



## 9月は ころころに寄り添い いのちを守るいわて 月間

岩手県では、9月を「ころころに寄り添い いのちを守るいわて月間」とし、自殺予防に取り組む社会づくりを目指しています。自身や身近な人のころころの健康に関心を持ち、できることから始めてみましょう。

### あなたも誰かのゲートキーパーに！

悩んでいる人に気づき、必要な支援につなげ、見守る人を「ゲートキーパー」と言います。特別な資格は必要ないため、誰でもゲートキーパーを担うことができます。右記の役割を参考に、行動してみましょう。

### 困っている人は相談窓口を利用しましょう

誰にも話せない事、話したくない事があっても、誰かに聞いてもらうことで気持ちが軽くなるかもしれません。一人で悩まず、まずは相談してみましょう。電話のほかSNS(LINE)でも受け付ける相談先があります。

**見守る**  
温かく寄り添いながらじっくりと見守る

**気づき**  
家族や仲間の変化に気づき、声をかける

**傾聴**  
本人の気持ちを否定したり責めたりせず、尊重し耳を傾ける

**声かけ**  
勇気を出して声をかける

**つなぐ**  
早めに専門家に相談するよう促す

**ゲートキーパーの役割**

【気づきのポイント】  
・眠れていないようだ  
・元気がなく疲れている  
・食欲もなく痩せてきた  
・口数が少なくなった

【参考】岩手県普及啓発用リーフレット「あなたも、ゲートキーパー」

■問い合わせ…健康づくり課 ☎ 72-8296

## #いのちSOS(相談窓口)

#いのちSOS(NPO法人自殺対策支援センターライフリンク)では、あなたの気持ちを専門の相談員が受け止め、あなたの状況を一緒に整理し、必要な支援策などについて一緒に考えます。

### 電話相談

フリーダイヤル **☎0120-061-338**

受付時間	日	月	火	水	木	金	土
0時~24時		●				●	
8時~24時	●		●	●		●	●

### SNS(LINE)相談

右記QRコードからご連絡ください。



受付時間	日	月	火	水	木	金	土
11時~16時		●		●		●	●
17時~22時	●	●	●		●	●	

## ころころの体温計

携帯電話やスマホ、パソコンなどで気軽に心の健康度をチェックできます。また結果により相談先が紹介されます。

■問い合わせ…健康づくり課 ☎ 72-8296



## 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！  
☎長寿介護課 ☎ 72-8221

## 高齢者の権利擁護について考えよう ～高齢者虐待編～

ここ数年、外出などの行動が制限される生活の影響で不安やストレスが増え、高齢の家族に手を上げてしまうことや、大きな声を出してしまうことがあるかもしれません。しかし、どんな理由であれ、家族であっても尊厳を傷つけることは虐待と呼ばれる行為です。親の年金を勝手に使い込むことも虐待と見なされます。

家族から傷つけられていると感じている高齢者や、高齢者と同居する家族で困っていることがある人は、一人で抱え込まずに下記の相談先にご相談ください。専門職が相談に応じます。

相談先	担当地域	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	72-7254
地域包括支援センターいいとよ	黒沢尻北・飯豊	62-4100
地域包括支援センター北上中央	相去・鬼柳	72-6178
地域包括支援センター展勝地	二子・更木・黒岩 立花・稲瀬・口内	61-0225
地域包括支援センターわっこ	江釣子	77-5055
地域包括支援センターわっこのわ	和賀	62-3247



## 9月の「きたポ」対象イベント情報

下記教室などへの参加1回に対し100ポイントが付与されます。きたポの詳細は右下QRコードからご確認ください。

問い合わせ…健康づくり課☎72-8315

### ■夏期スポーツ教室（北上市体育協会☎67-6720）

- ・初めてのエアロビクス/1日～20日の毎週火、木曜日（全6回）10時30分～11時30分/北上総合体育館
- ・エンジョイスports「総体教室」（ラージボール卓球など）/16日（金）10時～12時/北上総合体育館
- ・エンジョイスports「黒体教室」（ラージボール卓球など）/1日（木）、15日（木）、29日（木）10時～12時/黒沢尻体育館

