

■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 |
|--------|----------|-------------------|--|
| 12日(土) | 大野7区集会所 | 9:00 | ②参加費50円 |
| 14日(月) | 廿日市天満宮境内 | 9:30 (受付9:15~) | 廿日市地区周辺コース(6km) 申し込み 中央市民センター仮事務所 ☎⑩1266 |
| 18日(金) | 串戸市民センター | 9:00 | 陽光台・宮園コース(宮内小学校前)(6km) ②参加費100円 申し込み 16日(水)午前中までに串戸市民センター ☎⑩2096 |
| 25日(金) | 魅惑の里 | 8:50 | 水仙コース ②参加費50円 ※要申し込み、吉和支所 |
| 26日(土) | 大野9区集会所 | 9:00 | ②参加費50円 |
| 26日(土) | 平良市民センター | 9:00 | 平良市民センターと宮島SA往復コース ②参加費50円 申し込み 平良市民センター ☎⑩1251 |

※各回とも飲み物、タオル、帽子などを持参してください
 ※25日(金)以外、雨天の場合は中止です

■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 |
|-------|-------|-------------|-------------------------------|
| 3日(木) | 西連集会所 | 14:00~15:30 | ②飲み物、タオル、運動できる上靴 講師 松本直子さん |

■介護予防教室【吉和地域】

| と き | ところ | 実施時間 | 備 考 |
|--------|----------|-------------|--------------|
| 7日(月) | 吉和福祉センター | 10:00~11:30 | ①介護予防体操 |
| 28日(月) | | 9:30~11:00 | ②飲み物、タオル、上履き |

■廿日市市休日・夜間急患診療所に外科診療を開設

10月1日(木)から、急なけがなどに対し、応急処置などの初期救急医療を提供するため、新たに廿日市市休日・夜間急患診療所に外科診療を開設します。
診療日 火~金曜日(祝・休日および年末年始を除く)
診療時間 19:30~22:00

| | |
|--------------------|---|
| <h1>休日・夜間急患診療</h1> | 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 日・祝・休日:9時~22時
 月曜日~土曜日:19時~22時
 ※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

■診療所を利用するときのお願い

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 | ところ | 実施時間 | 備 考 |
|-------------|-------------|-----------------------|---|
| さいきハートビクス | 友和市民センター | 24日(木) 13:30~15:30 | ①運動教室と栄養・運動の個別アドバイス ②飲み物、バスタオル、運動できる靴、持っている人は体操用マット ※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 | あいプラザ多目的ホール | 25日(金) 13:00~15:30 | |
| おおのハートビクス | 大野図書館 | 29日(火) 13:00~15:30 | |

※さいきハートビクスに初参加の人は、アンケート調査のため13:00に集合してください
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
 ・友和市民センター会場希望者は佐伯支所福祉グループ

■特定健診・がん検診・人間ドック申し込み受け付け中!

| と き | ところ | 受付時間 | 備 考 |
|----------|----------|---------------------------|---|
| 6日(日) | | | ・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 問合せ・申込先 健診専用電話 ☎⑩2026 ※先着順。定員になり次第、締め切り ※詳しくは、申込時に問い合わせてください ※9月9日(火)は託児あり(要予約) |
| 7日(月) | | | |
| 8日(火) | | | |
| 9日(水) | あいプラザ | | |
| 10日(木) | | | |
| 11日(金) | | | |
| 14日(月) | | | |
| 10月4日(日) | 津田市民センター | 8:30~10:00 ※受付時間を指定します | |
| 10月6日(火) | | | |
| 10月7日(水) | あいプラザ | | |
| 10月8日(木) | | | |
| 10月9日(金) | | | |

■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)

■健診結果説明会

| と き | ところ | 実施時間 | 内 容 |
|--------|------------|---------------------|---|
| 2日(水) | 宮島市民センター | 15:00~16:00 | 宮島クリニック院長尾形徹さんと栄養士の相談 |
| 17日(木) | 大野福祉保健センター | 受付時間 13:15~13:45 | 健診結果に関する個別相談と血圧、体脂肪、筋肉量、尿検査などのチェック ※健診を受けていない人も参加可能 ※要申し込み、大野支所 |

各回とも相談がある人や健診を受けた人は、健診結果を持参してください。

■薬草に親しむ会

薬用植物の専門家と一緒に散策しながら薬用植物を観察し、薬効や使用方法、漢方薬の正しい知識などを学びます。参加費・申し込みは不要です。当日集合場所に直接来てください。
 ※薬草・植物などの採集はできません
と き 23日(水)10:00~15:00
 ※雨天の場合は講習会のみで、10:00~12:30
集合場所 国民宿舍みやじま社の宿周辺(廿日市市宮島町大元公園内)※雨天の場合も同様
講 師 広島国際大学医療栄養学部教授 神田博史さん他
持参品 昼食、飲み物、ビニールシート、虫除けスプレー、簡易雨具、筆記用具など
服装など 運動靴など山道を歩くのに楽な服装
問合せ 公益社団法人広島県薬剤師会 ☎082(246)4317・広島県健康福祉局薬務課 ☎082(513)3222

