



自殺予防のための「いのち」の標語選考結果

岩手県は全国の中でも自殺率が高い地域となっており、市は平成22年度から自殺対策事業を開始しました。この事業の一環として26年も「いのち」の標語を募集したところ、応募者数700人、応募総数1,078点の作品が寄せられました。たくさんのご応募、ありがとうございました。

11月5日に開催された最終選考会で厳正な審査をした結果、次の作品が入賞しました。また、入賞された皆さんには、12月2日の「こころの健康づくり講演会」で表彰式を行います。

【最優秀作品】

小学生の部	きみがいる それで私は 笑えてる	(黒沢尻西小学校6年	金野	璃花 ^{りか}
中学生の部	君の声 しっかり聞くよ 届くから	(上野中学校3年	及川	風歌 ^{ふうか}
高校・一般の部	産まれた日 周りの誰もが 笑ってた	(専修大学北上高等学校2年	山崎	智音 ^{ちおん}

【入選作品】

小学生の部	「助けて」と 勇気を出して 言ってみて	(黒沢尻東小学校6年	土橋	亜未 ^{あみ}
	その命 1人1つの 宝物	(黒沢尻西小学校6年	及川	優真 ^{ゆうま}
	君の声 だれかがきくと 受けとめる	(黒沢尻西小学校6年	田中	大輝 ^{だいき}
中学生の部	守りたい あなたの命と その笑顔	(飯豊中学校2年	越前屋	貴之 ^{たかゆき}
	価値がない そんな命は ありません	(上野中学校3年	今野	達仁 ^{たつひと}
	「ありがとう」 あなたがいるから 頑張れる	(上野中学校3年	武田	理真 ^{りま}
高校・一般の部	消さないで 愛され生まれた いのちの灯 ^ひ	(専修大学北上高等学校3年	徳山	楓子 ^{ふうこ}
	みんなそう 誰かの支え 欲しいもの	(一般	小野寺	好弘 ^{よしひろ}
	いつだって 君を支える 人がいる	(専修大学北上高等学校2年	菅原	大樹 ^{たいじゆ}

冬の脳卒中予防対策について

脳卒中の発症や死亡は冬が多く、その要因として冬の寒さがあげられます。気温が下がることで末梢^{まっしょう}血管が収縮し血圧が高くなるなどして、脳卒中が起りやすくなります。冬の脳卒中を予防するためには、食事や適度な運動、禁煙、節酒などに留意するほか、なるべく暖かい環境で過ごすことが大切です。

<冬の脳卒中対策>

(1)屋外では

- ・コートや帽子、マフラー、手袋などで防寒し、冷たい空気を吸わないようマスクをつけましょう。

(2)屋内では

- ・冷え込みやすい脱衣所やトイレなどは暖めておきましょう。
- ・お風呂に入る前にシャワーを流すなど、お風呂場全体を暖めましょう。
- ・熱すぎるお風呂は避け、ぬるめのお風呂に入りましょう。
- ・お風呂に入る前と入った後、寝る前と起床後は水分を摂りましょう。

(3)お酒は

- ・冬はお酒を飲む機会が増えます。大量のアルコールは血圧を下げるほか、脱水症状を起こしやすいので、ほどほどにしましょう。

休日当番医・休日当番薬局 (9:00~17:00)

