



「新型コロナウイルス感染症」に関する情報については、市ホームページをご覧ください。

いきいき  
ぎのくらし

医師、歯科医師、薬剤師・薬局など

## かかりつけを持ちましょう

「かかりつけ」は、自身の健康状態を知り、日々の健康管理をする上で心強い存在です。



### かかりつけ医を持つメリット

- ・健康に関することについて何でも相談に乗ってくれて、必要があれば、適切な医療機関や専門医を紹介してくれます。
- ・日頃の健康状態を把握してくれるので、体調の変化に気づき、病気の早期発見・早期治療につながります。



### かかりつけ歯科医を持つメリット

- ・毎日の歯磨きなどのセルフケアとかかりつけ歯科医による定期的な健診を合わせて行うことで、口腔の健康を維持でき、ずっとおいしく食事ができます。
- ・乳幼児期から高齢期までのライフステージに応じた適切な対応をしてくれ、生涯にわたり口腔の健康を管理してくれます。

### かかりつけ薬剤師・薬局を持つメリット

- ・薬局では、患者さんごとに体質や薬の過去から現在までの服用内容を記録しています。薬の重複や飲み合わせのチェックをすることで、薬物治療が安全かつ効果的になるようにサポートしてもらえます。
- ・医療機関から処方された薬だけでなく、一般用医薬品や健康食品などについても相談ができます。薬と健康に関する幅広い知識をもとに解決策を提案してくれます。



■問合せ 健康増進課 ☎24-5770

自分自身の健康のために

## 「乳がん」と遺伝」に関する講演会

- ▶日時 2月18日(日) 13:30~15:00 (開場 13:00)
- ▶会場 市民活動スペース (1階)
- ▶演題 乳がんを知って 健康管理に役立てよう
- ▶講師 甲畑広子さん (東京医科歯科大学生命倫理研究センター認定遺伝カウンセラー)

### 申込方法

電話、メールまたは二次元コードより、あけぼの栃木(乳がん患者会)へお申し込みください。

☎ 090-2746-4455 (担当:栗原)

Mail akebonotochigi@yahoo.co.jp



## もしも急病になったら

- ▶休日・夜間緊急診療所 ※診療時間等は右表  
植上町1677 ☎24-3337
- ▶休日歯科診療所  
大橋町2182 ☎24-7575  
診療時間: 9:00~12:00 (日曜・祝日のみ)

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:2月8日(木)・市民活動スペース(1階)、2月19日(月)・田沼保健センター
- ▶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7日(水)9:00~11:50・15日(木)13:30~16:20(心理士)、2月20日(火)13:30~16:20(精神科医)
- ▶精神保健福祉相談 申込:安定健康福祉センター(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16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(外国人含む)	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。	市民生活課(5階)	
【予】弁護士無料法律相談	2月14日(水) 13:30～16:00 ※予約受付は2月1日(水) 9:00～	万葉の里城山記念館	市民生活課 ☎20-3014
	2月20日(火) 13:30～16:00 ※予約受付は2月1日(水) 9:00～	田沼中央公民館	
【予】交通事故相談・宅地建物相談	2月9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	2月16日(金) 13:30～16:00 ※予約受付は2月1日(水) 9:00～		
行政相談	2月6日(火) 13:30～16:00	葛生地区公民館	
	2月9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・女性相談・母子父子家庭、寡婦の相談	月～金曜日 8:30～17:00	家庭児童相談課(2階)	家庭児童相談課 ☎20-3002
【予】女性の再就職相談会	2月16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	2月1日(水)・15日(水) 10:00～11:50 ※1日(水)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	2月22日(水) 9:30～16:00		
困りごと・人権相談	2月15日(水) 13:30～16:00 ※受け付けは15:00まで	隣保館	隣保館 ☎22-7513
隣保館定例相談 (弁護士無料法律相談)	2月27日(火) 13:30～15:30 ※受け付けは13:00～14:00		
★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】出張ポラリス☆とちぎ相談(ひきこもり相談)	2月20日(火)、3月1日(金) 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：114,146人(-95)
  - 男：56,762人(-47)
  - 女：57,384人(-48)
- 世帯：52,971戸(-23)
- 人口の動き(12月分)
  - 出生：34人 ●死亡：150人
  - 転入：250人 ●転出：229人

### うちの子「結婚」しないのかしら?

独身のお子様の結婚相談承ります



お子様の結婚に関するお悩み、プロの仲人がお答えします。

まずはお気軽に仲人にご相談下さい

☎0285-37-9821

結婚相談所ムスベル