

健康まつりを開催します！

- ▶日時 11月12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、体組成測定、身長測定、握力測定、骨密度測定(40歳以上・先着48人)、簡易HbA1c検査(40歳以上・先着80人)
- 問合せ 健康増進課 ☎24-5770

糖尿病を予防しよう

11月は「糖尿病予防・重症化防止月間」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25日(土) 14:00~16:30 ▶会場 田沼中央公民館大ホール
- ▶演題 糖尿病から腎臓を守る~^{じんせいの}腎生、90年~
- ▶講師 村上円人さん(佐野厚生総合病院病院長) ●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

健康体操講習会に参加しませんか？

体力づくりや介護予防に練功(太極拳)を取り入れた健康体操をやってみませんか。

- ▶日時 11月24日(金) 10:00~11:20 ▶会場 隣保館
- ▶対象 市内にお住まい、お勤めの方 ▶講師 橋本幸造さん(レクリエーション介護士)
- ▶定員 15人程度 ▶費用 無料 ▶持ち物 タオル・飲み物・動きやすい服装
- 申込 11月6日(月) 9:00から電話にて隣保館 ☎22-7513



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(水)・葛生あくど保健センター、11月17日(金)・市民活動スペース(市役所1階)
- ▶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17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	11月14日(火) 13:30～16:00 ※予約受付は11月1日(水) 9:00～ 11月22日(水) 13:30～16:00 ※予約受付は11月1日(水) 9:00～	万葉の里城山記念館 田沼中央公民館	市民生活課 ☎20-3014
【予】交通事故相談・宅地建物相談	11月10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
【予】行政書士による相続等相談	11月17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)	☎028-623-2188
行政相談	11月10日(金) 13:30～16:00	市民生活課(5階)	
	11月15日(水) 13:30～16:00	田沼中央公民館	
	12月5日(火) 13:30～16:00	葛生地区公民館	
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・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	11月17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2日(水)・16日(水) 10:00～11:50 2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
困りごと・人権相談	11月16日(水) 13:30～16:00 ※受け付けは15:00まで		
	【特設】11月1日(水) 13:30～16:00 ※受け付けは15:00まで	葛生あくど保健センター	
隣保館定例相談 (弁護士無料法律相談)	11月28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】出張ポラリス☆とちぎ相談(ひきこもり相談)	11月10日(金)・21日(火)・ 12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 (10月1日現在)

- 人口：114,325人(-77)
 - 男：56,826人(-50)
 - 女：57,499人(-27)
- 世帯：52,915戸(+15)
- 人口の動き(9月分)
 - 出生：50人 ●死亡：145人
 - 転入：284人 ●転出：266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