■10日~16日は自殺予防週間です

平成26年度の全国での自殺者数は25,427人です。年々減ってきてはいますが依然として、多くの方が自殺で命を落としています。自殺の要因はさまざまですが、その中でも「うつ病」は自殺と関係が深いと言われています。この機会に心の健康を考えてみませんか。
と き 17日(木)18:30~20:30
ところ あいプラザ3階 講座室
テーマ 「こころの健康とその障がい~不安とうつについて~」
内 容 働く世代に向けて、ストレスへの対処法、うつ状態のサインや周囲の関わり方。
講 師 メンタルクリニック ラッコリン 精神科医 中村道彦さん
 ※要申し込み、廿日市市保健センター

| | | |
|--|--------------------|------------------|
| ※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 | <h1>9月の休日診療</h1> |
|--|--------------------|------------------|

| | | |
|--------|---|------------------|
| 22日(水) | アイビー眼科(宮内4311-5) ひらた耳鼻咽喉科・アレルギー科(天神12-7) | ☎⑩3030 ☎⑩3828 |
| 23日(木) | 今田眼科医院(阿品台4-1-14) おおさき小児クリニック(阿品3-1-6 2階) | ☎⑩1771 ☎⑩3131 |
| 27日(日) | 廿日市野村病院(内科)(宮内佐原田4209-2) ふじかわ心療内科クリニック(下平良1-3-36 2階) | ☎⑩2111 ☎⑩0035 |

9月9日(火)は救急の日です。
 9月9日(火)~15日(火)は、救急医療週間です。

■育児相談【乳幼児と保護者】

| と き | ところ | 受付時間 | 備 考 |
|--------|------------|-------------|---------------------------|
| 9日(水) | 大野3区集会所 | 10:00~11:30 | ①身長・体重測定、個別相談(保健師・栄養士による) |
| 16日(水) | 大野福祉保健センター | 9:30~11:00 | |
| 17日(木) | 友和幼稚園 | 9:30~10:30 | ②親子(母子)健康手帳 |
| 24日(木) | あいプラザ | 9:30~10:30 | |
| 30日(水) | 宮島福祉センター | 13:15~13:50 | |

■育児教室【乳幼児と保護者】

| と き | ところ | 実施時間 | 備 考 |
|--------|-------|-------------|--|
| 11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 ②参加費100円 ※要申し込み、佐伯支所 |
| 17日(木) | 友和幼稚園 | 10:00~11:30 | わんぱくKIDS ①ふれあい遊び ※要申し込み、佐伯支所 |

■身体測定【乳幼児と保護者】

| と き | ところ | 実施時間 | 備 考 |
|--------|-------------|----------------------------|---|
| 28日(月) | あいプラザプレイルーム | 10:30~11:00 13:30~14:00 | 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 ※相談は実施していません |

■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 |
|----------|-------|-------------|---|
| 10月6日(火) | あいプラザ | 10:00~11:30 | ①実演 ②親子(母子)健康手帳 ※要申し込み、廿日市市保健センター(定員あり) |

■気を付けたい高血圧~CKDにならないために~

CKD(慢性腎臓病)は生活習慣病などとも関連の深い病気です。この機会に学んでみませんか。
と き 11日(金)14:00~15:30
 ※13:00~13:45まで人数限定で無料の体組成計・血圧測定ができます。測定する人は13:00~受付開始です
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…血圧のお薬とのつきあい方」
講 師 薬剤師 大田博子さん
 ※要申し込み、廿日市市保健センター

| | | |
|--------|---|------------------|
| 6日(日) | 敬愛病院(内科)(大野中山72) 佐藤皮ふ科クリニック(串戸2-17-4) | ☎⑩3333 ☎⑩3400 |
| 13日(日) | かわぐちこどもクリニック(大野下更地1762-7) さくらクリニック(宮内1492-1) | ☎⑩2882 ☎⑩2201 |
| 20日(日) | 佐伯中央病院(内科)(津田4180) せいこう胃腸科外科医院(佐方562-2) | ☎⑩1100 ☎⑩0070 |
| 21日(祝) | しげの整形外科スポーツクリニック(阿品3-1-6 3階) とうげ外科胃腸科(本町6-2) | ☎⑩3333 ☎⑩6220 |

4力月児・1歳6力月児・3歳6力月児健診
 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。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。対象者には個別に通知してまいります。