

「北上市集団型産前・産後サポート事業」を開始

市は、安心して妊娠期を過ごし、産後も安心して子育てができる支援体制を確保するため4月から「産前産後サポート事業」を開始しました。

産前産後・子育てや暮らしに役立つミニ講座と、ほっこりおしゃべりと相談タイム。簡単でヘルシーな手作りお菓子とハーブティを用意してお待ちしています。

まんまるママいわての助産師ら専門職とスタッフが、まんまる笑顔でお待ちしていますので、気軽にお越しください。

北上市産前産後サポート事業「北上市受託事業」

助産師によるプレママ&ママ応援サロン 2019年度

まんまるお月さま

北上まんまるサロン Kitakami Salon



- 利用できる人 北上市に住民票がある妊婦およびおおむね1歳までの子どもを育てる母親とその家族
- 開催日時 毎月第2木曜日 10時～12時 ※5月、1月は第3木曜日の開催です。
- 場所 黒沢尻北地区交流センター和室(常盤台一丁目30-20)
- 参加費 200円(簡単なおやつとお茶代)

特定健診のご案内

特定健診は国が定めた年に一度の健康診断です。国民健康保険加入者には集団健診の時期に合わせて市から受診券が送付されます。

健診期間の後半になるほど混む傾向がありますので、早めに受診しましょう。

- 対象者 40歳以上の国保加入者
- 集団健診 5月13日(月)～11月24日(日)
- 個別健診 5月13日(月)～12月25日(水)

健診にかかる時間

約1時間

※混雑状況などにより、健診にかかる時間が前後する場合があります。

身体測定	血液検査
血圧測定	尿検査
心電図	眼底検査

健診にかかる費用

1,300円

※特定健診の費用です。

特定健診は助成がない場合10,000円程度かかりますが、市から助成が出るため、自己負担1,300円で受診できます。

シニアのための くらしの マナ 知識

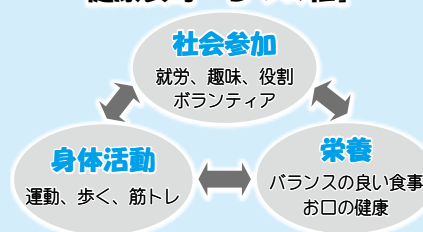
シニアのくらし・健康づくりなどに役立つ情報をお届けします！
長寿介護課 ☎ 72-8221



いきいきシニアの秘訣は「健康長寿3つの柱」

働き盛りの年代には生活習慣病予防に取り組んできた人も、シニア世代になると身体と心(脳)の老化を遅らせるための取り組みが重要になってきます。そこで、いきいきと暮らし続けるための3つのポイントをご紹介します。1つ目は「社会参加」。何歳になっても家庭や地域の中に役割があること、自分の好きなことを楽しむことが大切です。2つ目は「身体活動」。こまめに動いたり、筋力トレーニングに取り組むことで、身体の調子を整えます。3つ目は「栄養」。バランスの良い食事と、好きな物を食べ続けられるお口の健康づくりがカギです。この3つは、健康長寿のための3つの柱とされています。毎日の生活の中で、意識してみましょう。

健康長寿「3つの柱」





休日当番医 (9時~17時)

月日	内科系	外科系
4月28日 (日)	ちとせ医院 大通り二丁目1-22 ☎63-3780	大内整形外科医院 本通り四丁目12-10 ☎63-7230
4月29日 (月)	ひらのこどもクリニック 上江釣子17-219-1 ☎71-5800	松浦脳神経外科 常盤台一丁目21-10 ☎65-2332
4月30日 (火)	さくらの内科クリニック 大曲町7-20 ☎61-5060	きたかみ皮膚科スキンケアクリニック 大曲町1-2 ☎64-6003
5月1日 (水)	小野寺こども医院 村崎野15-354-2 ☎81-6660	安部医院 大通り一丁目11-23 ☎64-2927
5月2日 (木)	小豆嶋胃腸科内科クリニック 本通り四丁目13-6 ☎65-6006	斎藤医院 川岸三丁目21-38 ☎64-0021
5月3日 (金)	とどり小児科医院 大通り四丁目3-5 ☎64-1603	大内眼科クリニック 柳原町四丁目17-39 ☎64-0100
5月4日 (土)	いとう小児科クリニック さくら通り一丁目5-11 ☎61-5155	斎藤産婦人科医院 諏訪町二丁目6-37 ☎64-2136
5月5日 (日)	やご内科・循環器クリニック 上野町五丁目5 ☎72-7717	前田皮膚科クリニック 新穀町二丁目1-17 ☎64-0770
5月6日 (月)	根本小児科医院 芳町6-5 ☎63-4687	さやかクリニック 飯豊20-123-1 ☎72-7228
5月12日 (日)	及川脳神経内科クリニック 立花10-28-1 ☎65-3811	藤田眼科医院 上江釣子17-204 ☎71-5222
5月19日 (日)	しゅういちろう内科クリニック 村崎野17-167-3 ☎72-6567	たまだ江釣子クリニック 上江釣子16-129-1 ☎77-5656
5月26日 (日)	坂の上野田村太志クリニック 上野町四丁目2-15 ☎65-1111	わたなべ脳神経外科クリニック 町分18-96-1 ☎65-5777

