



## 子育てをする親を地域で見守ろう



求められています！  
地域の祖父母世代の力！

時代の移り変わりとともに、核家族化が進んで育児方法の世代間の伝達が少なくなり、子育ての状況は大きく変化しています。

子育てにおいて、祖父母のサポートがないことにより不安を抱えている家庭もあります。このような不安を解消するカギとなるのが地域の「祖父母世代」の力とされています。

祖父母世代の皆さんが、一緒に子どもを見守り、成長を喜び、ときに子育てに疲れている気持ちに寄り添うことで、パパ・ママの安心感につながります。

### ～地域の見守り～

### 地域のパパ・ママと話をしよう！

ママの中には、日中は家で子どもと二人きりで、パパ以外の大人と話さずに一日を終えることがあるという人も。ママは、赤ちゃんを褒めてもらったり自分の子育てを認めてもらえるとうれしいようです。地域の親子と目があった時にほほえみかけたり、あいさつをするなど小さなことから始めてみませんか。

### ★子育て世代にとって「うれしい言葉」を心掛けましょう

■うれしい言葉…「かわいいね」「子育ては大変でしょう」「よく頑張っているね」「〇〇なところがいいね」など

■NGな言葉…「まだ〇〇できないの?」「〇カ月にしては小さめだね(大きめだね)」「〇〇した方がいいんじゃない?」「昔は〇〇だったのよ」など

▶問い合わせ…母子健康係 ☎72-8297

### おに丸★食育応援隊！



### 「生産者と子どもたちの給食交流会」



市は年に数回、野菜などの生産者と市内の小学生の給食交流会を行っています。交流会では、生産者から野菜などについて説明を受け、一緒に給食を食べながら栽培の苦労や収穫の喜びなどを聞きます。

9月26日は、農事組合法人さらきの山口典男組合長と生産者が更木小学校の2・3年生の教室を訪問しました。児童たちは、地元産タマネギの「ラッキー」という品種について学び、給食でミネストローネスープとして食べました。3年生の川村優希菜さんと法領田寛也さんは「話も楽しく、タマネギは軟らかくて甘かった」と話し、山口組合長は「地元の子どもと触れ合い、地元で採れた野菜を知ってもらう良い機会になる」と話していました。



一緒に給食を食べる生産者と更木小学校の児童

▶問い合わせ…農林企画課 ☎72-8235

### 管理栄養士による健康相談

～血糖・血圧・中性脂肪に関する相談に  
栄養士が個別に応じます～

◆とき…12月18日(月)

①9:30～②10:00～③10:30～④11:00～

※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

◆対象…市内在住で、血糖・血圧・中性脂肪について知りたい人

◆定員…4人(先着順)

◆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…12月15日(金)までに成人保健係へ

▶問い合わせ…成人保健係 ☎72-8296



### 寒くなってもおうちで+10!

今より10分多く体を動かすことで、冬場の運動不足だけでなく、糖尿病、心臓病、脳卒中などになるリスクを下げることができます。家の中でも体を動かせる、ストレッチや体操も効果的です。

年末の大掃除に向けた1日10分程度の掃除など、今より少し多く体を動かしましょう。

お医者さんからの  
健康アドバイス vol.1

## それ本当に湿疹ですか？

毎日患者さんを診察していると、湿疹が治らないといつて受診される人が多くいらっしゃいます。その場合、自分で長い間市販薬を塗っていたり、諦めて放置したりする間に湿疹が悪化していることが多いようです。また、外陰部の場合恥ずかしがって隠し、異臭がして家族に気付かれて受診される場合も時々あります。診断の結果、患者さんのおっしゃるとおり治りにくい湿疹である場合も多くありますが、時に悪性の腫瘍であることもあります。例えば、外陰部ページェット病という皮膚がんの場合、数年間湿疹として放置し

た後に皮膚科を受診して病名がわかるケースが多く見られます。何をやっても治らない、または治りにくい湿疹の場合、皮膚がんや真菌感染症、悪性リンパ腫などいろいろな疾患を疑い、検査する必要があります。皮膚科専門医を受診していただければ、症状の観察や検査、必要な場合は皮膚を少し採取して検査し、確定診断をした後に治療を行います。

