

楽しく一緒に学びましょう！

第44回佐野市健康大学講座を開催します

健康に役立つさまざまな情報満載の健康大学講座を開催します。

1講座のみの参加も可能です。皆様のご参加をお待ちしています。

▶期日・内容

期日	時間	演題	講師
10月3日(木)	18:30～	開講式	
	18:45～ 20:30	睡眠と疾病予防のための健康づくり	宮本雅之さん(獨協医科大学病院 睡眠医療センター長、獨協医科大学看護学部・獨協医科大学大学院看護学研究科教授)
10月10日(木)	18:30～ 20:30	頭痛、めまい、耳鳴りの最新治療～脳過敏症候群を含めて～	清水俊彦さん(東京女子医科大学 脳神経外科医師 頭痛外来 客員教授)
10月17日(木)	18:30～ 20:15	脳卒中にならないために、なったらどうする	藤本茂さん(自治医科大学 内科学講座 神経内科学部門 教授)
	終了後	閉講式	

▶会場 佐野市中央公民館(3階ホール) ▶対象 市内に居住または通勤・通学している方

▶定員 先着300人 ▶受講料 無料 ▶主催 佐野市医師会・佐野市

■申込 9月24日(火)までに申込フォームまたは電話にて健康増進課 ☎24-5770



ひとりで悩んでいませんか？

9月10日～9月16日は、自殺予防週間です

私たちは、普段から仕事や人間関係など、さまざまなストレスにさらされています。こうしたストレスは、時として心や体のバランスを崩します。

- ・疲れやすい
- ・ゆううつだ
- ・眠れない
- ・頭が痛いなど

もし「いつもと違う自分(心が疲れている状態)」だと思ったら、それは心のSOSのサインです。

市では、心理士や精神科医による「こころの健康相談」などを実施していますので、お気軽にご利用ください。詳しい日程などは下記「健康相談ガイド」内の「こころの健康相談」または市ホームページをご覧ください。

■問合せ 健康増進課 ☎24-5770



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：9月3日(火)・葛生あくど保健センター、9月13日(金)・市民活動スペース(1階)

▶こころの健康相談 申込：健康増進課 ☎24-5770 会場：同課(市役所3階)

日時：9月9日(月)・19日(木) 13:30～16:20(心理士)、9月24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)、9月20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 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	9月10日(火) 13:30～16:00 ※予約受付は9月2日(月) 9:00～	万葉の里城山記念館	市民生活課 ☎20-3014
	9月17日(火) 13:30～16:00 ※予約受付は9月2日(月) 9:00～	田沼中央公民館	
【予】交通事故相談・宅地建物相談	9月13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】司法書士による相続等相談	9月20日(金) 13:30～16:00 ※予約受付は9月2日(月) 9:00～		
【予】行政書士による相続等相談	9月18日(水) 13:30～16:00 ※予約受付は土日祝日を除く3日前まで	田沼中央公民館	
	行政相談	9月13日(金) 13:30～16:00 9月18日(水) 13:30～16:00	
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	9月20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	9月5日(木)・19日(木) 10:00～11:50 ※5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		
困りごと・人権相談	9月19日(木) 13:30～16:00 ※受け付けは15:00まで		
隣保館定例相談 (弁護士無料法律相談)	9月24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	9月13日(金)・17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 (8月1日現在)

- 人口：113,363人(-28)
 - 男：56,435人(-16)
 - 女：56,928人(-12)
- 世帯：53,077戸(+36)
- 人口の動き(7月分)
 - 出生：47人 ●死亡：137人
 - 転入：297人 ●転出：235人

広報さの 配信中

スマートフォンアプリ
「トチギーボックス」「マチイロ」

TOCHIGI BOOKS