

新たな保健・子育て支援複合施設の整備に向けて ヒアリングを行いました！

市は、子どもからお年寄りまで安心して暮らせるまちを目指して、新たな保健・子育て支援複合施設の整備を進めています。5月15日には、大通り地域子育て支援センターでヒアリングを行い、参加した34組の親子などに意見を伺いました。設計者U t Aによる新施設の概要説明後、新たに欲しい機能やサービス、子どもの遊び場について話し合いました。皆さんからの意見や提案をご紹介します。

- ・おむつ台と授乳室が分かれていると男性も使いやすい
- ・大人も楽しめる遊具があると良い
- ・土日も開館して、パパも一緒に気軽に入れる施設だと良い
- ・広い遊び場が良い
- ・大きい子どもと小さい子どもと一緒に遊ぶと安全面で心配

など、たくさんのご意見をいただきました。また、新施設への期待の声も多く挙げられました。

今後も市民の皆さんの意見・提案を聞きながらより良い施設になるよう検討していきます。



参加者からヒアリング

シェフから学ぶ料理教室を 開催しました

steak & bistro小春日和の十良澤健二氏を講師に迎え6月2日、20~30代の女性を対象にした料理教室を開催しました。参加者は、北上産食材を使い、手軽にできておいしいレシピを学び、試食後は、女性が気を付けたい食事のポイントを市管理栄養士から学びました。

参加者からは、

- ・プロの技を目の前で見ることができた。
- ・今日から実践できそうな料理を知ることができた。
- ・自分の健康を改めて考えるきっかけになった。
- ・などの感想をいただきました。



シニアのための くらしのマ+知識

シニアのくらし・健康づくりなどに役立つ情報をお届けします！

長寿介護課
☎ 72-8221

地域包括支援センターのご案内

～高齢者のなんでも相談窓口です～

地域包括支援センターは、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して過ごすことができるよう、包括的に(まるごと)、継続的な支援を行う、相談やサービスの拠点です。介護・保健・福祉の専門職員がチームとなって、専門知識や技能を互いに生かしながら対応します。どなたでも利用でき、相談は無料で、電話や手紙などでも受け付けています。また、センター職員が訪問してご相談を伺うこともできます。介護に関するお悩みなど、お住まいの担当地域のセンターへ気軽にご連絡ください。

センター名	担当地域	所在地	電話番号
地域包括支援センター 本通り	黒沢尻東 黒沢尻西	本通り四丁目10-11	72-7254
地域包括支援センター いとよ	黒沢尻北 飯豊	村崎野17-115-3	62-4100
地域包括支援センター 北上中央	相去 鬼柳	相去町高前檀6-14 (特別養護老人ホーム敬愛園内)	72-6178
地域包括支援センター 展勝地	二子・更木・黒岩 立花・口内・稲瀬	立花10-34-8	61-0225
地域包括支援センター わっこ	江釣子 和賀	上江釣子17-117-1 (江釣子老人福祉センター内)	77-5055



北上医師会コラム 最近の関節リウマチの診療

関節リウマチとは、関節に炎症が持続し、手や足に多く、肘・膝・股関節などにも痛みや腫れが生じ、放置しておくとう節が壊れて変形してしまう疾患です。朝の手のこわばりも関節リウマチの症状のひとつとして有名です。40~50歳代の女性に発症することが多いですが、男性にも発症し、80歳代になって発症する人もいます。

関節リウマチは完治が難しい疾患ですが、現在では、早期診断・早期治療開始により、関節変形も抑えて無症状で生活することも可能となりました。これは治療薬の著しい進歩によることであり、特に20年前から使用可能となった内服薬のメトトレキサートと、その数年後に最先端技術により開発された生物学的製剤による恩恵が大きく、劇的に症状の改善が得られるようになりました。

すでに関節リウマチが進行してしまった状態や前述の薬が使用できない場合でも、薬の治療で痛みや腫れの症状は改善でき、必要な場合には人工関節置換術などの手術療法もあります。関節の痛みや腫れ、手のこわばりがある場合は、医療機関を受診しましょう。

休日当番医(9時~17時)

月日	内科系	外科系
6月30日(日)	さくらの内科クリニック 大曲町7-20 ☎61-5060	松浦脳神経外科 常盤台一丁目21-10 ☎65-2332
7月7日(日)	みなみ内科クリニック 鬼柳町荒高35-1 ☎62-3730	よしだ整形外科クリニック 鬼柳町荒高34-1 ☎62-5525
7月14日(日)	中島医院 中野町三丁目2-8 ☎65-6151	ささもり耳鼻咽喉科医院 柳原町三丁目11-16 ☎64-6644
7月15日(月)	とどろ小児科医院 大通り四丁目3-5 ☎64-1603	きたかみ腎クリニック 柳原町四丁目15-9 ☎61-5700
7月21日(日)	かさい睡眠呼吸器クリニック 堤ヶ丘一丁目9-32 ☎61-6590	千田クリニック 大堤北一丁目5-8 ☎71-2455
7月28日(日)	北上駅前さいとう心療内科医院 大通り一丁目3-1 4F ☎61-4820 むらさきのクリニック 村崎野15-150-1 ☎71-3555	外科系の疾患も左記の医院で診療します。

休日当番薬局(9時~17時)

月日	薬局	薬局
6月30日(日)	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545	常盤台薬局 常盤台一丁目22-21 ☎61-2121
7月7日(日)	日本調剤北上薬局 鬼柳町荒高33-1 ☎62-7272	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121
7月14日(日)	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545	おおぞら薬局 柳原町四丁目15-29 ☎65-2202
7月15日(月)	かたくり薬局 大通り四丁目3-1 ☎61-3351 銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121	まちぶん調剤薬局 柳原町四丁目15-8 ☎65-7810 すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 ☎61-2277
7月21日(日)	かすみそう薬局 堤ヶ丘一丁目9-8 ☎62-3801 さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545	つくし薬局大堤店 大堤北一丁目6-30 ☎67-0211
7月28日(日)	おでんせ薬局 大通り一丁目3-1 1F ☎65-5551 みつばち薬局 村崎野15-149-1 ☎62-5900	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121

日曜日当番整骨院(9時~17時)

月日	施術所
6月30日(日)	佐藤整骨院 大通り一丁目6-8 ☎63-3725
7月7日(日)	大和接骨院 常盤台一丁目20-1 ☎63-8611
7月14日(日)	土川整骨院 上江釣子19-61 ☎77-3239
7月21日(日)	高橋整骨院 下江釣子11-53-1 ☎73-5170
7月28日(日)	きくち整骨院 村崎野24-20-16 ☎66-5321

休日当番歯科(9時~12時)

月日	歯科
7月21日(日)	大通り歯科医院 大通り二丁目1-1 ☎64-5060

※第3週目以外の日曜日には開院している歯科があります。

こども救急電話相談実施中

岩手県医師会が運営する夜間のお子さんの病気や応急処置についての窓口です。看護師がアドバイスします。

#8000 または ☎019-605-9000
(年中無休 19時~23時)

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、保険証を忘れずに受診してください。