



今が旬!

アスパラガスを食べよう!

おに丸★食育応援隊!



市の特産品、アスパラガスがおいしい季節になりました!
選び方、調理方法などを知って、旬の味を楽しみましょう!

▶選び方

- ・全体的に緑色が濃く、太さが均一でまっすぐなもの
- ・穂先がしまっていて、茎がしっかりしているもの
- ・切り口が乾燥していないもの

▶調理方法

・根元の固い部分は取り除き、残りの根元4～5cmの部分はピーラーで表面の皮をむきます(根元がやわらかい場合はそのまま調理できます)。
・おひたし、ソテー、ベーコン巻、フライなど、さまざまな料理で楽しめます!

▶保存

・収穫して時間が経つと固くなるので、生での保存には向きません。すぐに食べない時は、固めにゆで、冷凍保存しておきましょう。

☆市のホームページから北上市産のアスパラガスを提供する販売店、および飲食店を確認することができます↓↓↓

<http://www.city.kitakami.iwate.jp/docs/20160801000057>

▶問い合わせ…健康係 ☎72-8295

岩手県中部保健所では HIV抗体検査などを 実施しています

◆とき…毎月第1火曜日

午前9時30分～10時30分

午後1時～2時30分

※31年1月は第2火曜日(1月8日)

◆ところ…中部保健所

◆検査項目

- ①HIV抗体検査
- ②クラミジア病原体検査
- ③肝炎(B型、C型肝炎ウイルス)検査
- ④梅毒検査

◆検査料…無料

◆申し込み…中部保健所保健課へ(匿名可)

問い合わせ 中部保健所保健課 ☎0198-22-2331

～健康に関する相談に保健師が個別に応じます～

健康相談会のお知らせ

◆とき…7月2日(月)

①午前9時30分～

②午前10時～

③午前10時30分～

④午前11時～

※相談時間は1人20分程度

◆ところ…健康管理センター附属館(本庁舎向かい平屋)

◆対象…健康診断結果の見方など、健康に関して相談したい人

◆定員…4人(先着順)

◆相談料…無料

◆持ち物…お持ちの人は最新の健診結果と健康手帳

◆申し込み…6月29日(金)までに成人保健係へ

問い合わせ 成人保健係 ☎72-8296

お医者さんからの
健康アドバイス vol.1

進歩する前立腺がんの診療

日本では近年、前立腺がんになる人の割合が急激に増えています。

前立腺がんの検診ができなかった1980年代以前は「尿が出にくい」などの症状を訴えてきた人のうち、前立腺がんと診断された人の半分以上がすでに他の臓器(骨、肺、リンパ節など)に転移がある進行がんの患者さんでした。そのため、前立腺がんの治療を受けても長く生きることができませんでした。

しかし、1980年代に血液の中の前立腺特異抗原(PSA)という物質が前立腺がんの診断に役に立つことが分かりました。前立腺がんがあると血液中のPSAが高い値になります。これを利用して前立腺が

んの検診が可能になりました。

現在では、前立腺の中だけのがんが留まっている早期がんの状態で診断されることが多くなり、適切な治療を受けて完治できるようになりました。治療方法も多彩で手術や放射線治療、ホルモン治療などがあり、手術治療の中には腹腔鏡を用いた方法や繊細な手術操作を正確に行うことができるロボット支援手術もあります。

検診を受けて、早期に前立腺がんを克服しましょう。

◆問い合わせ…(一社)北上医師会 ☎63-4518

休日当番医 (9:00～17:00)

とき	内科系	外科系
6/24 (日)	しゅういちろう内科クリニック 村崎野17-167-3 72-6567	大内眼科クリニック 柳原町四丁目17-39 64-0100
7/1 (日)	坂の上野田村太志クリニック 上野町四丁目2-15 65-1111	さやかクリニック 飯豊20-123-1 72-7228
7/8 (日)	むらさきのクリニック 村崎野15-150-1 71-3555	前田皮膚科クリニック 新穀町二丁目1-17 64-0770
7/15 (日)	日高見中央クリニック 北鬼柳22-46 61-0888	斎藤産婦人科医院 諏訪町二丁目6-37 64-2136
7/16 (月)	ひらのこどもクリニック 上江釣子17-219-1 71-5800	小田島眼科 黒沢尻二丁目2-23 65-5600
7/22 (日)	きたかみ駅前内科クリニック 大通り一丁目3-12F 61-3372	たまだ江釣子クリニック 上江釣子16-129-1 77-5656
7/29 (日)	立正堂医院 相去町西野32-1 67-2708	わたなべ脳神経外科クリニック 町分18-96-1 65-5777

日曜日当番整骨院 (9:00～17:00)

とき	施術所	とき	施術所
6/24 (日)	土川整骨院 上江釣子19-61 77-3239	7/15 (日)	小原整骨院 村崎野17-35-74 66-6626
7/1 (日)	きくち整骨院 村崎野24-20-16 66-5321	7/22 (日)	山内接骨院 有田町11-32 63-6505
7/8 (日)	とどり接骨院 鬼柳町都鳥38-1 67-5210	7/29 (日)	うえのまち整骨院 上野町三丁目3-2 61-4221

◇子ども救急電話相談実施中◇

岩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をします。

#8000または☎019-605-9000(年中無休19:00～23:00)

休日当番薬局 (9:00～17:00)

とき	薬 局	
6/24 (日)	サンケア薬局県立中部病院前店 村崎野17-167-1 62-3331	おおぞら薬局 柳原町四丁目15-29 65-2202
7/1 (日)	まごころ薬局 上野町四丁目3-22 61-6600	中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976
	リリィ薬局北上店 飯豊20-123-1 72-6691	
7/8 (日)	みつばち薬局 村崎野15-149-1 62-5900	あかり薬局新穀町店 新穀町二丁目3-26 72-8806
	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545	
7/15 (日)	すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 61-2277	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 66-7121
7/16 (月)	あんず薬局 上江釣子17-218-2 71-5665	中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976
7/22 (日)	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545	かたくり薬局 大通り四丁目3-1 61-3351
7/29 (日)	ほのぼの薬局 相去町相去51 71-2727	銀河薬局北上店 町分18-88-1 72-6388
	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 66-7121	

休日当番歯科 (9:00～12:00)

とき	歯 科
7/15 (日)	とも歯科クリニック 本通り一丁目8-17 64-1601

※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。市のホームページなどで確認の上、保険証をお持ちください。