まちという名の家族

【問い合わせ】 子育て支援センター「スキップ」 ☎72-1280

栗山町の子どもの健康を長年支えてこられた「にしみこどもクリニック」は、このたび院長が交代され、新院長の西見早映子先生にお話を伺いました。

皆さまの健康を支える存在に

このたび、父よりクリニックを引き継ぎ、院長に就任いたしました西見早映子です。これまで栗山町をはじめとした地域の皆さまに支えていただきましたことに、心より感謝申し上げます。今後も子どもたちの健やかな成長を見守りながら、ご家族や地域の皆さまにも安心して受診いただける身近なクリニックでありたいと考えています。引き続き、小児科診療を中心に内科診療もおこなっております。これからも地域の皆さまに寄り添い、皆さまの健康を支える存在であり続けられるよう努めてまいります。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

にしみこどもクリニック
院長 西見（にしみ） 早映子（さえこ） さん

この時期に気を付けたい 子どもの体調管理

暑い時期から気温の下がる時期に入っていきます。季節の変わり目には体調を崩しやすくなり、風邪やインフルエンザなどのウイルス疾患も流行しやすくなります。また、気管支喘息や秋の花粉症などのアレルギー疾患も発症しやすい時期です。食事や睡眠をしっかりとり、体調を整えておきましょう。体調がすぐれない場合は、無理をせず医療機関を受診しましょう。

地域の皆さまに感謝

平成17年12月より栗山町でクリニックを開業し、今年で21年目を迎えました。地域の皆さまには、これまでたくさん助けていただき、感謝でいっぱいです。

今回、娘と院長を交代する運びとなりましたので、今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

にしみこどもクリニック
前院長 西見（にしみ） 寿博（としひろ）さん

プロフィール

小児科専門医・医学博士
- 岩手医科大学医学部医学科卒業
- 岩手県、青森県、秋田県、東京都の病院で勤務
- 令和8年8月1日 にしみこどもクリニック院長就任

診療日などはインスタグラムでも発信しています ➡

NISHIMIKODOMO_CLINIC

～9月の遊びの広場～

子育て支援センター「スキップ」 ☎72-1280

★子育て講座&移動子育てサロン
●日　時　9月2日(水) 10:00～
●集　合　南部公民館駐車場（現地集合・解散）
●内　容　継立まつば保育園見学
　　継立移動子育てサロン
●対　象　就学前の乳幼児と保護者
※当日参加可

★あそびの広場～ファミリーDAY～
●日　時　9月5日(土) 10:30～
●場　所　総合福祉センター　しゃるる
●内　容　遊びや制作のコーナーなど
●対　象　町内在住小学生以下の親子
※必ず保護者同伴でご参加ください

★ひよこ・こあらグループ
●日　時　9月8日(火) 10:30～
●場　所　児童センター
●内　容　ミニ運動会
●対　象　町内在住の6カ月～未就園児と保護者
●定　員　20人
●持ち物　飲み物
●申込み　9月4日(金)まで

★かんがるーグループ
●日　時　9月15日(火) 11:00～
●内　容　ふれあい遊び・おもちゃ作り・ママカフェ
●対　象　町内在住の3～5カ月の乳児と保護者
●持ち物　バスタオル

★スキップ相談日
●日　時　9月17日(木) 10:00～
●内　容　管理栄養士・保健師による個別相談
●対　象　町内在住の就学前の乳幼児と保護者
●持ち物　母子健康手帳、バスタオル

★パクモグ相談
●日　時　9月18日(金) 10:15～
●内　容　ベジチェック・試食
●対　象　町内在住の就学前の乳幼児と保護者
●持ち物　箸・スプーン・フォーク・おしぼり・飲み物
●申込み　9月16日(水)まで

★休日開放
●日　時　9月27日(日) 10:00～
●対　象　就学前の乳幼児と保護者

栗山いちい認定こども園 ☎72-1572

★園開放
●日　時　9月2、9、16、30日(水) 10:00～
●申込み　前日まで

★のびのび広場
●日　時　9月18日(金) 10:00～
●内　容　シャボン玉遊び
　　（雨天時：ホールでコーナー遊び）
●対　象　0歳～就学前の乳幼児と保護者
●定　員　5組程度（要予約）
●給食代　1食260円（親子で520円）
●申込み　9月11日(金)まで

マロンキッズ保育園 ☎76-7258

★マロン広場
●日　時　9月4日(金) 10:00～
●内　容　わくわくミニうんどうday
　　～からだをうごかしてあそぼう～
　　お庭あそび
●対　象　0～3歳までの乳幼児と保護者

継立まつば保育園 ☎75-2032

★園開放
●日　時　9月7、14、28日(月) 10:00～

★わくわく広場
●日　時　9月11日(金) 9:30～
●内　容　体験入園・中庭遊び
　　（雨天時：ホール遊び）
●対　象　0歳～就学前の乳幼児と保護者
●給食代　親子で500円
●申込み　9月4日(金)まで

栗山めぐみこども園 ☎72-4914

★さくらんぼ広場
●日　時　9月3日(木) 11:00～
●内　容　楽しく体を動かして遊ぼう！
　　夏の制作をしよう！
●対　象　0歳～就学前の乳幼児と保護者
●申込み　事前予約されている方
●日　時　9月17日(木) 11:00～
●内　容　楽しく体を動かして遊ぼう！
　　園庭で遊ぼう！
●対　象　0歳～就学前の乳幼児と保護者
●申込み　9月15日(火)まで

今月のいただきます！

冷やし担々うどん

豚肉はビタミンB類が豊富に含まれています。にんにくと一緒に調理することでビタミンB1の吸収が10倍になります。

上西
管理栄養士

材料：2人分

- 冷凍うどん・・・2玉
- 豚ひき肉・・・100g
- にんにく・・・1片
- しょうが・・・20g
- 酒・・・大さじ1
- しょうゆ・・・大さじ1/2
- きゅうり・・・1本
- A
  - メンマ・・・20g
  - 長ねぎ・・・5cm
  - 練りごま・・・大さじ1
  - しょうゆ・・・大さじ1
  - 酢・・・大さじ1/2
  - ラー油・・・小さじ1/2
  - 鶏がらスープの素・・・小さじ1/2
  - 水・・・大さじ1

作り方

①にんにくとしょうが、Aのメンマと長ねぎをみじん切りにする。きゅうりは千切りにしておく。
②鍋に油大さじ1/2を熱し、にんにくとしょうがを炒め、ひき肉を加えてさらに炒める。そこに酒、しょうゆを加え汁気がなくなるまでよく炒める。
③Aを混ぜ合わせ、器に半分ずつ入れる。
④冷凍うどんはゆでるか電子レンジで解凍した後、冷水でしっかりと冷やす。水気を切り③に入れ、きゅうりをのせその上に②をのせてできあがり。