



インフルエンザの流行時期 となりました

～手洗いとうがいをしましょう～

インフルエンザは予防をしっかり行い、感染しないこと、感染を広げないことが何よりも大切です。

手洗いとうがいの励行、そして大勢の人が集まる場所に出掛けることをできるだけ避け、マスクを着用することを心掛けましょう。

予防として、インフルエンザワクチン接種をお勧めします。今シーズンのワクチンは、季節性インフルエンザワクチンと新型インフルエンザワクチンが一つになったものですので、1度に接種を済ませることが出来ます。

市からの情報は広報紙のほか、できるだけ早くお知らせするために、市ホームページやケーブルテレビでお知らせする場合があります。また、新聞、テレビなどの報道にも注意し、正確な情報によって行動するようにしましょう。

感染しない、感染を広げないために、一人ひとりが十分に注意しましょう。

健診! 検診! ラストスパート!!

本年度の各種成人検診は間もなく終了します。まだ受けていない人は忘れずに受診しましょう。

検診名		終了日
特定健診	集団検診	12月12日(日)
	個別検診	12月28日(火)
胃がん検診	個別検診	11月30日(火)
大腸がん検診	—	12月11日(土)
乳がん検診	個別検診	12月11日(土)
	マンモグラフィ撮影が 終わっている人のみ	
子宮頸がん検診	個別検診	12月11日(土)
結核・肺がん検診	集団検診	12月12日(日)
前立腺がん検診	集団検診	12月12日(日)
肝炎ウイルス検診	集団検診	12月12日(日)
成人歯科検診	—	12月28日(火)

※通知書がない人は下記までご連絡ください。

▼問い合わせ…健康係 内線 3172～3174

人気講師が教えてくれる!
誰でもできる

おなかまわり
に効く

ゆっくりエクササイズ教室

簡単でどこでもできる、「おなかまわり」に効く運動を始めましょう!

—これであなたもおなかまわりスッキリ!—

▼日にち・場所…

- ①12月15日(水) サンレック北上
- ②12月16日(木) 黒沢尻東地区交流センター
- ③12月20日(月) 健康管理センター

▼時間…午前9時15分～10時15分

(受け付けは午前9時～9時10分)

▼講師…コナミスポーツクラブ北上 岩田 もとむ 素氏

▼内容…ストレッチや無理のない筋力トレーニングなど

▼持ち物…上履き、タオル、飲み物

(動きやすい服装でご参加ください)

▼申し込み…12月13日(月)まで(1回のみ参加も可)

※会場の都合により、参加者多数の場合、お断りすることがあります。お早めにお申し込みください。

▼申し込み先…成人保健係 内線 3175～3177

不妊症でお悩みのあなたへ

市では、特定不妊治療費の助成を行っています。中部保健所と中部保健所北上分室にも案内チラシを置いてありますので、ご覧ください。

申請内容と期間は次の通りです。

▼対象者…市内に住所を有する人で、岩手県の特定不妊治療費助成事業の決定を受けた人

▼助成額…県の助成金を差し引き、5万円以内

▼申請回数…1年度に1回、初回から通算5年まで

▼申請期間…県の助成金交付決定後、3カ月以内

▼必要書類…申請書に次の3つを添付してください

- ・岩手県の決定通知書の写し
- ・指定医療機関の受診証明書の写し
- ・指定医療機関の領収書の写し

※指定医療機関の受診証明書と領収書は、県の助成申請で提出すると返却されませんので、あらかじめ写しを取っておくことをお勧めします。

▼問い合わせ…母子保健係 内線 3178～3179

休日当番医(9:00～17:00)

