



リレーウォーク2017きたかみ —明日への希望、つながるいのち—

～がんになっても住みよいまちづくりを目指して～

現在、2人に1人ががんにかかる時代です。がんになっても住みよい街づくりを目指して、医療関係者だけでなく、さまざまな職種の人々が集い、リレー・フォー・ライフ・ジャパンきたかみ実行委員会が立ち上がりました。リレー・フォー・ライフとは、がん患者やその家族の皆さんを支援し、「住みよい地域社会」を目指して地域全体でがんと向き合い、1年を通じて取り組むチャリティー活動です。

今回、1年間の集大成として「リレーウォーク2017きたかみ」を開催します。団体、個人でリレーウォークに参加する、募金に協力するなどできる範囲で参加してみませんか。

◆とき…9月2日(土)12:00～3日(日)12:00

◆ところ…みちのく民俗村

◆参加料…500円(がん患者、がん経験者は無料)
※参加料などチャリティーで集められたお金は、がん相談や医療者の育成、がん啓発活動に使用されます。



スケジュール

| | | |
|----|-------|-----------------------|
| 2日 | 12:00 | 開会式 |
| | 12:30 | リレーウォーク開始 |
| | 13:00 | 歌、ダンス、郷土芸能などのステージイベント |
| | 18:00 | ルミナリエセレモニー |
| | 19:00 | エンピティテーブルセレモニー |
| 3日 | 20:00 | サイレントウォーク |
| | 6:00 | いきいき百歳体操 |
| | 9:00 | フィナーレステージイベント |
| | 12:00 | 閉会式 |

問い合わせ リレー・フォー・ライフ・ジャパンきたかみ実行委員会(ホームケアクリニックえん内) ☎61-5160
成人保健係 ☎72-8296

蜂蜜を与えるのは1歳になってから



1歳未満の赤ちゃんが蜂蜜を食べると「乳児ボツリヌス症」にかかることがあります。乳児ボツリヌス症とは、ボツリヌス菌によって引き起こされる食中毒です。ボツリヌス菌は、泥や砂の中に広く存在する細菌で、熱を通さないで製造される蜂蜜にも混ざっていることがあります。

1歳を過ぎると、腸内にボツリヌス菌が入っても他の腸内細菌が増殖を抑えて解毒してくれますが、1歳未満の赤ちゃんは腸内環境が整っていないため、腸内に入ったボツリヌス菌が増殖し、毒素が産生されます。それにより、便秘や哺乳力の低下、首のすわりが悪くなるなどの症状を引き起こし、重症化すると呼吸困難になり死に至ることもあります。

1歳未満の赤ちゃんに、蜂蜜や蜂蜜入りの飲料・お菓子などの食品は与えないようにしましょう。

問い合わせ 母子保健係 ☎72-8297

休日当番医 (9:00 ~ 17:00)

| とき | 内科系 | 外科系 |
|-------------|--------------------------------------|-------------------------------------|
| 6/25 (日) | やご内科・循環器クリニック 上野町五丁目5 72-7717 | 山内耳鼻咽喉科医院 諏訪町一丁目4-45 63-8833 |
| 7/2 (日) | 及川放射線科内科医院 立花10-28-1 65-3811 | 前田皮膚科クリニック 新穀町二丁目1-17 64-0770 |
| 7/9 (日) | しゅうちろう内科クリニック 村崎野17-167-3 72-6567 | さやかクリニック 飯豊20-123-1 72-7228 |
| 7/16 (日) | 坂の上野 田村太志クリニック 上野町四丁目2-15 65-1111 | 小田島眼科 黒沢尻二丁目2-23 65-5600 |
| 7/17 (月) | いとう小児科クリニック さくら通り一丁目5-11 61-5155 | たまだ江釣子クリニック 上江釣子16-129-1 77-5656 |
| 7/23 (日) | むらさきのクリニック 村崎野15-150-1 71-3555 | わたなべ脳神経外科クリニック 町分18-96-1 65-5777 |
| 7/30 (日) | 日高見中央クリニック 北鬼柳22-46 61-0888 | 藤田眼科医院 上江釣子17-204 71-5222 |

