



## いっしょに考えよう～祖父母は子育てサポーター～

核家族化が進み、親世代が祖父母世代と接する機会や時間が減っています。最近では、「孫育て」(\*)という言葉が耳にしますが、親世代と祖父母世代、それぞれの考え方にお互い戸惑うこともあるようです。子育ては、今と昔では考え方、育て方などが大きく変わっていることがあります。そのため、「孫育て」は、祖父母が子育ての主役である両親の考えを尊重しながら子育てのサポーター(支援者)になることが大切です。

※孫育て…共働きなどの親に代わって祖父母が乳幼児・児童の世話をすること。

### ～子育てのポイント①～ 育児の主役はパパとママ

子育ての主役であるパパとママの育児をサポートするために、2人がどのような考え方で子育てをしたいのか知ることが大事です。妊娠期から、赤ちゃんをどう育てたいのかなどを聞いたり、家族で話し合ったりしておきましょう。



### ～子育てのポイント②～ お互い否定せずいったん受け止めて

実際に子育てが始まると、親世代と祖父母世代で考え方や方針が異なり、摩擦が起きることもあるかもしれません。そこでお互いに「それは違う」と否定しないようにしましょう。「なるほど」「そうなの」といったん受け止めた上で、「こういうやり方もあるよ」「こうしたらどう？」といった提案をしてみましょう。

### 子育てのポイント③～ 自分の生活も大切にする

同居や近くに住んでいるおじいちゃん、おばあちゃんは本当に心強いサポーターです。しかし、あまりになんでも請け負っていると、それが当たり前になってしまい、断れない状況になってしまうことも…。趣味やボランティア活動など、自分たちの生活も大切にしましょう。

子育て・孫育てでお困りのことがありましたら気軽にご相談ください

相談・問い合わせ 母子保健係 ☎72-8297

### おに丸★食育応援隊!

かしらジイが解説!

「サトイモ」



いも丸くん



かしらジイ ズンボちゃん

北上の名産といえば何といっても「二子さといも」があるの。みんな、サトイモは好きかな?サトイモは、われわれの健康の維持にも一役買っているんだよ。

サトイモの粘りの中には「ムチン」というものがある。胃や腸の粘膜を保護してくれる、おなかに優しい成分なんだよ。そして、サトイモは他のいも類と比べて「カリウム」が豊富なんじや。「カリウム」は、塩分を体の外に出す働きもするし、血圧を下げたりするぞ。これはな、脳卒中などの生活習慣病を予防する、とっても大切なものなんじや。

そろそろサトイモが収穫される時期じやな。みんな、今年もたくさん食べるんじやぞ～!

▶問い合わせ…健康係☎72-8295

### 歯科衛生士による健康相談

～口の中や歯に関する相談に

歯科衛生士が個別に応じます～

◆とき…10月23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…健康管理センター付属館

◆対象…市内在住で、口の中や歯のことについて知りたい人

◆定員…4人(先着順)

◆相談料…無料

◆申し込み…10月20日(金)までに成人保健係へ

健康管理センター・江釣子保健センターでは、平日午前8時30分から午後5時までの間、電話や窓口での健康相談を受け付けています(申し込み不要)。次回の健康相談は12月18日(月)、保健師・栄養士による血糖・血圧・中性脂肪などの相談です。

問い合わせ 成人保健係 ☎72-8296

## 特定健診・がん検診を受け忘れていませんか

平成29年度の特定健診・がん検診の日程が残り少なくなりました。忘れずに受診しましょう。

特定健診・がん検診の受診期限は次のとおりです。

### 特定健診

11月19日(日)まで

乳・子宮頸がん検診

11月17日(金)まで

胃がん検診

11月12日(日)まで

※個別健診・検診は12月22日(金)まで(乳がん・胃がん検診は集団検診のみ)。

※健診・検診を実施する場所は通知に記載しています。なお、これから通知が届く地区がありますので、届き次第早めに受診してください。

▶問い合わせ…健康係☎72-8295



### 保健師からのメッセージ～10月は乳がん月間です～

現在、日本では2人に1人ががんにかかり、3人に1人ががんで亡くなると言われています。

市では、女性が亡くなるがんの第1位は腸がん、第2位は乳がん・胃がんです(男性の第1位は肺がん、第2位は胃がん、第3位は肝がん)。10月は乳がん月間。これを機に検診を受けてみませんか。乳がんは早期発見で生存率は90%以上と高くなります。

