

たばこ、やめたいな・・・と思っている人へ

卒煙アシスト講座

受動喫煙防止のため、健康増進法が改正され4月1日からほとんどの建物は施設内禁煙となります。たばこをやめたいと思っているあなた、この機会にたばこをやめる方法を一緒に考えてみませんか？

① 3月6日(金) 18時30分～20時30分(受け付けは18時～)

◆「きっちり卒煙するためのコツ

～新型タバコも含めた最近の話題～

講師：坂の上野田村太志クリニック

院長 田村 太志 氏

◆「歯医者さんから始まる禁煙への道」

講師：あや歯科医院

院長 高橋 綾 氏

② 3月13日(金) 18時30分～20時(受け付けは18時～)

◆「タバコのホントウの話」

講師：かすみそう薬局

薬剤師 福盛田 新 氏

◆歯科衛生士によるブラッシング指導

◆保健師による禁煙に向けた個別健康相談

◆スモーカーライザーによる呼気一酸化炭素濃度測定

◆ところ…健康管理センター2階

◆対象…20歳以上の市民または市内在勤の人

◆定員…各20人(先着順)

※家族の参加および①②どちらかの参加
または両方の参加も可。

◆受講料…無料

◆申し込み…2月28日(金)までに健康増進課へ
(☎72-8296)

共通事項

おにれ☆
食育応援隊！



給食を通じて 生産者と児童の交流会 (いわさき小学校)

市では、給食に野菜を納入する生産者との給食交流事業を年に数回行っています。12月16日には、北上地方生活研究グループ連絡協議会の高橋厚子さんと小原サツ子さんがいわさき小学校4年生の教室を訪問し、大根と白菜について説明しました。児童たちは、栽培の様子を学んだ後に冬野菜ラビオリスープとして食べ、地元食材に理解を深めました。



シニアのための
くらしのマメ知識

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

自分で守る“歩くチカラ”

“歩くチカラ”は、加齢とともに知らず知らずのうちに衰えていきます。歩けなくなってくると、家に閉じこもりがちになり、身体にも脳にも刺激が少ない不活発な暮らしへ陥る危険があります。

そこで、“歩くチカラ”を保つための暮らしのコツを紹介します。

○運動したいけど長続きしないという人

みんなでやれば続きやすい！お近くの通いの場や運動施設などを利用してみませんか。週1回以上が効果的です。

○閉じこもりがちな人

何かと用事を作ってこまめに外出しませんか。まずは買い物や受診ついでにプラス10分歩いてみましょう。

こんなサインがあったら危険信号！
運動で“歩くチカラ”を取り戻しましょう！

1. 6カ月で体重が2～3kg減少した
2. ペットボトルのふたが開けにくい
3. わけもなく疲れたような感じがする
4. 信号が青の間に横断歩道を渡りきれない
5. 軽い運動・体操をしていない、定期的な運動・スポーツをしていない

フレイルの診断法(J-CHS基準)を参考に改変



令和元年度

北上市思春期保健講演会を開催します！

大人に反抗してみたり、訳も分からずイライラしたり…誰もが通る思春期。そんなお子さんの対応に悩むことはないですか？子どもとの向き合い方について、思春期の子どもに関わる人だけでなく、これから思春期を迎える乳幼児の保護者や祖父母など、皆さんが今できることを一緒に考えましょう！



講師 西条 ユキコ 氏
 (西条ユキコ企画室、NPO法人日本交流分析協会理事・同協会東北支部長)

◆演 題…親が子どもの見方を変えると子どもの反応も変わる
 ～子どもの心を読み解く秘訣～

◆と き…2月16日(日) 13時30分～15時(受け付けは13時～)

◆と ころ…生涯学習センター第1・3学習室

※駐車場は隣接の北上駅前駐車場または北上駅北駐車場をご利用ください。
 ご参加の人には3時間無料駐車券を配布しますので、駐車券をお持ちください。

◆申し込み…2月10日(月)までに健康増進課へ(☎72-8297)

休日当番医(9時～17時)

月日	内 科 系	外 科 系
1月26日 (日)	室岡医院 大通り三丁目5-6 ☎63-3311	斎藤産婦人科医院 諏訪町二丁目6-37 ☎64-2136
2月2日 (日)	芳野内科医院 本通り一丁目3-22 ☎65-1811	前田皮膚科クリニック 新穀町二丁目1-17 ☎64-0770
2月9日 (日)	いしかわ内科クリニック 大堤南一丁目1-25 ☎67-2288	さやかクリニック 飯豊20-123-1 ☎72-7228
2月11日 (火)	いとう内科胃腸科医院 大通り三丁目1-9 ☎64-1795	ひらのこどもクリニック 上江釣子17-219-1 ☎71-5800
2月16日 (日)	とどり小児科医院 大通り四丁目3-5 ☎64-1603	たまだ江釣子クリニック 上江釣子16-129-1 ☎77-5656
2月23日 (日)	田郷医院 さくら通り三丁目14-25 ☎72-7282	わたなべ脳神経外科クリニック 町分18-96-1 ☎65-5777
2月24日 (月)	黄木医院 上江釣子15-60-2 ☎77-2211	とどり小児科医院 大通り四丁目3-5 ☎64-1603

日曜日当番整骨院(9時～17時)

月日	施 術 所	月日	施 術 所
1月26日 (日)	高橋整骨院 下江釣子11-53-1 ☎73-5170	2月16日 (日)	山内接骨院 有田町11-32 ☎63-6505
2月2日 (日)	とどり接骨院 鬼柳町都鳥38-1 ☎67-5210	2月23日 (日)	うえのまち整骨院 上野町三丁目3-2 ☎61-4221
2月9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
2月16日 (日)	高橋歯科医院 本通り一丁目8-34 ☎63-3431

※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。

※休日当番医などと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。

休日当番薬局(9時～17時)

月日	薬 局
1月26日 (日)	コノハ薬局 大通り二丁目396 ☎61-0575 中央調剤薬局岩手県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 ☎68-4976
2月2日 (日)	かえで薬局 本通り一丁目5-4 ☎65-3361 銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121
2月9日 (日)	ツルハドラッグ大堤店 大堤南一丁目1-24 ☎67-6324 さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545
2月11日 (火)	コノハ薬局 大通り二丁目396 ☎61-0575 中央調剤薬局岩手県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 ☎68-4976
2月16日 (日)	カワチ薬局北上店 北鬼柳32-15 ☎64-1560 かたくり薬局 大通り四丁目3-1 ☎61-3351
2月23日 (日)	さくら通り薬局 さくら通り三丁目3-10 ☎72-5155 さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545
2月24日 (月)	キセキレイ薬局 上江釣子15-57-2 ☎72-7735 中央調剤薬局岩手県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 ☎68-4976

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)