

4月の休日当番医
[診療時間：9時～17時]

※当番医が変更になる場合や、当番日に診療して
いない科もありますので、事前にお問い合わせ
の上受診してください。

当番日	休日当番医
3日㊥	ほばらクリニック (脳神経外科・心臓血管外科・ 循環器内科ほか) 保原町大泉字小作達 15-1 ☎ 574-2522
10日㊥	なかのクリニック (外科・内科・内分泌科) 保原町字城ノ内 20-1 ☎ 575-2246
17日㊥	ながえクリニック (内科・循環器内科・外科ほか) 保原町字中村町 30-1 ☎ 575-1118
24日㊥	まつもとクリニック (内科・胃腸内科・小児科ほか) 桑折町大字南半田字六角 15-1 ☎ 582-4800
29日金	ミツバチいたみと眠りのクリ ニック (内科・整形外科・ペインクリ ニック外科ほか) 伊達市宮前 29-1 ☎ 572-5328
福島県子ども救急電話相談	
夜間の子どもの急な病気・けがの相談に、 医師や看護師が応じます。 相談時間：毎日 19 時～翌朝 8 時 ☎ 521-3790 (短縮ダイヤル # 8000)	

新型コロナウイルス感染症の
感染が疑われる場合

症状がある場合は登校・出勤を
控え、早めに受診してください。
かかりつけ医や診療検査医療機関
に相談してください。どこに相談
したらいいかわからない人は「受
診・相談センター」へご連絡くだ
さい。

◆受診・相談センター
☎ 0120-567-747

◆市内各地の
健康器具

ほかにも市内 21 カ所に健康器
具が設置されていますので、ぜ
ひ挑戦してみてください。

		① うであげ アーチ	② ふみいた ストレッチ	③ ダブル 踏み台昇 降	④ ステップ	⑤ 脚のばし ステーション	⑥ 背のばし ベンチ	⑦ 腹筋ベン チ	⑧ 脇ストレッチ ベンチ
伊達	伊達駅前広場		●				●		
	諏訪野親水公園		●				●		
	東交流館		●				●		
	金子公園		●				●		
	伊達ふれあいセンター		●				●		
梁川	梁川駅前児童公園					●		●	
	梁川広瀬町公園						●		●
	梁川美術館	●							
	梁川希望ヶ丘中央公園						●		●
	梁川下割田公園						●	●	
保原	保原総合公園		●		●		●	●	●
	保原中央交流館 (電車脇)		●				●		
	保原弥生町公園		●					●	
	保原駅前広場		●				●		
	保原栄町ポケットパーク		●				●		
霊山	市役所シルクホール前		●				●		
	掛田 (岡ポケットパーク)						●		●
	掛田 (西裏ポケットパーク)					●	●		
	掛田 (中町ポケットパーク)			●			●		
	掛田 (金子町ポケットパーク)	●					●		
月舘	月舘ひろせふれあい広場	●						●	

イベント

楽しく歩く！いきいきウォーキング

☎ 健幸都市づくり課元気づくり係 ☎575-1148

身体を動かす機会が減って
いませんか？仲間と一緒に風
景を楽しみながら、気持ちよく身
体を動かしましょう！

☎ 市内在住者 ☎ 無料 ☎ 不要

☎ マスク、タオル、飲み物、雨具（雨天時）

☎ 天候や花の咲く時期、感染症の状況により、内容を変更、
または中止する場合があります。詳しくはホームページで
お知らせします。参加前に自宅での検温にご協力ください。

開催日時		集合場所
4月 8日金	9時30分～ 10時30分	柱沢地区交流館 駐車場
4月 11日月		やながわ希望の森公園 第1駐車場
4月 14日水		月見館森林公園 駐車場（月舘）

募集

元気づくり会「集会所コース」募集

☎ 健幸都市づくり課元気づくり係 ☎575-1148

週 2 回、6 か月間、身近な集
会所などでコーディネー
ターと一緒に楽しく身体を動か
しませんか。実際に体験できる出前
講座も実施しています。



使ってみよう、健康器具！

長引くコロナ禍で、家にこもりがちになっていませんか？運動不足は体力や生活機能の低下に加え、生活習慣
病の発症リスクを高めてしまいます。市内の各公園には、健康器具が設置されています。ウォーキングの合間に
健康器具でストレッチ。暖かくなってくるこの季節に、ぜひ試してみたいはかがですか？

☎ 健幸都市づくり課健幸都市推進係 ☎ 575-1146

◆高子駅北地区住宅団地

阿武隈急行線高子駅北地区の住宅団地内に整備されたウォー
キングコースには、ストレッチや筋力トレーニングができる健康
器具が 13 基設置されています。



2つのウォーキングコースにも注目

満喫コース (全長 1,500 ㍎) …伊達氏始祖の朝宗が
築いた高子岡館跡前発着のコースです。ストレッチ、
筋力、バランスを鍛える器具が設置されています。

筋力コース (全長 900 ㍎) …団地北側発着のコース
で、筋力アップのための器具が配置されています。