### ■きたかみマンスリーラン（（代表）廣沼☎090-2363-8423）

ランニングまたはウォーキング/24日（土）8時～10時/いわてFUNラン展勝地散策コース（展勝地公園内）

### ■まちの保健室（長寿介護課☎72-8221）

ウォーキング、体操、健康相談など/16日（金）、22日（木）、27日（火）10時15分～11時30分/hoKko 1階ふれあいホール  
 ※シニアのための運動講座は電話予約が必要です。

### ■ランナー向けオンラインセミナー

※詳細は本号16ページの情報ホットラインをご覧ください。



### 休日当番医（9時～17時）

月日	当番医	
8月28日（日）	やご内科・循環器クリニック 上野町五丁目5 ☎72-7717	北上整形外科クリニック 諏訪町二丁目6-41 ☎65-3441
9月4日（日）	及川脳神経内科クリニック 立花10-28-1 ☎65-3811	みやもと皮ふ科クリニック 柳原町五丁目12-9 ☎62-4112
9月11日（日）	芳野内科医院 本通り一丁目3-22 ☎65-1811	みずかわ耳鼻咽喉科医院 上江釣子15-213 ☎72-6760
9月18日（日）	とどり小児科医院 大通り四丁目3-5 ☎64-1603	松浦脳神経外科 常盤台一丁目21-10 ☎65-2332
9月19日（月・祝）	日高見中央クリニック 北鬼柳22-46 ☎61-0888	ひらのこどもクリニック 上江釣子17-219-1 ☎71-5800
9月23日（金・祝）	きたかみ駅前内科クリニック 大通り一丁目3-1 2階 ☎61-3372	小野寺こども医院 村崎野15-354-2 ☎81-6660
9月25日（日）	立正堂医院 相去町西野32-1 ☎67-2708	大内整形外科医院 本通り四丁目12-10 ☎63-7230

※発熱がある場合は、事前に電話相談の上、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
8月28日（日）	高橋整骨院 下江釣子11-53-1 ☎73-5170	9月18日（日）	山内接骨院 有田町11-20 ☎63-6505
9月4日（日）	きくち整骨院 村崎野24-20-16 ☎66-5321	9月25日（日）	とどり接骨院 鬼柳町都鳥38-1 ☎67-5210
9月11日（日）	うへのまち整骨院 上野町三丁目3-2 ☎61-4221		

### 休日当番歯科（9時～12時）

月日	歯科
9月18日（日）	六本木歯科医院 さくら通り三丁目1-23 ☎64-6489

※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	
8月28日（日）	とんぼ薬局 上野町五丁目1-14 ☎61-0101	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545
9月4日（日）	ファースト調剤薬局 諏訪町二丁目5-42 ☎61-3023	
9月4日（日）	さわやか薬局 立花10-48-7 ☎65-5000	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
9月11日（日）	つかし薬局柳原店 柳原町五丁目12-16 ☎62-5611	
9月11日（日）	かえで薬局 本通り一丁目5-4 ☎65-3361	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545
9月18日（日）	つかし薬局江釣子店 上江釣子15-135-3 ☎72-6646	
9月18日（日）	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
9月18日（日）	常盤台薬局 常盤台一丁目22-21 ☎61-2121	
9月19日（月・祝）	すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 ☎61-2277	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545
9月19日（月・祝）	あんず薬局 上江釣子17-218-2 ☎71-5665	
9月23日（金・祝）	あい薬局村崎野店 村崎野15-354-3 ☎71-1101	すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 ☎61-2277
9月23日（金・祝）	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	
9月25日（日）	ほのぼの薬局 相去町相去51 ☎71-2727	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121

### こども救急電話相談実施中

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）