

■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(土) 9:30開始 (受付9:00~)	四季が丘市民センター	防災ウォーキングコース 四季が丘全域(約5.5km) 参加費 50円(四季が丘在住の人は無料) 申込み 四季が丘市民センター ☎3365
4日(日) 10:00開始 (受付9:20~)	大野体育館	歴史の散歩道コース(4.5km、3km) 申込み 大野福祉グループ
16日(金) 9:00	串戸市民センター	廿日市マリンコース(約7.8km) 参加費 100円 申込み 14日(水)午前中までに串戸市民センター ☎2096
16日(金) 13:20	吉和福祉センター	清流コース(約3km) 参加費 無料 講師 松田明さん ※要申込み、吉和支所
17日(土) 9:45 (受付9:00~)	中道集会所集合	中道街道(約3km、2km) ※定員あり 参加費 送迎あり(宮内串戸駅・友和・津田市民センター) 100円、送迎なし100円 申込み 佐伯支所福祉グループ
18日(日) 9:30開始 (受付9:00~)	宮島側棧橋出入口左側	宮島遊歩道コース(約4km) 参加費 50円(阿品地区在住の人は無料) 申込み 8日(木)までに阿品市民センター ☎3630または、廿日市市保健センター
19日(月) 9:30開始 (受付9:15~)	廿日市天満宮境内	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 ☎1266
31日(土) 9:00	柿の浦集会所	参加費 50円 申込み 不要 問合せ 大野福祉グループ

■健康教室

とき	ところ	備考
30日(金) 14:00~15:30	津田市民センター	①「適塩(減塩)でおいしく食べよう」 講演と市販の減塩食品試食 講師 山陽女子短期大学講師 申込み 佐伯支所福祉グループ

■ハートビクス

名称	ところ	とき	備考
おおのハートビクス	大野図書館	20日(火) 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) ※循環器系疾患など既往歴がある人は医師に相談の上、参加してください
はつかいちハートビクス	あいプラザ	30日(金) 13:30~15:30	

※初参加の人は、アンケート調査のため13時に集合  
**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  
**申し込み**  
 ・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

■特定健診・がん検診・人間ドック

集団健診・医療機関個別健診は、11月末までです。  
 早めに申し込み・受診してください。  
 ※子宮頸がん・乳がん検診は、2年に1度の検診となります。  
 ※今年対象年齢の人は受け忘れがないように受診してください  
**対象** 平成27年4月1日現在で偶数年齢の人  
**健診専用電話** ☎2026※先着順

名称	ところ	実施時間	備考
26日(月)	柿の浦集会所	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 ・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
27日(火)			
28日(水)	大野福祉保健センター		
29日(木)	※10月28日は託児あり(要予約)		
30日(金)			

■ハツラツ元気塾【宮島地域】

とき	ところ	実施時間	備考
22日(木)	西連集会所	14:00~15:30	①認知症予防に効く体操と食事 ②運動できる上靴 講師 松本直子さん

■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
1日(木)	西連集会所	14:00~15:30	②運動できる上靴 講師 松本直子さん

■あいプラザまつり健康コーナー

**とき** 11月8日(日) **ところ** あいプラザ  
**申込み** 廿日市市保健センター(先着順)  
**●骨密度測定**  
 測定後、医師や栄養士による相談を受けることができます。  
**開催時間** 9時~14時  
**対象** 市内在住で、2年以上骨密度を測定していない人  
**定員** 250人(開催時間中30分ごとに25人)  
**●救急救命講習**  
 命を守るための知識や実技を学びます。  
**開催時間** 10時10分~10時45分(AED)、11時~11時30分(小児救急)  
**定員** 各20人程度※動きやすい服装で参加してください  
**●ベビーマッサージ**  
**開催時間** 10時30分~12時 13時30分~15時  
**対象** おおむね1歳未満の親子  
**定員** 午前・午後各6組  
**持参物** バスタオル1枚、45Lゴミ袋1枚  
**●アロママッサージ体験**  
**開催時間** 10時~11時40分、13時~14時40分  
**定員** 20分ごとに4人  
**●認知症予防アロマスプレー作り体験コーナー**  
**開催時間** 10時30分~11時、13時30分~14時(各5人まで)

