



冬の運動教室開催！！

冬の運動教室を開催します！岩田^{もとむ} 索氏(コナミスポーツクラブ北上)による、男女各2回コースのプログラムです。参加料は無料！運動不足の人、必見です！

男性限定！

ムダな努力はもう卒業！正しい筋トレで肉体改造！

「男のカラダづくり教室」

▷とき…2月5日(木)、12日(木)

19:00～20:30(受け付けは18:30～)

▷ところ…健康管理センター 2階(本庁舎向かい)

▷定員…20人(先着順)

本気で筋トレに取り組もうと考えている人に、失敗せずにできる理想の肉体づくりを伝授します。

「シックスパック(割れた腹筋)に憧れる」

「逞しい腕になりたい」

「頑張って筋トレしているけど効果がない」

という皆さん、お仕事帰りに参加してみませんか？

女性限定！

体幹トレーニングでメリハリボディ

「美BODY教室」

▷とき…2月3日(火)、10日(火)

14:00～15:30(受け付けは13:30～)

▷ところ…江釣子保健センター

▷定員…30人(先着順) ☆子ども連れ可

※フォルダスタッフによるレクリエーションを体験できます(子ども連れの場合は、申し込み時にお子さんの年齢をお知らせください)。

じっくり・じんわり体幹(体の芯)の筋肉を鍛えると、
●骨盤の歪(ゆが)みを改善 ●ウエスト周りがすっきり
●産後の体形戻し ●丸くなった背筋が伸びる
●肩こり、腰痛の予防・改善 ●スポーツ技術の向上
などの効果があります。



<共通事項>

☆持ち物 汗ふき用タオル、水分(カフェインを含まないもの)、動きやすい服装

☆各回に資料がつくので、自宅でも継続できます

☆受け付け後の待ち時間に、体脂肪などを自由に計測できます

▶申し込み…1月23日(金)までに成人保健係(☎72-8296)へ



こころの健康づくり講演会が行われました

こころの健康づくり講演会は2日、日本現代詩歌文学館で開催され135人が参加しました。

当日は“いのちの標語”入賞作品の表彰式に続き、未来の風せいわ病院(盛岡市)理事長の智田文徳氏より「私たちができる若者のこころのサポートを考える」と題して講演していただきました。

智田氏は中高生に行っている自殺予防の授業を再現しながら、現代の若者のこころの状態を説明した上で、よいことも悪いことも含めてありのままの自分を受け入れること、悩んだ時には誰かに相談することが重要と話していました。

最後に「子どもから死を遠ざけるのではなく、死について豊かなイメージを育てることによって現実の死を防ぐことができる」と結びました。

インフルエンザにご用心！

今年は例年より2カ月ほど早くインフルエンザが流行しています。インフルエンザにかからない、拡めないために以下のことに注意しましょう。

《インフルエンザにかからないために…》

- ・外出後は手洗い、うがいをしましょう
- ・流行前のワクチン接種も有効です
- ・適度な湿度を保つことも効果的です
- ・十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を心掛けましょう
- ・人混みや繁華街への外出を控えましょう

《インフルエンザにかかったら》

- ・早めに医療機関を受診しましょう
- ・安静にして、休養をとりましょう
- ・水分を十分に補給しましょう
- ・マスクを着用しましょう
- ・人混みへの外出を控え、無理をして学校や職場に行かないようにしましょう

