

## 健康まつりを開催します！

- ▶日時 11月24日(日) 10:00~15:00 ▶会場 イオンモール佐野新都市1階  
▶内容 看護師・栄養士・歯科衛生士による相談、健康チェック、体組成計測定、身長測定、握力測定、  
①骨密度測定(先着60人)、②簡易HbA1c検査(先着90人)  
※①②は市内在住の40歳以上の方が対象。ただし治療中の方は除きます。

■問合せ 健康増進課 ☎24-5770

## 糖尿病を予防しましょう

11月は「糖尿病予防・重症化防止強化月間」です。血液中の糖(ブドウ糖)を血糖といい、私たちの体には血糖を一定に保つ働きがあります。糖尿病はその仕組みが崩れて、血糖が常に多い状態になる病気です。

また、発症早期には自覚症状がないため、悪い状態になってから気付くことが多い病気です。

**point** 糖尿病を予防するために次のことに気をつけましょう

- ① 普段の食事を見直しましょう
- ② 普段から意識的に体を動かしましょう
- ③ 禁煙をしましょう・飲酒を控えましょう
- ④ 年に1回は健診を受診しましょう

## 糖尿病重症化予防講演会

- ▶日時 11月30日(土) 14:00~16:30 ▶会場 田沼中央公民館大ホール  
▶演題 改めて考える「糖尿病の本質とは何か」  
▶講師 矢作直也さん(自治医科大学内科学講座内分泌代謝学部門教授)  
●講演終了後に**医師による無料相談会**を開催  
▶相談医 齋藤正弘さん(齋藤内科医院院長)、綿引三重子さん(綿引クリニック副院長)  
■問合せ 佐野市医師会事務局 ☎22-0324

## こころの健康づくり教室(要予約)

- ▶日時 12月10日(火) 13:30~15:00 ▶会場 市民活動スペース(1階)  
▶対象 市内在住または在勤、在学の方 ▶講師 中野満知子さん(アサーティブジャパン認定講師)  
▶テーマ 伝えてありますか? 自分の気持ち~ストレスを抱えこまない人づき合いのコツ~  
▶定員 50人  
■申込 予約フォームまたは電話にて健康増進課 ☎24-5770



予約フォーム▲

もしも急病になったら ※必ず健康保険証またはマイナンバーカードの健康保険証やお薬手帳・子ども医療費受給資格者証などをお持ちください。

▶休日・夜間緊急診療所 ※診療時間などは右表  
植上町1677 ☎24-3337

▶休日歯科診療所  
※マイナンバーカードの健康保険証利用は非対応です。  
大橋町2182 ☎24-7575  
診療時間: 9:00~12:00(日曜・祝休日のみ)

診療日	診療時間	診療科目
休日 (日・祝)	9:00~16:30 (12:00~13:30を除く)	内科・小児科・外科
	19:30~22:30	内科・小児科
平日夜間 (月~土)	19:30~22:30	内科・小児科

## 健康相談ガイド【要予約】

- ▶健康サポートステーション 申込:健康増進課 ☎24-5770 時間:9:30~12:00  
日程・会場:11月1日(金)・葛生あくど保健センター、11月12日(火)・302・303会議室(市役所3階)  
▶こころの健康相談 申込:健康増進課 ☎24-5770 会場:同課(3階)  
日時:11月11日(月)・28日(木) 13:30~16:20(心理士)、11月19日(火) 13:30~16:20(精神科医)  
▶精神保健福祉相談 申込:安足健康福祉センター(足利市) ☎0284-41-5895 会場:同センター  
日時:月~金曜日 8:30~(保健師)、11月15日(金) 13:30~(精神科医)

※【予】と記載のある相談は、予約が必要です。

相談	とき	ところ	問合せ先
消費生活相談	月～金曜日 9:00～16:00 ※多重債務の相談なども受付中	消費生活センター (5階市民生活課内)	消費生活センター ☎20-3015
市民相談	月～金曜日 8:30～17:00	市民生活課(5階)	
外国人相談	月～金曜日 8:30～17:00※通訳が必要な方は事前にご連絡ください。		
【予】弁護士無料法律相談	11月12日(火) 13:30～16:00 ※予約受付は11月1日(金) 9:00～	万葉の里城山記念館	市民生活課 ☎20-3014
	11月19日(火) 13:30～16:00 ※予約受付は11月1日(金) 9:00～	田沼中央公民館	
【予】交通事故相談・宅地建物相談	11月8日(金) 13:30～16:00 ※予約受付は土日祝日を除く3日前まで	市民生活課(5階)	交通事故相談の予約は土日祝日を除く3日前までに県民プラザ ☎028-623-2188
【予】行政書士による相続等相談	11月15日(金) 13:30～16:00 ※予約受付は土日祝日を除く3日前まで		
行政相談	11月8日(金) 13:30～16:00	市民生活課(5階)	
	11月20日(水) 13:30～16:00	田沼中央公民館	
青少年の悩みごと相談	月～金曜日 8:30～17:00	少年指導センター (3階生涯学習課内)	少年指導センター ☎20-3061
児童福祉相談	月～金曜日 8:30～17:00	こども家庭センター (2階)	こども家庭センター ☎85-7317
女性相談・母子父子家庭、寡婦の相談	月～金曜日 8:30～16:00		
【予】女性の再就職相談会	11月15日(金) 10:00～12:00	こどもの国	
【予】女性のためのカウンセリング相談	11月7日(木)・21日(木) 10:00～11:50 ※7日(木)は13:10～14:00も実施	男女共同参画推進センター (パレットプラザさの) ※田沼行政センター2階	人権・男女共同参画課 ☎61-1140
女性相談	11月28日(木) 9:30～16:00		
困りごと・人権相談	11月21日(木) 13:30～16:00 ※受け付けは15:00まで	葛生あくど保健センター	
	【特設】※受け付けは15:00まで 11月1日(金) 13:30～16:00		
隣保館定例相談 (弁護士無料法律相談)	11月26日(火) 13:30～15:30 ※受け付けは13:00～14:00	隣保館	隣保館 ☎22-7513
★その他、隣保館では教育・福祉、健康、住宅・年金・納税、就労・人権などの相談をお受けします。日程などは直接お問い合わせください。			
障がいのある方の相談 とちのみおたすけコール	平日午前8:30～17:30 ☎24-5759 上記時間以外の緊急の相談 ☎080-4073-5799 ※24時間対応		障がい者相談支援センター みどり ☎24-5759
精神に障がいのある方の 相談支援	月～金曜日 9:00～18:00	相談支援事業所さの	相談支援事業所さの ☎21-6811
【予】ひきこもり相談	11月19日(火) 10:00～16:00	障がい福祉課(2階)	障がい福祉課 ☎20-3025

### 人口と世帯数 (10月1日現在)

- 人口：113,201人(-47)
  - 男：56,358人(-11)
  - 女：56,843人(-36)
- 世帯：53,120戸(+44)
- 人口の動き(9月分)
  - 出生：49人 ●死亡：160人
  - 転入：295人 ●転出：231人

**もう本人任せじゃ  
結婚できない!**

親御様、その気にさせます  
まずはお電話ください  
地元で仲人20年、成婚実績の

**フェアレン宇都宮**  
028-612-8935