

## 市民講演会を開催



＼ 知って得する /

### 慢性腎臓病 (CKD) 講演会

～放置は危険！予防が大切～

慢性腎臓病 (CKD) は、高血圧や糖尿病など生活習慣病が深く関わっており、自覚症状なく進行していることがあります。ご自身の健康を守るためにCKDについて詳しく聞いてみませんか？

■とき… 2月5日(日)10時25分～12時 (受け付けは10時～)

■ところ… hoKko 1階ふれあいホール

■内容… 岩手県立中部病院泌尿器科医師の伊藤明人氏による講演『知って得する！慢性腎臓病 (CKD) 市民講演会～放置は危険！予防が大切～』

■定員… 会場50人、オンライン100人 (いずれも先着順)

■申し込み… 2月2日(休)までに下記QRコード

または電話 (☎72-8296) で健康づくり課へ



### コロナ禍で大切な人を亡くしたあなたへ

～悲しみとともに歩むということ～

■とき… 3月5日(日)10時15分～11時45分 (受け付けは10時～)

■ところ… hoKko 1階けんしんホール

■内容… ①岩手県精神保健福祉センター精神保健福祉顧問の小井田潤一氏による講演『大切な方を亡くしたあなたに～悲嘆とケア～』

②復元・納棺(柩)桜代表取締役の笹原留似子氏による講演『大切なひとを亡くしたあなたに伝えたいこと～復元納棺の現場から～』

■定員… 会場15人、オンライン100人 (いずれも先着順)

■申し込み… 2月24日(金)までに下記QRコードまたは電話 (☎72-8296) で健康づくり課へ



## 2月の健康づくりイベント

各講座などに参加し、健康づくりをしませんか？「きたポ」対象にもなっています。きたポの詳細は下記QRコードからご確認ください。

■問い合わせ…健康づくり課  
☎72-8295



### まちの保健室 (長寿介護課☎72-8221)

・ウォーキング、体操、健康相談など / 2日(木)、14日(火)、21日(火)10時～11時30分 / hoKko 1階ふれあいホール

・シニアのための運動講座 (要予約) / 楽に歩ける運動講座 / 14日(火)10時15分～10時45分 / hoKko 1階ふれあいホール



## 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！  
☎長寿介護課☎72-8217



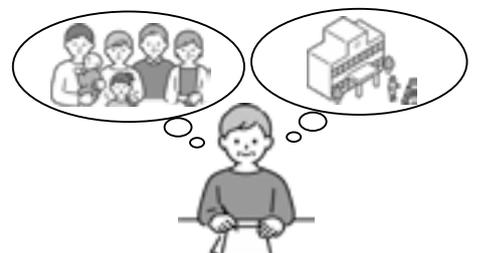
### 一年に一度、冷蔵庫を確認！

～救急医療情報キットの内容点検をお願いします～

救急医療情報キットは救急搬送や災害時に、かかりつけ医などを知る手掛かりで、70歳以上の一人暮らし世帯や、70歳以上の人のみの世帯に配布しています。かかりつけ医や疾患、緊急連絡先をキットに入れ冷蔵庫に保管することで万が一の時に役立ちます。希望者には配布しますので、お問い合わせください。

キットの配布は福祉協力員などの協力を得て開始し、来年度で10年。冷蔵庫に保管したままの人やかかりつけ医が変わった人、緊急連絡先が変わった人は、記入情報の確認をお願いします。

家族や親族、知人と顔を合わせる機会や年賀状のやり取りもあるこの時期にご確認をお願いします。



第2期スタート！

## きたかみ健康福祉ポイント「きたポ」



きたポの第2期が令和5年1月1日から始まりました。  
 ウォーキングや健康イベントでポイントがたまります。第  
 2期への参加をお待ちしています！  
 ※第1期参加者は、新たな手続きをする必要は  
 ありません。



