



「いのち」の標語募集



ブルーリボン
「北上市こころの
健康づくり事業」
の象徴です

あなたや、あなたにとって大切な人の「いのち」について、
家族で考えてみませんか？



イラスト：細川貂々
「ツレがうつになりまして。」著者

～テーマの趣旨～

- ・市民が命の大切さについて考える機会を設け、自殺対策への関心を高めるため
- ・家族へのメッセージを発信することにより、自殺防止のきっかけとするため

○募集作品…「いのち」をテーマにした標語

○応募資格…市内に居住している小学生以上の人、または通勤・通学している人

○応募条件…未発表のオリジナル作品

○応募方法…8月1日(金)～9月16日(火)までに、

- ①標語(一人2題まで)②郵便番号③住所④氏名(ふりがな)⑤性別⑥年齢⑦職業(学校名と学年)⑧電話番号を記入し郵送、ファクスまたは電子メールで成人保健係へ。なお、応募様式は自由ですが、市のホームページからもダウンロードできます。

※自殺対策連絡会議の関係部課長による厳正な審査により「小学生の部」、「中学生の部」、「高校・一般の部」の各部門から最優秀作品1点、入選作品3点を選考し、副賞として景品を贈呈します。また、応募者全員に参加賞を差し上げます。

※選考された標語は「こころの健康づくり事業」の普及啓発に活用します。昨年度の入賞作品は市内教育機関や、各地区の交流センターなどにポスターを掲示し、封筒への印刷などさまざまな場面で活用しています。

応募・問い合わせ

健康増進課成人保健係(〒024-8501住所記載不要)

☎72-8298 FAX 77-2705

✉ kenko@city.kitakami.iwate.jp

栄養士おすすめ!! みんな大好き夏野菜を使ったレシピ



～カボチャのミルク煮～

●材料(5人分)

カボチャ…350g

【A】スキムミルク…大さじ5(30g)

水…300ml

砂糖…小さじ2

●調理方法

- ①カボチャは、まだらに皮をむき、2cm角に切る
- ②鍋にAを混ぜあわせ、カボチャを加え火にかける
- ③沸騰したら、一度アクを取り、キッチンペーパーをかけ弱～中火でコトコトと煮る
- ④カボチャに火が通り、煮汁がトロリとしたら火を止める

休日当番医 (9:00 ~ 17:00)

| とき | 内科系 | 外科系 |
|----------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 7/27 (日) | 坂の上野 田村太志クリニック 上野町4-2-15 65-1111 | 斎藤産婦人科医院 諏訪町2-6-37 64-2136 |
| 8/3 (日) | 立正堂医院 相去町西野32-1 67-2708 | 山内耳鼻咽喉科医院 諏訪町1-4-45 63-8833 |
| 8/10 (日) | 日高見中央クリニック 北鬼柳22-46 61-0888 | 前田皮膚科医院 新穀町2-1-17 64-0770 |
| 8/17 (日) | 伊藤内科クリニック 大通り1-3-1 2F 61-3372 | さやかクリニック 飯豊20-123-1 72-7228 |
| 8/24 (日) | むらさきのクリニック 村崎野15-150-1 71-3555 | 小田島眼科 黒沢尻2-2-23 65-5600 |
| 8/31 (日) | さくらの内科クリニック 大曲町7-20 61-5060 | たまだ江釣子クリニック 上江釣子16-129-1 77-5656 |

休日当番薬局 (9:00 ~ 17:00)

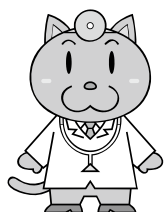
| とき | 薬 局 | |
|----------|-------------------------------------|------------------------------------|
| 7/27 (日) | まごころ薬局 上野町4-3-22 61-6600 | さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545 |
| 8/3 (日) | ほのぼの薬局 相去町相去51 71-2727 | フロンティア薬局北上店 村崎野17-171 66-7121 |
| 8/10 (日) | すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 61-2277 | さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545 |
| 8/17 (日) | フロンティア薬局北上店 村崎野17-171 66-7121 | リリィ薬局北上店 飯豊20-123-1 72-6691 |
| 8/24 (日) | 東北調剤薬局むらさきの店 村崎野15-149-1 62-5900 | ひかり調剤薬局 黒沢尻2-2-25 63-6041 |
| | さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545 | |
| 8/31 (日) | フロンティア薬局北上店 村崎野17-171 66-7121 | かたくり薬局 大通り4-3-1 61-3351 |

日曜日当番整骨院 (9:00 ~ 17:00)

| とき | 施術所 | とき | 施術所 |
|----------|-------------------------------|----------|------------------------------|
| 7/27 (日) | 土川整骨院 上江釣子19-61 77-3239 | 8/17 (日) | 小原整骨院 村崎野17-35-74 66-6626 |
| 8/3 (日) | きくち整骨院 村崎野24-20-16 66-5321 | 8/24 (日) | 山内接骨院 有田町11-32 63-6505 |
| 8/10 (日) | とどろ接骨院 鬼柳町都鳥38-1 67-5210 | 8/31 (日) | 高橋整骨院 下江釣子11-53-1 73-5170 |

休日当番歯科 (9:00 ~ 12:00)

| とき | 歯 科 |
|----------|-----------------------------------|
| 8/17 (日) | なおこ歯科クリニック 北鬼柳18-104-2 61-3368 |



