

■特定健診・がん検診・人間ドック受付中！

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

と き	と ころ	受付時間	備 考
9月22日(月)	あいプラザ	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、 肺がん検診、 大腸がん検診、 胃がん検診、 子宮頸がん検診、 乳がん検診
9月24日(水)			
9月25日(木)			
9月28日(日)			
10月5日(日)	津田市民センター		
10月8日(水)	あいプラザ		
10月9日(木)			
10月10日(金)			

■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、健康づくりの一環として「健康づくり交流会」を開催します。ヨガで心身ともにリフレッシュした後は、バランスのとれた食事を用意しています。

**と き** 10月20日(月) 10:00～12:30  
**と ころ** あいプラザ 多目的ホール  
**内 容** 講話と実技「ヨガで健康づくり！」講師 岡美奈子さん▶バランスのとれた弁当の試食  
**対 象** 40歳からおおむね60歳代  
**参加費** 420円(弁当代・保険料)  
**持ってくるもの** 飲み物・バスタオル・座布団  
**定 員** 30人(先着順)  
 ※運動しやすい服装で(弁当の持ち帰り不可)  
**申込み・問合せ** 廿日市市保健センター☎⑩1610

■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
8日(月)	廿日市天満宮境内	9:30 (受付9:15～)	廿日市地区周辺(6km) 参加費 無料 申込み 中央市民センター 仮事務所☎⑩1266
13日(土)	大野7区集会所	9:00	参加費 50円 ※申し込み不要
17日(水)	吉和支所	9:50	田園コース(4km) 参加費 50円 講 師 松本直子さん 申込み 吉和支所☎⑩2111
19日(金)	串戸市民センター	9:00	陽光台・宮園コース(6km) 参加費 100円 ※雨天中止 申込み 串戸市民センター☎⑩2096
27日(土)	平良市民センター	9:00	宮島SAコース(5km) 参加費 50円 定 員 100人 申込み 平良市民センター☎⑩1251

■ウォーキングリーダーになりませんか？

ウォーキングを実施している、または関心のある人で、養成講座修了後、リーダーとして一緒に活動してくれる人を募集します。現在、約150人のウォーキングリーダーが、市内各地域でウォーキングの普及や健康づくりのために活躍しています。

**内 容** 正しいウォーキング方法・実技指導、地域でのウォーキングの運営方法など

と き	と ころ	定 員
10月6日(月)13:30～15:30	11月13日(水)10:00～12:00	
10月14日(火)13:30～15:30	11月25日(火)13:30～15:30	
10月30日(水)13:30～15:30	12月1日(月)13:30～15:30	

※市内在住で全6回の講座のうち4回以上出席できる人のみ受け付け  
**と ころ** あいプラザ多目的ホール **定 員** 30人  
**申込み・問合せ** 9月16日(火)までに廿日市市保健センター☎⑩1610へ電話で(先着順)

■体若返り教室ハートビクス

と き	と ころ	実施時間	備 考
4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

■ハートビクス

名 称	と き	と ころ	備 考
はつかいちハートビクス	12日(金) 13:00～15:30	あいプラザ	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	25日(木) 13:30～15:30	友和市民センター	
おおのハートビクス	30日(火) 13:00～15:30	大野図書館	

※はつかいちハートビクス・おおのハートビクスは、今年度第1回目のため、13:00～15:30です

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

■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になっている腎臓について学んでみませんか。

**と き** 9月11日(水)13:30～15:00  
**と ころ** あいプラザ3階 講座室  
**テーマ** CKDにならないために…薬とのつきあい方  
**講 師** 薬剤師 大田博子さん  
**定 員** 50人程度  
**申込み・問合せ** 廿日市市保健センター☎⑩1610

■育児相談【乳幼児と保護者】

と き	と ころ	受付時間	備 考
1日(月) 17日(水)	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親子健康手帳
10日(水)	津田市民センター	9:30～10:30	
10日(水)	宮島福祉センター	13:15～13:50	
12日(金)	大野福祉保健センター	9:30～11:00	
25日(木)	物見東集会所(育児サークル会場)	10:00～11:30	

■育児教室【乳幼児と保護者】

と き	と ころ	実施時間	備 考
10日(水)	津田市民センター	10:00～11:30	①簡単おもちゃづくり
12日(金)	津田児童館	10:30～12:00	①赤ちゃんすくすくひろば(0歳児の子育てサロン)・離乳食講座 参加費100円
18日(木)	宮島幼稚園	10:00～11:30	①クレパス遊び ※要予約。宮島地域を優先

■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
25日(木)	あいプラザ	10:00～11:30	①実演 ②親子健康手帳 ※定員あり・要申し込み

■パパママスクール【妊婦とその家族】

と き	と ころ	実施時間	備 考
8日(月)	あいプラザ	13:30～15:00	①心のお話と沐浴について ②親子健康手帳 ※夫の参加歓迎 ※定員あり・要申し込み

■介護予防教室【吉和地域】

と き	と ころ	実施時間	備 考
2日(火) 16日(火) 30日(火)	吉和福祉センター	13:30～15:30	①介護予防体操 ②タオル・飲み物・上靴

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

☎⑩1011・☎⑩1614(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(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

※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

診療時間 9時～18時

9月の休日診療

23日(水)	杉原外科医院(大野1丁目)	☎⑩0534
	ひらた耳鼻咽喉科・アレルギー科(天神)	☎⑩3828
28日(日)	かわぐちこどもクリニック(下更地1762)	☎⑩2882
	とうげ外科胃腸科(本町)	☎⑩6220

7日(日)	敬愛病院(内科)(中山)	☎⑩3333
	おおさき小児クリニック(阿品3丁目)	☎⑩3131
14日(日)	佐伯中央病院(内科)(津田)	☎⑩1100
	佐藤皮ふ科クリニック(串戸2丁目)	☎⑩3400
15日(祝)	しげの整形外科スポーツクリニック(阿品3丁目)	☎⑩3333
	かとうレディースクリニック(阿品3丁目)	☎⑩0135
21日(日)	アイビー眼科(宮内4311)	☎⑩3030
	せいこう胃腸科外科医院(佐方562)	☎⑩0070

34歳6カ月児・1歳6カ月児・地域により、対象年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。

問 ☎⑩1610  
 廿日市市保健センター