あなたと、あなたの周りの大切な人ががんになったら…と考えたことはありますか?がん検診を受診してあなたと大切な人を守りましょう。がん検診によって、どうか少しでも悲しい思いに暮れる人が、減っていきますように。

### 休日当番医(9:00～17:00)

とき	内科系	外科系
9/24 (日)	高橋医院 本通り三丁目2-46 64-4159	松浦脳神経外科 常盤台一丁目21-10 65-2332
10/1 (日)	いしかわ内科クリニック 大堤南一丁目1-25 67-2288	きたかみ皮膚科スキンケアクリニック 大曲町1-2 64-6003
10/8 (日)	なるいクリニック 柳原町一丁目1-41 64-1022	斎藤産婦人科医院 諏訪町二丁目6-37 64-2136
10/9 (月)	とどり小児科医院 大通り四丁目3-5 64-1603	斎藤医院 川岸三丁目21-38 64-0021
10/15 (日)	芳野内科医院 本通り一丁目3-22 65-1811	大内眼科クリニック 柳原町四丁目17-39 64-0100
10/22 (日)	いとう内科胃腸科医院 大通り三丁目1-9 64-1795	安部医院 大通り一丁目11-23 64-2927
10/29 (日)	茂木内科医院 本通り一丁目7-12 61-0222	みずかわ耳鼻咽喉科医院 上江釣子15-213 72-6760

### 日曜日当番整骨院(9:00～17:00)

とき	施術所	とき	施術所
9/24 (日)	土川整骨院 上江釣子19-61 77-3239	10/15 (日)	山内接骨院 有田町11-32 63-6505
10/1 (日)	とどり接骨院 鬼柳町都鳥38-1 67-5210	10/22 (日)	大和接骨院 常盤台一丁目20-1 63-8611
10/8 (日)	小原整骨院 村崎野17-35-74 66-6626	10/29 (日)	大河原整骨院 本通り三丁目1-26 65-0104

### 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	薬局
9/24 (日)	中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976	常盤台薬局 常盤台一丁目22-21 61-2121
10/1 (日)	ツルハドラッグ大堤店 大堤南一丁目1-24 67-6324	とちのき薬局 大通り三丁目8-12 61-3886
10/8 (日)	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545	
10/8 (日)	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 66-7121	かたくり薬局 大通り四丁目3-1 61-3351
10/9 (月)	かたくり薬局 大通り四丁目3-1 61-3351	中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976
10/9 (月)	すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 61-2277	
10/15 (日)	かえで薬局 本通り一丁目5-4 65-3361	おおぞら薬局 柳原町四丁目15-29 65-2202
10/15 (日)	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545	
10/22 (日)	コノハ薬局 大通り二丁目396 61-0575	いずみ薬局 青柳町一丁目5-10 63-7353
10/22 (日)	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 66-7121	
10/29 (日)	佐藤薬局 本通り一丁目8-33 63-3141	つくし薬局江釣子店 上江釣子15-135-3 72-6646
10/29 (日)	中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976	

### 休日当番歯科(9:00～12:00)

とき	歯科
10/15 (日)	おおつつみ歯科クリニック 相去町旧館沢18-1 81-5118

※3週目以外の日曜日には開院している歯科があります。

※休日当番医は変更になることがあります。あらかじめ電話で確認し、保険証を忘れずに受診してください。