

## 北上市がん対策基金活用事業 をご紹介します

北上市がん対策基金は、昭和56年にご家族をがんで亡くされた一人の市民が、がん対策として市に100万円を寄付したことから始まりました。皆さんから寄せられた寄付を基金として積み立て、がん予防とがん患者の在宅生活・療養の支援に活用しています。

### 頭髪・乳房補正具の購入費用と緩和ケア用品の購入・レンタル費用の一部助成

がんの治療をした人へウィッグ(かつら)や乳房補正具の購入費用の一部を、また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をそれぞれ助成しています。

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。同課へご相談ください。



がん対策基金への寄付は随時受け付けています。詳しくはお問い合わせください。

■問い合わせ…健康づくり課 ☎72-8296

### 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、地域で生活するためのお手伝いをするボランティアを無料で派遣しています。また、治療の副作用で毛髪が抜けたがん患者に外出時などに役立ててもらえるよう、手作りの綿帽子を北上済生会病院と岩手県立中部病院に寄贈しています。

## 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



## 冬こそおうち体操で 転ばない体づくりを！

寒さや降雪により外出を控えて活動量が低下すると、筋肉量が減少したり筋肉が硬くなったりしてしまいます。すると、ちょっとしたことで転んだり、転ぶことを心配してますます活動量が低下する悪循環に陥りやすくなります。

冬こそ安定した歩行ができる体づくりと、閉じこもらない生活で活動量を保つことが大切です。週1～2回、室内でできる筋力運動に取り組むことで、筋肉量を維持することができます。

市では室内でできる『おうち体操』のリーフレットを作成し配布していますので、希望する人はお問い合わせください。

北上市のオリジナル体操「きたかみいきいき体操」の動画を見ながらの筋力トレーニングもおススメです。30分程度の簡単な筋力運動ですので、ぜひご活用ください。



動画はこちら→

### がん予防の取り組みや市民活動への補助

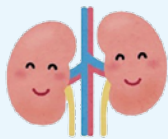
がんの知識や理解を深めるためのハンドブックを作成し配布しているほか、市民講演会の開催、市が実施するがん検診の受診料の初年度無料化を行っています。また、がん患者会「びわの会」と、がん家族会「おでんせの会」へ活動費を補助しています。各団体の詳細や入会を希望する人は、同課へお問い合わせください。

放置は危険！ 予防が大切です！

## 慢性腎臓病(CKD)に関する市民講演会

慢性腎臓病(CKD)は、腎臓の働きが低下したり、たんぱく尿が出るといった腎臓の異常が続く状態のことをいいます。主な原因は、身近な生活習慣病である高血圧や糖尿病です。生活習慣病を放置しておくとも慢性腎臓病にかかり、人工透析や腎移植を受けなければならない危険性があります。また、心筋梗塞や脳梗塞を発症することもあります。

ご自身の健康を守るためにも、この機会にCKDについて学んでみませんか？



- とき… 2月6日(日)10時30分～11時30分(受け付けは10時から)
- ところ… hoKko 1階ふれあいホール
- 内容… 岩手県立中部病院泌尿器科医師の伊藤明人氏による講演「慢性腎臓病(CKD)について知ろう！」
- 対象… 市内に居住、通勤、通学する人
- 定員・受講料… 50人(先着順)・無料
- 申し込み… 2月3日(木)までに電話で健康づくり課(☎72-8296)へ

