



「食育まつり」開催！

食育クイズや栄養相談など、食育に関するイベントを開催します。

野菜の計量体験に挑戦した人には、野菜の詰め合わせをプレゼント！

無くなり次第終了しますのでお早めにお越しください。

いものこ汁のお振る舞いあり！
(数量限定)

◆とき…12月2日(日)

第1部 午前11時～午後1時30分

第2部 午後1時30分～3時

◆ところ…江釣子ショッピングセンター・パルジョイスタジオ

◆内容…第1部

野菜の計量体験、栄養相談、減塩ハム・ソーセージの試食、銀河のしずくの試食、食育クイズなど

第2部

次世代農業創出プロジェクト中間報告会、二子さといもGI登録記念PR

◆問い合わせ…第1部 健康増進課 ☎72-8295

第2部 農業振興課 ☎72-8238

健康管理センターと江釣子保健センターの 相談室での相談時間を変更します

平成31年1月から、相談室での相談時間を次のように変更します。

来所の際は、ご注意ください。

| 相談時間 | |
|------|--------------------|
| 変更前 | 午前8時30分～午後5時 |
| 変更後 | 午前9時15分～正午、午後1時～4時 |

なお、事前予約している場合や電話相談、江釣子保健センターでの妊娠届・出産届関係は、今まで通り午前8時30分～午後5時となります。

▷問い合わせ…母子保健係 ☎72-8297

成人保健係 ☎72-8296

市が実施する特定健診・がん検診 受診ラストチャンスです！

健(検)診はあなたの健康状態を知るための大切な機会です。

毎年継続して受診することはご自分の健康度チェックのほか、がんなどの疾病の早期発見、早期治療にもつながります。

まだ受診していない人は積極的に受診しましょう。受診できる医療機関は、通知書または通知書に同封している医療機関一覧をご覧ください。

| | 個別健診・検診 (医療機関での受診) |
|----------|-----------------------|
| 特定健診 | 12月22日(土)まで |
| 前立腺がん検診 | |
| 肝炎ウイルス検診 | |
| 子宮頸がん検診 | 12月28日(金)まで |
| 大腸がん検診 | 12月25日(火)まで |

▷問い合わせ…健康係 ☎72-8295

健康相談会のお知らせ

～管理栄養士が、血糖・血圧・中性脂肪に関する相談に応じます～

◆とき…12月3日(月)

①午前9時30分～ ②午前10時～

③午前10時30分～ ④午前11時～

※相談時間は1人20分程度

◆ところ…健康管理センター付属館(本庁舎向かい平屋)

◆対象…血糖・血圧・中性脂肪などについて相談したい人

◆定員・相談料…4人(先着順)・無料

◆持ち物…お持ちの人は最新の健診結果と健康手帳

◆申し込み…11月29日(木)までに成人保健係(☎72-8296)へ

お医者さんからの
健康アドバイス vol. 2

普段と違う症状があったら医療機関へ

毎年この時期になるとインフルエンザの心配が絶えませんが、インフルエンザに対してできることはワクチン接種と日常生活での予防を心がけ、かかってしまったらしっかり休む。コレしかありません。

検査キットの普及によって、昔に比べると診断の精度は格段に上がりましたが、検査のタイミングなどで、必ずしも「検査陰性＝インフルエンザではな

い」とは言えない場合が多々あります。何か症状がある場合には自己判断せずに、医療機関を受診し、医師に症状をきちんと話して診察や診断を受け、その指示に従って対処しましょう。

皆さんが、穏やかな冬を過ごせますように。

◆問い合わせ…(一社)北上医師会 ☎63-4518

休日当番医(9:00～17:00)

