

備考欄は、①内容、②参加費・持ってくる物、③問い合わせ・申込先です。

● ハツラツ！はつかいち交流ウォーキング

と き	と ころ	備 考
5日(金) 8月2日(金) 9:30 (9:15～ 受け付け)	佐方市民 センター	①佐方地区周辺 (約6km) ②50円 ③前日までに佐方市民センター ☎②5049
8日(月) 9:30 (9:15～ 受け付け)	中央市民 センター	①廿日市地区周辺 (約6km) ③5日(金)までに中央市民セン ター☎②1266
19日(金) 9:00	串戸市民 センター	①廿日市マリンコース (廿日 市大橋西下経由) (約8km) ②100円 ③17日(水)12時までに串戸市民 センター☎②2096
24日(水) 9:00	平良市民 センター	①平良市民センター周辺 (約 4～6km)、定員20人 ②50円 ③23日(火)までに平良市民セン ター☎③1251
26日(金) 9:30 (9:20集合)	吉和ふれあい 交流センター	①清流コース (約4.5km) ②50円 ③24日(水)までに吉和支所☎⑦ 2113

※飲み物、タオル、帽子、ウォーキングカード、歩数計
(持っている人)なども持参してください
※雨天中止

● 「健康はつかいち21ウォーキングカード」 達成者
名目良 皐月 (なめら・さつき) さん (浅原)

● ハートビクス

と き	と ころ	備 考
4日(木) 14:00～15:30	etto宮島交流館	①ハートビクス運動 ②飲み物、タオル ③☎④2001
25日(木) 10:00～12:00	水とみどりのまち さいき文化センター (津田市民センター)	①ハートビクス運動 ②飲み物、タオル、動きや すい服装と靴、体操用 マット (持っている人) ③☎⑦1124

● 夏休みこどもクッキング

と き	と ころ	備 考
30日(火) 10:00～13:00	フジタスクエア まるくる大野 調理室	①小学5、6年生を対象と した調理実習 ②300円、エプロン、三角 巾、ふきん ③フジタスクエアまるくる 大野☎②4545

● 子どものための料理教室

ヘルスメイト (食を通した健康づくりを推進するボラン
ティア) が子どものための料理教室を開催します。

と き	と ころ	備 考
29日(月) 9:30～12:30 (9:00～ 受け付け)	山崎本社 みんなの あいプラザ 調理室	①小学校4～6年生を対象とし た料理教室 (定員20人) ②450円、エプロン、三角巾、 上履き、手拭き用タオル ③19日(金)までに健康福祉総務課 ☎②1610 (申し込み多数の場 合、抽選)

● 献血

と き	と ころ	備 考
11日(木) 9:30～11:00 12:15～16:00	市役所	③健康福祉総務課☎②1610

● 8020 (ハチマルニイマル) 運動達成者を
募集します

対 象 市在住で、歯科医師が推薦した時点で80歳に達し、
自分の歯が20本以上ある人 (過去に表彰を受けた人を除く)
募集締切 8月31日(土)まで
※該当する人は、かかりつけの歯科医師へ相談し、歯科医
師の推薦を受けてください
※達成者には、推薦を受けた歯科医院から表彰状を渡します

● 集団健診・国保人間ドックの申し込み受け付け中
集団健診と国保人間ドック (一部医療機関) の申し込み
を受け付けています。

● 健診コールセンター：☎③2026

● インターネット予約

右の二次元コードまたは「廿日市市健診予約」
で検索し予約できます。

● 胃がん検診 (胃内視鏡検査) の料金が
安くなりました

今年度から、胃がん個別検診 (胃内視鏡検査) の自己負
担金を軽減しました。
受診を希望する人は、各医療機関へ申し込みをしてくだ
さい。
受診可能な医療機関は、市ホームページまたは健診のご
案内を確認してください。

いきいき健康体操

地域包括ケア推進課☎③9167

廿日市市老人クラブ連合会廿日市支部で、簡単な健
康体操を実施します。

と き ①7月3日(水)②7月17日(水)各10:00～11:30
と ころ 山崎本社 みんなのあいプラザ多目的ホール
対 象 市在住で65歳以上の人
定 員 各80人 (予約不要・先着順)

あなたの健康見守り隊



休日診療、休日・夜間救急診療の最新情報は
市ホームページを確認してください



救急車を呼ぶか迷うときや
受診できる医療機関が分からないときは…
【救急相談センター広島広域都市圏・備後圏域】

#7119

看護師などが、病気やけがの症状を把握
し、相談対応します。※相談無料

24時間 365日対応

つながらない
場合は▶(082) 246-2000

▼緊急時はためらわず119番へ

夜間に子ども (15歳未満) が急病になったとき、家庭での
対応方法や医療機関を受診すべきか分からないときは…

【小児救急医療電話相談】

#8000

毎日19:00～翌朝8:00対応
※土日祝は17:00～翌朝8:00対応

小児科勤務経験がある看護師が受
診の必要性や家庭でできる応急処
置などを電話でアドバイスします。
※相談無料

▼つながらない場合は
(082) 555-8870

市内の休日・夜間救急診療

廿日市休日夜間急患センター

地御前1-3-3 (JA広島総合病院内)
☎36-3199 (診療終了時間の15分前まで)

内科 (対象：15歳以上)	外科
月～土曜日 19:00～22:00 日曜日、祝・休日 9:00～21:00 (12:30～13:30休診) ※事前に症状を電話で連絡してください	月～金曜日 (祝・休日を除く) 19:30～22:00 ※事前に症状を電話で連絡してください

7月の市内休日診療

と き	医療機関名	診療科目	住 所	電 話
7日(日)	ふじかわ心療内科クリニック	心療内科・神経科・精神科	下平良1-3-36-201	34-0035
	宮河小児科医院	小児科	本町5-12	31-1703
14日(日)	永井医院	内科	大野中央3-2-31	55-0014
	双樹クリニック	内科	新宮2-1-15	34-3555
15日(祝)	あまのクリニック	小児科	串戸5-1-37	31-5151
	小山整形外科医院	整形外科	大東1-5	32-5100
21日(日)	ひろしまこどもクリニック	小児科	宮内4478-1	37-1230
	廿日市さくら眼科	眼科	下平良2-2-1 ゆめタウン廿日市 3階	32-1150
28日(日)	わたなべ眼科	眼科	宮内4-11-16	38-1233
	ひらた耳鼻咽喉科・アレルギー科	耳鼻咽喉科・アレルギー科	天神12-7 2階	34-3828

受付時間 9:00～17:30 休憩時間 13:00～14:00 (受付時間・休憩時間は医療機関によって異なることがあります)
受診の前に必ず当番医へ問い合わせてください (当番医は変更することがあります)。

市外の休日・夜間救急診療

広島回診保健センター

歯科

日曜日、祝・休日
9:00～15:00
☎082-262-2672



広島市立広島市民病院

内科など

(歯科・歯科口腔外科を除く)
※成人 (高校生相当年齢
以上) を診察
毎日24時間
☎082-221-2291



広島市立舟入市民病院

小児科

毎日24時間
耳鼻咽喉科
土曜日 (祝・休日を除く)
19:00～22:30
☎082-232-6195



五日市記念病院

脳神経外科

毎日24時間
☎082-924-2211



診療時間・科目は必ず事前に問い合わせてください。