### 休日当番医(9時～17時)

| 月日        | 当番医                                     |                                      |
|-----------|---|--------------------------------------|
| 1月30日(日)  | さくらの内科クリニック<br>大曲町7-20 ☎61-5060         | さやかクリニック<br>飯豊20-123-1 ☎72-7228      |
| 2月6日(日)   | みなみ内科クリニック<br>鬼柳町荒高35-1 ☎62-3730        | たまだ江釣子クリニック<br>上江釣子16-129-1 ☎77-5656 |
| 2月11日(金祝) | 中島医院<br>中野町三丁目2-8 ☎65-6151              | とどり小児科医院<br>大通り四丁目3-5 ☎64-1603       |
| 2月13日(日)  | かさい睡眠呼吸器クリニック<br>堤ヶ丘一丁目9-32 ☎61-6590    | わたなべ脳神経外科クリニック<br>町分18-96-1 ☎65-5777 |
| 2月20日(日)  | 北上駅前さいとう心療内科医院<br>大通り一丁目3-1 4階 ☎61-4820 | 藤田眼科医院<br>上江釣子17-204 ☎71-5222        |
| 2月23日(水祝) | 室岡医院<br>大通り三丁目5-6 ☎63-3311              | 小野寺こども医院<br>村崎野15-354-2 ☎81-6660     |
| 2月27日(日)  | 芳野内科医院<br>本通り一丁目3-22 ☎65-1811           | よしだ整形外科クリニック<br>鬼柳町荒高34-1 ☎62-5525   |

※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30日(日) | 佐藤整骨院<br>大通り一丁目6-8 ☎63-3725  | 2月20日(日) | きくち整骨院<br>村崎野24-20-16 ☎66-5321 |
| 2月6日(日)  | 大和接骨院<br>常盤台一丁目20-1 ☎63-8611 | 2月27日(日) | 高橋整骨院<br>下江釣子11-53-1 ☎73-5170  |
| 2月13日(日) | 土川整骨院<br>上江釣子19-61 ☎77-3239  |          |                                |

### 休日当番歯科(9時～12時)

| 月日       | 歯科                                |
|----------|-----------------------------------|
| 2月20日(日) | 都鳥歯科小児歯科クリニック<br>大曲町9-26 ☎64-3033 |

※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。電話連絡の上、受診してください。  
 発熱などの症状がある場合は、受診をお断りすることがあります。

### 休日当番薬局(9時～17時)

| 月日        | 薬局                               |  |
|-----------|----------------------------------|--|
| 1月30日(日)  | かたくり薬局<br>大通り四丁目3-1 ☎61-3351     | 銀河薬局村崎野店<br>村崎野17-171 ☎66-7121           |
| 2月6日(日)   | リリイ薬局北上店<br>飯豊20-123-1 ☎72-6691  |  |
| 2月6日(日)   | 日本調剤北上薬局<br>鬼柳町荒高33-1 ☎62-7272   | さくら薬局北上村崎野店<br>村崎野17-170-2 ☎81-4545      |
| 2月11日(金祝) | イオン薬局江釣子店<br>北鬼柳19-68 ☎62-7001   |  |
| 2月11日(金祝) | かたくり薬局<br>大通り四丁目3-1 ☎61-3351     | すずらん薬局<br>北鬼柳22-36-11 ☎61-2277           |
| 2月13日(日)  | かすみそう薬局<br>堤ヶ丘一丁目9-8 ☎62-3801    | 銀河薬局村崎野店<br>村崎野17-171 ☎66-7121           |
| 2月13日(日)  | 銀河薬局北上店<br>町分18-88-1 ☎72-6388    |  |
| 2月20日(日)  | おでんせ薬局<br>大通り一丁目3-1 1階 ☎65-5551  | さくら薬局北上村崎野店<br>村崎野17-170-2 ☎81-4545      |
| 2月20日(日)  | あんず薬局<br>上江釣子17-218-2 ☎71-5665   |  |
| 2月23日(水祝) | コノハ薬局<br>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<br>村崎野17-22-1 ☎68-4976 |
| 2月23日(水祝) | あい薬局村崎野店<br>村崎野15-354-3 ☎71-1101 | すずらん薬局<br>北鬼柳22-36-11 ☎61-2277           |
| 2月27日(日)  | かえで薬局<br>本通り一丁目5-4 ☎65-3361      | 銀河薬局村崎野店<br>村崎野17-171 ☎66-7121           |
| 2月27日(日)  | 日本調剤北上薬局<br>鬼柳町荒高33-1 ☎62-7272   |  |