



TAKE
FREE!!

発行
2013.Dec

県外ママ 地元ママ かるたと 北上コロックで にこにこネットワーク!



方言だってなんのその!
白熱かるた大会!

ふじポンといま丸君を
囲んで記念撮影♪

(広財) いきいき岩手支援財団「いわて子ども希望基金」助成事業である、新・きたかみ子育てネットによる初のイベントが平成25年11月11日(月)にさくらホールにて開催されました。ゲストに岩手のアイドルふじポンと、北上市二子町のゆるキャラいも丸君を迎え、県外出身ママと地元ママのネットワークを作りました。初めに、県外に嫁いだら立ちはだかる言葉の壁を体験しよう、山形弁のかるた大会を行いました。ネイティブな山形弁CDを流したため、まるでフランス語を聞いているかのよう。3歳児がライバルとなって白熱した闘いを繰り広げるなど、見ているママもにっこりの時間を過ごしました。ふじポンの解説を挟みながら、言葉の壁をぶち破ったのでした。

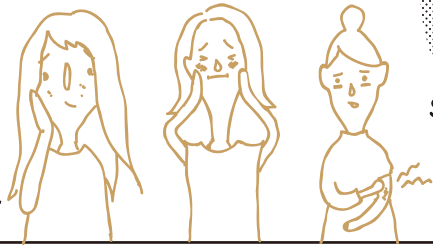
続いて、北上弁のかるた作成に挑戦。標準語だと思っていた言葉が、実は方言だったり・・・かるたを通じて北上のことをより深く知ることができました。今後も継続してかるた作りをして、いつか販売したいと思っています。最後に、枕流亭さん特製の北上コロックとまめぶ汁でランチをいただきながら、子育てや北上についてなど話はつきませんでした。

この日のイベントの様子は北上ケーブルテレビさんに取材され、「マイタウンきたかみ」で放送されました。



産後の肌荒れ・体質変化… mom磨き特集!

突撃レポート
其の巻



お肌編
skin care

まゆみ皮膚科クリニックのまゆみ先生にお肌の疑問いろいろ聞いてきました～。

お忙しい中、質問の一つひとつ丁寧に答えおいただきました。全文をお伝えしたいので数回に分けて連載したいと思います。今回は妊娠前後のお肌についてです。

これから妊娠を予定されてる方、妊婦さん、そして出産後のママさん、ぜひ今後のスキンケアのヒントとして役立ててくださいね。

まずはいつもお美しい

まゆみ先生の美の秘訣から。。。

医療法人 まゆみ皮膚科クリニック

皮膚科

アレルギー科

美容皮膚科

診療時間：月～金 午前9時から12時
午後2時から6時30分
土 午前9時から午後1時

休診日：日曜・祝日

北上市柳原4丁目15-26（さくらホールの東側）

電話：0197-61-5220

Q1：先生自身のお肌のケアはどうされていますか？

A1：皮膚科でありながら、特別なケアは行ってないのが現状です。強いて言うならば、若いころから過度の日焼けには十分注意してきました。また洗顔時、肌をあまりこすらないことと、とくに冬場は乾燥しがちですので保湿を十分に行っています。また生活面ではできるだけ睡眠を十分にとること、食事内容のバランスに留意しています。

Q2：妊娠中の肌の状態について

A2：妊娠中は女性ホルモンの変化にともない、皮膚にも種々の変化がでることがあります。妊娠初期のつわりの時期に、偏食や食生活の変化にともなって、皮膚のかさつきやかゆみなどのトラブルを起こしやすくなります。妊娠中期、後期には皮脂分泌の過剰、便秘なども影響し肌あれやニキビ、女性ホルモンの増加による妊娠性のシミ、いわゆるそばかす（雀卵斑）や肝斑を起こすことがあります。妊娠後期には、急にお腹が大きくなることにより妊娠線ができたり、顔だけでなく妊娠性皮膚そう痒症、妊娠性痒疹といった非常にかゆい発疹が体にできることがあります、治療が必要になることがあります。

Q3：出産後の肌の状態について

A3：出産後は女性ホルモンの減少により、顔面にトラブルが起きやすくなります。さらに過度のストレスによる生活習慣の変化、子供中心の生活になりますので、どうしても肌のケアがおろそかになることも関係してきますので要注意です。皮膚だけではなく、産褥期脱毛といって髪の毛が薄くなることもあります。

Q4：これらによるトラブルの回避法について

A4：妊娠中は内服薬の使用はできませんので、スキンケアが中心になります。ニキビに対しては、日常の丁寧な石けん洗顔、ニキビ外用薬の塗布、雀卵斑や肝斑を防ぐには遮光クリーム、帽子や日傘などによる紫外線対策が大切です。トラブルが起きたからといって新しい化粧品に変えないで、従来の使いなれたもの、あるいは低刺激性化粧品を使用したほうが良いです。