■健康づくり交流会参加者募集

いつまでも元気に動くことのできる体づくりを目指して、市民の健康づくりを応援するヘルスメイトボランティアが教室を開催。体を動かした後は、バランスのとれた食事を用意しています。  
**とき** 10月26日(月) 10時~12時30分  
**ところ** あいプラザ多目的ホール  
**内容** 「レクリエーションを交えながらの筋力づくり~いつまでも元気に動こう!~」、「バランスのとれた弁当の試食」  
**講師** 寺川公美子さん **定員** 30人(先着順)  
**参加費** 420円(弁当代・保険料) **持参物** 飲み物・タオル  
 ※運動しやすい服装で来てください(弁当の持ち帰りは不可)  
**申込み・問い合わせ** 廿日市市保健センター

■平成27年度おおの健康福祉フェスタ

大野地域で「健康」と「福祉」に触れる2つのイベントを同日開催します。  
**とき** 10月4日(日)10時~14時 **ところ** 大野体育館と周辺  
**●健康を守る集い**  
**問合せ** 大野支所福祉グループ  
**内容** 第13回ウォーキング大会、健康チェック(骨密度測定ほか)・体力測定コーナー、健康・運動相談、歯科相談、救急コーナー(子どもの応急手当)、介護予防コーナー、親と子のふれあい大会など  
**●福祉ふれあいまつり**  
**問合せ** 廿日市市社会福祉協議会大野事務所 ☎3294  
**内容** 福祉ボランティア体験・スタンプラリー、バザー

■育児相談【乳幼児と保護者】

とき	ところ	受付時間	備考
15日(木)	大野福祉保健センター	9:30~11:00	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
19日(月)	あいプラザ	9:30~10:30	
21日(水)	友和市民センター	13:30~14:00	

■育児教室【乳幼児と保護者】

とき	ところ	実施時間	備考
9日(金)	佐伯総合スポーツ公園	10:00~12:00	子育てイベント「家族で楽しむDayⅢ」
29日(木)	友和市民センター	10:00~11:30	わんぱくKIDS ①ふれあい遊び
30日(金)	宮島福祉センター	10:00~10:30	キッズランド ①親子ふれあい遊び

■身体測定【乳幼児と保護者】

とき	ところ	実施時間	備考
26日(月)	あいプラザプレイルーム	10:30~11:00	①身体測定(保健師または看護師による) ※身長測定は1歳まで
		13:30~14:00	

■子育て応援プログラム【年長~小学1年生くらいまでの子どもを持つ保護者】

「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れなくてイライラ」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お伝えします。  
**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
10月26日(月)	あいプラザ・10:00~11:30	①子どもの行動を見てみよう 注目の力で子どもは伸びる
11月2日(日)		②ほめ上手のコツ どうやって子どもに伝える?
11月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  
 ※全3回シリーズ(1回のみ参加も可)  
 ※定員あり(全回参加できる人が優先)  
 ※無料託児あり(1週間前にまでに要予約) ※父の参加歓迎

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)

☎10111・☎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)	月曜~土曜日	19時~22時
	日・祝・休日、年末年始	9時~22時
外科	火曜~金曜日	19時30分~22時
	(祝・休日、年末年始を除く)	

※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加算または休日加算が含まれます  
**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、受診するとき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 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)

※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

10月の休日診療

25日(日)	青葉レディースクリニック(福面2-1-11)	☎52327
	井村眼科医院(天神5-12)	☎7500

■高齢者の定期予防接種

(予防接種の受け方などの詳細は15ページをご覧ください)

●インフルエンザ

インフルエンザは感染力が強く、肺炎などを合併し、重症化しやすい特徴があります。流行前に予防接種を受けることが予防の基本になります。

●肺炎球菌

肺炎は季節を問わずかかり、日本の死因の第3位です。ワクチンの接種により、肺炎予防の効果が期待できます。

4日(日)	友和病院(峠下ヶ原500)	☎740688
	みたに泌尿科クリニック(下平良1-3-36 3階)	☎5000
11日(日)	安東内科クリニック(対巖山2-15-9)	☎501231
	わたなべ眼科(宮内4-11-16)	☎31233
12日(祝)	永井医院(大野中央3-2-31)	☎50014
	平田内科小児科医院(阿品台4-1-26)	☎31155
18日(日)	大野浦病院(丸石2-3-35)	☎52426
	みずの耳鼻咽喉科(串戸4-14-14 2階)	☎31110

4力月児・1歳6力月児・3歳6力月児健診

地域によって、対象月齢が前後する場合があります。保健センターまたは各支所へお問い合わせください。対象者には個別に通知してまいります。対象者には個別に通知してまいります。対象者には個別に通知してまいります。

問 廿日市市保健センター ☎1610