### ポイント交換説明会を開催

第1期分の電子マネーなどへのポイント交換説明会を实

施します(申し込み不要)。交換手続きに不  
 安な人は参加ください。

■とき…2月22日(水)10時～15時

■ところ…hoKko 1階

※交換手続きはアプリで登録しているメールアドレスへ2  
 月中旬までに案内する予定です。

■問い合わせ…健康づくり課☎72-8295

### 休日当番医(9時～17時)

月日	当 番 医	
1月29日 (日)	かさい睡眠呼吸器クリニック 堤ヶ丘一丁目9-32 ☎61-6590	みずかわ耳鼻咽喉科医院 上江釣子15-213 ☎72-6760
2月5日 (日)	北上駅前さいとう心療内科医院 大通り一丁目3-1 4階 ☎61-4820	みやもと皮ふ科クリニック 柳原町五丁目12-9 ☎62-4112
2月11日 (土・祝)	室岡医院 大通り三丁目5-6 ☎63-3311	ひらのこどもクリニック 上江釣子17-219-1 ☎71-5800
2月12日 (日)	芳野内科医院 本通り一丁目3-22 ☎65-1811	大内整形外科医院 本通り四丁目12-10 ☎63-7230
2月19日 (日)	いしかわ内科クリニック 大堤南一丁目1-25 ☎67-2288	松浦脳神経外科 常盤台一丁目21-10 ☎65-2332
2月23日 (木・祝)	いとう内科胃腸科医院 大通り三丁目1-9 ☎64-1795	とどり小児科医院 大通り四丁目3-5 ☎64-1603
2月26日 (日)	日高見中央クリニック 北鬼柳22-46 ☎61-0888	きたかみ皮膚科スキンケアクリニック 大曲町1-2 ☎64-6003

※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。

### 日曜日当番整骨院(9時～17時)

月日	施 術 所	月日	施 術 所
1月29日 (日)	うへのまち整骨院 上野町三丁目3-2 ☎61-4221	2月19日 (日)	大和接骨院 常盤台一丁目20-1 ☎63-8611
2月5日 (日)	大河原整骨院 本通り三丁目1-26 ☎65-0104	2月26日 (日)	土川整骨院 上江釣子19-61 ☎77-3239
2月12日 (日)	佐藤整骨院 大通り一丁目6-8 ☎63-3725		

### 休日当番薬局(9時～17時)

月日	薬 局	
1月29日 (日)	つくし薬局江釣子店 上江釣子15-135-3 ☎72-6646	中央調剤薬局岩手県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 ☎68-4976
	かすみそう薬局 堤ヶ丘一丁目9-8 ☎62-3801	
2月5日 (日)	おでんせ薬局 大通り一丁目3-1 1階 ☎65-5551	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121
	つくし薬局柳原店 柳原町五丁目12-16 ☎62-5611	
2月11日 (土・祝)	コノハ薬局 大通り二丁目396 ☎61-0575	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545
	あんず薬局 上江釣子17-218-2 ☎71-5665	すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 ☎61-2277
2月12日 (日)	かえで薬局 本通り一丁目5-4 ☎65-3361	中央調剤薬局岩手県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 ☎68-4976
2月19日 (日)	ツルハドラッグ大堤店 大堤南一丁目1-24 ☎67-6324	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121
	常盤台薬局 常盤台一丁目22-21 ☎61-2121	
2月23日 (木・祝)	コノハ薬局 大通り二丁目396 ☎61-0575	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545
	かたくり薬局 大通り四丁目3-1 ☎61-3351	すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 ☎61-2277
2月26日 (日)	すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 ☎61-2277	中央調剤薬局岩手県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 ☎68-4976
	とちのき薬局 大通り三丁目8-12 ☎61-3886	

### 休日当番歯科(9時～12時)

月日	歯 科
2月19日 (日)	及川歯科医院 川岸四丁目11-12 ☎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。電話連絡の上、  
 受診をお願いします。  
 発熱などの症状がある場合は、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  
 の相談窓口です。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)