

■ハツラツ！はつかいち交流ウォーキング

とき	ところ	備考
3日(祝) 9:45分開始 (受付9:30~)	もみのき 森林公園	もみのき森林公園サイクリング コース(約6.2km) 講師 松本直子さん 申込み 吉和支所☎2116、当 日はもみのき森林公園☎2011
16日(月) 9:30開始 (受付9:15~)	あいプラザ 2階 健康指導室	廿日市地区周辺コース(約6km) 定員 30人 講師 松本直子さん 申込み 中央市民センター仮事 務所☎1266 ※雨天時は、室内でウォーキン グ講座のみ
20日(金) 13:20	吉和福祉 センター	コース 田園コース(約4km) 講師 松田明さん 申込み 吉和支所☎2111
20日(金) 10:00開始 (受付9:30~)	宮島側棧橋 前広場	宮島遊歩道コース(約5.3km) 定員 50人 参加費 100円 申込み 19日(木)までに串戸市民 センター☎2096、または廿 日市市保健センター☎1610 ※小雨決行

■健康はつかいち21「ウォーキングカード達成者」

樹木盛義(うえき・もりよし)さん(六本松)

■ハツラツ元気教室【宮島地域】

とき	ところ	実施時間	備考
13日(金)	西連集会所	14:00~15:30	お腹引き締め体操と 腸内元気な食べ方 ②運動できる上靴など 講師 松本直子さん

■ヘルスチェック

とき	ところ	実施時間	備考
13日(金)	吉和福祉 センター	受付時間 13:00~13:30	血圧測定、体重・体 脂肪測定、尿検査、 健康に関する相談 ※20日(金)は被爆者健 康相談も実施。健 診結果を持参して ください
20日(金)	あいプラザ	9:30~11:00	

休日・夜間急患診療

救急案内 市消防本部☎8111(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)

☎1011・☎1614(診療時間内のみ)

対象	区分	診療時間
内科 (15歳以上の人のみ)	月~土曜日 日・祝・休日、年末年始	19時~22時 9時~22時
外科	火~金曜日 (祝・休日、年末年始を除く)	19時30分~ 22時

※外科はけがの状況などを事前に電話で問い合わせてください
 ※電話での問い合わせは、21時45分まで
 ※支払う医療費には時間外または休日加算が含まれます
 休日・夜間急患診療所は、急病やけがなどの応急的な診療
 を行います。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、受診する
 ときは健康保険の被保険者証を持参してください。

■ハートビクス

名称	とき	ところ	備考
おおの ハートビクス	19日(木)	大野図書館	実施時間 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 ※循環器系疾患など既 住歴がある人は医師 に相談の上、参加し てください
さいき ハートビクス	19日(木)	友和市民 センター	
はつかいち ハートビクス	27日(金)	あいプラザ	

※初参加の人は、アンケート調査のため13時に集合

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歳未満の人
 参加費 無料

申込み
 ・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
 ・あいプラザ会場希望者は、廿日市市保健センター

■体若返り教室ハートビクス【宮島地域】

とき	ところ	受付時間	備考
5日(木)	西連集会所	14:00~15:30	②運動できる上靴など 講師 松本直子さん

■特定健診・がん検診・人間ドック

集団健診・個別健診および人間ドックの申し込みは、11
 月末までです。先着順のため、早めに申し込んでください。
 ※12日(木)、17日(火)は託児があります
 健診専用電話 ☎2026

とき	ところ	集合時間	備考
10日(火)	玖島市民 センター	8:30~10:00 ※受付時間を 指定します	・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日(水)	友和市民 センター		
12日(木)	浅原市民 センター		
13日(金)			
15日(日)			
16日(月)			
17日(火)	あいプラザ		
18日(水)			
19日(木)			

■子育て応援プログラム【幼児の保護者】

「楽しく子育てしたい」、「怒ってばかりな気がする」、
 「言うことを聞いてくなくてイライラ」こんなことを
 思ったことはありませんか。「子育て応援プログラム」で
 は、子育てに役立つ具体的で、すぐ実践できるテクニック
 を伝えます。(父の参加歓迎)
 テーマ 「子どもに伝わるほめ方・怒らない子育て」
 講師 臨床心理士 田中良枝さん

とき	ところ・時間	備考
第1回目は終了しました。		
2日(月)	あいプラザ・ 10:00~11:30	②ほめ上手のコツ どうやって子どもに伝える?
9日(月)		③今日から実践 子どもへの効果的な接し方