治りにくい湿疹があるときには自分で悩まず、皮膚科専門医を受診することをおすすめいたします。

◆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
11/26 (日)	ちとせ医院 大通り二丁目1-22 63-3780	藤田眼科医院 上江釣子17-204 71-5222
12/3 (日)	室岡医院 大通り三丁目5-6 63-3311	ささもり耳鼻咽喉科医院 柳原町三丁目11-16 64-6644
12/10 (日)	小豆嶋胃腸科内科クリニック 本通り四丁目13-6 65-6006	菅整形外科医院 上江釣子16-51-2 77-5110
12/17 (日)	やご内科・循環器クリニック 上野町五丁目5 72-7717	千田クリニック 大堤北一丁目5-8 71-2455
12/23 (土)	ひらのこどもクリニック 上江釣子17-219-1 71-5800	淵澤脳神経外科クリニック 鍛冶町二丁目14-40 63-6321
12/24 (日)	及川放射線科内科医院 立花10-28-1 65-3811	斎藤産婦人科医院 諏訪町二丁目6-37 64-2136
12/29 (金)	及川放射線科内科医院 立花10-28-1 65-3811	きたかみ腎クリニック 柳原町四丁目15-9 61-5700
12/30 (土)	しゅういちろう内科クリニック 村崎野17-167-3 72-6567	小田島眼科 黒沢尻二丁目2-23 65-5600
12/31 (日)	坂の上野田村太志クリニック 上野町四丁目2-15 65-1111	前田皮膚科クリニック 新穀町二丁目1-17 64-0770

### 日曜日当番整骨院(9:00~17:00)

とき	施術所	とき	施術所
11/26 (日)	高橋整骨院 下江釣子11-53-1 73-5170	12/17 (日)	小原整骨院 村崎野17-35-74 66-6626
12/3 (日)	きくち整骨院 村崎野24-20-16 66-5321	12/24 (日)	山内接骨院 有田町11-32 63-6505
12/10 (日)	とどり接骨院 鬼柳町都鳥38-1 67-5210	12/31 (日)	うえのまち整骨院 上野町3-3-2 61-4221

### 休日当番歯科(9:00~12:00)

とき	施術所	とき	施術所
12/17 (日)	おだしま歯科クリニック 九年橋三丁目18-15 61-2111	12/31 (日)	おやま歯科矯正クリニック 大通り二丁目3-1 65-1182
12/30 (土)	佐々木歯科医院 村崎野15-537-5 66-4184	※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。

### 休日当番薬局(9:00~17:00)

とき	薬局	薬局
11/26 (日)	さくら調剤薬局 若宮町二丁目2-39 63-8822	あんず薬局 上江釣子17-218-2 71-5665
12/3 (日)	中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976	
12/10 (日)	コノハ薬局 大通り二丁目396 61-0575	おおぞら薬局 柳原町四丁目15-29 65-2202
12/17 (日)	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545	
12/23 (土)	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
12/24 (日)	とんぼ薬局 上野町五丁目1-14 61-0101	つくし薬局大堤店 大堤北一丁目6-30 67-0211
12/29 (金)	中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976	
12/30 (土)	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
12/31 (日)	すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 61-2277	
12/24 (日)	さわやか薬局 立花10-48-7 65-5000	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 66-7121
12/29 (金)	さわやか薬局 立花10-48-7 65-5000	まちぶん調剤薬局 柳原町四丁目15-8 65-7810
12/30 (土)	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 66-7121	クラフト薬局北上花園店 花園町三丁目1-6 64-0918
12/31 (日)	サンケア薬局県立中部病院前支店 村崎野17-167-1 62-3331	クラフト薬局北上花園店 花園町三丁目1-6 64-0918
12/31 (日)	まごころ薬局 上野町四丁目3-22 61-6600	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	テルス調剤薬局 花園町一丁目6-11 61-3757

### 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)