



家族と長寿を祝うサカエさん

川原 サカエ さん (大川目)
笑顔あふれるお茶の時間

1月22日に100歳の誕生日を迎えた川原サカエさん。21日に市長が自宅を訪問し、お祝い状と祝い金を贈呈。家族と一緒に100歳の長寿を祝いました。

サカエさんは、98歳まで畑仕事をしていました。現在は週3回、デイサービスを利用。仲間とお茶を飲みながら話をする時間を楽しんでいます。長寿の秘訣を伺うと「くよくよしないこと。切り替えが早いんです」と笑顔で話してくれました。



家族と長寿を祝うミヨさん

佐々木 ミヨ さん (源道)
適度な運動が長寿の秘訣

2月8日に100歳の誕生日を迎えた佐々木ミヨさん。10日に市長が自宅を訪問し、お祝い状と祝い金を贈呈。家族らと一緒に100歳の長寿を祝いました。

ミヨさんは若い頃、夫の浜仕事の手伝いで昆布を干して漁協に出荷していたそうで、売り上げはトップ。長寿の秘訣を伺うと「毎日100cc程度の焼酎を飲むのが日課。日中は庭を歩いたり適度な運動をしています」と笑顔で教えてくれました。

脳神経内科の診療体制縮小のお知らせ

INFO

岩手県立久慈病院 ☎53-6131

令和7年4月から、県立久慈病院の脳神経内科の常勤医師が不在となるため、同科の診療体制を次のとおり変更します。

診療体制の縮小に伴い、2月3日から脳神経内科の新規入院受け入れは停止となりました。入院治療が必要な脳疾患の救急患者は、青森県の八戸赤十字病院や八戸市立市民病院に搬送します。ご理解をお願いします。

4月からの外来診療体制の詳細については、HPや院内の掲示板などで別途お知らせします。不明な点がある場合は、県立久慈病院1階の患者サポート窓口まで相談ください。

▼脳神経内科診療体制：応援医師による外来診療のみ



救急搬送体制

2025年



県立久慈病院の診療体制縮小に伴い、脳卒中疑いや重症外傷などの傷病者について、八戸市内の医療機関へ直接搬送する場合があります。

この取り組みは、脳卒中などで治療を必要としている傷病者に対し、迅速に適切な医療を提供するために行うものです。ご理解とご協力をお願いします。

☎53-01119
久慈広域連合消防本部

冷水で身を清め、歩む新たな一年

NEWS

熊野神社・祈年祭



極寒の中、掛け声とともに鳥船を力強く行う参加者

2月2日、山根町の熊野神社が五穀豊穡を願う祈年祭を開催。コロナ禍に疫病退散の願いを込めて始まり、今年で3年目を迎える寒中裸祭には、空手道場に通う児童ら25人が参加しました。

白いふんどしや装束を身にまとった参加者は、掛け声とともに船をこぐ動作の鳥船行事を行い心を整えると、長内



冷水を浴び身を清める寒中裸

川に入水。水しぶきをあげながら冷水をかぶり、心身を清めました。最後に住民らの災厄を祓うための形代を川へ流し、無病息災を祈願しました。

祈年祭では玉串や権現舞を本殿に奉納。分福の抽選で当たった住民らに10キの奉納米が振る舞われました。

昨年度に続き参加した八屋尚樹さんは「これくらい辛いことを経験すると、1年は大丈夫だと心の支えになります。参加者も年々増えているので、これからも続いてほしいです」と思いを語りました。



大切なあなた

久慈市 保健推進課 ☎61-3316

3月は「こころに寄り添い いのちを守る いわて」月間です

3月は進学や就職、転勤、引っ越しなどで生活環境が大きく変動する時期です。この時期にこころの健康を崩してしまう人も少なくありません。岩手県は3月を「こころに寄り添いいのちを守るいわて月間（自殺対策強化月間）」とし、集中的に啓発事業や支援策を実施します。市でも「誰も自殺に追い込まれることのない久慈市」を目指し、関係機関、団体と協力し、啓発事業や各種相談支援に取り組みます。



自殺対策キャラクター「アイばあちゃん」
※アイばあちゃんの「アイ」は支えあいの「アイ」、Iwateの「I」です

■つらくても「助けて」が言えないあなたへ～話すことは難ず(放す)こと～

- 心や体からのSOSサインはありませんか？
- ・極端に食欲がなくなり、体重が減少する
 - ・これまで関心があったことに対し興味を失う
 - ・交流が減り、ひきこもりがちになる
 - ・感情が不安定になる
 - ・だるさや頭痛、不眠、便秘、下痢などの身体的な不調が現れる



左の症状が続く人は、メンタルヘルス不調に陥っている恐れがあります。決して一人で抱え込まないで、誰かにつらい気持ちを伝えましょう。困りごとを話すと、心が落ち着き、悩みを整理することができます。気持ちを自分から離して客観的に見ることで、新たな解決策を見つけることができるかもしれません。

■SOSサインに気づいたあなたへ

～いのちの門番ゲートキーパー。私たちができる5つの支援～

行動	内容
気付き、声かけ	家族や仲間の行動や体調の変化に気づいたら、悩んでいる人が一人で抱え込まないように、できる範囲で声掛けをしましょう。
傾聴	悩みを真剣に聴いてもらったりそのまま受け止めてもらったりするだけでも、心が軽くなります。責めたり否定したりせず、相手の話を聴きましょう。
つなぎ	相手の話を聴いたら抱え込まず、相談窓口の情報を提供し、相手が希望する場合は付き添うことも考えましょう。
見守り	つないだ後も、必要があれば相談に乗ることを相手に伝えるなど、寄り添いながら見守りましょう。

声をかけることはあなたのことをちゃんと見ているよ、ひとりじゃないよというメッセージ。おはよう、お疲れ様のあいさつがゲートキーパーの第1歩です。



■市内にある相談窓口

相談窓口	電話番号	開設	相談方法
久慈市こころとからだの相談センター	0194-53-3652	平日 9時～12時	電話・面接 ※面接を希望する場合は事前に連絡ください。
久慈市保健推進課	0194-61-3316	平日 9時～16時	
久慈保健所	0194-66-9680	平日 9時～16時30分	

こころに寄り添いいのちを守るいわて
各種相談窓口情報やこころのセルフケアに関する動画