

本紙2月号の休日当番医は2月9日(日)分から掲載します。



診療時間は9時～16時。費用は休日の初診料金。
急な病気やけがなどの診療・治療を実施。薬の処方は原則1日分です。
必要に応じて翌日以降にかかりつけ医を受診してください。

HP
市医師会



※市外局番は前橋市・高崎市ともに027です。

	小児科		内 科		外 科		婦人科		耳鼻科		眼科
1月5日(日)	まえばし医療センター (夜間休日診療所)	まえばし医療センター (夜間休日診療所)	若宮内科 (内) 日吉町四丁目 ☎234-6001	うしいけ内科 クリニック (内) 元総社町 ☎289-0841	中嶋医院 (外) 小屋原町 ☎266-1601	山本整形 外科医院 (整) 西片貝町一丁目 ☎232-3069	道下産婦人科 医院 (産婦) 平和町一丁目 ☎231-7821	耳鼻咽喉科 とよだクリニック (耳鼻) 駒形町 ☎267-1100	すがの眼科 古市クリニック (眼) 古市町一丁目 ☎210-8181		
1月12日(日)			前橋フォレスト内科外科 クリニック (内外) 古市町 ☎252-7001	みやぎ クリニック (内) 鼻毛石町 ☎280-2510	まえばし医療 センター (夜間休日 診療所)	西田整形外科 (整) 樋越町 ☎280-2233	セ [*] ントラル レディースクリニック (婦) 高崎市東町 ☎326-7711	たかさき 耳鼻咽喉科 (耳鼻) 高崎市上大類町 ☎352-3341	沼賀眼科医院 (眼) 高崎市相生町 ☎327-1270		
1月13日(月)			上小出 クリニック (内) 上小出町二丁目 ☎231-1069	富沢医院 (内) 江田町 ☎251-5414		こぶな整形 外科医院 (整) 後閑町 ☎261-7600	小沢医院 (産婦) 樋越町 ☎283-2009	斉藤クリニック 耳鼻科 (耳鼻) 日輪寺町 ☎235-8880	とくい眼科 (眼) 総社町総社 ☎290-1091		
1月19日(日)			佐治内科医院 (内児) 端気町 ☎264-3500	五十嵐医院 (内) 富士見町原之郷 ☎288-2026	ふじまきクリニック 脳神経外科・内科 (脳外) 川原町二丁目 ☎260-7007	小竹整形外科 (整) 三俣町三丁目 ☎231-0495	齋 [*] 川 産婦人科医院 (婦) 高崎市岩押町 ☎327-0462	宮下耳鼻咽喉科 (耳鼻) 高崎市正観寺町 ☎361-7325	大山眼科 (眼) 高崎市浜川町 ☎343-7796		
1月26日(日)			土井内科医院 (内児) 野中町 ☎261-7727	敷島の森おなかの クリニック (内) 敷島町 ☎219-0799	まえばし医療 センター (夜間休日 診療所)	大島整形 外科医院 (整) 荒牧町 ☎231-3711	横田マタニティー ホスピタル (産婦) 下小出町一丁目 ☎219-4103	赤沢耳鼻 咽喉科医院 (耳鼻) 城東町五丁目 ☎232-7691	前橋森本 眼科皮膚科 (眼) 元総社町 ☎212-0725		
2月2日(日)					深沢内科 クリニック (内) 堀越町 ☎283-0003	西片貝 クリニック (内) 西片貝町三丁目 ☎223-6533	前橋脳外科 クリニック (脳外) 東片貝町 ☎221-8145	しおざわ整形外科 クリニック (整) 上細井町 ☎219-1199	高崎市夜間休日 急病診療所 [*] (婦) 高崎市高松町 ☎381-6119	耳鼻咽喉科 やまぐち医院 (耳鼻) 高崎市柴崎町 ☎353-5473	高崎佐藤眼科 (眼) 高崎市南大類町 ☎352-8800

※まえばし医療センター(夜間休日診療所)の受け付けは、9時から11時30分、13時30分から15時30分までです。また、受診の際はマスクの着用をお願いします。

※1月12日・19日・2月2日の婦人科は12時まで。13時から18時までは産科婦人科館出張佐藤病院(高崎市若松町☎027-322-2243)で診療。

※高崎市の当番診療所は18時まで診療。

※場合によっては発熱患者の対応ができない当番医もあります。

夜間・救急など	夜間休日診療所(まえばし医療センター1階) ☎027-243-5111 朝日町三丁目21-13 内科と小児科 20時～23時 (受け付けは22時30分まで) 救急病院案内(24時間体制) ☎027-221-0099 ※メモの用意をしてから連絡してください。 こども医療電話相談 #8000 月～土曜＝18時～翌8時、 日曜・祝日＝8時～翌8時 ※IP電話・ダイヤル回線からはつながりません。携帯電話 からかけてください。	歯科	休日歯科診療所(まえばし医療センター2階) ☎027-212-1310 朝日町三丁目21-13 日曜・祝日、10時～12時・13時～15時
		薬局	市薬剤師会会営薬局 ☎027-223-8400 紅雲町一丁目2-15 日曜、9時30分～16時  現在営業中の 薬局の地図は こちら  休日に営業し ている薬局は こちら

