



自殺予防のための「いのち」の標語選考結果発表！

8～9月の2カ月間で応募者数338人・応募総数473点の標語が寄せられました。11月28日に開催された最終選考会で厳選な審査をした結果、次の作品が最優秀・入選作品となりましたので発表します。

なお、最優秀作品と入選作品は12月19日に詩歌文学館で開催された「こころの健康づくり講演会」の冒頭で表彰式を行い、応募していただいた人には参加賞をお送りしました。多数のご応募ありがとうございました。

▶問い合わせ…成人保健係 内線 3175～3177



ブルーリボンは、「北上市こころの健康づくり事業」の象徴です。

【最優秀作品】

- 小学生の部** だいじょうぶ あなたをわかる 人がいる (黒沢尻東小学校5年 鷹羽 まこ)
中学生の部 捨てないで 愛がつまった その命 (北上中学校3年 熊谷 真純)
高校・一般の部 聞いてみて あなたが生まれた 日のことを (一般 高橋 あさの)

【入選作品】

- 小学生の部** きみのこと 大切に思う 人が居る (黒沢尻東小学校5年 菊池 万葉)
 あなたはね 一人じゃないよ 大丈夫 (黒沢尻東小学校5年 佐藤 玄侍)
 つらいこと それをのりこえ 今がある (黒沢尻東小学校5年 新田 歩)
中学生の部 見過ごすな 人の心の 苦しみを (北上中学校3年 成井 さくら)
 「助けてよ」 その一言で 変わるから (北上中学校2年 新沼 紗羽)
 その命 誰かの命も 背負ってる (北上中学校3年 高橋 慎太郎)
高校・一般の部 どうしたの? その一言で 落ちつくよ (専修大学北上高等学校普通科2年 千葉 楓)
 悩み事 聞いてあげよう 心の輪 (専修大学北上高等学校自動車科3年 沼田 直哉)
 気づいてね あの子の心の 警報音 (専修大学北上高等学校普通科2年 佐藤 みずき)

年末年始に心がけたい食事・お酒のはなし

年末年始はクリスマス、忘・新年会、お正月などの行事が続ぎ、普段より飲食する量が増える時期です。食べ過ぎを予防するためにも次のことに注意しましょう。

☆食事をする時間を決める

1日3食、時間を決めて食事をとりましょう。朝食を抜いたり、就寝前にまとめて食べるなどの不規則な食生活は肥満につながります。

☆食事のとり方

料理は大皿でとらず1人分を盛り付けるようにすると、どれくらい食べたか分かるので食べ過ぎを予防できます。年末年始は高カロリー、高脂肪の料理が多くなり、栄養バランスが偏りがちになります。意識して野菜を1～2品とるようにし、腹八分目を心掛けましょう。

☆よく噛んで食べる

よく噛んでゆっくり食べると満腹感を得やすく、食べ過ぎを予防することができます。

また、野菜から先に食べることで食物繊維が糖質の分解や吸収を遅らせるため、食後の急激な血糖値の上昇が抑えられます。

☆アルコールは適量を守る

お酒は1日の適量を守って飲みましょう。アルコールには、食欲増進作用があるので飲み過ぎだけでなく、おつまみなどの食べ過ぎにも注意が必要です。

◎主なお酒の適量の目安

日本酒(15度) 1合(180ml)		ビール(5度) 中びん1本(500ml)	
焼酎(35度) ぐい呑み2杯弱(80ml)		ワイン(12度) グラス2杯弱(200ml)	
ウイスキー(43度) シングル2杯(60ml)			