| とき | 内科系 | 外科系 |
|--------------|---------------------------------------|-------------------------------------|
| 11/25 (日) | やご内科・循環器クリニック 上野町五丁目5 72-7717 | わたなべ脳神経外科クリニック 町分18-96-1 65-5777 |
| 12/2 (日) | 及川脳神経内科クリニック 立花10-28-1 65-3811 | ささもり耳鼻咽喉科医院 柳原町三丁目11-16 64-6644 |
| 12/9 (日) | しゅういちろう内科クリニック 村崎野17-167-3 72-6567 | 菅整形外科医院 上江釣子16-51-2 77-5110 |
| 12/16 (日) | 坂の上野田村太志クリニック 上野町四丁目2-15 65-1111 | 千田クリニック 大堤北一丁目5-8 71-2455 |
| 12/23 (日) | むらさきのクリニック 村崎野15-150-1 71-3555 | 淵澤脳神経外科クリニック 鍛冶町二丁目14-40 63-6321 |
| 12/24 (月) | とどり小児科医院 大通り四丁目3-5 64-1603 | きたかみ腎クリニック 柳原町四丁目15-9 61-5700 |
| 12/29 (土) | きたかみ駅前内科クリニック 大通り一丁目3-1 2F 61-3372 | 藤田眼科医院 上江釣子17-204 71-5222 |
| 12/30 (日) | 立正堂医院 相去町西野32-1 67-2708 | ささもり耳鼻咽喉科医院 柳原町三丁目11-16 64-6644 |
| 12/31 (月) | さくらの内科クリニック 大曲町7-20 61-5060 | 菅整形外科医院 上江釣子16-51-2 77-5110 |

日曜日当番整骨院(9:00～17:00)

| とき | 施術所 | とき | 施術所 |
|--------------|-------------------------------|--------------|------------------------------|
| 11/25 (日) | とどり接骨院 鬼柳町都鳥38-1 67-5210 | 12/16 (日) | 大河原整骨院 本通り三丁目1-26 65-0104 |
| 12/2 (日) | 山内接骨院 有田町11-32 63-6505 | 12/23 (日) | 佐藤整骨院 大通り一丁目6-8 63-3725 |
| 12/9 (日) | うえのまち整骨院 上野町三丁目3-2 61-4221 | 12/30 (日) | 大和接骨院 常盤台一丁目20-1 63-8611 |

休日当番歯科(9:00～12:00)

| とき | 歯科 |
|--------------|------------------------------|
| 12/16 (日) | 福田歯科医院 本通り三丁目9-10 64-3220 |
| 12/30 (日) | 二子歯科医院 二子町鳥喰201 66-3431 |
| 12/31 (月) | 古山歯科医院 九年橋三丁目7-22 65-6011 |

※3週目以外の日曜日には開院している歯科があります。

※休日当番医は変更になることがあります。市のホームページなどで確認し、保険証をお持ちください。

休日当番薬局(9:00～17:00)

| とき | 薬局 | |
|--------------|---------------------------------------|------------------------------------|
| 11/25 (日) | とんぼ薬局 上野町五丁目1-14 61-0101 | 銀河薬局北上店 町分18-88-1 72-6388 |
| 12/2 (日) | さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545 | |
| 12/2 (日) | さわやか薬局 立花10-48-7 65-5000 | おおぞら薬局 柳原町四丁目15-29 65-2202 |
| 12/9 (日) | 銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 66-7121 | |
| 12/9 (日) | サンケイ薬局県立中部病院前店 村崎野17-167-1 62-3331 | くるみ薬局 上江釣子16-151-1 72-5017 |
| 12/16 (日) | まごころ薬局 上野町四丁目3-22 61-6600 | つくし薬局大堤店 大堤北一丁目6-30 67-0211 |
| 12/23 (日) | さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545 | |
| 12/23 (日) | みつばち薬局 村崎野15-149-1 62-5900 | 銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 66-7121 |
| 12/24 (月) | かたくり薬局 大通り四丁目3-1 61-3351 | まぢぶん調剤薬局 柳原町四丁目15-8 65-7810 |
| 12/24 (月) | すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 61-2277 | さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545 |
| 12/29 (土) | あさひ薬局北上店 花園町一丁目7-8 61-2838 | あんず薬局 上江釣子17-218-2 71-5665 |
| 12/30 (日) | さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545 | |
| 12/30 (日) | ほのぼの薬局 相去町相去51 71-2727 | おおぞら薬局 柳原町四丁目15-29 65-2202 |
| 12/30 (日) | あさひ薬局北上店 花園町一丁目7-8 61-2838 | さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545 |
| 12/31 (月) | クラフト薬局北上花園店 花園町三丁目1-6 64-0918 | くるみ薬局 上江釣子16-151-1 72-5017 |
| 12/31 (月) | さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545 | |

子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をします。

#8000または☎019-605-9000(年中無休19:00～23:00)