



January

おとな

矢板市休日当番医

当番 = 9:00~12:00
14:00~17:00
当番 = 17:00~19:00
※塩谷病院は小児科を除く。

塩谷地区夜間診療室

夜間 = 18:30~21:30
※診察の内容、時間帯は患者さんの状態、医療機関により異なりますので、必ず電話でご確認の上、受診してください。

延長窓口 = 市役所窓口延長日

~19:00
市民課 ☎(43) 1117
税務課 ☎(43) 1115
社会福祉課 ☎(43) 1116
子ども課 ☎(44) 3600
健康増進課 ☎(43) 1118

法律 = 弁護士無料法律相談

時間/9:00~12:00
場所/きずな館
対象/市内在住・在勤の方
予約・問合/社会福祉協議会 ☎(44) 3000

心配 = 心配ごと相談

時間/9:00~12:00
場所/きずな館
問合/社会福祉協議会 ☎(44) 3000

多重債務者相談・消費生活相談

時間/月~金曜日(祝日を除く)
9:00~12:00
13:00~16:00
場所/市消費生活センター
(くらし安全環境課)
予約・問合/くらし安全環境課 ☎(43) 3621

自動交付機ご利用時間

平日 8:30~18:30
土・日・祝日 8:30~17:00
窓口延長日 8:30~19:00
問合/市民課 ☎(43) 1117

☎…要予約

日	月	火	水	木	金	土
		1 休 図書館・城の湯	2 休 図書館			
		当番 尾形クリニック ☎(43) 2230 9:00~12:00 14:00~17:00 当番 塩谷病院 ☎(44) 1155 17:00~19:00 夜間 診療室くろす ☎028(682)8811 18:30~21:30	当番 なかじまクリニック ☎(48) 7701 9:00~12:00 14:00~17:00 当番 塩谷病院 ☎(44) 1155 17:00~19:00 夜間 診療室くろす ☎028(682)8811 18:30~21:30			
6	7 延長窓口 休 図書館・城の湯	8	9 まちなか			
当番 西川整形外科 ☎(48) 2552 9:00~12:00 14:00~17:00 当番 塩谷病院 ☎(44) 1155 17:00~19:00 夜間 診療室くろす ☎028(682)8811 18:30~21:30	百歳健康教室 時間/13:00~14:00 はつらつ健康体操 予 時間/10:00~12:00	人権相談 時間/10:00~15:00 場所/保健福祉センター 問合/総務課 ☎(43) 1113 詩舞 予 時間/10:00~12:00 小物作り 予 時間/13:30~16:00	介護相談 予 時間/10:00~16:00 *利用料不要	絵手紙教室 予 時間/10:00~12:00 認知症カフェ「おたがいさん」 予 時間/13:30~15:00	交通事故相談 予 時間/10:00~12:00 13:00~16:00 場所/保健福祉センター2階相談室 問合/くらし安全環境課 ☎(43) 6755 はつらつダンス 予 時間/10:00~12:00	詩舞 予 時間/10:00~12:00 輪投げ・卓球ハレー(多世代交流) 予 時間/13:30~16:00 小学生以上~ 夜間 診療室くろす ☎028(682)8811 18:30~21:30
13	14	15 延長窓口 心配	16	17 法律	18	19 まちなか
当番 村井医院 ☎(43) 0064 9:00~12:00 14:00~17:00 当番 塩谷病院 ☎(44) 1155 17:00~19:00 夜間 診療室くろす ☎028(682)8811 18:30~21:30	当番 上田医院 ☎(43) 7766 9:00~12:00 14:00~17:00 当番 塩谷病院 ☎(44) 1155 17:00~19:00 夜間 診療室くろす ☎028(682)8811 18:30~21:30	行政相談 時間/9:00~12:00 場所/きずな館 問合/秘書広報課 ☎(43) 3764 詩舞 予 時間/10:00~12:00 小物作り 予 時間/13:30~16:00	障がい者フリースペース 時間/13:00~16:00 場所/矢板公民館 団体事務室 問合/社会福祉課 ☎(43) 1116 健康相談 時間/10:00~12:00 ハワイアンダンス 予 時間/10:00~12:00	詩吟 予 時間/10:00~12:00 コカリナ 予 時間/13:30~16:00	電子オルガンに合わせて歌いましょう 時間/10:00~11:30 はつらつダンス 予 時間/10:00~12:00	お正月遊び(世代間交流) 予 時間/10:00~11:30 定員/小学生・65歳以上の方 10人 詩舞 予 時間/10:00~12:00 輪投げ・卓球ハレー(多世代交流) 予 時間/13:30~16:00 夜間 診療室くろす ☎028(682)8811 18:30~21:30
