

保健師がお伺いしてお話しします

皆さんのフレイル予防を応援します！

市役所の保健師が、高齢者が集まる場へお伺いして、身体測定や質問票によるフレイルチェックなどでご自身の体の状態を知っていただき、運動や食事、生活習慣で気を付けたいポイントなどのお話をします。

▶実施期間 3月31日(月)まで

▶対象 主に65歳以上の方が集まるグループなど(3人以上)

▶実施内容 身体測定、フレイルチェック、フレイル予防(運動、食事、生活習慣)やシニア期の生活習慣病予防の講話など(全体で1時間程度)

※ご要望に応じて内容や時間を調整することも可能です。

▶費用 無料

■問合せ 医療保険課 ☎20-3024

健康寿命をのばそう！

市民のためのお医者さんの話

▶日時 2月15日(土)14:15~16:15

▶会場 田沼中央公民館(大ホール)

▶対象 市内在住の方 ▶定員 先着300人 ▶費用 無料

▶内容 講演①佐野市民にとっての塩分とは

講演②いつまでも食事を楽しむために～お口の健康を保とう～

▶講師 ①渡辺慎太郎さん(佐野厚生総合病院副院長)

②中井憲子さん(佐野厚生総合病院摂食嚥下障害看護認定看護師)

■申込 直接または電話にて佐野厚生総合病院(地域医療連携室) ☎22-5222



市民講座を開催します！

血圧が気になるあなたへ ～高血圧を改善するヒント～

▶日時 2月27日(木)16:00~17:00

▶会場 佐野市民病院(A棟5階研修室)

▶対象 市内在住の方 ▶定員 先着80人 ▶費用 無料

▶内容 高血圧が身体に与える影響、原因、治療方法、血圧を下げるための生活習慣について

▶講師 堀中繁夫さん(佐野市民病院副院長、循環器内科医師)

■申込 直接または電話にて佐野市民病院(患者支援センター) ☎62-9024

もしも急病になったら ※必ずマイナ保険証または資格確認書やお薬手帳・こ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

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：2月6日(木)・田沼保健センター、2月25日(火)・市民活動スペース

▶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：2月14日(金)・28日(金)13:30~16:20(心理士)

▶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)、2月21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)	市民生活課 ☎20-3014 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
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	2月13日(木) 13:30～16:00 ※予約受付は2月3日(月) 9:00～	万葉の里城山記念館	
	2月18日(火) 13:30～16:00 ※予約受付は2月3日(月) 9:00～	田沼中央公民館	
【予】交通事故相談・宅地建物相談	2月14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)	
【予】司法書士による相続 等相談	2月21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	2月4日(火) 13:30～16:00	葛生地区公民館	
	2月14日(金) 13:30～16:00	市民生活課(5階)	
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	2月21日(金) 10:00～12:00	こどもの国	人権・男女共同参画課 ☎61-1140
【予】女性のためのカウ セリング相談	2月6日(木)・20日(木) 10:00～11:50 ※6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	
女性相談	2月27日(木) 9:30～16:00		
困りごと・人権相談	2月20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)	2月25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	2月7日(金)・18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 (1月1日現在)

■人口: 112,988人(-113)
男: 56,288人(-43)
女: 56,700人(-70)

■世帯: 53,215戸(+3)

■人口の動き(12月分)

●出生: 42人 ●死亡: 188人
●転入: 265人 ●転出: 232人

広報さの 配信中

スマートフォンアプリ
「トチギーブックス」「マチイロ」

TOCHIGI BOOKS