

休日や平日夜間に急に体の具合が悪くなったら…？ 次の医療機関で受診できます。

山陽小野田市急患診療所 【一次診療所】 旭町(小野田保健センター併設) ☎ 84-3632	内 容		開設日	診療時間
	平日夜間	内科(中学生以上)	月～金(祝日を除く)	19:00～22:30
	小児科休日	小児科	日曜日・祝日	9:00～12:00 13:00～17:00

休日応急 担当医	小野田医師会 (9:00～17:00)		厚狭郡医師会 (9:00～17:00)
	内科	外科	
▶ 2/ 7(日)	はたもとクリニック 日の出三丁目 ☎ 83-5114	山口労災病院 南中川町 ☎ 83-2881	てらい内科クリニック 末益 ☎ 71-0022
▶ 2/11(祝)	しらさわ内科クリニック 北竜王町 ☎ 81-2600	長谷川眼科 中川四丁目 ☎ 83-3476	原田外科医院 森本 ☎ 76-3121
▶ 2/14(日)	村重医院 須恵一丁目 ☎ 83-3706	耳鼻咽喉科タハラクリニック 掃山西 ☎ 81-1133	厚狭セントヒル泌尿器科 今市 ☎ 71-2111
▶ 2/21(日)	山陽小野田市民病院 旭町 ☎ 83-2355	山陽小野田市民病院 旭町 ☎ 83-2355	久保整形外科医院 常盤町 ☎ 72-1711
▶ 2/28(日)	むらた循環器内科 高須 ☎ 39-8660	小野田赤十字病院 須恵東 ☎ 88-0221	吉武内科クリニック 加藤上 ☎ 73-0095
▶ 3/ 6(日)	中村内科胃腸科医院 日の出四丁目 ☎ 84-3131	いとう眼科クリニック 日の出二丁目 ☎ 81-1166	河野内科 本町五 ☎ 71-0009

※受診できる医療機関を知りたいときは、宇部・山陽小野田消防局情報指令課へ (☎ 21-2866)

### 【幼児食に向けてのステップアップ教室】

(母子健康手帳・筆記用具持参)

- 対象 1歳前後の幼児とその保護者
- とき 2月18日(木) 13:30～15:00
- ところ 小野田保健センター
- 内容 幼児食のポイント、虫歯予防、生活リズムについて

### 【野菜摂取増加プロジェクト】

野菜摂取量を増やすことで、糖尿病、高血圧、脂質異常症などの疾病を予防し、健康づくりを推進することを目的とした「野菜摂取増加プロジェクト」。その一環として「ねたろう食育カレンダー」「食育レシピ集」を作成しています。カレンダーとレシピは市ホームページからダウンロードできます。また、健康増進課および小野田保健センターで印刷したものを貸し出しています。

#### ■ねたろう食育カレンダー 2016年版

- 内容 旬の食材を使ったおすすめレシピ、今月の食育に関する目標 ほか

#### ■食育レシピ集

- 内容 季節・食材ごとのレシピ ほか

### 【SOS健康・情報センター】

1月1日号で募集した「SOS健康・情報ステーション」。このステーションの活動や健康に関する情報伝達の中心を担うのが、保健センター内に設置している「SOS健康・情報センター」です。センターの運営はSOS健康づくり計画運営委員会、通称「かたつむりで行こう会」が中心となって行っています。

センターは、情報サービスネットワークの中心として健康に関する情報を1箇所に集め、市民や「SOS健康・情報ステーション」からの問い合わせに答える相談窓口となります。また、市民の「健康増進」と「居場所づくり」として、「運動」「休養・こころ」「食・生活」に関する健康増進事業の企画も行っており、みなさんの持つ技能を事業に生かすなど、自主活動の場としても利用していただけます。

#### ●センターの役割

- 情報の収集・提供・共有
- 問い合わせに関する回答
- 健康増進事業の実施
- 役立ち感・居場所づくりとしての場の提供

#### ●問い合わせ先

SOS健康・情報センター (☎ 71-1814)