※ 3 週目以外の日曜日には開院している歯科があります。

お盆期間中の医療機関休診日

| 診療機関名 | | 9・土 | 10・日 | 11・月 | 12・火 | 13・水 | 14・木 | 15・金 | 16・土 | 17・日 | |
|------------|-------------------|--------------|------|------|------|------|------|------|------|------|---|
| 総合 | 県立中部病院 | | | | | | | | | | |
| | 北上済生会病院 | | | | | | | | | | |
| 内科 | いしかわ内科クリニック | ▲ | | | | | | | | | |
| | いとう内科胃腸科医院 | ▲ | | | | | | | | | |
| | 伊藤内科クリニック | ▲ | | | | | | | ▲ | 当 | |
| | 及川放射線科内科医院 | ▲ | | | | | | | | | |
| | 黄木医院 | ▲ | | | | | | | | | |
| | かさい睡眠呼吸器クリニック | ▲ | | | | ▲ | | | | | |
| | 北上駅前さいとう心療内科医院 | ▲ | | | | | | | | ▲ | |
| | 坂の上野 田村太志クリニック | ▲ | | | | | | | | | |
| | さくらの内科クリニック | ▲ | | | | | | | | ▲ | |
| | 柴田医院 | ▲ | | | | | | | | | |
| | 小豆嶋胃腸科内科クリニック | ▲ | | | | | | | | | |
| | すがい胃腸科内科クリニック | ▲ | | | | | | | | | |
| | 高橋医院 | ▲ | | | | | | | | | |
| | 田郷医院 | ▲ | | | | | | | | | |
| | ちとせ医院 | ▲ | | | | | ▲ | | | | |
| | 中島医院 | ▲ | | | | | | | | | |
| | 外科 | なるいクリニック | | | | | | | | | |
| 日高見中央クリニック | | | 当 | | | | | | | | |
| 布佐医院 | | ▲ | | | | ▲ | | | | | |
| むらさきのクリニック | | | | | | | | | | | |
| 茂木内科医院 | | ▲ | | | | | | | | | |
| 山岡胃腸科内科医院 | | | | | | | | | | | |
| 横川目診療所 | | | | | ▲ | | | | | | |
| 芳野内科医院 | | ▲ | | | | | | | | | |
| 立正堂医院 | | ▲ | | | | | | | | | |
| 小児科 | | いとう小児科クリニック | ▲ | | | | | | | | |
| | | 小野寺こども医院 | | | | | | ▲ | | ▲ | |
| | | とどろ小児科医院 | | | | | | | | | |
| | | 根本小児科医院 | ▲ | | | | | | | | ▲ |
| | | ひらのこどもクリニック | ▲ | | | | | ▲ | | | |
| 外科 | | 安部医院 | ▲ | | | | | | | | |
| | | 小川医院中野町クリニック | ▲ | | | | | | | | |
| | | 斎藤医院 | ▲ | | | | | | | | |
| | 千田クリニック | ▲ | | | | | | | | | |
| | 和賀診療所 | ▲ | | | | | | | | | |
| 整形外科 | 大内整形外科医院 | ▲ | | | | | | | | | |
| | 菅整形外科医院 | ▲ | | | | | | | | | |
| | 斉藤整形外科 | ▲ | | | | | | | | ▲ | |
| | 室岡整形外科医院 | ▲ | | | | | | | | | |
| 外脳神経科 | いわぶち脳神経クリニック | ▲ | | | | | | | | | |
| | 潤澤脳神経外科クリニック | ▲ | | | | | ▲ | | | | |
| | 松浦脳神経外科 | ▲ | | | | | | ▲ | | ▲ | |
| 器泌尿科 | わたなへ脳神経外科クリニック | ▲ | | | | | | | | | |
| | きたかみ腎クリニック | ▲ | | | | | | | | | |
| 眼科 | たまだ江釣子クリニック | ▲ | | | | | | | | | |
| | 大内眼科クリニック | | | | | | | | | | |
| 眼科 | 小田島眼科 | | | | | | | | | | |
| | 高橋眼科医院 | ▲ | | | | | ▲ | | | | |
| | 藤田眼科医院 | | | | | | | | | | |
| 人産科婦 | 斎藤産婦人科医院 | ▲ | | | | | | | | | |
| | 佐藤産婦人科小児科医院 | ▲ | | | | | | | | | |
| | さやかクリニック | | | | | | | | | 当 | |
| 咽喉科鼻 | ささもり耳鼻咽喉科医院 | ▲ | | | | | | | | | |
| | みずかわ耳鼻咽喉科医院 | ▲ | | | | | | | | | |
| | 山内耳鼻咽喉科医院 | ▲ | | | | | ▲ | | | | |
| 皮膚科 | きたかみ皮膚科スキンケアクリニック | ▲ | | | | | | | | | |
| | 前田皮膚科医院 | ▲ | 当 | | | | | | | | |
| | まゆみ皮フ科クリニック | ▲ | | | | | | | | ▲ | |
| 精神科 | 花北病院 | | | | ▲ | ▲ | | | ▲ | | |

当=休日当番医 ■=休診日 ▲=午後休診

休日当番医やお盆期間中の医療機関休診日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、保険証をお持ちください。