

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)
	小児科休日	小児科	日曜日・祝日
			19:00～22:30 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	
▶ 11/ 3(祝)	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	河野内科 本町五 ☎ 71-0009
▶ 11/ 6(日)	稲本内科医院 掃山二丁目 ☎ 81-1128	山口労災病院 南中川町 ☎ 83-2881	はせがわ耳鼻クリニック 本町四 ☎ 71-1187
▶ 11/13(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	扶老会クリニック 宇部市船木逢坂 ☎ 67-1167
▶ 11/20(日)	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	田中としろう眼科 今市 ☎ 71-1046
▶ 11/23(祝)	山口労災病院 南中川町 ☎ 83-2881	山口労災病院 南中川町 ☎ 83-2881	中野医院 宇部市船木下田 ☎ 67-0381
▶ 11/27(日)	しおん内科外科クリニック 日の出三丁目 ☎ 83-1331	しおん内科外科クリニック 日の出三丁目 ☎ 83-1331	たみに内科循環器科 寝太郎町一 ☎ 72-4970
▶ 12/ 4(日)	中村内科胃腸科医院 日の出四丁目 ☎ 84-3131	森田病院 赤崎二丁目 ☎ 88-0137	河村医院 寝太郎町二 ☎ 72-0270

### 【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 11月21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 11月15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)

11月14日(月)	高泊福祉会館
11月15日(火)	保健センター
12月 6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。

### 【いきいき健康ウォーク】

地域の健康推進員と一緒に秋のウォーキングに出かけませんか。

#### ●対象

5km程度のウォーキングが可能な人

#### ●持参するもの

飲み物, タオル, 歩数計(お持ちの人), 帽子など

※歩きやすい服装, 運動靴で参加してください。

#### ●問い合わせ・申込先 保健センター

#### ■史跡めぐりウォーキング

～竜王山北麓をたずねて～(約5km)

#### ○とき

11月28日(月) 9:30～11:30

※雨天の場合は中止します。(小雨決行)

#### ○集合場所 赤崎公民館

#### ■江汐公園内(約5km)

#### ○とき

12月 2日(金) 9:30～12:00

※雨天の場合は中止します。

#### ○集合場所 江汐公園管理棟

秋の風は清々しくて  
気持ちいいね♪

