



矢板市休日当番医
当番 = 9:00~12:00
14:00~17:00
当番 = 17:00~19:00

塩谷地区夜間診療室
夜間 = 18:30~21:00
※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。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

マイナンバー休日窓口
=マイナンバーカード休日窓口
9:00~12:00
市民課 ☎(43) 1117

法律 = 弁護士無料法律相談
時間/9:00~12:00
対象/市内在住・在勤の方

心配 = 心配ごと相談
時間/9:00~12:00
後見 = 成年後見相談会
時間/10:00~12:00
※奇数月のみ行います。
場所/きずな館
予約・問合せ/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(生活環境課内)
予約・問合せ/生活環境課
☎(43) 3621

心の健康 = 心の健康相談
時間/13:30~15:30(偶数月)
14:30~16:30(奇数月)
場所・問合せ/(県塩谷庁舎内)
県矢板健康福祉センター
☎(44) 1297

予…要予約

日 月 火 水

まちなか保健室 健康増進課 ☎(43) 1118
日程表: 7日(火) 9:00~17:00 健康増進課窓口 体組成測定なし・健康相談
11日(土) 10:00~12:00 保健福祉センター 体組成測定なし
16日(木) 9:30~12:30・14:00~15:30 保健福祉センター 体組成測定・健康相談
28日(火) 9:00~17:00 健康増進課窓口 体組成測定なし・健康相談
※4月28日現在

5
当番 矢板南病院 ☎(48) 2555
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
18:30~21:00

6
百歳健康教室
時間/10:00~11:00
はつらつ健康講座 予
時間/10:00~12:00

7
行政相談
時間/9:00~12:00 場所/きずな館
問合せ/秘書広報課 ☎(43) 3764
人権相談
時間/9:30~12:00 場所/保健福祉センター
問合せ/総務課 ☎(43) 1113
詩舞 予
時間/10:00~12:00
手芸(棒針、鉤編み、クラフト他) 予
時間/13:30~16:00

8
地域交流会 予
時間/10:00~12:00

12
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
18:30~21:00

13
はつらつ健康講座 予
時間/10:00~12:00

14
詩舞 予
時間/10:00~12:00
手芸(棒針、鉤編み、クラフト他) 予
時間/13:30~16:00

15
ハワイアンダンス 予
時間/10:00~12:00

19
当番 谷仲医院 ☎(48) 0800
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
18:30~21:00

20
百歳健康教室
時間/10:00~11:00
はつらつ健康講座 予
時間/10:00~12:00

21
詩舞 予
時間/10:00~12:00
手芸(棒針、鉤編み、クラフト他) 予
時間/13:30~16:00

22
かんたん料理 予
時間/10:00~13:00

26
当番 後藤医院 ☎(44) 2323
9:00~12:00 14:00~17:00
当番 塩谷病院 ☎(44) 1155
17:00~19:00
夜間 診療室しおや ☎(44) 1155
18:30~21:00

27
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
予約・問合せ/健康増進課 ☎(43) 1118
絵手紙
時間/10:00~12:00
はつらつ健康講座 予
時間/10:00~12:00

28
詩舞 予
時間/10:00~12:00
手芸(棒針、鉤編み、クラフト他) 予
時間/13:30~16:00

29
楽しい折り紙
時間/10:00~11:30

認知機能簡易検査 高齢対策課 ☎(43) 3896
※5月20日(金)までに、電話でお申し込みください。
※他地区の方で早めの検査をご希望の方はご相談ください。
実施日 時間帯 場所 対象地区
16日(木) 午前 片岡公民館 片岡1・2・3・4区
午後 保健福祉センター 矢板1・2・3区
21日(火) 午前 コリーナ公民館 コリーナ
午後 保健福祉センター 矢板4区
24日(金) 午前 平野公民館 平野
午後 りんごの木(旧長井小) 長井
28日(火) 午前 上伊佐野公民館 上伊佐野
午後 下伊佐野公民館 下伊佐野
検査料金/無料 対象/おむね60歳以上の方
\*検査の所要時間は約20分です。

木

2
水彩画教室 予
時間/10:00~12:00
ハーモニカ教室 予
時間/13:30~15:30

9
絵手紙 予
時間/10:00~12:00
やさしい手話教室 予
時間/14:00~16:00

16
水彩画教室 予
時間/10:00~12:00
ハーモニカ教室 予
時間/13:30~15:30

23
絵手紙 予
時間/10:00~12:00
やさしい手話教室 予
時間/14:00~16:00

30
木幡北山はつらつ館 ☎(43) 6771
対象/市内在住でおむね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、卓球、血圧計
そのほかの講座/
ラージボール卓球(月・水・金 13:30~16:00)

金

3
はつらつダンス 予
時間/10:00~12:00

10
はつらつダンス 予
時間/10:00~12:00

17
はつらつダンス 予
時間/10:00~12:00

24
はつらつダンス 予
時間/10:00~12:00

医療機関からのお願い
休日当番医を利用する際、発熱や風邪の症状がある方は、受診前に必ず電話でご相談ください。
感染症予防のため、直接の来院はお控えくださいますようお願いいたします。

土

4
詩舞 予
時間/10:00~12:00
輪投げ(多世代交流) 予
時間/13:30~16:00
夜間 診療室くろす ☎028(682)8811
18:30~21:00

11
基ならべしましょ(世代間交流) 予
時間/10:00~11:30 ※小学生無料
対象/小学生・65歳以上の方 10人
詩舞 予
時間/10:00~12:00
ボードゲーム(多世代交流) 予
時間/13:30~16:00
夜間 診療室くろす ☎028(682)8811
18:30~21:00

18
マイナンバー休日窓口
詩舞 予
時間/10:00~12:00
輪投げ(多世代交流) 予
時間/13:30~16:00
夜間 診療室くろす ☎028(682)8811
18:30~21:00

25
ホールインワン(世代間交流) 予
時間/10:00~11:30 ※小学生無料
対象/市内在住・在勤の方 10人
詩舞 予
時間/10:00~12:00
ボードゲーム(多世代交流) 予
時間/13:30~16:00
夜間 診療室くろす ☎028(682)8811
18:30~21:00

泉はつらつ館 ☎(43) 2231
対象/市内在住でおむね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、卓球など
そのほかの講座/
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)

木幡北山はつらつ館 ☎(43) 6771
対象/市内在住でおむね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、卓球、血圧計
そのほかの講座/
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、卓球など
そのほかの講座/
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)
※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。