

| 山陽小野田市急患診療所<br>【一次診療所】<br>東高泊 1947-1 ☎ 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<br>13:00～17:00 |

| 休日応急<br>担当医 | 診療時間 (9:00～12:00、13:00～17:00) |                                      |
|-------------|-------------------------------|--------------------------------------|
|             | 内科                            | 外科                                   |
| ▶ 7/11(日)   | 西村内科医院<br>西高泊 ☎ 84-6080       | 山陽小野田市民病院 (医師会からの派遣)<br>旭町 ☎ 83-2355 |
| ▶ 7/18(日)   | 中島内科在宅診療所<br>日の出三丁目 ☎ 83-3910 | 山陽小野田市民病院 (医師会からの派遣)<br>旭町 ☎ 83-2355 |
| ▶ 7/22(祝)   | しらさわ内科クリニック<br>北竜王町 ☎ 81-2600 | 山陽小野田市民病院 (医師会からの派遣)<br>旭町 ☎ 83-2355 |
| ▶ 7/23(祝)   | いのうえ内科医院<br>須恵一丁目 ☎ 81-1158   | おもて整形外科<br>日の出四丁目 ☎ 84-7000          |
| ▶ 7/25(日)   | 山田循環器科内科<br>新生町 ☎ 83-8011     | 小野田赤十字病院<br>須恵東 ☎ 88-0950            |
| ▶ 8/ 1(日)   | 吉中内科医院<br>住吉本町一丁目 ☎ 84-5177   | 山陽小野田市民病院 (医師会からの派遣)<br>旭町 ☎ 83-2355 |

※上記の市民病院では、医師会から派遣された医師が1次救急(軽症の患者)のみを診ます。  
 ※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)

### 【健康推進員による健康講座】

#### ■高泊校区

- 日時 7月19日(月) 9:45～12:00
- 場所 高泊公民館
- 演題・講師 「姿勢から考える腰痛の予防・改善」 道祖 悟史(理学療法士)
- 定員 25人(先着順)
- 申込期限 7月14日(水)

#### ■須恵校区

- 日時 7月26日(月) 9:30～11:00
  - 場所 須恵公民館
  - 演題・講師 「体重管理で健康づくり～食生活と運動～」 管理栄養士、保健師
  - 定員 30人(先着順)
  - 申込期限 7月19日(月)
  - 申込方法 電話または窓口 ●参加料 無料
- ☎・④健康増進課

### 【新しい生活様式における熱中症予防】

マスクの着用で熱中症のリスクが高まります。屋外で人と十分な距離があるときはマスクを外しましょう。また、こまめな水分補給や暑さに備え体調管理を行きましょう。

### 【ねたろう食育博士養成講座】

食育の大切さをPRする「ねたろう食育博士」の養成講座を開催します。これまでに小中学生を含む609人の「ねたろう食育博士」が誕生しています。楽しく体験しながら学んで、地域に食育の輪を広げませんか。

- 対象 市内在住の小中学生以上の人または在職・在学の人(小学生は保護者同伴)
- 日程 (時間はいずれも9:30～13:30)

| 高千帆公民館           | 厚狭地区複合施設                    |
|------------------|-----------------------------|
| 7月22日(祝)、8月8日(日) | 8月22日(日)、25日(水)<br>9月12日(日) |

※上記のいずれか1日を選んでください。

- 内容 塩分測定をしてみよう、お菓子のカロリーチェック、かむカムチェック体験、山陽小野田市の食材を食べよう!、食事のマナー講座、食エコ体験 ほか
- 定員 各回16人程度(先着順)
- 受講料 400円(食材料費)
- 持参するもの



- エプロン、三角巾、マスク、筆記用具
  - 申込方法 電話または窓口(FAX、E-mailでも可)
  - 申込期限 各回とも前の週の金曜日まで
- ☎・④健康増進課 (FAX) 39-5624