

9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。きたポの詳細は右下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。

■まちの保健室(長寿介護課☎72-8221)
 ・健康相談、体操など/8日(金)、12日(火)、22日(金)、26日(火)10時~11時30分/hoKko 1階ふれあいホール

■はじめてのエアロビクス(北上市スポーツ協会☎67-6720)
 ・1時間程度のエアロビクス/7日(木)、12日(火)、14日(木)、19日(火)、26日(火)、28日(木)10時~11時30分/北上総合体育館
 ※火曜日と木曜日で講師が異なります。

■エンジョイスポーツ黒体教室(北上市スポーツ協会☎67-6720)
 ・ソフトバレー、ラージボール卓球/7日(木)、14日(木)、28日(木)10時~12時/黒沢尻体育館

■エンジョイスポーツ総体教室(北上市スポーツ協会☎67-6720)
 ・ショートテニス、ラージボール卓球/8日(金)、15日(金)、29日(金)10時~12時/北上総合体育館

■きたかみマンズリーラン(廣沼雅秀☎090-2363-8423)
 ・ランニング、ジョギング/23日(土)7時30分~9時/展勝地SL広場



休日当番医(9時~17時)

月日	当番医
8月20日(日)	黄木医院 上江釣子15-60-2 ☎77-2211
8月27日(日)	むらさきのクリニック 村崎野15-150-1 ☎71-3555
9月3日(日)	すかい胃腸科内科クリニック 上江釣子7-98-1 ☎71-5577
9月10日(日)	小豆嶋胃腸科内科クリニック 本通り四丁目13-6 ☎65-6006
9月17日(日)	ちとせ医院 大通り二丁目1-22 ☎63-3780
9月18日(月・祝)	やご内科・循環器クリニック 上野町五丁目5 ☎72-7717
8月20日(日)	たまだ江釣子クリニック 上江釣子16-129-1 ☎77-5656
8月27日(日)	わたなべ脳神経外科クリニック しらゆり3-2 ☎65-5777
9月3日(日)	藤田眼科医院 上江釣子17-204 ☎71-5222
9月10日(日)	よしだ整形外科クリニック 鬼柳町荒高34-1 ☎62-5525
9月17日(日)	ささもり耳鼻咽喉科医院 柳原町三丁目11-16 ☎64-6644
9月18日(月・祝)	いとう小児科クリニック さくら通り一丁目5-11 ☎61-5155

※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。

休日当番歯科(9時~12時)

月日	歯科	月日	歯科
8月20日(日)	さくらデンタルクリニック 川岸二丁目10-25 ☎62-1110	9月17日(日)	佐々木歯科医院 村崎野15-537-5 ☎66-4184

※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
8月20日(日)	キセキレイ薬局 上江釣子15-57-2 ☎72-7735
8月27日(日)	イオン薬局江釣子店 北鬼柳19-68 ☎62-7001
9月3日(日)	薬王堂北上SP店 九年橋三丁目13-7 ☎72-5210
9月10日(日)	銀河薬局北上店 しらゆり3-7 ☎72-6388
9月17日(日)	ウィル調剤薬局 上江釣子17-218-2 ☎71-5665
9月24日(日)	あんず薬局 上江釣子17-218-2 ☎71-5665
9月31日(日)	日本調剤北上市 鬼柳町荒高33-1 ☎62-7272
9月17日(日)	さくら調剤薬局 若宮町二丁目2-39 ☎63-8822
9月24日(日)	おおぞら薬局 柳原町四丁目15-29 ☎65-2202
9月31日(日)	とんぼ薬局 上野町五丁目1-14 ☎61-0101
9月18日(月・祝)	すくらん薬局 さくら通り一丁目5-7 ☎61-3388
8月20日(日)	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121
8月27日(日)	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545
9月3日(日)	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
9月10日(日)	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121
9月17日(日)	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545
9月24日(日)	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
9月31日(日)	すくらん薬局 北鬼柳22-36-11 ☎61-2277

日曜日当番整骨院(9時~17時)

月日	施術所	月日	施術所
8月20日(日)	佐藤整骨院 大通り一丁目6-8 ☎63-3725	9月10日(日)	高橋整骨院 下江釣子11-53-1 ☎73-5170
8月27日(日)	大和接骨院 常盤台一丁目20-1 ☎63-8611	9月17日(日)	きくち整骨院 村崎野24-20-16 ☎66-5321
9月3日(日)	土川整骨院 上江釣子19-61 ☎77-3239		

9月は ころろに寄り添い いのちを守るいわて 月間

岩手県では、9月を「ころろに寄り添いいのちを守るいわて」月間とし、自殺予防に取り組む社会づくりを目指しています。自身や身近な人のころろの健康に関心を持ち、できることから始めてみましょう。

困っている人は相談窓口を利用しましょう

誰にも話せない事、話したくない事があっても、誰かに聞いてもらうことで気持ちが軽くなるかもしれません。一人で悩まず、まずは相談してみましょう。電話のほかSNS(LINE)でも受け付ける相談先があります。

電話相談
フリーダイヤル ☎0120-061-338

受付時間

日	月	火	水	木	金	土
●	●	●	●	●	●	●
0時~24時						
6時~24時			●	●		●

ころろの体温計

携帯電話やスマートフォン、パソコンなどで気軽に心の健康度をチェックできます。また、結果により相談先が紹介されます。



ころろの体温計 簡単！ころろの健康チェック！

診断メニュー

- あなたの眠りはいかがですか？
- これって愛？これってDV？
- 大切な人を突然亡くされたあなたへ
- 本人モード(家族モード)
- 赤ちゃんママモード
- ストレス対処タイプテスト
- アルコールチェックモード など

本人モード結果画面(例)

■問い合わせ…健康づくり課☎72-8296

夏の水分補給、 “糖分”にご注意！の巻



暑い日が続きますね。熱中症や脱水症状にならないよう、皆さん小まめな水分補給を心がけているかと思いますが、水分を取ることはとても大切ですが、スポーツドリンクや炭酸飲料、ジュース類ばかりになると、虫歯や歯周病になりやすくなります。また、糖分の取り過ぎは食欲を減退させるため、食事によるエネルギー不足が夏バテの原因になることも…。

夏の水分補給は、夏野菜や果物でも！

水分たっぷりな夏野菜や果物で「食べる水分補給」もお勧めです。よからんで食べるので、歯もきれいになります。



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！
 ④長寿介護課☎72-8221



耳の健康に気をつけていますか？

聴力の低下を放置していると、介護を必要とする一歩手前の状態であるフレイル(虚弱)や、認知症の原因につながります。

老人性難聴チェック こんなことはありませんか？

- 聞き間違いが多く、会話がちぐはぐになる
- 何度も聞き返すことが増えた
- テレビやラジオの音が異常に大きいと言われる
- 呼びかけられても気付かないことが多い
- 話し声が大きくなったと言われる

チェックが1つでもあったら、老人性難聴の初期症状かもしれません。一度、医療機関に相談してみましょう。定期的な耳の状態をチェックし、元気づけながらケアをして、健康寿命を延ばしましょう！