日曜日当番整骨院 (9:00 ~ 17:00)

| とき | 施術所 | とき | 施術所 |
|-------------|-------------------------------|-------------|-------------------------------|
| 6/25 (日) | 大和接骨院 常盤台一丁目20-1 63-8611 | 7/16 (日) | きくち整骨院 村崎野24-20-16 66-5321 |
| 7/2 (日) | 土川整骨院 上江釣子19-61 77-3239 | 7/23 (日) | とどり接骨院 鬼柳町都鳥38-1 67-5210 |
| 7/9 (日) | うえのまち整骨院 上野町三丁目3-2 61-4221 | 7/30 (日) | 小原整骨院 村崎野17-35-74 66-6626 |

休日当番歯科 (9:00~12:00)

| とき | 歯科 |
|-------------|---------------------------------|
| 7/16 (日) | えづりて歯科医院 上江釣子18-57-3 77-2487 |

※3週目以外の日曜日には開院している歯科があります。

休日当番薬局 (9:00 ~ 17:00)

| とき | 薬局 | |
|-------------|---------------------------------------|---------------------------------|
| 6/25 (日) | とんぼ薬局 上野町五丁目1-14 61-0101 | 銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 66-7121 |
| 7/2 (日) | さわやか薬局 立花10-48-7 65-5000 | あかり薬局新穀町店 新穀町二丁目3-26 72-8806 |
| | 中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976 | |
| 7/9 (日) | サンケア薬局県立中部病院前店 村崎野17-167-1 62-3331 | リリィ薬局北上店 飯豊20-123-1 72-6691 |
| 7/16 (日) | まごころ薬局 上野町四丁目3-22 61-6600 | ひかり調剤薬局 黒沢尻二丁目2-25 63-6041 |
| | さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545 | |
| 7/17 (月) | すくらむ薬局 さくら通り一丁目5-7 61-3388 | 銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 66-7121 |
| | すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 61-2277 | |
| 7/23 (日) | みつばち薬局 村崎野15-149-1 62-5900 | 銀河薬局北上店 町分18-88-1 72-6388 |
| | 中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976 | |
| 7/30 (日) | すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 61-2277 | あんず薬局 上江釣子17-218-2 71-5665 |
| | さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545 | |

休日当番医などは変更になることがありますので、あらかじめ電話で確認の上、保険証をお持ちください。

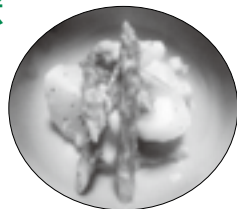
アスパラガスを使った料理を紹介!!

アスパラガスは北上の名産! バターのコクとアスパラガスがよく合います。作って食べてみましょう!

アスパラとじゃがいものバター煮

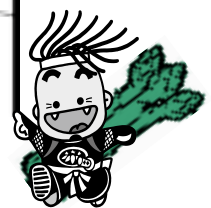
<材料(5人分)>

- アスパラガス 10本(200g)
- じゃがいも 3個(300g)
- コーン 50g
- 固形スープの素 1/2個
- 塩 小さじ1/4
- バター 20g
- 水 1カップ
- こしょう 少々



A

おに丸★食育応援隊!



<作り方>

- ①じゃがいもは皮をむいて8つ割にし、水にさらす。鍋に入れ、かぶるくらいの水で固めに下ゆでする(お湯は捨てる)。
- ②アスパラガスは根元を落とし、3~4cmの長さの斜め切りにする。
- ③鍋にAとじゃがいもを入れてふたをし、中火で2~3分煮る。アスパラガスを加え1~2分煮て、コーンとこしょうを適量加える。

(1人分 93キロカロリー、塩分0.7グラム)

▶問い合わせ…健康係☎72-8295