

休日当番医（9時～17時）

月日	当 番 医
4月20日 (日)	きたかみ駅前内科クリニック 大内整形外科医院 大通り一丁目3-1 2階 ☎61-3372 本通り四丁目12-10 ☎63-7230
4月27日 (日)	みなみ内科クリニック とどろ小児科医院 鬼柳町荒高35-1 ☎62-3730 大通り四丁目3-5 ☎64-1603
4月29日 (火・祝)	中島医院 松浦脳神経外科 中野町三丁目2-8 ☎65-6151 常盤台一丁目21-10 ☎65-2332
5月3日 (土・祝)	さくらPORTクリニック きたかみ皮膚科スキンケアクリニック 川岸一丁目1-20 1階 ☎72-6700 大曲町1-2 ☎64-6003
5月4日 (日・祝)	かさい睡眠呼吸器クリニック 安部医院 堤ヶ丘一丁目9-32 ☎61-6590 大通り一丁目11-23 ☎64-2927
5月5日 (月・祝)	北上駅前さいとう心療内科医院 大内眼科クリニック 大通り一丁目3-1 4階 ☎61-4820 柳原町四丁目17-39 ☎64-0100
5月6日 (火・振替)	かわいクリニック 斎藤産婦人科医院 藤沢18-12-1 ☎72-8551 諏訪町二丁目6-37 ☎64-2136
5月11日 (日)	室岡医院 北上こども医院 大通り三丁目5-6 ☎63-3311 村崎野15-354-2 ☎81-4545
5月18日 (日)	芳野内科医院 前田皮膚科医院 本通り一丁目3-22 ☎65-1811 新穀町二丁目1-17 ☎64-0770

※発熱がある場合は、事前に電話相談のうえ受診してください。
※休日当番医などは変更になることがあります。保険証を忘れずに持参してください。
※混雑状況などによって早めに受け付けを終了する場合があります。

休日当番歯科（9時～12時）

月日	当 番 歯 科	月日	当 番 歯 科
4月20日 (日)	北上矯正福田歯科 本通り三丁目9-10 ☎64-3220	5月5日 (月・祝)	サイトウデンタルクリニック 大通り二丁目6-18 ☎63-3011
4月29日 (火・祝)	北上歯科医院 花岡町一丁目6-29 ☎63-4010	5月6日 (火・振替)	佐々木歯科医院 村崎野15-337-5 ☎66-4184
5月4日 (日・祝)	北よりデンタルクリニック 町分18-119-1 ☎62-8070	5月18日 (日)	佐藤さとし歯科医院 下江釣子11-60-4 ☎73-5850

※電話連絡のうえ受診をお願いします。
※発熱などの症状がある場合には、受診をお断りすることがあります。

こども救急電話相談
実施中

岩手県医師会が運営する夜間のお子さんの病気や応急処置についての窓口です。看護師がアドバイスします。

#8000または☎019-605-9000（年中無休 19時～翌8時）



休日当番薬局（9時～17時）

月日	薬 局
4月20日 (日)	ウェルビー薬局北上駅西口店 さくら薬局北上村崎野店 大通り一丁目3-1 1階 ☎62-5881 村崎野17-170-2 ☎81-4545
4月27日 (日)	日本調剤北上薬局 銀河薬局村崎野店 鬼柳町荒高33-1 ☎62-7272 村崎野17-171 ☎66-7121
4月29日 (火・祝)	かたくり薬局 大通り四丁目3-1 ☎61-3351
4月29日 (火・祝)	常盤台薬局 さくら薬局北上村崎野店 常盤台一丁目22-21 ☎61-2121 村崎野17-170-2 ☎81-4545
5月3日 (土・祝)	つくし薬局北上駅東口店 銀河薬局村崎野店 川岸一丁目1-20 1階 ☎62-7460 村崎野17-171 ☎66-7121
5月3日 (土・祝)	とちのき薬局 大通り三丁目8-12 ☎61-3886
5月4日 (日・祝)	かすみそう薬局 銀河薬局村崎野店 堤ヶ丘一丁目9-8 ☎62-3801 村崎野17-171 ☎66-7121
5月4日 (日・祝)	いずみ薬局 青柳町一丁目5-10 ☎63-7353
5月5日 (月・祝)	おでんせ薬局 さくら薬局北上村崎野店 大通り一丁目3-1 4階 ☎62-5551 村崎野17-170-2 ☎81-4545
5月5日 (月・祝)	おおぞら薬局 柳原町四丁目15-29 ☎65-2202
5月6日 (火・振替)	ふるさと薬局 さくら薬局北上村崎野店 藤沢18-12-5 ☎62-6820 村崎野17-170-2 ☎81-4545
5月11日 (日)	コノハ薬局 銀河薬局村崎野店 大通り二丁目396 ☎61-0575 村崎野17-171 ☎66-7121
5月11日 (日)	あい薬局村崎野店 村崎野15-354-3 ☎71-1101
5月18日 (日)	かえで薬局 さくら薬局北上村崎野店 本通り一丁目5-4 ☎65-3361 村崎野17-170-2 ☎81-4545
5月18日 (日)	あかり薬局新穀町店 新穀町二丁目3-26 ☎72-8806

