

■第5回ハツラツ！市民ウォーキング大会

と き 3月16日(日)10時開会（9時30分から受付）
と ころ スタート（宮島中学校グラウンド）、ゴール（大元公園）
 ※ゴール地点から宮島橋まで歩くと、さらに1.5km程度歩くこととなります
コース 1.5km、3.5km（小学校1年生以上）、8.5km（小学校4年生以上）
定 員 800人（完歩できる人、小学生以下は保護者同伴）
参加費 200円（送迎バス〔佐伯・吉和地域〕利用の場合別途500円）
申込期間 1月6日(月)～2月14日(金)（定員になり次第締め切り）
申込方法 名前、お住まいの地域、電話番号、性別、年齢、希望のコース、佐伯地域・吉和地域方面の送迎バス利用希望者は乗降希望場所を廿日市市保健センター（☎⑩2026、FAX⑩1611）まで電話またはファクスで。
 ※参加申込者には、3月上旬に大会事務局から参加証のハガキを送付します。大会当日、必ずそのハガキを持参してください

申込規約
 ①主催者は傷病その他の事故に際し、加入している保険での対応や応急処置を除いて一切の責任を負いません。
 ②納入された参加費は返金しません。
 ③参加者の映像を含む大会の記録を広報紙などへ掲載することがあります。
 ④個人情報、参加者との連絡、保険請求手続きのために必要な範囲でのみ使用します。



写真は昨年のウォーキングの様子です▶

■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
17日(金)	J R 西広島南口駅前	9:00	平和大通り・広島駅コース約6km 参加費 100円 申込み 串戸市民センター ☎⑩2096
20日(月)	中央市民センター	9:30 (受付9:15～)	廿日市地区周辺約6km 参加費 無料 申込み 中央市民センター ☎⑩1266
27日(月)	八坂運動公園	9:00	参加費 50円 申込み 不要

■親子みそづくり教室【小学生とその保護者】

と き	と ころ	実施時間	備 考
18日(土)	大野福祉保健センター	10:00～12:00	②エプロン、三角巾、参加費親子1組500円 ※1月9日(木)までに要申込み（15組・初参加者優先）

■廿日市市政施行25周年記念 J A 広島総合病院 第8回市民公開講座 ～めまいと頭痛について学びましょう～

J A 広島総合病院と市では、めまいと頭痛に関するメカニズムから治療法の市民講座を開催します。

と き 1月26日(日) 13時～15時30分
と ころ さくらびあ大ホール
 ※入場料無料、申し込み不要
問合せ J A 広島総合病院地域医療連携室 ☎⑩3111・廿日市市保健センター ☎⑩1610

■健康はつかいち21「ウォーキングカード達成者」

石川スエ子様（大野3区）

■ハートビクス

と き	と ころ	実施時間	備 考
22日(木)	大野福祉保健センター	13:30～15:30	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、運動できる靴
23日(木)	友和市民センター		

※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。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
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 ☎⑩1118

■健診結果説明会【あいプラザ】

健診結果はいかがでしたか。保健師、看護師、栄養士による個別相談を行います。無料で血管老化度チェック・脳年齢測定・ストレスチェックができます。定員がありますので、早めに申し込んでください。

問合せ・申込み 健診専用電話 ☎⑩2026

と き	と ころ	受付時間	備 考
20日(月)	あいプラザ	(1)9:30～(2)10:00～(3)11:00～(4)13:30～(5)14:30～(6)15:30～	健診結果票を持参してください
2月3日(月)	1階多目的ホール		

