

備考欄は、①内容、②参加費・持ち物、③問い合わせ・申込先、④定員です。

● ハツラツ！はつかいち交流ウォーキング

とき	ところ	備考
4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 ③3日(木)までに佐方市民センター ☎②5049
5日(土) 9:00	大野 1区集会所	①廿日市西経由阿品公園周回コース(約5km) ②50円 ③大野支所☎③3309(申し込み不要)
17日(木) 9:00	大野 7区集会所	①大野今昔コース(約5km) ②50円 ③大野支所☎③3309(申し込み不要)
18日(金) 9:00	串戸市民 センター	①宮内・六本松地御前コース(旧街道)(約6km) ②100円 ③16日(水)12時までに串戸市民センター ☎④2096
21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) ③18日(金)までに中央市民センター ☎④1266
23日(水) 9:30	平良市民 センター	①平良市民センター周辺(約5km) ②50円 ③22日(火)までに平良市民センター ☎③1251 ④20人
25日(金) 10:00	吉和第二 集会所	①絶景コース(約4km) ②50円 ③23日(木)までに吉和支所☎⑦2113
11月3日(祝) 9:20 (9:00~ 受け付け)	原市民 センター	①原地域内(ゆっくりコース4km しっかりコース6km) ②200円(申し込み時に窓口へ) ③18日(金)までに原市民センター ☎⑨0227 ④50人程度

※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
山根 傳(やまね・まもる)さん(新宮)

● ハートビクス

とき	ところ	備考
3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
21日(月) 13:30~ 15:30	山崎本社 みんなのあいプラザ	①運動教室と栄養・運動の個別アドバイス(市在住の40~74歳の人を対象) ②飲み物、タオル、体操用マット(持っている人) ③健康福祉総務課☎②1610 ④40人
24日(木) 13:30~ 15:30	水と緑のまち さいぎ文化センター (津田市民センター)	①ハートビクス運動 ②飲み物、タオル、体操用マット(持っている人) ③☎⑦1124

※動きやすい服と靴で来てください

● 40代からの運動入門

とき	ところ	備考
15日(火) 10:00~11:30	フジタ スクエア まるくる 大野	①運動と栄養の講座 ②飲み物、タオル、室内用運動靴 ③☎⑤3015

● 献血

とき	ところ	備考
11日(金) 9:30~11:00 12:15~16:00	廿日市 市役所	③健康福祉総務課☎②1610
11月3日(祝) 9:30~13:30	山崎本社 みんなの あいプラザ	①あいプラザまつりと同時開催 ③健康福祉総務課☎②1610

● ハツラツ元気塾

とき	ところ	備考
17日(木) 14:00~15:30	etto宮島 交流館	①血圧の新常識!~130超える前から筋肉の収縮で血圧をコントロール~ ②飲み物、タオル、筆記用具 ③宮島支所☎④2001

● 健康づくり交流会

ヘルスマイト(食を通じた健康づくりを推進するボランティア)がフレイル予防に関する交流会を開催します。

とき	ところ	備考
28日(月) 9:30~12:00	山崎本社 みんなの あいプラザ	①ベジチェック・血管年齢測定、フレイル予防に関する講義と運動、弁当試食(市在住の70歳以上の人が対象) ②飲み物、タオル、動きやすい服と靴、参加費450円 ③健康福祉総務課☎②1610 ④20人(先着順)

● 禁煙外来治療費助成の申込受け付け中

禁煙外来治療に要した費用の自己負担額の2分の1を助成します(上限1万円、1人1回限り)。治療開始前に申請が必要です。

申請方法 申請書を健康福祉総務課まで持参、郵送、または市公式LINEから。
※条件など、詳しくは、市ホームページを確認してください



▲LINE申請はこちら ▲市ホームページ

出張認知症カフェ

地域包括ケア推進課 ☎⑩9167

認知症の人、家族、認知症に関心のある人、専門職が集まり、お茶を飲みながら気軽に話ができます。

とき 10月12日(土)、13日(日)10:00~15:00
ところ フジグランナタリー1階特設会場

いきいき健康体操

地域包括ケア推進課 ☎⑩9167

廿日市市老人クラブ連合会廿日市支部では、簡単な健康体操を実施しています。

とき 10月23日(水)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 80人(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



救急医療情報や外国語対応ができる医療機関を検索したいときは、医療情報ネット(ナビイ)を利用してください

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…



(小児の場合、まずは#8000へ連絡を)

#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

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

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

毎日19:00~翌朝8:00対応

※土日祝は17:00~翌朝8:00対応

▼つながらない場合は ☎082(555)8870



▼緊急時はためらわず119番へ

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)
☎⑥3199(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

10月の市内休日診療

とき	医療機関名	診療科目	所在地	電話
6日(日)	かとうレディースクリニック	婦人科	阿品3-1-6	☎0135
	わき小児科医院	小児科	下平良1-3-36-301	☎0207
13日(日)	くろさきクリニック	内科・外科・血管外科	大野中央5-1-43 3階	☎06805
	令和アイクリニック	眼科	串戸2-20-1	☎1750
14日(祝)	小山整形外科医院	整形外科	大東1-5	☎5100
	井村眼科医院	眼科	天神5-12	☎7500
20日(日)	あまのクリニック	小児科	串戸5-1-37	☎5151
	小池皮フ科医院	皮膚科	宮内1057-1	☎2030
27日(日)	ひろしまこどもクリニック	小児科	宮内4478-1	☎1230
	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	☎0035

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場合があります)
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

広島口腔保健センター

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。