休日当番薬局 (9時~17時)

月日	薬局	薬局
4月28日 (日)	さくら調剤薬局 若宮町二丁目2-39 ☎63-8822	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545
4月29日 (月)	あんず薬局 上江釣子17-218-2 ☎71-5665	常盤台薬局 常盤台一丁目22-21 ☎61-2121
4月30日 (火)	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545	とちのき薬局 大通り三丁目8-12 ☎61-3886
5月1日 (水)	あい薬局村崎野店 村崎野15-354-3 ☎71-1101	いずみ薬局 青柳町一丁目5-10 ☎63-7353
5月2日 (木)	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545
5月3日 (金)	かたくり薬局 大通り四丁目3-1 ☎61-3351	おおぞら薬局 柳原町四丁目15-29 ☎65-2202
5月4日 (土)	すくらむ薬局 さくら通り一丁目5-7 ☎61-3388	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121
5月5日 (日)	とんぼ薬局 上野町五丁目1-14 ☎61-0101	あかり薬局新穀町店 新穀町二丁目3-26 ☎72-8806
5月6日 (月)	ひまわり薬局 芳町7-20 ☎63-6877	リリイ薬局北上店 飯豊20-123-1 ☎72-6691
5月12日 (日)	さわか薬局 立花10-48-7 ☎65-5000	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121
5月19日 (日)	あんず薬局 上江釣子17-218-2 ☎71-5665	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545
5月26日 (日)	サンケア薬局県立中部病院前店 村崎野17-167-1 ☎62-3331	カワチ薬局北上店 北鬼柳32-15 ☎63-8152
5月26日 (日)	まごころ薬局 上野町四丁目3-22 ☎61-6600	銀河薬局北上店 町分18-88-1 ☎72-6388
5月26日 (日)	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121	

日曜日当番整骨院 (9時~17時)

月日	施術所
4月28日 (日)	佐藤整骨院 大通り一丁目6-8 ☎63-3725
5月5日 (日)	大和接骨院 常盤台一丁目20-1 ☎63-8611
5月12日 (日)	土川整骨院 上江釣子19-61 ☎77-3239
5月19日 (日)	高橋整骨院 下江釣子11-53-1 ☎73-5170
5月26日 (日)	きくち整骨院 村崎野24-20-16 ☎66-5321

休日当番歯科 (9時~12時)

月日	歯科
4月29日 (月)	わたなべ歯科 常盤台二丁目13-37 ☎61-2911
4月30日 (火)	あかさか歯科クリニック 花園町二丁目5-15 ☎63-3461
5月1日 (水)	あだち歯科クリニック 村崎野17-43-1 ☎72-6789
5月2日 (木)	伊東歯科医院 常盤台一丁目23-13 ☎61-0246
5月3日 (金)	あや歯科医院 村崎野16-284 ☎68-4811
5月4日 (土)	えづりこ歯科医院 上江釣子18-57-3 ☎77-2487
5月5日 (日)	おいかわ歯科クリニック 鬼柳町卯の木156-2 ☎67-6161
5月19日 (日)	及川歯科医院 川岸四丁目11-24 ☎65-3334

※第3週目以外の日曜日には開院している歯科があります。



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~23時)

休日当番医などは変更になることがあります。あらかじめ電話で確認の上、保険証を忘れずに受診してください。