日曜日当番整骨院（9時～17時）

月日	施 術 所	月日	施 術 所
4月20日 (日)	うえのまち整骨院 上野町三丁目3-2 ☎61-4221	5月11日 (日)	土川整骨院 上江釣子19-61 ☎77-3239
4月27日 (日)	佐藤整骨院 大通り一丁目6-8 ☎63-3725	5月18日 (日)	高橋整骨院 下江釣子11-53-1 ☎73-5170
5月4日 (日・祝)	大和接骨院 常盤台一丁目20-1 ☎63-8611		

健康に役立つ情報やイベント、休日当番医などをお知らせします。

迷ったら電話で相談
「#7119」

岩手県救急安心センター#7119が令和7年4月1日から始まりました。#7119は急なケガや体調不良のときに看護師などの専門家からアドバイスを受けることができる電話相談窓口です。救急車を呼んだ方がいいのか、それとも今すぐに病院に行った方がいいのかなど、ご自身・ご家族では判断に迷うような症状があった際にご利用ください。電話相談が、適切な医療機関の案内や、緊急性の高い場合には迅速な救急車の手配につながります。



■電話番号…#7119または019-656-1774
(24時間365日対応)

健幸だより

いわて中部ネットへの
参加を受け付けています！

岩手中部地域医療情報ネットワークシステム「いわて中部ネット」は、参加した人の受診歴や介護サービスの利用状況、薬や検査などの情報を医療や介護施設などが、共有するシステムです。

マイナ保険証では分からない検査結果の情報も把握できるので、災害時にカルテやお薬手帳が失われた場合や、救急搬送された場合にスムーズな受診につながります。

※詳細は、NPO法人岩手中部地域医療情報ネットワーク協議会事務局のホームページをご覧ください。



■問い合わせ…NPO法人岩手中部地域医療情報ネットワーク協議会事務局☎0198-41-8289（土・日曜日、祝日を除く9時～16時30分）

5月の健康づくりイベント

各教室などに参加し、健康づくりをしませんか？きたかみ健康福祉ポイント「きたポ」対象にもなっています。詳細は「きたポ」ホームページをご確認ください。※各イベントの参加料などの詳細は、主催者にお問い合わせください。



- バ隊長ちくちく隊& cafe（地域包括支援センターわっこ ☎77-5055）
- ・認知症サポーター養成、健康やくらの情報交換 / 1日(休) 9時～11時15分 / 江釣子地区交流センター
- まちの保健室（長寿介護課 ☎72-8221）
- ・ウォーキング、体操、ミニ勉強会、健康相談など / 9日(休) カラダの通信簿～筋肉量を測ってみよう～ 14日(休) 変形性関節症と予防について 23日(休) 首・肩の痛みを防ぐカラダづくり 28日(休) 春の自然を楽しむウォーキング 10時～11時30分 / hoKko 1階
- わっこのわ体操教室（地域包括支援センターわっこのわ ☎62-3247）※要予約
- ・体操 / 28日(休) 10時30分～12時 / 和賀町総合福祉センター

かしこく歳を
重ねるための豆知識

くらし・健康づくりに役立つ情報をお届けします！
問）長寿介護課 ☎72-8221



ただ歩くだけではもったいない！
～運動効果を高める
ポールウォーキングのご紹介～

ポールウォーキングは、日本の整形外科医が考案した2本のポールを持って歩くウォーキング方法です。下半身だけでなく上半身の筋肉も使うため、通常のウォーキングよりも運動効果が高まります。また、ポールを持って歩くことで転びにくく、体力に自信がない人でも安全に取り組める運動です。

ポールウォーキングはhoKkoで開催している「まちの保健室」でいつでも体験することができます。また、毎月1回講師と一緒にhoKko周辺をポールウォーキングで歩くこともできます。どちらも予約は不要ですので、ぜひ体験にいらしてください。



市のホームページ