

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
▶ 9/ 9(日)	てらい内科クリニック 桜一丁目 ☎ 71-0022	おもて整形外科 日の出四丁目 ☎ 84-7000
▶ 9/16(日)	中島内科在宅診療所 日の出三丁目 ☎ 83-3910	ねもと皮ふ科クリニック 掃山一丁目 ☎ 81-3888
▶ 9/17(祝)	吉中内科医院 住吉本町一丁目 ☎ 84-5177	小野田赤十字病院 須恵東 ☎ 88-0221
▶ 9/23(祝)	紫苑リハビリ内科クリニック 本町四 ☎ 71-1300	耳鼻咽喉科伯野医院 寝太郎町二 ☎ 73-0059
▶ 9/24(休)	山田循環器科内科 新生町 ☎ 83-8011	わたなべ泌尿器科 中川四丁目 ☎ 81-4777
▶ 9/30(日)	はりま内科胃腸科 目出 ☎ 83-2425	小野田赤十字病院 須恵東 ☎ 88-0221

※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)

### 【小野田医師会 健康ミニ講座】

- とき 9月27日(木) 14:00～15:00
  - ところ 中央図書館
  - 演題 「よくある病気 西洋薬および漢方薬治療について」
  - 講師 吉中 博志 (吉中内科医院院長)
  - 聴講料 無料 ●定員 80人 (先着順)
  - 問い合わせ先 健康増進課
- ※希望者には保健師の健康相談もあります。

### 【9月10日は世界自殺予防デー】

「世界自殺予防デー」から16日までの1週間は「自殺予防週間」です。身近な人が悩みを抱えていたら、まずは声をかけましょう。悩みを否定したり、安易に励ましたりせずに、じっくり話を聞き、相談窓口を紹介するなど、温かく見守ってください。悩みを抱えていたら、まずはご相談ください。

#### ●こころの健康相談窓口

- 健康増進課 (☎ 71-1814)
- 宇部健康福祉センター精神・難病班 (☎ 31-3200)
- こころの健康相談統一ダイヤル (☎ 0570-064-556)

### 【SOS かたつむりで行こう会の活動】

#### ■老後の構え方講座

SOSかたつむりで行こう会「スマイル部会」が開催する講話「終活カフェ」です。終活カウンセラーが、今を生きるためのエンディングノートの書き方を教えます。また転倒予防体操も行います。

- とき 10月4日(木) 14:00～15:30
- ところ 保健センター
- 受講料 無料 ○定員 50人 (先着順)

#### ■バレトン参加者募集

SOSかたつむりで行こう会「スポーツ部会」が開催するフィットネス、バレエ、ヨガの要素を組み合わせたエクササイズです。

- とき 9月30日(日) 10:30～11:30
- ところ 厚狭地区複合施設体育館
- 講師 山野 真由美 (ヨガ&ピラティスイストラクター)
- 受講料 500円 (保険料含む)
- 持ってくるもの ヨガマットまたはバスタオル、汗拭きタオル、飲み物
- 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