

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	受付時間
	平日夜間	内科(高校生以上)	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	小野田市医師会 (9:00～17:00)		厚狭郡医師会 (9:00～17:00)
	内科	外科	
▶ 9/ 4(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	耳鼻咽喉科伯野医院 寝太郎町二 ☎ 73-0059
▶ 9/11(日)	山口労災病院 南中川町 ☎ 83-2881	山口労災病院 南中川町 ☎ 83-2881	博和会みみはなのど内科クリニック 加藤上 ☎ 72-3387
▶ 9/18(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	埴生内科外科医院 東側 ☎ 76-0151
▶ 9/19(祝)	小野田赤十字病院 須恵東 ☎ 88-0221	小野田赤十字病院 須恵東 ☎ 88-0221	あいべ内科クリニック 宇部市船木茶屋 ☎ 69-2678
▶ 9/23(祝)	中島医院 日の出三丁目 ☎ 83-3910	山口労災病院 南中川町 ☎ 83-2881	あさひクリニック 殿町三 ☎ 71-0148
▶ 9/25(日)	村重医院 須恵一丁目 ☎ 83-3706	井上医院 新生二丁目 ☎ 81-1213	かわむら内科 渡場 ☎ 78-1433
▶ 10/ 2(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	くどうクリニック 宇部市万倉芦河内 ☎ 67-0903

### 【介護者・認知症高齢者を支える家族の集い】

日ごろの介護についての悩み、疑問などを一緒に話しあってみませんか。

※送迎については、社会福祉協議会(☎ 83-2344)にご相談ください。

#### ■介護者の集い

○とき 9月12日(月) 13:30～15:00

○ところ 中央福祉センター

#### ■認知症高齢者を支える家族の集い

○とき 9月20日(火) 13:30～15:30

○ところ 山陽総合福祉センター

### 【健康体操】

●日程 (時間はいずれも 9:30～11:00)

9月12日(月)	高泊福祉会館
9月20日(火)	保健センター
10月 4日(火)	小野田保健センター

#### ●内容

健康チェック、SOSおきよう体操、はつらつ山口健康体操など

※健康手帳、運動のできる服装、水分補給用の水やお茶をご用意ください。

### 【SOS おきよう体操】

市民健康体操の名称が、「SOS おきよう体操」に決まりました。

「SOS おきよう体操」は、「一日の始まり」「活動が始まる」といった、目覚めをイメージさせる元気な曲調に合わせた振り付けとなっています。「SOS 健康づくり計画」(山陽小野田市健康づくり計画)のコンセプトである「健康づくりはひとづくり・まちづくり」を基本理念とし、また市のマスコットキャラクターである“ねたろう君”にまつわる民話、“三年寝太郎”が眠りから覚めて村おこしを成し遂げた伝説から「おきよう」と呼びかける名称となりました。

市が毎月実施している「健康体操」にも盛り込まれていますので、みんなで参加して楽しく健康づくりを始めませんか。