20	21 延長窓口 休 図書館・城の湯	22 心配	23	24	25	26 まちなか
当番 佐藤病院 ☎(43) 0758 9:00~12:00 14:00~17:00 当番 塩谷病院 ☎(44) 1155 17:00~19:00 夜間 診療室くろす ☎028(682)8811 18:30~21:30	百歳健康教室 時間/13:00~14:00 はつらつ健康体操 予 時間/10:00~12:00	詩舞 予 時間/10:00~12:00 小物作り 予 時間/13:30~16:00	かんたん料理 予 時間/10:00~13:00	絵手紙 予 時間/10:00~12:00 カラオケ教室 予 時間/13:30~16:00 ※CDもしくはDVDをご持参ください。	電子オルガンに合わせて歌いましょう 時間/10:00~11:30 はつらつダンス 予 時間/10:00~12:00	クッキング(世代間交流) 予 時間/10:00~11:30 費用/100円 対象/小学生・65歳以上の方 10名 詩舞 予 時間/10:00~12:00 輪投げ・卓球ハレー(多世代交流) 予 時間/13:30~16:00 小学生以上~ 夜間 診療室くろす ☎028(682)8811 18:30~21:30
27	28 まちなか 延長窓口 休 図書館	29 心配	30	31		
当番 村井胃腸科外科クリニック ☎(40) 3055 9:00~12:00 14:00~17:00 当番 塩谷病院 ☎(44) 1155 17:00~19:00 夜間 診療室くろす ☎028(682)8811 18:30~21:30	健康栄養相談 予 時間/9:00~12:00 13:00~16:00 場所/保健福祉センター 費用/無料 予約・問合/健康増進課 ☎(43) 1118 絵手紙 時間/10:00~12:00 費用/別途 はつらつ健康体操 予 時間/10:00~12:00	たのしい折り紙 時間/10:00~11:30 詩舞 予 時間/10:00~12:00 小物作り 予 時間/13:30~16:00	たのしい折り紙 時間/10:00~11:30 ハワイアンダンス 予 時間/10:00~12:00	たのしい折り紙 時間/10:00~11:30 詩吟 予 時間/10:00~12:00 書道 予 時間/13:30~16:00	木幡北山はつらつ館 ☎(43) 6771 対象/市内在住でおおむね65歳以上の方 休館日/日曜日および祝日・休日 開館時間/9:00~16:00 利用料/1日100円 設備/ 輪投げ、囲碁、将棋、ルームランナー、卓球、血圧計 その他の講座/ ラージボール卓球(月・水・金 13:30~16:00) ※講座参加には、利用料のほか別途費用がかかる場合があります。	泉はつらつ館 ☎(43) 2231 対象/市内在住でおおむね65歳以上の方 休館日/日曜日および祝日・休日 開館時間/9:00~16:00 利用料/1日100円 設備/輪投げ、囲碁、将棋、カラオケ、卓球、マッサージ機 乗馬マシン、フィットネスバイク、ペタンク、血圧計 その他の講座/ ラージボール卓球(火・木 9:00~16:00) グラウンド・ゴルフ(月~金 9:00~12:00)
文化会館 ☎(43) 2212 休館日/月曜日 (月曜日が祝日の場合は翌日)		まちなか保健室 健康増進課 ☎(43) 1118				
日時	行事名	入場方法	場所	日時	場所	備考
13日(日)	8:30~12:30 成人式	関係者	大ホール	4日(金)	保健福祉センター	特定健診 結果説明時
18日(金)	10:00~11:30 若葉学級	申込者	小ホール	9日(水)	ベシア矢板店	
26日(土)	14:00~16:30 ふれあいコンサート	無料	大ホール	19日(土)	泉公民館	
				28日(月)	保健福祉センター	健康栄養相談時
【まちなか保健室】…「手軽に、気軽に、健康相談」をコンセプトに、保健師・栄養士などによる健康相談や血圧・体組成の測定、健康ポイントの付与などを行います。						