申込み 廿日市市保健センター☎1610(定員あり)
 ※無料託児あり(各講座の1週間前までに要予約)

■気を付けたい高血圧~CKDにならないために~

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、誰でもかかる可能性がある病気です。
 体を正常な状態に保つ重要な役割を担っている腎臓を学
 んでみませんか。

とき 11月28日(土)14:30~16:00
 ところ 津田市民センター
 講師 医療法人社団永井医院 永井哲士さん
 申込み・問合せ 佐伯支所福祉グループ
 ※13:30~14:20に人数限定で、無料の血圧測定と血管老化
 度測定ができます
 ※12月5日(土)14:30~16:00にあいプラザ2階健康指導室で
 同じ内容の講座があります

■献血推進功労者に感謝状の贈呈

7月28日、日本赤十字社中四国ブロック血液センター
 で、永年にわたり献血の推進に功労がある人や団体に対
 して、感謝状が贈呈されました。
 個人表彰として廿日市市では、飯川智恵子さん、佐川
 富貴枝さんに日本赤十字社広島県支部長から感謝状が贈
 呈されました。
 表彰式に参加した飯
 川さん。「病気のけが
 などで血液を必要とし
 ている人のため、今後
 もできる限り献血の推
 進に協力していきたい
 です」と話しました。



※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
10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親子(母子)健康手帳 ※吉和保健センター の育児相談は乳幼 児健診と同時開催 ※友和保育園の育児 相談は育児教室と 同時開催
18日(水)	大野子育て支援セン ター(深江保育園内)	9:30~11:00	
19日(木)	吉和保健 センター	13:45~14:15	
27日(金)	友和保育園	9:30~10:30	
12月 8日(火)	あいプラザ	9:30~10:30	

※23日(祝)は、あいプラザプレイルームでの身体測定はありません

■育児教室【乳幼児と保護者】

とき	ところ	実施時間	備考
13日(金)	宮島福祉 センター	10:00~10:30	キッズランド ①親子ふれあい体操
13日(金)	津田児童館	10:30~12:00	赤ちゃんすくすく広 場(0歳児の子育て サロン) ②参加費 100円
27日(金)	友和保育園	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
26日(木)	大野福祉保健 センター	10:00~11:30	①実演、試食 ※19日(木)までに要申 し込み、大野支所 福祉グループ☎ 3309(定員20人)

■マタニティスクール【妊娠中の人とその家族】

とき	ところ	実施時間	備考
18日(水)	あいプラザ	10:00~12:00	①沐浴(もくよく) 実習、座談会 ②親子(母子)健康 手帳 ※要申し込み、廿日 市市保健センター ☎1610(定員あり)

11月の休日診療

1日(日)	河村小児科 (上平良358-1)	☎374153
	大田整形外科 (廿日市2-5-9)	☎316211
3日(祝)	石津皮ふ科医院 (地御前1-4-17)	☎365512
	小田耳鼻咽喉科医院 (宮内728-1)	☎397733
8日(日)	今田眼科医院 (阿品台4-4-14)	☎381771
	わき小児科医院 (下平良1-3-36 3階)	☎340207
15日(日)	大野キッズ・ファミリークリニック (大野中央5-1-43 2階)	☎353021
	双樹クリニック (新宮2-1-15)	☎343555

22日(日)	阿品土谷病院 (阿品4-51-1)	☎365050
	かとうレディースクリニック (阿品3-1-6 4階)	☎360135
23日(祝)	敬愛病院 (大野中山72)	☎363333
	さいとう眼科 (串戸2-20-1)	☎341750
29日(日)	かめよし皮膚科・アレルギー科 (阿品3-1-6 5階)	☎361239
	かわぐちこどもクリニック (大野下更地1762-7)	☎352882

■広島市立舟入病院 ☎082(232)6195

診療科 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)

4カ月児・1歳6カ月児・3歳6カ月児健診

地域や場所によって、対象月齢が前後することがあります。保健センターまたは各支所へお問い合わせください。対象者は個別に通知してまいります。通知が届いていない人や、

11月10日~16日は
 アルコール問題啓発週間

多量飲酒などの「不適切な飲酒」で起こるのは、急性アルコール中毒やアルコール依存症のみではありません。生活習慣病やがん、睡眠障害やうつ、自殺にもつながります。妊婦の飲酒は胎児に悪影響を及ぼします。また、飲酒の強要やイッキ飲ませなどのアルコールハララスメントも深刻な事故を引き起こします。アルコール関連問題をしっかりとらえ、妊婦