休日・年末年始当番医・薬局 ▶ 受付時間…午前9時～午後5時

とき	内科系	外科系	薬局	
12/28 (日)	小豆嶋胃腸科内科クリニック 本通り4-13-6 65-6006	小田島眼科 黒沢尻2-2-23 65-5600	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545 クラフト薬局北上花園店 花園町3-1-6 64-0918	ひかり調剤薬局 黒沢尻2-2-25 63-6041
12/29 (月)	伊藤内科クリニック 大通り1-3-1 2F 61-3372	たまだ江釣子クリニック 上江釣子16-129-1 77-5656	クラフト薬局北上花園店 花園町3-1-6 64-0918	県立中部病院近隣4薬局通常営業
12/30 (火)	芳野内科医院 本通り1-3-22 65-1811	わたなべ脳神経外科クリニック 町分18-96-1 65-5777	かえで薬局 本通り1-5-4 65-3361 テルス調剤薬局 花園町1-6-11 61-3757	銀河薬局北上店 町分18-88-1 72-6388 フロンティア薬局北上店 村崎野17-171 66-7121
12/31 (水)	なるいクリニック 柳原町1-1-41 64-1022	藤田眼科医院 上江釣子17-204 71-5222	テルス調剤薬局 花園町1-6-11 61-3757 フロンティア薬局北上店 村崎野17-171 66-7121	あんず薬局 上江釣子17-218-2 71-5665
1/1 (木)	ひらのこどもクリニック 上江釣子17-219-1 71-5800	まゆみ皮フ科クリニック 柳原町4-15-26 61-5220	あんず薬局 上江釣子17-218-2 71-5665 テルス調剤薬局 花園町1-6-11 61-3757	おおぞら薬局 柳原町4-15-29 65-2202 中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976
1/2 (金)	いしかわ内科クリニック 大堤南1-1-25 67-2288	ささもり耳鼻咽喉科医院 柳原町3-11-16 64-6644	ツルハドラッグ大堤店 大堤南1-1-24 67-6324 あさひ薬局北上店 花園町1-7-8 61-2838	おおぞら薬局 柳原町4-15-29 65-2202 中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976
1/3 (土)	布佐医院 諏訪町2-6-18 63-2019	小田島眼科 黒沢尻2-2-23 65-5600	ぴーす薬局 本通り2-1-32 61-2411 あさひ薬局北上店 花園町1-7-8 61-2838	ひかり調剤薬局 黒沢尻2-2-25 63-6041 さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545
1/4 (日)	やご内科・循環器クリニック 上野町5-5 72-7717	たまだ江釣子クリニック 上江釣子16-129-1 77-5656	とんぼ薬局 上野町5-1-14 61-0101 さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545	あさひ薬局北上店 花園町1-7-8 61-2838
1/11 (日)	及川放射線科内科医院 立花10-28-1 65-3811	わたなべ脳神経外科クリニック 町分18-96-1 65-5777	さわやか薬局 立花10-48-7 65-5000 フロンティア薬局北上店 村崎野17-171 66-7121	銀河薬局北上店 町分18-88-1 72-6388
1/12 (月)	いとう小児科クリニック さくら通り1-5-11 61-5155	藤田眼科医院 上江釣子17-204 71-5222	すくらむ薬局 さくら通り1-5-7 61-3388 中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976	あんず薬局 上江釣子17-218-2 71-5665
1/18 (日)	坂の上野 田村太志クリニック 上野町4-2-15 65-1111	まゆみ皮フ科クリニック 柳原町4-15-26 61-5220	まごころ薬局 上野町4-3-22 61-6600 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4-15-29 65-2202
1/25 (日)	むらさきのクリニック 村崎野15-150-1 71-3555	菅整形外科医院 上江釣子16-51-2 77-5110	東北調剤薬局むらさきの店 村崎野15-149-1 62-5900 フロンティア薬局北上店 村崎野17-171 66-7121	くるみ薬局 上江釣子16-151-1 72-5017

日曜日当番整骨院

とき	施術所	とき	施術所
12/28 (日)	高橋整骨院 下江釣子11-53-1 73-5170	1/18 (日)	小原整骨院 村崎野17-35-74 66-6626
1/4 (日)	きくち整骨院 村崎野24-20-16 66-5321	1/25 (日)	山内接骨院 有田町11-32 63-6505
1/11 (日)	とどり接骨院 鬼柳町都鳥38-1 67-5210	▶ 施術科目…打撲、ねんざなど ▶ 受付時間…午前9時～午後5時	

年末年始・1月第3日曜日(1/18)当番歯科

とき	歯科	とき	歯科
12/30 (火)	古山歯科医院 九年橋3-7-67 65-6011	1/3 (土)	村上歯科医院 大堤北2-9-3 67-4057
12/31 (水)	本石町歯科医院 本石町1-1-18 64-4100	1/18 (日)	むらさきの歯科医院 村崎野16-166-3 71-3418
1/2 (金)	松浦歯科医院 青柳町2-6-21 72-5537	▶ 受付時間…午前9時～正午 ※3週目以外の日曜日には、開院している歯科医院があります。	

※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、保険証をお持ちください。