とき	内科系	外科系
11/30 (日)	黄木医院 上江釣子15-60-2 77-2211	大内眼科クリニック 柳原町4-17-39 64-0100
12/7 (日)	すがい胃腸科内科クリニック 上江釣子7-98-1 71-5577	斎藤産婦人科医院 諏訪町2-6-37 64-2136
12/14 (日)	ちとせ医院 大通り2-1-22 63-3780	山内耳鼻咽喉科医院 諏訪町1-4-45 63-8833
12/21 (日)	高橋医院 本通り3-2-46 64-4159	前田皮膚科医院 新穀町2-1-17 64-0770
12/23 (火)	とどろ小児科医院 大通り4-3-5 64-1603	さやかクリニック 飯豊20-123-1 72-7228
12/28 (日)	小豆嶋胃腸科内科クリニック 本通り4-13-6 65-6006	小田島眼科 黒沢尻2-2-23 65-5600
12/29 (月)	伊藤内科クリニック 大通り1-3-1 2F 61-3372	たまだ江釣子クリニック 上江釣子16-129-1 77-5656
12/30 (火)	芳野内科医院 本通り1-3-22 65-1811	わたなべ脳神経外科クリニック 町分18-96-1 65-5777
12/31 (水)	なるいクリニック 柳原町1-1-41 64-1022	藤田眼科医院 上江釣子17-204 71-5222

とき	薬 局	
11/30 (日)	キセキレイ薬局 上江釣子15-57-2 72-7735	おおぞら薬局 柳原町4-15-29 65-2202
	フロンティア薬局北上店 村崎野17-171 66-7121	
12/7 (日)	ウィル調剤薬局 上江釣子7-97-1 71-5533	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545
12/14 (日)	さくら調剤薬局 若宮町2-2-39 63-8822	フロンティア薬局北上店 村崎野17-171 66-7121
12/21 (日)	かたくり薬局 大通り4-3-1 61-3351	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545
12/23 (火)	かたくり薬局 大通り4-3-1 61-3351	リリイ薬局 北上店 飯豊20-123-1 72-6691
	フロンティア薬局北上店 村崎野17-171 66-7121	
12/28 (日)	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545	ひかり調剤薬局 黒沢尻2-2-25 63-6041
	クラフト薬局北上花園店 (12/27日営業)花園町3-1-6 64-0918	
12/29 (月)	クラフト薬局北上花園店 花園町3-1-6 64-0918	県立中部病院近隣4薬局通 常営業
12/30 (火)	かえで薬局 本通り1-5-4 65-3361	銀河薬局北上店 町分18-88-1 72-6388
	テルス調剤薬局 花園町1-6-11 61-3757	フロンティア薬局北上店 村崎野17-171 66-7121
12/31 (水)	テルス調剤薬局 花園町1-6-11 61-3757	あんず薬局 上江釣子17-218-2 71-5665
	フロンティア薬局北上店 村崎野17-171 66-7121	

胃がん検診 ラストチャンス!!

本年度は胃がん検診の受診者数が少なかった
 ので下記の追加日程で胃がん検診を実施します。
 本年度に胃がん検診を受診できる最後の機会
 ですので、未受診の人はぜひ受診してください。

- ▷と き…12月6日(土)、7日(日)
- ▷と ころ…本庁舎1階市民ロビー(正面入り口
から入場してください)
- ※衆議院議員選挙期日前投票のため場所を変更
して実施します。
- ▷受付時間…午前6時~8時
- ▷その他…当日胃がん検診受診者限定で、骨粗
しょう症検診を無料で実施します
- ※通知書を紛失した人は再発行しますので、健
康係までご連絡ください。

▶問い合わせ…健康係 ☎72-8295

休日当番歯科 (9:00~12:00)

とき	歯 科	
12/21 (日)	二子歯科医院 二子町鳥喰201	66-3431
12/30 (火)	古山歯科医院 九年橋3-7-67	65-6011
12/31 (水)	本石町歯科医院 本石町1-1-18	64-4100



※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。

日曜日当番整骨院 (9:00~17:00)

とき	施術所	
11/30 (日)	大河原整骨院 本通り3-1-26	65-0104
12/7 (日)	佐藤整骨院 大通り1-6-8	63-3725
12/14 (日)	大和接骨院 常盤台1-20-1	63-8611
12/21 (日)	土川整骨院 上江釣子19-61	77-3239
12/28 (日)	高橋整骨院 下江釣子11-53-1	73-5170

※施術科目…打ぼく、ねんざなど

