

ヘルスマイト いきいきクッキング♪

～簡単！ヘルシー！
高血圧予防食をつくってみよう～

高血圧について学び、調理実習を通して、自宅でできる正しい健康生活のすすめ方をマスターしましょう。ヘルシー食について学びたい方も歓迎します♪

日時：1月24日(火) 10時～15時
場所：福祉センター
定員：30人程度
参加費：300円
持参物：エプロン、三角巾、ふきん
申し込み：1月13日(金)までに保健センターへ

健康かいた21

「健康応援隊」育成講座

海田町がもっと元気な町となるよう、健康や生きがいについて一緒に考えてみませんか？座談会や運動、食事を通し、ふれあい、語り合える楽しい教室です。ぜひご参加ください！

第4回日時：1月31日(火)10:00～12:00
全4回シリーズの4回目です。
場所：海田公民館4階
内容：音楽に合わせた運動
持参物：タオル、飲み物
※運動のできる服装・靴でお越しください。
講師：スポーツインストラクター 高芳照さん
参加費：無料
締め切り：1月27日(金)
申し込み・問い合わせ：保健センターへ

保健行事 保健センター ☎823-4418 休館日：土・日曜日・祝日
☎823-0020 1/3(火)まで

催し名	月日	時間	注意事項など
すくすく赤ちゃん(育児教室)	1月13日(金)	13:00～13:30 整理券配布 12:30～	乳児の発達観察、身長・体重測定、育児・ブックスタートの話など 対象＝平成23年8月生まれ ※出席できない方はご連絡ください。
1歳6カ月児健康診査(1歳6カ月～2歳未満)	1月17日(火)	13:00～13:30 整理券配布 12:30～	対象＝平成22年6月生まれ
	2月10日(金)		対象＝平成22年7月生まれ
3歳児健康診査(3歳～4歳未満)	2月16日(木)	13:15～13:45 整理券配布 12:30～	対象＝平成20年10月～11月15日生まれ
	3月7日(水)		対象＝平成20年11月16日～12月生まれ
ひまわり栄養相談(個別栄養相談)	月～金曜日(祝日除く)	9:00～16:00	高血圧、糖尿病、高脂血症などの食事療法や正しい食生活について 申し込み＝事前に保健センターへ(電話可)
健康相談室	毎週月曜日	9:00～11:00	保健師・栄養士による身体計測、尿検査、血圧測定、育児相談、離乳食相談、健康相談など 対象＝赤ちゃんから高齢の方までどなたでも 持参物＝母子健康手帳または健康手帳
こころの相談室(精神保健福祉相談)	1月27日(金)	13:30～15:30	精神科医師が心の不安、思春期の悩み、アルコール依存などの相談に応じます。 対象＝本人または家族等 申し込み＝1週間前までに保健センターへ(電話可)
どんぐり相談(子育て相談)	1月11日(水)	9:00～12:00	お子さんの成長についてどんなことでもご相談下さい。 医師＝県立障害者療育支援センターわかば療育園園長 河野政樹さん 申し込み＝1週間前までに保健センターへ(電話可)
ベビーレストラン	1月18日(水)	14:00～15:30	離乳食の作り方と試食(試食は保護者のみ) 対象＝生後4カ月～1歳児の保護者 定員＝14人 持参物＝母子健康手帳 申し込み＝1週間前までに保健センターへ(電話可)

転入された方で、前住所地で育児教室、健診を受けていない方は、保健センターにご連絡ください。

場所＝保健センター
駐車場＝千葉邸駐車場をご利用ください。(セブンイレブン海田中店店の隣にあります)

きらりん体操

無理なくすっきり身体を動かそう!!
笑顔と元気が増える体操教室です。

日程

①	1月30日(月)	受付・体調チェック 13:00～13:30
②	2月13日(月)	
③	2月27日(月)	体操 13:30～15:00
④	3月5日(月)	
⑤	3月12日(月)	
⑥	3月26日(月)	

場所：福祉センター 1階多目的ホール
内容：いすに座ってゆっくり身体を動かす運動で、転倒予防に効果的です。
講師：広島YMCA 田中 倫子さん
対象：65歳以上の方
持参物：運動靴・お茶または水・タオル・健康手帳(お持ちの方)
参加費：1クールにつき1,000円(参加初日にお持ちください)
申し込み・問い合わせ：保健センター (☎823-4418)

海田町の人口
11月末現在(前月比)
人口 28,884人 (-14)
男 14,271人 (-10)
女 14,613人 (-4)
世帯 12,271世帯(0)

町内放送をもう一度聞きたいときは…
電話自動応答装置
☎822-2113
(自動音声)へ

「広報かいた」は再生紙を使用しています。

今月の休日診療当番医(診療時間9時～18時)

※変更の場合があります。当日の新聞でご確認ください。

1/1(日・祝) 津産産婦人科クリニック(南幸町 ☎821-0303)
1/2(月) 片桐整形外科(南昭町 ☎823-9133)
1/3(火) 秋本外科(稲荷町 ☎823-7777)
1/8(日) みずた小児科(窪町 ☎822-1154)
1/9(月・祝) 深坂内科循環器科医院(窪町 ☎823-0588)
1/15(日) 南海田病院(栄町 ☎823-8855)
1/22(日) みぞて眼科(西浜 ☎821-2601)
1/29(日) しらね泌尿器科クリニック(西浜 ☎821-1900)
2/5(日) おおや耳鼻咽喉科(西浜 ☎821-3387)
※当番時間外の内科・小児科の診療は、救急診療へ。

救急診療

舟入病院(中区舟入幸町14-11 ☎232-6195)
内科(平日17時30分～20時)、小児科(24時間365日)、耳鼻咽喉科(土曜19時～22時30分)

広島市民病院(中区基町7-33 ☎221-2291)
歯科口腔外科と小児科を除く科目(24時間365日)

安芸市民病院(安芸区畑賀2-14-1 ☎827-0121)
内科または外科(土・日曜、祝日18時～23時)

千田町夜間急病センター(中区千田町3-8-6 ☎504-9990)
内科(15歳以上)・眼科(19時30分～22時30分)

広島県小児救急医療電話相談(こどもの救急電話相談)

土・日曜、祝日は小児科医、平日は看護師が専門的なアドバイスを電話で行います。
☎#8000 または ☎505-1399(毎日19時～22時)

海田町食育推進計画・かいたプロジェクト

食の安全講習会

～野菜ソムリエと野菜について学ぼう!～

日時：1月20日(金) 10時～12時
場所：海田公民館
内容：～安心野菜をおいしく食べよう～
野菜ソムリエによる講義・野菜料理の試食
講師：野菜ソムリエ 花井綾美さん
参加費：無料
申し込み：1月13日(金)までに保健センターへ

野菜を使った料理の試食もありますよ♪

花井 綾美さん プロフィール

★日本野菜ソムリエ協会認定 野菜ソムリエ★
広島大学教育学部卒業。地域の文化交流を図るスペース手(旧ざらりい手)を主宰。さまざまな文化的イベントを企画する傍ら、食と農に興味を持ち、野菜ソムリエの資格を取得。食育セミナー講師、地元広島の野菜を使った料理教室など食と農をつなぐ活動を行う。

