

3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？健康福祉ポイント「きたポ」の対象にもなっています。きたポの詳細は右記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



※各イベントの参加料などの詳細は、主催者に問い合わせください。

■冬期スポーツ教室（北上市体育協会 ☎67-6720）

- ・初めてのエアロビクス / 7日(火)、9日(水)、23日(水)、28日(火)、30日(木)10時30分～11時30分 / 北上総合体育館
- ・いきいきシニア倶楽部（ニュースポーツ、脳トレなど） / 22日(水)、29日(水)10時～12時 / 北上総合体育館
- ・エンジョイスポーツ「黒体教室」（ラージボール卓球など） / 16日(水)、23日(水)10時～12時 / 黒沢尻体育館
- ・エンジョイスポーツ「総体教室」（ラージボール卓球など） / 10日(金)、24日(金)10時～12時 / 北上総合体育館

■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(水)、10日(金)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） / ひざ痛・腰痛改善 / 2日(水)10時15分～

■ケガせず走りきるためのランニングフォーム講座（スポーツ推進課 ☎72-8270）

※詳細は本号17ページの情報ホットラインをご覧ください。

■ヨガビリー講座@岩崎（村岡葉子 ☎090-5511-3499）

- ・ヨガにリハビリを取り入れたオリジナルプログラム（40歳以上） / 13日(月)、27日(月)10時～11時 / 岩崎地区交流センター

■ウェルネスダンス教室（村岡葉子 ☎090-5511-3499）

- ・音楽に合わせたダンスなど（40歳以上） / 8日(水)13時30分～14時30分 / さくらホール1階アクティングルーム

【イベント主催者の皆さん】 きたかみ健康福祉ポイントの 指定イベントなどを募集中！

市民の健康づくりにつながるイベントに指定されると、「きたポ」の対象事業になります。対象事業に参加した市民にはポイントが付与されるので、事業への注目度も高まります。きたポ対象の事業として、一緒に市民の健康づくりの場を広げましょう。

■対象…①市民の健康づくりに寄与する、または市内の介護事業所が行う市民向けのボランティア活動②参加者を公募するイベントなど③公益性があるイベントなど

■申し込み…下記QRコードから

■問い合わせ…健康づくり課
☎72-8295



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



いわて中部ネットをご存知ですか？

年を重ねることで医療機関を訪れる機会が増えても、安心して医療を受けるために、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）への加入をお勧めします。

突然の救急搬送や災害時、不測の事態で、かかりつけ医以外の医師に既往歴や治療経過、薬の情報やアレルギーの有無などを一から説明することは大変なことです。気持ちが動転していて普段通りに話すことが難しい場合もあります。そんなときに活躍するのが、いわて中部ネットです。

このシステムでは、当市、花巻市、遠野市、西和賀町の病院・クリニック、歯科、薬局、介護事業所などが協力し、加入者個人の医療・介護などに関わる情報を「地域のカルテ」として登録・管理します。医療や介護の情報を共有するので、自分で話ができない状況でも、医療行為に必要な情報がきちんと医師に届きます。

加入申込書は、各参加施設のほか、同課でも配付しています。興味のある人は、気軽にお声掛けください。

休日当番医(9時～17時)

月日	当 番 医	
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
3月5日 (日)	きたかみ駅前内科クリニック 大通り一丁目3-1 2階 ☎61-3372	さやかクリニック 飯豊20-123-1 ☎72-7228
3月12日 (日)	立正堂医院 相去町西野32-1 ☎67-2708	大内眼科クリニック 柳原町四丁目17-39 ☎64-0100
3月19日 (日)	さくらの内科クリニック 大曲町7-20 ☎61-5060	斎藤産婦人科医院 諏訪町二丁目6-37 ☎64-2136
3月21日 (火・祝)	みなみ内科クリニック 鬼柳町荒高35-1 ☎62-3730	根本小児科医院 芳町6-5 ☎63-4687
3月26日 (日)	中島医院 中野町三丁目2-8 ☎65-6151	たまだ江釣子クリニック 上江釣子16-129-1 ☎77-5656

※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
2月26日 (日)	土川整骨院 上江釣子19-61 ☎77-3239	3月19日 (日)	とどり接骨院 鬼柳町都鳥38-1 ☎67-5210
3月5日 (日)	高橋整骨院 下江釣子11-53-1 ☎73-5170	3月26日 (日)	山内接骨院 有田町11-32 ☎63-6505
3月12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
3月19日 (日)	おおつみ歯科クリニック 相去町旧館沢18-1 ☎81-5118

※第3週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～翌8時)

休日当番薬局(9時～17時)

月日	薬 局	
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	
3月5日 (日)	かたくり薬局 大通り四丁目3-1 ☎61-3351	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121
	リリイ薬局北上店 飯豊20-123-1 ☎72-6691	
3月12日 (日)	ほのぼの薬局 相去町相去51 ☎71-2727	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545
	おおぞら薬局 柳原町四丁目15-29 ☎65-2202	
3月19日 (日)	ファースト調剤薬局北上済生会病院前店 九年橋三丁目18-5 ☎61-2838	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
	かたくり薬局 大通り四丁目3-1 ☎61-3351	
3月21日 (火・祝)	日本調剤北上薬局 鬼柳町荒高33-1 ☎62-7272	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121
	ひまわり薬局 芳町7-20 ☎63-6877	すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 ☎61-2277
3月26日 (日)	イオン薬局江釣子店 北鬼柳19-68 ☎62-7001	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545

3月は岩手県の自殺対策強化月間

「こころに寄り添いのちを守るいわて」

もしあなたが悩みや不安を抱えて困っているなら、誰かに話してみましよう。話すことで気持ちが軽くなるかもしれません。気軽に相談できる場所がありますので、まずは話してみませんか。

また、悩んでいる人に相談されて困ったときも、一人で抱え込まず、専門機関に相談するなど「つなぐ」ことが大切です。

市は、自殺予防に取り組む社会づくりを県と共に進めています。相談先をまとめた「こころの相談窓口一覧表」を市のホームページで紹介していますので、ぜひご活用ください。



■問い合わせ…健康づくり課☎72-8296