

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
15日(金) 10:00 (9:30～ 受け付け)	宮島栈橋 前広場	①世界遺産紅葉の宮島（遊歩道コース） （約5.3km） ②100円 ③14日(木)までに串戸市民センター☎③ 2096または健康福祉総務課②1610 ④50人
17日(日) 9:20 (9:00～ 受け付け)	ポポロの森 (四季が丘 公園)	①四季が丘の公園12カ所（約5km） ②50円（四季が丘地区以外の人のみ） ③15日(金)までに四季が丘市民センター ☎③3365 ④60人
18日(月) 9:30 (9:00～ 受け付け)	中央市民 センター	①廿日市地区周辺（約6km） ③15日(金)までに中央市民センター☎②② 1266 ④50人
22日(金) 10:00 (9:50集合)	吉和ふれ あい交流 センター	①森林浴コース（約5km） ②50円 ③20日(木)までに吉和支所☎⑦2113
27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 ③26日(火)までに平良市民センター☎③① 1251 ④20人
30日(土) 9:00	大野9区 集会所	①潮風を感じて歩きましょうコース（約 5km） ②50円 ③大野支所☎③3309（申し込み不要）
12月6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 ③12月5日(木)までに佐方市民センター ☎②5049

※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

● 40代からの運動入門

と き	ところ	備 考
19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

● 浅原すこやか健康塾（健診結果説明会）

と き	ところ	備 考
28日(木) 10:00～11:30	あさはら まちづくり 交流センター	①肌診断測定、体組成測定、保健師・栄養師・歯科衛生士による相談など ②健診結果（持っている人） ③佐伯支所☎②1124

● 玖島すこやか健康塾（健診結果説明会）

と き	ところ	備 考
12月4日(火) 10:00～11:30	玖島市民 センター	①肌診断測定、体組成測定、保健師・栄養師・歯科衛生士による相談など ②健診結果（持っている人） ③佐伯支所☎⑦1124

いきいき健康体操

地域包括ケア推進課☎⑨9167

廿日市市老人クラブ連合会廿日市支部では、誰でもできる簡単な健康体操を実施しています。

と き ①11月6日(火)、②11月20日(火)、③12月4日(火)
各10:00～11:30
ところ 山崎本社 みんなのあいプラザ ①②多目的ホール
③健康増進室
対 象 市在住で65歳以上の人
定 員 ①②各80人（先着順）③15人（②11月20日(火)の健康
体操開始時に抽選）

● ハツラツ元気塾

と き	ところ	備 考
7日(木) 14:00～15:30	e t t o 宮島交流館	①肺の生活習慣病予防～胸郭をほぐす運動で呼吸がラクラク～ ②飲み物、タオル、筆記用具 ③宮島支所☎④2001

● 献血

と き	ところ	備 考
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 ②健康福祉総務課☎②1610



● ハートビクス

と き	ところ	備 考
11日(月) 13:30～15:30	山崎本社 みんなの あいプラザ 多目的ホール	①運動教室と栄養・運動の個別アドバイス（市在住の40～74歳の人が対象） 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健康福祉総務課☎②1610 ④40人
21日(木) 13:30～15:30	津田市民 センター (水と緑のまち さいぎ文化 センター内)	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佐伯支所☎②1124
28日(木) 14:00～ 15:30	e t t o 宮島交流館	①ハートビクス運動 ②飲み物、タオル ③宮島支所☎④2001

● 歯科に関する講演会

と き	ところ	備 考
14日(木) 14:00～16:00	山崎本社 みんなの あいプラザ 講座室	①高齢者の虫歯のこと、お口の手入れ方法 ③健康福祉総務課☎②1610 ④20人（先着順）

● 第21回市民公開講座

と き	ところ	備 考
12月15日(日) 13:00～16:00 (12:00開場)	ウッドワン さくらびあ 大ホール	①いつまでも自分の手足を使った生活を送るために●第1部「廿日市市学童期の食育の取り組み」 ●第2部「年をとって困る整形外科の話」 ③JA広島総合病院地域医療連携室☎③3111（申し込み不要） ④1,000人（先着500人にお米プレゼント） ※手話通訳と要約筆記あり

家族介護教室～おむつの上手な使い方～

地域包括ケア推進課☎⑨9167

紙おむつや尿取りパッドなどの適切な使い方や選び方、排せつによるスキンケアトラブルの予防とケアを学びます。

と き 11月11日(月)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
講 師 JA広島総合病院看護師 藤村雅子さん
ユニ・チャーム株式会社 高智 貴さん
定 員 50人
申込方法 地域包括ケア推進課まで電話で。
申込締切 11月8日(金)

健康や医療などの情報コーナー

あなたの健康見守り隊



休日・夜間の救急診療の最新情報は佐伯地区医師会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可能な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）

【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

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）
☎③3199（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 ※11月24日(日)9:00～19:00は電気設備点検のため休診（19:00～21:00は開診）	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

11月の市内休日診療

と き	医療機関名	診療科目	所在地	電 話
3日(祝)	友和病院	精神科	峠下ヶ原500	⑦0688
	かわごえクリニック	整形外科	宮内3-1-27	⑦3859
4日(休)	平田内科小児科医院	内科・小児科	阿品台4-1-26	③91155
	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	③21150
10日(日)	永井医院	内科	大野中央3-2-31	⑤0014
	河村小児科	小児科	上平良358-1	⑦4153
17日(日)	アイビー眼科	眼科	宮内4311-5	⑦3030
	松田整形外科	整形外科	串戸2-17-4	③41800
23日(祝)	田口脳心臓血管クリニック	脳神経外科	阿品3-2-18	③07788
	小田耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉科	宮内2-1-18	③97733
24日(日)	わたなべ眼科	眼科	宮内4-11-16	③81233
	宮河小児科医院	小児科	本町5-12	③1703

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。