

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	診療時間 (9:00～17:00)	
	内 科	外 科
▶ 8/ 6(日)	女性クリニックおがた 中央三丁目 ☎ 83-3859	森田病院 赤崎二丁目 ☎ 88-0137
▶ 8/11(祝)	河野内科 本町五 ☎ 71-0009	小野田赤十字病院 須恵東 ☎ 88-0221
▶ 8/13(日)	生協小野田診療所 掃山一丁目 ☎ 84-2533	久保整形外科医院 常盤町 ☎ 72-1711
▶ 8/20(日)	たみに内科循環器科 寝太郎町一 ☎ 72-4970	ジョイ皮ふ科クリニック 中川六丁目 ☎ 81-4112
▶ 8/27(日)	伊藤医院 千代町一丁目 ☎ 83-2009	新生皮ふ科クリニック 新生二丁目 ☎ 84-5033
▶ 9/ 3(日)	吉武医院 常盤町 ☎ 72-1110	おもて整形外科 日の出四丁目 ☎ 84-7000

※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)

【ノルディックウォーキング体験会】

SOSかたつむりで行こう会「スポーツ部会」が開催する体験会です。ノルディックウォーキングは、2本のポールを使って歩くエクササイズやリハビリなどに最適なウォーキングです。初心者の方も運動習慣をつけるきっかけとして、ぜひ体験してみませんか。

- 対象 小学生以上
- とき 9月17日(日) 10:00～12:00 (受付9:30～)
- 集合場所 保健センター
- ※雨天の場合は体育館で行いますので、上履きを用意してください。
- 講師 原田 尚子 (全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員)
- 参加料 400円、小学生200円(保険料含む)
- ※ポールの貸出しは別途100円が必要です。
- 定員 30人(先着順)
- 持ってくるもの タオル、帽子、飲み物、ポール(持っている人)
- 申込期限 9月7日(木)(先着順)
- 申込方法 電話にて申込み
- 問い合わせ・申込先 SOS健康・情報センター (☎ 72-3300)



【食生活改善推進員養成講座の受講生募集】

- 対象 市内在住で、講座修了後に食生活改善推進員として活動できる人
- 日程 (7回で1コース)

①	9月13日(水) 9:00～12:00	開講式、地域の健康づくり、生活習慣病など
②	10月16日(月) 9:00～13:00	運動実技・体力チェック、市販弁当のバランスチェックなど(昼食あり)
③	11月19日(日)	SOS健康フェスタに参加
④	12月13日(水) 9:00～12:00	食育、食品衛生など
⑤	1月10日(水) 9:00～13:00	調理の基本、栄養計算、食材の計量など(調理実習)
⑥	2月14日(水) 9:00～12:00	献立の立て方、献立作成など
⑦	3月14日(水) 9:00～13:00	閉講式、食生活改善推進員の活動説明など(調理実習)

※③の時間は、講座内で説明します。

- ところ 小野田保健センター
- (②は須恵コミュニティ体育館、③は市民館、市民体育館)
- 定員 30人 ●受講料 無料 (②⑤⑦は各回400円)
- 申込期限 9月1日(金)(先着順)
- 申込方法 窓口または電話にて申込み
- 問い合わせ・申込先 健康増進課