

健康福祉

健康増進課からのお知らせ

健康増進課 ☎(24) 5770

● 11月は糖尿病予防月間

▼ 食事の見直し

・食事は3回バランスよく

食事の回数が減ると、血糖値が急激に上がりやすくなり、体に負担がかかります。

・食べる順番の工夫

①副菜⇨野菜や海藻、きのこ
※野菜などに含まれる食物繊維は血糖値の上昇を緩やかにします

②主菜⇨肉や魚、卵、豆類

③主食⇨ごはん、パン、麺類

よくかんで、食事時間を20分以上かけましょう。

▼ 定期的な健診受診

糖尿病は早期発見・早期治療が大切です。年に1度は健康検査や健康診断で糖尿病の検査を受けましょう。

● 健康づくり教室

元気な生活を送るために自分に合った食生活を学びませんか。※予約制

▼ 日時・会場

① 脂肪を抑えて健康生活
11月16日(月) 佐野市保健セン

ター

12月2日(水) 田沼中央公民館

各午前9時30分〜10時30分

② 無理なく始める適塩生活

11月20日(金) 田沼中央公民館

12月10日(木) 佐野市保健セン

ター

各午前9時30分〜10時30分

▼ 定員

● 電話にて健康増進課

● はじめの一步! 運動教室

運動を始める方や、すでに運動習慣がある方でも、あらためて正しい運動方法を習ってみませんか? ※予約制

▼ 日時

19日(木) ③ 11月24日(火) ④ 12月3日(木) 各午前9時30分〜11時

▼ 会場

② ④ 佐野市保健センター ③ 葛生保健センター

▼ 定員

▼ 対象

の方で、医師より運動制限の指示がない方

▼ 内容

なウォーキング方法、肩こりや腰痛に効果的なストレッチ、正しいラジオ体操の方法を学べます。

申電話にて健康増進課

● 健康サポートセッション

保健師、管理栄養士、歯科衛生士などの専門の職員が健康のお悩みに対応します。

※予約制

▼ 日時

18日(水) 各午前9時30分〜正午

▼ 会場

▼ 内容

保健指導、健康相談、栄養相談、歯科相談

申電話にて健康増進課

● 健診はお済みですか

1年に1度健診を受けて、体のチェックをしましょう。

健診内容については5月にお配りした健診スタートブックをご確認ください。

健診の日程や会場など、詳細については市ホームページをご覧ください。



上手な医療のかかり方について

過度な受診控えは健康上のリスクを高めてしまう可能性があります。コロナ禍でも持病の治療や予防接種・健診などの健康管理は重要です。医

療機関では感染防止対策が行われています。具合が悪いなど健康に不安があるときは、まずはかかりつけ医に相談しましょう。

● 休日・夜間緊急診療所

☎(24) 3024

● 休日歯科診療所

☎(24) 7575

● 診療時間

（日曜・祝日のみ）

● 診療科目

● 診療時間

（日曜・祝休日）午前9時〜午後4時30分

● 診療時間

（月曜〜土曜）午後7時30分〜10時30分

● 診療時間

※正午〜午後1時30分は除く

（月曜〜土曜）午後7時30分〜10時30分

● 休日歯科診療所

☎(24) 7575

● 診療時間

（日曜・祝日のみ）

● 診療時間

（月曜〜土曜）午後7時30分〜10時30分

● 診療時間

（日曜・祝日のみ）

● 診療時間

（日曜・祝日のみ）

● 診療時間

（日曜・祝日のみ）



もしも急病になったら

保険証やお薬手帳を必ずお持ちください。

● 休日・夜間緊急診療所

☎(24) 3024

● 診療科目

● 診療時間

（日曜・祝休日）午前9時〜午後4時30分

● 診療時間

（月曜〜土曜）午後7時30分〜10時30分

● 診療時間

（日曜・祝日のみ）

● 診療時間

（月曜〜土曜）午後7時30分〜10時30分

● 診療時間

（日曜・祝日のみ）

● 診療時間

（日曜・祝日のみ）

● 診療時間

（日曜・祝日のみ）

<p>白鷗大学足利高校の新しい学びが始まります</p> <p>新しい制服に変わりました! 一人ひとりを輝かせる 進学サポート体制を強化!</p> <p>本校舎</p>	<p>2021年度募集コース</p> <p>本校舎</p> <p>文理進学コース 総合進学コース</p> <p>富田キャンパス</p> <p>特別進学コース 進学コース</p>	<p>第1回入学試験</p> <p>学業特待生入試 特別進学コース入試 運動部・文化部特待生入試 単願推薦入試</p> <p>1/5 (火)</p> <p>1月5日(火)・6日(水)</p>
	<p>第2回入学試験</p> <p>一般入試 学特ランクアップ入試</p> <p>1/31 (日)</p>	<p>〒326-0054 栃木県足利市伊勢南町3-2 TEL 0284 (41) 0890 FAX 0284 (42) 3335</p> <p>https://hakuoh-h.jp/ nyushi-h@hakuoh.ed.jp</p>