Q5：妊娠線をつくらないためには

A5：妊娠中期から後期にかけて子宮や乳房の急速な増大と皮下脂肪の沈着増大にともない、皮膚は過度に進展し、皮下脂肪がそれについて伸びきれないためにできます。急激に太らないようにきちんとした体重管理（バランスのよい食生活、安定期に入ったら水泳、マタニティビクスなど）、さらに皮膚の保湿ケア（たとえば妊娠線予防クリームなど）が大切です。できてしまった妊娠線は年とともに目立たなくなりますが、あくまでも予防が重要です。

次号はすべての女性のお悩み、
【シミ】について詳しく掲載して
いきます。お楽しみに～♪



からだ編
body care



なかなか抜けない体の不調、痛みは体からのサイン。 一人で悩まず、大和接骨院へ。

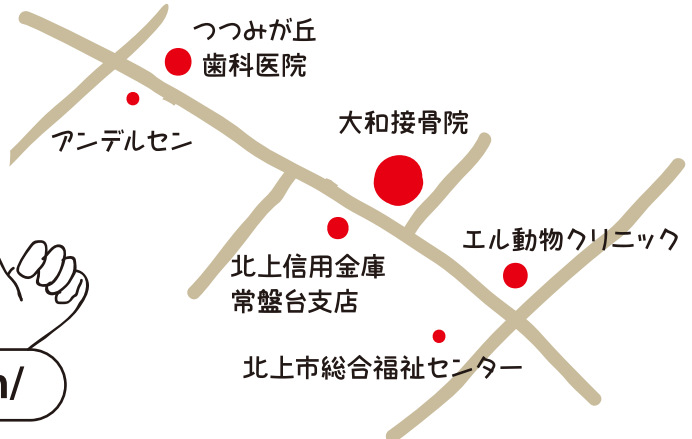


突撃レポート

痛みに悩む方々の心に寄り添う伴走者としての症状の根本からの解決を目指します。

ケガ、ムチ打ち、アスリートの身体のサポートにも力を入れている大和接骨院。私の辛い肩こりをどうにかしたいと、受診してきました！院内はアットホームで、患者さん同士も和やかな雰囲気。診察して下さった佐藤大介先生は気さくで話しやすく、体の不調を聞きながら、痛みの原因を推測し、ひとつ一つ丁寧に根本を探ってくださいました。一緒に治していこうとする先生の気持ちが伝わってくる治療でした。力が入らなかった腕が、先生の手が触れた（押した？）だけで、力が入るように！「なんでー!?!」「どうしてー!?!」と連呼してしまいました。

実際に体験してみなくては味わえない不思議な感覚でした。今回は怪我等ではないので、自由診療となりましたが、治療費についてもしつかり説明していただき、安心できました。ホームページには、体や心のためになる内容が詳しく書いてありますので、覗いてみてから受診されることをおすすめします。



ホームページはこちら→ <http://daiwavalue.com/>

犬・猫・小鳥

アイどうぶつクリニック
花巻市南川原町217 TEL.0198-22-1911

エルどうぶつクリニック
北上市常盤台1丁目5-12 TEL.0197-65-7139

子育てを応援しています

根本小児科医院
TEL・FAX (63) 4687
電話予約 (61) 5615

一般歯科・小児歯科・口腔外科

つつみが丘歯科医院
〒024-0011 岩手県北上市堤ヶ丘1丁目6-11
TEL: 0197-63-3646
64-5782(夜間)
休診日：日曜・祝日 受付は診療終了の30分前

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM9:30~12:30	○	○	○	○	○	○
PM2:00~6:30	○	○	○	2:00~3:00	○	×

赤ちゃん専用のベットも用意してあります。

骨折・脱臼・捻挫・打撲・挫傷

大和接骨院

〒024-0012 北上市常盤台1-20-1
TEL/FAX 0197-63-8611
<http://daiwavalue.com>





P4

子育てママを応援するパーキング！

新町商店街にお越しの際は、
湊屋駐車場へ！



契約店は1時間無料となります！
契約店の指定場所にも駐車できます！
お問い合わせは64-4842まで
午前9:00～午後6:00までの営業



月極駐車スペースもあります！

この街と生きていく

北上信用金庫

理事長 小林 輝夫

岩手県北上市本通り一丁目5番30号
TEL0197-63-2307
FAX0197-63-6639



えみし屋
EMISHIYA

えみしが日本～
世界を駆け巡る！

岩手の隠れた逸品を世界に発信！
ふるさと応援
3.11 被災地支援活動

協賛していただき
ありがとうございます



きたこそいホム
あひま



マイクロアルジェは、どれだけ人間を幸せにできるだろう。

おいしく飲んで
健康づくり！

風っ子くうぶ

【ヨーグルト味・リンゴ味】



元気なお子様応援します。岩手クロスタニン販売（株）

TEL:0197-64-2264 北上市北鬼柳 33-35

清涼飲料水
(保存料不使用)



