

北上市がん対策基金活用事業を紹介します

皆さんからの寄付を積み立て、市のがん対策基金活用事業としてがん予防とがん患者の在宅生活や在宅療養への支援を行っています。

○頭髪・乳房補正具の購入費用助成および緩和ケア用品の購入・レンタル費用の助成

がんの治療をした人へウィッグ（かつら）や補正乳房の購入費用の一部と、がんにより自宅で療養する際に使用する緩和ケア用品の購入・レンタル費用の一部助成を行っています。詳しい内容や手続きは市のホームページをご覧ください。健康増進課へご相談ください。



○患者と家族を支援するボランティア活動

自宅で療養しているがん患者と家族のために、話し相手や買い物などのお手伝いをするボランティアを派遣しています。また、治療の副作用で頭髪が抜けた人に役立ててもらえるように綿帽子を手作りし、北上済生会病院と岩手県立中部病院に寄贈しています。

○がん予防の取り組みや市民活動への補助

がんの知識や理解を深めるためのハンドブックの作成・配布や市民講演会を開催しているほか、市が行うがん検診の受診料を初年度無料としています。また、がん患者会の「びわの会」とがん家族会の「おでんせの会」へ活動費を補助しています。各団体への入会を希望する人は同課までご連絡ください。

※がん対策基金への寄付は、随時受け付けています。詳しくは同課までお問い合わせください。

■問い合わせ…健康増進課 ☎72-8296

スキンケア情報

冬の「清潔」と「保湿」



冬に要注意なのが乾燥肌。乾燥するとうるおい不足に陥り、外的刺激から守る皮膚のバリア機能は低下してしまいます。清潔と保湿でバリアを保ちましょう！

■清潔を心掛ける

- ①シャワーなどで体を濡らし、皮膚をふやかして汚れを落ちやすくします。
- ②洗う時はたっぷりの泡で優しく洗います。
- ③最後は泡が残らないように洗い流します。

■適切な保湿ケア

保湿剤はローション、クリーム、ワセリン、軟膏などがあります。たっぷりと皮膚にのせるように塗ります。塗った場所がテカッと光り、ティッシュが付くくらいが目安です。

◎赤みやかゆみが続く場合は、早めに病院を受診しましょう。

■問い合わせ…健康増進課 ☎72-8297

かしこく歳を重ねるための豆知識

くらし・健康づくりに役立つ情報をお届けします！

問 長寿介護課 ☎72-8221



閉じこもり生活していませんか？

感染症や降雪の影響で、危ないからと外出を控えている人がいるかもしれません。

しかし家に閉じこもってばかりいると、生活が不活発になり、さまざまな病気や障がいにつながる可能性があります。外出が週1回程度以下の高齢者は、そうでない人に比べて、認知機能の低下が3倍程度起こりやすい（東京都健康長寿医療センター研究所）ともいわれ、外出する機会は健康上とても重要です。

手軽な外出の機会としてオススメなのが、散歩（軽く息の弾む程度だと健康効果が高い）です。冬でも歩きやすいコースを見つけたり、買い物ついでに店内をたくさん歩いたりするなど、歩いて外出する機会を増やしてみましょう。

雪道を安全に歩ける足腰を鍛えるために、「きたかみいきいき体操」もオススメです！



(YouTube 市公式チャンネルで配信中)





「ほっこ」のカフェ運営事業者を募集します

3月にオープンする保健・子育て支援複合施設「hoKko」のカフェを運営する事業者を募集します。「飲食業にチャレンジしてみたい」「新たなサービスを提供したい」などの提案をお寄せください。

高齢者や子育て世代の利用に配慮した提案、多世代の交流や魅力的な空間創出を企画した提案などを審査し、事業者を採択します。



1階食育活動の場となるカフェカウンターと飲食スペース
 予想図



■募集期間…2月19日(金)まで

■提出書類…参加申込書、企画提案書など

■参加条件…県内の法人、個人であることなど

※その他の詳細は、市のホームページに掲載する公募実施要領をご参照ください。



■スタートアップ支援…hoKkoでの営業を経て、中心市街地において新たに事業の開始を計画する事業者に対し、使用料(家賃)の2割を減額します。

■問い合わせ…健康増進課 ☎ 72-8315

休日当番医(9時～17時)

月日	当 番 医
1月24日 (日)	中島医院 中野町三丁目2-8 ☎65-6151 いわぶち脳神経クリニック さくら通り二丁目2-25 ☎65-3661
1月31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 齊藤整形外科 諏訪町二丁目6-41 ☎65-3441
2月7日 (日)	北上駅前さいとう心療内科医院 本通り一丁目3-1 4階 ☎61-4820 みずかわ耳鼻咽喉科医院 上江釣子15-213 ☎72-6760
2月11日 (木)	室岡医院 大通り三丁目5-6 ☎63-3311 根本小児科医院 芳町6-5 ☎63-4687
2月14日 (日)	芳野内科医院 本通り一丁目3-22 ☎65-1811 大内整形外科医院 本通り四丁目12-10 ☎63-7230
2月21日 (日)	いしかわ内科クリニック 大堤南一丁目1-25 ☎67-2288 松浦脳神経外科 常盤台一丁目21-10 ☎65-2332
2月23日 (火)	いとう内科胃腸科医院 大通り三丁目1-9 ☎64-1795 とどり小児科医院 大通り四丁目3-5 ☎64-1603
2月28日 (日)	茂木内科医院 本通り一丁目7-12 ☎61-0222 きたかみ皮膚科スキンケアクリニック 大曲町1-2 ☎64-6003

※発熱がある場合は、事前に電話相談のうえ受診してください。
 休日当番医などは変更になることがあります。保険証を忘れずに持参してください。

日曜日当番整骨院(9時～17時)

月日	施 術 所	月日	施 術 所
1月31日 (日)	土川整骨院 上江釣子19-61 ☎77-3239	2月21日 (日)	とどり接骨院 鬼柳町都鳥38-1 ☎67-5210
2月7日 (日)	高橋整骨院 下江釣子11-53-1 ☎73-5170	2月28日 (日)	山内接骨院 有田町11-32 ☎63-6505
2月14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21日 (日)	あだち歯科クリニック 村崎野17-43-1 ☎72-6789

※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。

休日当番薬局(9時～17時)

月日	薬 局
1月24日 (日)	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 きたかみ中央薬局 さくら通り二丁目2-28 ☎65-7550
1月31日 (日)	かすみそう薬局 堤ヶ丘一丁目9-8 ☎62-3801 ファースト調剤薬局 諏訪町二丁目5-42 ☎61-3023
2月7日 (日)	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121 おでんせ薬局 大通り一丁目3-1 1階 ☎65-5551 つくし薬局江釣子店 上江釣子15-135-3 ☎72-6646
2月11日 (木)	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 すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 ☎61-2277
2月14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21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 常盤台薬局 常盤台一丁目22-21 ☎61-2121
2月23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 かたくり薬局 大通り四丁目3-1 ☎61-3351
2月28日 (日)	佐藤薬局 本通り一丁目8-33 ☎63-3141 すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 ☎61-2277 とちのき薬局 大通り三丁目8-12 ☎61-3886
	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121