催し物などが中止や延期となる可能性があります。いただくか、担当部署にお問い合わせください。



かかりつけ薬局を持ちましよう

かかりつけ薬局は、あなた自身が利用したいと決めた薬局です。

なじみの薬剤師がいる薬局を1つ決めておくことで、お薬や健康食品などの情報をまとめて把握し、お薬による治療を安全で効果的なものになります。

問 安足健康福祉センター生活衛生課 ☎0284(41)5897

募集

令和3年度佐野市奨学生の募集

11月9日(月)から教育総務課(3階)、田沼・葛生行政センターで配布する募集要項をご確認ください。※市ホームページからダウンロード可

申 12月1日(火)から令和3年1月8日(金)までに教育総務課へ持参

▼申込資格 以下の条件を全て満たす方

①申請をする日において、保護者が1年以上市の住民基本台帳に記録されている方

②学校教育法の規定に基づく高等専門学校(第4学年および第5学年の部分に限る)、大学(短期大学および専修学校の専門課程を含む。大学院を除く)に在学中の方、または入学しようとする方

③経済的な理由により修学困難である方

④確実な連帯保証人を立てることができの方(保護者とは1人)

⑤この奨学金以外の奨学金の貸与または給付を受けていない方

▼貸与金額 月額5万円以内(1万円単位で選択可)

▼採用予定人数 予算の範囲内(30人程度)

▼貸与期間 正規の修業期間

▼返還方法 卒業後最初の10月から貸与期間の4倍に相当する期間内

問 教育総務課 ☎(20)3106

健康ウォーキングinみかも2020

佐野市スポーツ推進委員協議会主管により開催します。

▼日時 12月13日(日)午前9時〜午後1時(予定) ※小雨決行

▼会場 みかも山公園内

▼対象 市内在住または市内に通勤通学している方(小学生以下は保護者同伴)

▼定員 先着50人

▼費用 500円(保険料など) ※大会当日支払

申 11月30日(月)までに電話または直接次の窓口へ(午前9時から午後5時まで受け付け)

スポーツ立市推進課 ☎(20)3049 ※平日のみ

運動公園管理事務所 ☎(25)0403 ※月曜休館

アリーナためま ☎(61)1153 ※月曜休館

パブリック・コメント(意見公募)を実施

佐野市議会では、議会および議員の活動原則などを定めるため、佐野市議会基本条例(案)を取りまとめましたので、皆さんの意見を募集します。

▼募集期間 11月2日(月)〜12月2日(水)(必着)

▼閲覧場所 議事課(7階)、市政情報コーナー(2階)、田沼・葛生の各行政センター(土日祝日を除く) ※市および市議会のホームページでは期間中、常時閲覧できます

▼意見提出 閲覧場所に備え付けの意見記入用紙に必要事項を記入の上、郵送、ファクス、電子メールまたは直接議事課までお持ちください。 ※意見記入用紙は市および市議会のホームページからもダウンロードできます

〒327-8501 (住所不要) 議事課 ☎(20)3036、FAX(21)4411

✉ bikai@city.sano.lg.jp

問 同課 ※電話による意見の受け付けはできません

催し物

そば処「なのはな」新そばまつり

▼日時 11月28日(土)・29日(日) 午前11時〜午後3時

▼会場 そば処「なのはな」(アグリタウン内・植下町)

▼内容 もりそばを300円で提供

問 そば処「なのはな」 ☎(20)1188

※火・水曜日を除く午前11時〜午後3時営業

注目

健康福祉

募集

催し物

お知らせ

講座

施設

相談

事故車 故障車 過走行

引取無料
抹消手続き
無料

お持込歓迎

安心の自動車リサイクルシステム許可工場

株式会社 栃木パーツ
TOCHIGI PARTS
栃木県佐野市高萩町399

0120-067-087

営業時間 9:00~18:00(日曜祝日休)

廃車買取りします

