

休日当番医（9時～17時）

月日	当 番 医	
12月22日 (日)	北上駅前さとう心療内科医院 大通り一丁目3-1 4階 ☎61-4820	たまだ江釣子クリニック 上江釣子16-129-1 ☎77-5656
12月29日 (日)	いとう内科胃腸科医院 大通り三丁目1-9 ☎64-1795	とどろ小児科医院 大通り四丁目3-5 ☎64-1603
12月30日 (月)	茂木内科医院 本通り一丁目7-12 ☎61-0222	松浦脳神経外科 常盤台一丁目21-10 ☎65-2332
12月31日 (火)	田郷医院 さくら通り三丁目14-25 ☎72-7282	きたかみ皮膚科スキンケアクリニック 大曲町1-2 ☎64-6003
1月1日 (水・祝)	黄木医院 上江釣子15-60-2 ☎77-2211	安部医院 大通り一丁目11-23 ☎64-2927
1月2日 (木)	むらさきのクリニック 村崎野15-150-1 ☎71-3555	大内眼科クリニック 柳原町四丁目17-39 ☎64-0100
1月3日 (金)	すくい胃腸科内科クリニック 上江釣子7-98-1 ☎71-5577	齋藤産婦人科医院 諏訪町二丁目6-37 ☎64-2136
1月5日 (日)	かわいクリニック 藤沢18-12-1 ☎72-8551	わたなべ脳神経外科クリニック しやうり3-2 ☎65-5777
1月12日 (日)	室岡医院 大通り三丁目5-6 ☎63-3311	ささもり耳鼻咽喉科医院 柳原町三丁目11-16 ☎64-6644
1月13日 (月・祝)	芳野内科医院 本通り一丁目3-22 ☎65-1811	よした整形外科クリニック 鬼柳町荒高34-1 ☎62-5525
1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	ひらのこどもクリニック 上江釣子17-219-1 ☎71-5800

※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。
 ※混雑状況などによって早めに受け付けを終了する場合があります。

日曜日当番整骨院（9時～17時）

月日	施 術 所	月日	施 術 所
12月22日 (日)	うえのまち整骨院 上野町三丁目3-2 ☎61-4221	1月12日 (日)	大和接骨院 常盤台一丁目20-1 ☎63-8611
12月29日 (日)	大河原整骨院 本通り三丁目1-26 ☎65-0104	1月19日 (日)	土川整骨院 上江釣子19-61 ☎77-3239
1月5日 (日)	佐藤整骨院 大通り一丁目6-8 ☎63-3725		

休日当番歯科（9時～12時）

月日	当 番 歯 科	月日	当 番 歯 科
12月30日 (月)	おいかわ歯科クリニック 鬼柳町卯の木156-2 ☎67-6161	1月2日 (火)	おおつみ歯科クリニック 相去町旧鑑沢18-1 ☎81-5118
12月31日 (火)	及川歯科医院 川岸四丁目11-22 ☎65-3334	1月19日 (日)	おやま歯科矯正クリニック 大通り二丁目3-1 ☎65-1182

※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。

休日当番薬局（9時～17時）

月日	薬 局	
12月22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
	イオン薬局江釣子店 北鬼柳19-68 ☎62-7001	
	コノハ薬局 大通り二丁目396 ☎61-0575	かたくり薬局 大通り四丁目3-1 ☎61-3351
12月29日 (日)	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545	サカモト薬局北上店 大通り三丁目11-26 ☎62-6466
	佐藤薬局 本通り一丁目8-33 ☎63-3141	常盤台薬局 常盤台一丁目22-21 ☎61-2121
	サカモト薬局北上店 大通り三丁目11-26 ☎62-6466	
12月30日 (月)	さくら通り薬局 さくら通り三丁目3-10 ☎72-5155	とちのき薬局 大通り三丁目8-12 ☎61-3886
	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121	テルス調剤薬局 九年橋三丁目17-17 ☎61-3757
	キセキ薬局 上江釣子15-57-2 ☎72-7735	いずみ薬局 青柳町一丁目5-10 ☎63-7353
1月1日 (水・祝)	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121	テルス調剤薬局 九年橋三丁目17-17 ☎61-3757
	おおぞら薬局 柳原町四丁目15-29 ☎65-2202	ファースト調剤薬局北上済生会病院前店 九年橋三丁目18-15 ☎61-2838
	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545	
1月2日 (木)	ウィル調剤薬局 上江釣子7-97-1 ☎71-5533	ファースト調剤薬局北上済生会病院前店 九年橋三丁目18-15 ☎61-2838
	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545	
	ふるさと薬局 藤沢18-12-5 ☎62-6820	銀河薬局北上店 しらゆり3-7 ☎72-6388
1月5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	
	コノハ薬局 大通り二丁目396 ☎61-0575	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
	おおぞら薬局 柳原町四丁目15-29 ☎65-2202	
1月12日 (日)	かえで薬局 本通り一丁目5-4 ☎65-3361	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	
	ツルハドラッグ大堤店 大堤南一丁目1-24 ☎67-6324	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545
1月19日 (日)	あんず薬局 上江釣子17-218-2 ☎71-5665	

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）

健幸だより

健康に役立つ情報やイベント、休日当番医などをお知らせします。

自分や大切な人が悩みを抱えたときのために

“なんだか、いつもと違うかも…” 心と体の不調に気付くポイントや対処法などについて、元テレビ岩手アナウンサーで現在は株式会社ハラルボニーで活躍している矢野智美氏から、実体験をもとにお話しいただきます！自身や家族、同僚など周りの人の心や体の健康についてこの機会に一緒に考えてみませんか？

■とき… 1月26日(日)10時15分～11時30分（受け付けは10時から）

■ところ… 日本現代詩歌文学館講堂

■内容… 株式会社ハラルボニーの矢野智美氏による講演「人生がんびりすぎない～ありのままの自分を受け入れるために～」

■申し込み… 1月23日(木)までに右記申し込み

フォームまたは電話で健康づくり課へ

■問い合わせ… 健康づくり課 ☎72-8296

ここに関する市民講演会

～講師紹介～

元テレビ岩手アナウンサー。番組企画で被災地約300キロを歩きリポート。その後、アナウンサー兼ディレクターとして岩手を舞台にしたドキュメンタリーを制作。2023年、ハラルボニーに入社し岩手コミュニティマネージャーとして広報活動を行う。岩手を舞台に



矢野智美 氏

「障がい」「地域」に対する価値観のアップデートに挑む。盛岡市在住。



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 ☎ 72-8221



これからの人生について考えてみませんか？
 ～「わたしのきぼうノート」の紹介～

歳を重ねるにつれ、健康や家族、住まい、お金など、心配事が増えてきていませんか？自分らしく幸せに歳を重ねるためには、さまざまなことについて心づもりしておくことが大切です。しかし、実際に事前に準備をしている人は少ないのではないのでしょうか。

「わたしのきぼうノート」は、自分らしい人生を見つめ直し、心づもりを伝えるきっかけになるよう、市民や医療・介護に携わる皆さんと協力して作成したノートです。このノートを使って、これまでの人生を振り返り、自分の気持ちや思いと向き合ってみませんか。また、書き終えた後は信頼できる人に思いを共有し、相手の考えを聞いてみましょう。

「わたしのきぼうノート」は、同課の窓口やhoKko まちの保健室で配布しているほか、市のホームページからも入手できます。また、2月15日(土)には、中央図書館で「わたしのきぼうノートの書き方講座」を開催します。詳細は後日お知らせします。