■マタニティスクール

と き	と ころ	実施時間	備 考
30日(木)	あいプラザ	10:00～12:00	①マタニティヨガ ②母子健康手帳 ※要申し込み

■アレルギーの会【乳幼児と保護者】

と き	と ころ	実施時間	備 考
30日(木)	大野福祉保健センター	10:00～12:00	前日までに要申し込み ※情報交換の場です

■育児相談【乳幼児と保護者】

と き	と ころ	受付時間	備 考
17日(金)	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です
27日(月)			
23日(木)	大野福祉保健センター	9:30～11:00	
29日(木)	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
10日(金)	津田児童館	10:30～12:00	赤ちゃんすくすく広場 ①0歳児のサロン
14日(火)	吉和保育園	10:00～12:30	①子育てサロン(園庭解放)、お正月遊び
21日(火)	吉和市民センター	10:00～12:00	①非常食をおいしく食べよう
29日(木)	津田市民センター	10:00～11:15	わんぱくキッズ ①ふれあい遊び

■ヘルスチェック

と き	と ころ	実施時間	備 考
15日(木)	吉和福祉センター	(受付)13:00～13:30	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)
20日(月)	あいプラザ	9:30～11:00	②健診結果(相談がある人)

■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
16日(木)	西連集会所	13:30～15:30	②タオル・飲み物・運動用上靴 講師 松本直子さん ※栄養士の講話と個別相談

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 FAX⑩119

■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 日曜日、祝・休日、12月30日(月)～平成26年1月3日(金)／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
 ※1月4日(土)は19時～22時までです

■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
診療時間 毎日実施(年末年始含む)／24時間

■広島市立舟入病院 ☎082(232)6195

診療科・診療時間
 ○内科 月～金曜日／17時30分～20時
 ※12月31日(火)9時～平成26年1月4日(土)8時30分の間は24時間
 ○小児科 毎日実施(年末年始含む)／24時間
 ○耳鼻咽喉科 土曜日／19時～22時30分
 ※12月31日(火)～平成26年1月3日(金)の9時～19時

■広島口腔保健センター ☎082(241)4861

診療科 歯科 **診療時間** 日曜日、祝・休日、年末年始(12月30日(月)～平成26年1月3日(金))の9時～15時

■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)

※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

年末年始、1月の 休日診療

診療時間 9時～18時

1月12日(日)	杉原外科医院(大野)	☎⑤0534
	たなべ小児科(平良山手)	☎⑩1234
1月13日(月)	たかの耳鼻咽喉科医院(阿品)	☎⑥1133
	松田整形外科(串戸)	☎④1800
1月19日(日)	田口脳外科クリニック(阿品)	☎⑩7788
	ふじかわ心療内科クリニック(下平良)	☎④0035
1月26日(日)	廿日市野村病院(内科)(宮内佐原田)	☎⑩2111
	みたに泌尿器科クリニック(下平良)	☎⑩5000

■年末年始の休日歯科診療(9時～15時)

30日(月)	渡辺歯科(宮内)	☎⑩4618
31日(火)	木村歯科医院(宮内)	☎⑩6800
1月2日(木)	江島歯科医院(友田)	☎⑦1800
1月3日(金)	田部歯科医院(駅前)	☎⑩0601

12月29日(日)	しげの整形外科スポーツクリニック(阿品)	☎⑩3333
	佐藤皮膚科クリニック(串戸)	☎④3400
12月30日(月)	おおさき小児クリニック(阿品)	☎⑩3131
	さいとう眼科(串戸)	☎④1750
12月31日(火)	小浦眼科(宮島口)	☎⑤0011
	さくらクリニック(宮内)	☎⑩2201
1月1日(水)	敬愛病院(内科)(中山)	☎⑤3333
	小池皮膚科医院(宮内)	☎⑩2030
1月2日(木)	大野キッズファミリークリニック(大野中央)	☎⑤3021
	かとうレディースクリニック(阿品)	☎⑥0135
1月3日(金)	かめよし皮膚科アレルギー科(阿品)	☎⑥1239
	河村小児科(上平良)	☎⑦4153
1月5日(日)	アイビー眼科(宮内)	☎⑦3030
	ひらた耳鼻咽喉科・アレルギー科(天神)	☎④3828

3 4 月 6 月 1 歳 6 月 児 健 診 地域により、対象年齢が前後することがありますが、保健センターまたは各支所へ問い合わせさせていただきます。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