



「こころの健康づくり講演会」が行われました！

「こころの健康づくり講演会」は12日、さくらホールで行われました。第1部では、自殺予防のための「いのち」の標語入賞作品の表彰式が行われました。また、第2部では「こころを開くやさしいコミュニケーション」をテーマに、フリーアナウンサーの後藤のり子さんとトータル・カウンセリングスクール講師の金藤晃一さんによる講演が行われ、悩んでいる人への関わり方のポイントについて話がありました。



「いのち」の標語は、8～9月の2カ月間で757人の応募者から1,128点の作品が寄せられ、11月22日に開催された最終選考会で厳正な審査をした結果、次の作品が最優秀作品・入選作品となりました。なお、応募していただいた人には参加賞が贈られました。多数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	その思い 受けとめるから 「大丈夫」	(黒沢尻東小学校6年 菊池 万葉)
中学生の部	だれもみな 命のバトンで ここにいる	(飯豊中学校2年 佐々木 梢)
高校・一般の部	”また明日” あなたと一緒に 笑いたい	(北上翔南高等学校1年 石澤 奈美)

【入選作品】

小学生の部	ほらそこに あなたを思う 人がいる 一人じゃない 支えてくれる 人がいる わらってよ みんなえがおが すきだから	(黒沢尻東小学校6年 去石 藍唯) (黒沢尻東小学校6年 島脇 菜生) (黒沢尻東小学校6年 菊池 来美)
中学生の部	出してみて 君の命の SOS 手をあてて あなたにもある 命の樹 私はね あなたがいたから 生きている	(飯豊中学校2年 多田 悠) (飯豊中学校3年 高橋 幸希) (飯豊中学校2年 八重樫 佑美)
高校・一般の部	忘れない 命の重み 大切さ 捨てるのは 命じゃなくて その気持ち 気が付いて あなたの周りの S.O.S	(北上翔南高等学校1年 高橋 未奈美) (北上翔南高等学校1年 本城 菜月) (北上翔南高等学校1年 岩下 瑞季)

「こころの体温計」をご活用ください

「こころの体温計」は、携帯電話やパソコンを使って気軽に簡単に、いつでもどこでも自分のこころの状態(ストレス状態や落ち込み度)を確認できるシステムです。

11の質問にゲーム感覚で答えることで、結果に基づいた相談窓口が案内されます。また、心理的世界を視覚的に確認することもできます。家族、アルコール、ストレス、いじめなどのモードもあり、多くの方がこころの状態を確認できるものになっています。

<アドレス>

<https://fishbowlindex.jp/kitakami/>

<QRコード>

携帯電話・スマートフォンは

こちらから→



インフルエンザに関するお願い

インフルエンザが流行する時期となり、市内でも例年より早い流行の兆しが見えています。

《インフルエンザにかかったら》

医療機関を受診する場合は、必ず『電話』で連絡してから受診してください。重症化しやすい基礎疾患などを持つ患者さんを多く診療する医療機関では、インフルエンザの診療をしていない場合があります。また、発熱者に専用の入り口を準備している医療機関もあります。

【入院・入所している人へのお見舞いについて】

県立中部病院や北上済生会病院など入院施設のある医療機関や介護施設などでは、インフルエンザの流行期に面会制限をすることがあります。患者・入所者さんをインフルエンザから守るために、流行期のお見舞いは避けましょう。 ▼問い合わせ…健康係 ☎72-8295

休日・年末年始当番医・薬局 ▶ 受付時間…午前9時～午後5時

とき	内科系	外科系	薬局	
12/29 (日)	さくらの内科クリニック 大曲町7-20 61-5060	斎藤医院 川岸3-21-38 64-0021	かたくり薬局 大通り4-3-1 61-3351 テルス調剤薬局 花園町1-6-11 61-3757	中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976
12/30 (月)	中島医院 中野町3-2-8 65-6151	斎藤産婦人科医院 諏訪町2-6-37 64-2136	中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976	テルス調剤薬局 花園町1-6-11 61-3757
12/31 (火)	かさい睡眠呼吸器クリニック 堤ヶ丘1-9-32 61-6590	山内耳鼻咽喉科医院 諏訪町1-4-45 63-8833	あい薬局堤ヶ丘店 堤ヶ丘1-9-8 61-0188 あさひ薬局北上店 花園町1-7-8 61-2838	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545
1/1 (水)	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	あい薬局村崎野店 村崎野15-354-3 71-1101 あさひ薬局北上店 花園町1-7-8 61-2838	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545
1/2 (木)	北上駅前さいとう心療内科医院 大通り1-3-1 4F 61-4820	さやかクリニック 飯豊20-123-1 72-7228	フロンティア薬局北上店 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	リリイ薬局北上店 飯豊20-123-1 72-6691
1/3 (金)	柴田医院 新穀町1-6-10 61-5130	大内眼科クリニック 柳原町4-17-39 64-0100	フロンティア薬局北上店 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	おおぞら薬局 柳原町4-15-29 65-2202
1/5 (日)	黄木医院 上江釣子15-60-2 77-2211	千田クリニック 大堤北1-5-8 71-2455	キセキレイ薬局 上江釣子15-57-2 72-7735 中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976	つくし薬局大堤店 大堤北1-6-30 67-0211 テルス調剤薬局 花園町1-6-11 61-3757
1/12 (日)	すがい胃腸科内科クリニック 上江釣子7-98-1 71-5577	淵澤脳神経外科クリニック 鍛冶町2-14-40 63-6321	ウィル調剤薬局 上江釣子7-97-1 71-5533	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545
1/13 (月)	根本小児科医院 芳町6-5 63-4687	きたかみ腎クリニック 柳原町4-15-9 61-5700	ひまわり薬局 芳町7-20 63-6877 フロンティア薬局北上店 村崎野17-171 66-7121	まちぶん調剤薬局 柳原町4-15-8 65-7810
1/19 (日)	ちとせ医院 大通り2-1-22 63-3780	いわぶち脳神経クリニック さくら通り2-2-25 65-3661	さくら調剤薬局 若宮町2-2-39 63-8822 中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976	きたかみ中央薬局 さくら通り2-2-28 65-7550
1/26 (日)	高橋医院 本通り3-2-46 64-4159	小川医院中野町クリニック 中野町1-9-28 63-2939	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545	ニコニコ薬局 中野町1-10-29 65-5551

日曜日当番整骨院

とき	施術所	とき	施術所
12/29 (日)	小原整骨院 村崎野17-35-74 66-6626	1/19 (日)	斎藤整骨院 大曲町8-27 65-4531
1/5 (日)	山内接骨院 有田町11-32 63-6505	1/26 (日)	大河原整骨院 本通り3-1-26 65-0104
1/12 (日)	うえのまち整骨院 上野町3-3-2 61-4221		

年末年始・1月第3日曜日(1/19)当番歯科

とき	歯科	とき	歯科
12/30 (月)	おやま歯科矯正クリニック 大通り2-3-1 65-1182	1/3 (金)	北上歯科医院 花園町1-6-29 63-4010
12/31 (火)	かじまち小原歯科医院 鍛冶町2-13-20 63-4058	1/19 (日)	サイトウデンタルクリニック 大通り2-6-18 63-3011
1/2 (木)	門神歯科クリニック 和賀町横川36-16-10 72-4180		

▶ 施術科目…打撲、ねんざなど
 ▶ 受付時間…午前9時～午後5時

▶ 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。

※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。