接骨院・整骨院の休日当番			
1月5日(日)	細野接骨院(駒形町) ☎027-267-7002	1月19日(日)	広瀬接骨院(広瀬町二丁目) ☎027-263-8881
1月12日(日)	片山鍼灸接骨院(前箱田) ☎027-225-5333	1月26日(日)	すだ接骨院(国領町一丁目) ☎027-257-2557
1月13日(月)	いのうえ接骨院(朝倉町二丁目) ☎027-261-2855	2月2日(日)	育英メディカル専門学校附属イクメ接骨院(古市町一丁目) ☎027-253-5341

認知症を語るカフェ

岡長寿包括ケア課

☎027-898-6133

①オンライン(Zoom)か②会場
で参加できます。

時 1月15日(水)13時30分～14時30分
場 総合福祉会館

※市内在住で認知症の人とその家族
や認知症支援に関心のある人、②は
先着20人

申①は1月8日(水)②は14日(火)まで
に長寿包括ケア課へ

認知症を自分ごととして学ぼう



岡長寿包括ケア課

☎027-898-6275

県主催で認知症を楽しく学ぶイベ
ントを開催。①県認知症アンバサダ
ー・あかぎ団をはじめ、お笑い芸人・
パンサー尾形やしゅんしゅんクリニッ
クPなどのステージや②個別相談など
を実施します。

時 1月25日(土)10時～16時30分

場 ①けやきウォーク前橋(文京町二
丁目)1階けやきコート②2階けやき
ホール

ibashoで一息つきませんか



岡三和会

☎080-2721-3240

認知症伴走型支援相談所・ibasho
(朝日町三丁目)で認知症カフェや相

談所を開設。日常生活の不安や今や
りたいことを気軽に話せます。個別相
談室での相談や電話相談もできます。

時 <認知症カフェ> ①1月10日(金)②2
月14日(金)、13時30分～14時30分
<相談所(電話相談を含む)> ③毎週
月水金曜、10時～15時

場 パークサイドカフェ(朝日町三丁
目)

※市内在住で認知症の人とその家族
や認知症支援に関心のある人、外で
一息つきたい人など

申①は1月8日(水)②は2月12日(水)ま
でに三和会(月水金曜10時～15時)へ

健康テレホンサービス

☎027-234-4970



二次元コードから健康相談と過去
の健康情報の検索ができます。

<月曜>女性に多いぼうこう炎<火
曜>冬場の入浴中突然死<水曜>TC
H(歯の接触癖)について<木曜>夜
尿症って何歳から?<金曜>口腔バイ
オフィーム感染症<土日曜>舌痛症に
ついて

直接相談タイム(歯科)＝歯科医師に
直接相談。1月9日(木)19時30分～20
時30分

禁煙チャレンジ塾

岡健康増進課

☎027-220-5784



たばこの煙には多くの有害物質が
含まれています。禁煙チャレンジ塾で
は、自分や周囲の人のため禁煙を考
えている人を保健師が3カ月間サポー

ト。尿検査でニコチン代謝物の測定
もできます。

時 1月15日(水)・16日(木)・2月18日(火)・
19日(水)のうち1時間程度

場 保健センター

※市内在住・在勤で1カ月以内に禁煙
したいと考えている人

申 各開催日の1週間前までに健康増
進課へ

ボランティアビギナースクール～はじめての人ももう一度学びたい人も



岡長寿包括ケア課

☎027-898-6133

介護予防活動の心構えや楽しみ方
を学ぶほか、車いす体験などの実技
演習をします。本市のボランティア活
動や福祉活動、介護予防活動ポイン
ト制度の説明や登録手続きも実施。
ポイントの登録は40歳以上の市民が
対象です。

時 1月18日(土)10時～11時30分

場 総合福祉会館

※市内在住・在勤の人、先着10人

申 ボランティアセンター

☎027-232-3848へ

HPVワクチンキャッチアップ接種の実施期間を条件つきで延長



岡保健予防課

☎027-212-3707

接種期間終了後も残りの回数を公
費で接種可能に。詳しくは本市ホーム
ページでお知らせします。

接種期限＝令和8年3月31日(火)まで

健康手帳

冬こそ日光浴が大切

皆さんは普段意識して日光浴をしていますか。日
光を適度に浴びることは体と心にとっても良い効果が
あります。日光を浴びると皮膚でビタミンDが生成
されます。ビタミンDは免疫の働きを高めカルシウム
濃度を高めるなど、風邪の予防や免疫力の維持、
骨の生育や骨粗しょう症の予防にも欠かせないビタ
ミンです。また、日光を浴びるとセロトニンという
精神安定に働く物質が分泌され、気持ちが安定化す
る作用があります。逆に日光浴が不足するとセロト

ニンの分泌が低下して、冬季うつを引き起こす一因
になるといわれます。このように日光浴は心身の
健康に大きく関わります。日照時間が短い冬場は、
どうしても日光を浴びる量が不足しがちです。朝日
覚めたら寒くても思い切りカーテンを開けて、貴重
な日の光を体いっぱい浴び、日中も意識して日光浴
をするよう心がけましょう。

前橋市薬剤師会 石井 正久