

～在宅医療・介護の連携拠点～

宇陀市医療介護あんしんセンターから

電話番号の間違い注意!

問 医療介護あんしんセンター (☎ 85・2500/IP ☎ 88・9480/FAX 85・2501)

地域の通いの場 いきいき百歳体操 ～with 感染予防～

いきいき百歳体操は、

- ・身近な地域で週に1回以上集まり体操を行う住民運営の通いの場です。
- ・DVDを見ながら椅子に座り40分程度の体操を行います。
- ・高齢者の健康を維持する柔軟運動・筋力運動・バランス運動です。
- ・約70か所の地域で、地域の高齢者が集い、体操しています。
- ・地域の会場で体操することで、住民同士の交流の場になっています。

新型コロナウイルス感染症の影響により活動が難しい状況もありますが、各会場で感染予防に取り組みながら開催されています。(※休会中の会場もあります) 暖かくなってきました。皆さんも地域の通いの場に出かけてみませんか?

皆さんの地域でも実施しませんか?

詳しくは問へ



いきいき百歳体操を



お休みしているとき…

- 1人ではなかなか運動できなかった
- 体操を休むと体が重く感じた
- 人との交流がなく、さびしく感じた

はじめると!

- みんなで集まると楽しい
- 出かける所があってうれしい
- いろんな情報交換ができて勉強になる
- みんなで体操すると気持ちが晴れる



健幸都市 “ウェルネスシティ宇陀市”

問 健康増進課 (☎ 82・3692/IP ☎ 88・9087)

健幸都市“ウェルネスシティ宇陀市”の実現を目指して

健康ポイントとは

市民の皆さんの主体的な健康づくりを推進するため、健康への取り組みをポイント化し、カードにポイントを貯め、50ポイントごとに応募していただけます。応募者の中から抽選で記念品が当たり、楽しみながら健康に関心を深めていただく事業です。

【対象】 市民の方 (年齢は問いません)

【ポイント】 健康診査やがん検診などの検診 → 10ポイント
各種健康イベント → 5ポイント
日々の健康への取り組み → 1ポイント

健康ポイント 協賛企業を募集します

「健康ポイント事業」の趣旨をご理解いただき、健幸都市“ウェルネスシティ宇陀市”の実現を応援していただける商店や事業所等を募集します。

ポイント事業の記念品として商品等の提供・協賛いただける商店や事業所等につきましては、事業所等の名称、商品等をチラシや市ホームページ内に掲載しますので、4月末までにご応募ください。詳しくは、問へ。

宇陀市立病院から

病棟の休診日：
土・日・祝日・年末年始

外来診療日程表

(4月1日現在)

初診受付および予約外の診療受付は、午前8時から午前11時までとなっています

診療科	曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
内科 (循環器内科) 消化器内科)	1診	久保	築瀬 (やなせ)	築瀬	中上 (なかうえ)	福智 (ふくち)
	2診	小林	松倉	丸山	丸山	松倉
	3診		松島	大西	前川	前川
	4診	経堂 (きょうどう)		林	林	林
	初診	大西	田口	中川	奥田	奥
	午後	糖尿病教室 指定日 (午後2時30分～) 北館2階 栄養指導室 ハースメーカー外来 松倉 (予約) 【第2週 (午後2～3時)】	腎臓外来 丸山 (予約) 毎週 (午後2～3時) 禁煙外来 松島 予約制 (午後2時～)			
外科	午前	休診	担当医	担当医	休診	休診
婦人科	午前	休診	南淵 (なぶち)	南淵	休診	南淵
	午後		更年期外来 (予約)	更年期外来 (予約)		南淵 (予約)
整形外科 ※1診は奈良肩・肘センターを兼ねています。	1診	水振 (もんどり) (予約)	【午前】水振 (予約)	仲川 (一部予約)	水振 (一部予約)	仲川 (予約)
	2診	森本 (一部予約)	藤井 (一部予約)	近藤 (予約)	森本 (予約)	上野 (予約)
	3診	島岡 (一部予約)	上野 (一部予約)	【第2・4週】島岡 (予約)	門野 (予約)	井上 (一部予約)
	4診	今中 (予約)		倉田 (一部予約)	奥本 (一部予約)	今中 (一部予約)
	5診		【午後】骨粗鬆症 仲川 (予約)		近藤 (一部予約)	梅垣 (午前)
ペインクリニック外来	整形外科 4診	休診	渡邊 (わたなべ)	休診	休診	休診
耳鼻いんこう科		木村	休診	【第1・3・5週】伊藤 【第2・4週】植田	休診	金田 (かなた)
		補聴器外来 (予約) 【第2・4週 (午前)】				
眼科	1診	安森 (やすもり)	安森	安森・丸岡 ※診察受付/10:30まで	(10時まで) 松浦 (10時から) 安森 ※診察受付/10:30まで	【第1週】松浦 【第2～5週】安森・丸岡
皮膚科	午前	宮川	福田	休診	休診	休診
脳神経内科	1診	拾尾 (じゅうお)	拾尾 (新患・一部予約)	山田	拾尾	拾尾
	特別外来	【午後】 (予約制)	【午後】 (予約制)		【午後】 (予約制)	【午後】 (予約制)
泌尿器科		夏目	夏目	夏目	夏目 (新患のみ) ※診察受付/10:00まで	森澤
小児科	午前・午後	岸本	荻原	岸本	岸本	岸本
予防接種 (午後1時～2時)		予約制	予約制	予約制	発達相談外来 (予約制) 午後1時～2時	予約制

○腎透析については、内科外来で受付しています。

○小児科の診察は、小児科予約システムで予約が可能です。また、午後診察は、午後2時から開始、受付時間は午後1時～4時です。

○整形外科に限り、当日の8時30分から10時までの間に、午後からの診察を電話予約することができます。(予約人数には限りがあります)

■喫茶・食堂の閉鎖について

当院2階で営業していた喫茶・食堂は、3月31日で閉鎖となります。そのため、当分の間、飲食のご利用はできません。ご不便をおかけしますが、ご理解いただけますようお願いいたします。

■面会の方へのお願い

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、以下の場合を除き、面会は全面禁止とさせていただきます。

- 重症・急変等で医師・看護師から来院要請があった場合
- 入退院・転院で付き添いが必要な場合
- その他、医師が必要と判断した場合

■職員募集

○薬剤師 (正職員) 1人

対象者：昭和62年4月2日以降に生まれ、資格を有する人、または令和4年に実施される国家試験で資格取得見込みの人

採用試験：筆記試験 (有資格者は免除)・小論文・面接
提出書類：履歴書・資格証明書の写し

○看護助手 (パート) 若干名

業務内容：病棟、外来での掃除・ベッドメイキング・移動介助・食事介助など

採用試験：小論文・面接 提出書類：履歴書

※資格は必要ありません。

※勤務日、時間は相談に応じます。短時間の勤務も可能です。

問 経営企画課 (土・日・祝日を除く午前9時～午後5時)

宇陀市立病院 ☎82・0381 <http://www.city.uda.nara.jp/udacity-hp>