています。生活習慣病などとも関連が深く、誰もがかかる可能性のある病気です。体を正常な状態に保つ重要な役割を担っている腎臓について学んでみませんか。
 とき 11月29日(土) 14時30分～16時
 ところ 大野福祉保健センター
 テーマ 病気について知ろう！CKDって何？
 ※8月30日にあいプラザで実施したものと同じ内容です
 講師 医療法人社団 永井医院 永井哲士先生
 申込み・問合せ 廿日市市保健センター ☎⑩1610

■こころの病を持つ人への対応を知ろう

精神障がいがある人たちに、どのように対応すればいいのか。病気の理解、関わり方などを一緒に学びませんか。
 とき 11月16日(日) 14時～16時
 ところ あいプラザ3階 講座室
 講師 友和病院 末田格先生
 対象 精神障がいのある人の家族、その他精神保健福祉に関心のある人
 申込み・問合せ 廿日市市保健センター ☎⑩1610

■お医者さんのミニ講座と健診結果説明会

とき	ところ	受付時間
6日(木)	あいプラザ3階講座室	午前 保健師・栄養士等の「個別健診結果説明会」(要予約)。心と身体のバランス測定などの体験ができます。 午後① 13:30～14:30 「お医者さんのミニ講座」(予約不要)「血糖のお話」 内藤内科医院 内藤正司先生 午後② 14:30～15:30 「お医者さんの個別健診結果説明会」(要予約6人)

※健診結果票を持参
 申込み・問合せ 健診専用電話 ☎⑩2026

■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
1日(土)	柿の浦集会所	9:00	参加費 50円 申込み 不要
16日(日)	宮園市民センター	9:00	コース 4kmコース、6kmコース 講師 芝江梨奈さん 参加費 50円(宮園地区自治会加盟の人は無料) 申込み 11月7日(金)までに宮園市民センター ☎⑩1699または廿日市市保健センター ☎⑩1610
17日(月)	あいプラザ	9:30(受付9:15～)	コース 廿日市地区周辺(約6km) 参加費 無料 講師 松本直子さん 申込み 中央市民センター仮事務所 ☎⑩1266
21日(金)	吉和福祉センター	13:20	コース 田園コース(約4km) 講師 松田明さん 参加費 無料 申込み 吉和支所 ☎⑩2111
21日(金)	宮島棧橋横広場	9:30	コース 遊歩道コース(約5.3km) 定員 50人 参加費 100円 申込み 串戸市民センター ☎⑩2096または廿日市市保健センター ☎⑩1610
22日(土)	9区集会所(児童公園)	9:00	参加費 50円 申込み 不要
22日(土)	原市民センター	9:30(受付9:00～)	コース 原地域(2km、5km) 定員 50人 講師 小松亮介さん 参加費 200円(保険料、軽食、お茶代) 申込み 原市民センター ☎⑩0227 ※11月12日(水)締め切り

※持参品 飲み物、タオル、帽子など

■健康はつかいち21「ウォーキングカード達成者」

樹木盛義さん(六本松)・藤本泰造さん(地御前)・免出久雄さん(大野4区)・免出恭子さん(大野4区)

■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
6日(木)	西連集会所	14:00～15:30	②運動用上靴など 講師 松本直子さん

■ハートビクス

名称	とき	ところ	備考
おおのハートビクス	25日(火)	大野図書館	実施時間 13:30～15:30
さいきハートビクス	27日(木)	友和市民センター	①運動教室と栄養・運動の個別アドバイス ②運動用マット(持っている人)、飲み物、運動用靴
はつかいちハートビクス	28日(金)	あいプラザ	

※初めて参加する人はアンケート調査あり。13時集合。循環器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
 講師 松本直子さん(廿日市・佐伯) 山下裕子さん(大野)

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・問合せ 大野図書館会場希望者は大野支所福祉グループ、津田市民センター希望者は佐伯支所福祉グループ、あいプラザ会場希望者は廿日市市保健センター

■特定健診・がん検診・人間ドック(今月で健診終了です)

とき	ところ	集合時間	備考
11日(火)	浅原市民センター	8:30～10:00(受付時間指定)	特定健診・後期高齢者健診・C型B型肝炎ウイルス検査・がん検診(胃・肺・大腸・子宮頸部・乳) ※11月13日(木)、20日(木)は託児があります(要予約)
12日(水)	友和市民センター		
13日(木)	玖島市民センター		
14日(金)	玖島市民センター		
16日(日)			
17日(月)			
18日(火)	あいプラザ		
20日(木)			
21日(金)			

健診専用電話 ☎⑩2026

※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てください

■育児相談【乳幼児と保護者】

とき	ところ	受付時間	備考
7日(金)	宮島台集会所(育児サークル会場)	10:00～11:30	①身長・体重測定、個別相談(保健師・栄養士による) ②親子健康手帳 ※津田市民センターの育児相談は育児教室と同時開催です ※吉和保健センターの育児相談は乳幼児健診と同時開催です
11日(火)	あいプラザ	9:30～10:30	
20日(木)	大野子育て支援センター(深江保育園内) 吉和保健センター	9:30～11:00 13:45～14:15	
25日(火)	あいプラザ	9:30～10:30	
26日(水)	津田市民センター	9:30～10:30	
12月2日(火)	あいプラザ	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
7日(金)	宮島幼稚園	10:00～10:30	キッズランド ①親子ふれあい体操
14日(金)	津田児童館	10:30～12:00	赤ちゃんすくすくひろば(0歳児の子育てサロン) ①参加費100円
26日(水)	津田市民センター	10:00～11:30	わんぱくKIDS ①ふれあい遊び

■離乳食講座【離乳初期の乳児の保護者】

とき	ところ	実施時間	備考
27日(木)	大野福祉保健センター	10:00～11:30	①実演、試食 ※20日(木)までに要申し込み(定員20人) 大野支所福祉グループ ☎⑩3309

■ヘルスチェック

とき	ところ	実施時間	備考
20日(木)	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、健診結果を持参してください)
25日(火)	吉和第2集会所	10:00～11:00	個別相談とヘルスチェック、栄養相談 ※受け付けは11時まで

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 ☎119

■廿日市市休日・夜間急患診療所(あいプラザに併設)

☎⑩1011・☎⑩1614(診療時間内のみ)
 診療科 内科(15歳以上のみ)
 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のお願い

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)の主に関内性疾患の救急医療

■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～翌朝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てください

23日(日)	石津皮膚科医院(地御前1丁目)	☎⑩5512
	平田内科小児科医院(阿品台4丁目)	☎⑩1155
24日(月)	今田眼科医院(阿品台4丁目)	☎⑩1771
	わき小児科医院(下平良1丁目)	☎⑩0207
30日(日)	友和病院(峠下ヶ原)	☎⑩0688
	かとうレディースクリニック(阿品3丁目)	☎⑩0135

2日(日)	安東内科クリニック(対敵山2丁目)	☎⑩1231
	双樹クリニック(新宮2丁目)	☎⑩3555
3日(月)	青葉レディスクリニック(福面2丁目)	☎⑩2327
	松田整形外科(串戸2丁目)	☎⑩1800
9日(日)	阿品土谷病院(内科)(阿品4丁目)	☎⑩5050
	大田整形外科(廿日市2丁目)	☎⑩6211
16日(日)	おおさき小児クリニック(阿品3丁目)	☎⑩3131
	小山整形外科医院(大東)	☎⑩5100

34歳6カ月児・1歳6カ月児・地域により、対家目齢が前後することがあります。地域により、日時や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。通知が届いていない

問 廿日市市保健センター ☎⑩1610