▶問い合わせ…健康係 内線 3172～3174

休日・年末年始当番医・薬局 ▶ 受付時間…午前9時～午後5時

日・曜日	内科系	外科系	薬局	
12/29 (土)	坂の上野田村太志クリニック 上野町4-2-15 65-1111	斉藤整形外科 諏訪町2-6-41 65-3441	まごころ薬局 上野町4-3-22 61-6600	ファースト調剤薬局 諏訪町2-5-42 61-3023
			サンケア薬局県立中部病院前店 村崎野17-167-1 62-3331	あさひ薬局北上店 花園町1-7-8 61-2838
12/30 (日)	むらさきのクリニック 村崎野15-150-1 71-3555	佐藤外科医院 本通り1-6-21 65-3522	東北調剤薬局むらさきの店 村崎野15-149-1 62-5900	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545
			あさひ薬局北上店 花園町1-7-8 61-2838	
12/31 (月)	日高見中央クリニック 北鬼柳22-46 61-0888	大内整形外科医院 本通り4-12-10 63-7230	すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 61-2277	フォレスト薬局北上店 村崎野17-171 66-7121
			クラフト薬局北上花園店 花園町3-1-6 64-0918	
1/1 (火)	いとう小児科クリニック さくら通り1-5-11 61-5155	松浦脳神経外科 常盤台1-21-10 65-2332	すくらむ薬局 さくら通り1-5-7 61-3388	常盤台薬局 常盤台1-22-21 61-2121
			アイン薬局北上店 村崎野17-172-1 71-1780	クラフト薬局北上花園店 花園町3-1-6 64-0918
1/2 (水)	伊藤内科クリニック 大通り1-3-1 2F 61-3372	大野皮膚科医院 大曲町1-2 64-6003	中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976	とちのき薬局 大通り3-8-12 61-3886
			テルス調剤薬局 花園町1-6-11 61-3757	
1/3 (木)	立正堂医院 相去町西野32-1 67-2708	安部医院 大通り1-11-23 64-2927	ほのぼの薬局 相去町相去51 71-2727	いずみ薬局 青柳町1-5-10 63-7353
			さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545	テルス調剤薬局 花園町1-6-11 61-3757
1/6 (日)	及川放射線科内科医院 立花10-28-1 65-3811	みずかわ耳鼻咽喉科医院 上江釣子15-213 72-6760	さわやか薬局 立花10-48-7 65-5000	つくし薬局江釣子店 上江釣子15-135-3 72-6646
			フォレスト薬局北上店 村崎野17-171 66-7121	
1/13 (日)	いとう内科胃腸科医院 大通り3-1-9 64-1795	大内整形外科医院 本通り4-12-10 63-7230	コノハ薬局 大通り2-396 61-0575	アイン薬局北上店 村崎野17-172-1 71-1780
1/14 (月)	ひらのこどもクリニック 上江釣子17-219-1 71-5800	松浦脳神経外科 常盤台1-21-10 65-2332	あんず薬局 上江釣子17-218-2 71-5665	常盤台薬局 常盤台1-22-21 61-2121
			中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976	
1/20 (日)	茂木内科医院 本通り1-7-12 61-0222	斎藤医院 川岸3-21-38 64-0021	佐藤薬局 本通り1-8-33 63-3141	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545
1/27 (日)	黄木内科医院 上江釣子15-60-2 77-2211	安部医院 大通り1-11-23 64-2927	フジ調剤薬局 上江釣子15-57-2 71-5505	いずみ薬局 青柳町1-5-10 63-7353
			フォレスト薬局北上店 村崎野17-171 66-7121	

※休日当番医などは変更となる場合があります。あらかじめ電話で確認し、保険証をお持ちください。

日曜日当番整骨院

日・曜日	医療機関名	住所	電話番号
12/30(日)	斎藤整骨院	大曲8-27	65-4531
1/6(日)	大河原整骨院	本通り3-1-26	65-0104
13(日)	高橋整骨院	下江釣子11-53-1	73-5170
20(日)	佐藤整骨院	大通り1-6-8	63-3725
27(日)	きくち整骨院	村崎野24-20-16	66-5321

▶ 施術科目…打撲、ねんざなど
 ▶ 受付時間…午前9時～午後5時

年末年始当番歯科・1月第3日曜日(1/20)

日・曜日	医療機関名	住所	電話番号
12/30(日)	松浦歯科医院	青柳町2-6-21	72-5537
31(月)	村上歯科医院	大堤北2-9-3	67-4057
1/2(水)	むらさきの歯科医院	村崎野16-166-3	71-3418
3(木)	立正堂医院歯科	相去町西野32-1	62-6003
20(日)	六本木歯科医院	町分4-141-1	64-6489

▶ 受付時間…午前9時～正午
 ※3週目以外の日曜日には、開院している歯科医院があります。