とき	内科系	外科系
11/28 (日)	及川放射線科内科医院 立花10-28-1 65-3811	斎藤医院 川岸3-21-38 64-0021
12/5 (日)	坂の上野田村太志クリニック 上野町4-2-15 65-1111	大内眼科クリニック 柳原町4-17-39 64-0100
12/12 (日)	むらさきのクリニック 村崎野15-150-1 71-3555	斎藤産婦人科医院 諏訪町2-6-37 64-2136
12/19 (日)	日高見中央クリニック 北鬼柳22-46 61-0888	山内耳鼻咽喉科医院 諏訪町1-4-45 63-8833
12/23 (木)	小野寺こども医院 村崎野15-354-2 81-6660	前田皮膚科医院 新穀町2-1-17 64-0770
12/26 (日)	伊藤内科クリニック 大通り1-3-1 2F 61-3372	小田島眼科 黒沢尻2-2-23 65-5600

休日当番薬局(9:00～17:00)

とき	薬局	薬局
11/28 (日)	さわやか薬局 立花10-48-7 65-5000	はなぞの調剤薬局 花園町1-1-35 65-3361
	アイン薬局北上店 村崎野17-172-1 71-1780	
12/5 (日)	まごころ薬局 上野町4-3-22 61-6600	おおぞら薬局 柳原町4-15-29 65-2202
	中央調剤薬局県立中部病院前 村崎野17-22-1 68-4976	
12/12 (日)	東北調剤薬局むらさきの店 村崎野15-149-1 62-5900	フォレスト薬局北上店 村崎野17-171 66-7121
12/19 (日)	すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 61-2277	テルス調剤薬局 花園町1-6-11 61-3757
	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545	
12/23 (木)	あい薬局村崎野店 村崎野15-354-3 71-1101	アイン薬局北上店 村崎野17-172-1 71-1780
12/26 (日)	ひかり調剤薬局 黒沢尻2-2-25 63-6041	中央調剤薬局県立中部病院前 村崎野17-22-1 68-4976

日曜日当番整骨院(9:00～17:00) 休日当番歯科(9:00～12:00)

とき	施術所	とき	歯科
11/28 (日)	佐藤整骨院 大通り1-6-8 63-3725	12/19 (日)	和賀歯科医院 中野町3-2-4 65-3000
12/5 (日)	高橋整骨院 下江釣子11-53-1 73-5170	※3週目以外の日曜日には開院 している歯科があります。	
12/12 (日)	小原整骨院 村崎野17-35-74 66-6626		
12/19 (日)	とどり接骨院 鬼柳町都鳥38-1 67-5210		
12/26 (日)	うえのまち整骨院 上野町3-3-2 61-4221		



※休日当番医などは変更になることがあります。あらかじめ電話で確認の上、保険証をお持ちください。

自殺対策啓発標語 (テーマ「いのち」)選考結果発表

9月までの募集期間に、339人の応募と460作品の標語が寄せられました。11月5日に自殺対策連絡会議を開催し標語の選考をしましたので、最優秀・入選作品を発表します。

応募者全員には参加賞を贈呈します。小・中・高生には学校を通じて、一般には11月下旬をめどに発送を予定しています。たくさんのご応募ありがとうございました。

【最優秀作品】

小学生の部

命はね 未来に続く 道なんだ
(和賀西小6年 林崎 尚人)

中学生の部

その命 みんなの思いが つまってる
(東陵中3年 佐藤 恵里奈)

高校・一般の部

生きたいと あなたの心は 言っている
(専修大学北上高1年 菊池 彩子)

【入選】

小学生の部

そのいのち かぞくみんなの たからもの
(黒沢尻西小2年 長屋 凜)

一つだけ 命のスペアは ありません
(黒岩小6年 及川 真悠)

だいじょうぶ 君は一人じゃ ないからね
(鬼柳小6年 及川 美穂)

中学生の部

支え合い みんなで守る その命
(東陵中1年 井上 航)

皆の声 一人の命 救えます
(東陵中2年 軽石 晴喜)

つらいとき 人にたよっても いいんだよ
(東陵中2年 深沢 奈々)

高校・一般の部

生きてみよう きっといつかは 変わるはず
(専修大学北上高1年 榊 あい)

よく聞いて 相手の心の 叫び声
(専修大学北上高2年 高圓 大樹)

逃げないで 聞いてあげて 命の声
(専修大学北上高2年 瀬川 和沙)