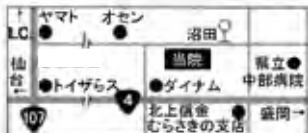
小児科・アレルギー科・内科
小野寺こども医院

院長 小野寺 典夫

受付時間 月・火・木 8:30～18:00
水 8:30～16:00
金 8:30～12:00
日 8:30～17:00

日曜日も診療・予約可

休診日 土曜・祝日・第2日曜
北上市村崎野15地割354-2
☎0197-81-6660



小児科・アレルギー科

いとう小児科クリニック

院長 伊東 亮助

診療受付時間 月～金 午前 8:30～12:15
午後 14:00～17:45
土・日 午前 8:30～12:15
休診日 日、祝日

北上市本くら通り1丁目5-11
☎ 0197-61-5155
24時間受付 0197-61-2811



馬場農園

小菊・レタス・小ねぎを育てています

農園見学随時、農業体験各種イベントやっています！
基本的にウエルカムな農園なので、気軽に連絡ください
農園主も3児の子育て奮闘中です！

所在地：北上市相去町日香下57

TEL:090-4319-6842

E-mail : babanouen@kde.biglobe.ne.jp

HP: http://d-edriophthalma.wix.com/babanouen



突撃レポート
其の参



BNK BRAND NEW KITAKAMI

昨年9月にオープンしたばかりなので、利用されたことのない方もいらっしゃるかと思います。北上駅より徒歩3分の距離にあるこのホテル（といっても宿泊はできないそうですが・・・）、なんといっても一番の魅力は『個室レストラン』！元々客室だったものを改装した個室だけあって、広々としていて景観も良く、とても

素敵な空間です。本日は個室ランチを堪能させていただきました。メニューは和洋中から選べて、コーヒー・デザート付でなんと1,260円。・・・正直期待していませんでした。しかし運ばれてきた料理を見てびっくり！めちゃめちゃ豪華でおしゃれな盛り付け。そしてお味も絶品でした！さすがホテルランチ。個室は午前11時から午後3時まで利用可能ということで、ランチミーティングなんかにもおすすめです。「子ども連れだし、ファミレスいくか〜」ってなっちゃうママさん、ぜひ一度利用してみてください。お子様用のランチも用意できるらしいです。和室のお部屋もあるので赤ちゃん連れでも安心ですよ。基本的に予約はいらぬとのことですが、人気のあるランチですので、来店前に空き室の確認をとられたほうがいいかもしれません。お食いちめ膳の用意も可能とのことなので、おじいちゃんおばあちゃんなんかと一緒に祝いするのもいいですね。その他お宮参りや七五三の帰りに家族でランチなんかも素敵ですね。諏訪神社がすぐ近くにあるので、そういった形で利用される方も多いらしいです。ランチは個室ランチの他、一階カフェでいただく事のできる、カレーランチもおすすめです。サラダ、手作リアイス、ドリンク付き、カレーは7種類から選べてお値段なんと840円！お味のほどは子育てネットが保証します！その他、個室を使用したプランとして『忘新年会プラン』『女子会プラン』『無尽プラン』などもあるそうです。リラックスできる空間で、贅沢なお料理をリーズナブルな価格でいただくことができる、プランニュー北上はまさに子育てママ応援のホテルなのだなあと感じました。そして支配人の鈴木幸雄様、本当にユニークな方で、でももちろんマナーはしっかりとしていて、まさに理想のホテルマンです。取材へのご協力ありがとうございます。



プランニュー北上 tel: 0197-72-7075 〒024-0061 岩手県北上市大通り1丁目10-1(北上駅より徒歩3分) http://www.brandnew-k.com info@brandnew-k.com

生命保険に関するご相談はお気軽に！

Afrac アフラックサービスショップ さくら通り店

- ・アフラック新商品のご案内
- ・ご契約中の保険の内容確認
- ・内容変更・給付手続き

営業時間 9:00~18:00
駐車場・キッズスペース有り

株式会社ライフプランニング **0120-63-4451**
北上市さくら通り2-10-34 FAX65-4439





土曜・日曜営業しています（祝日除く）

アメリカ大好きなオーナーが、大好きなアメリカの商品を発信中♪

- ◎商品リクエスト受付中(直接海外からの仕入れも可能)
- ◎COSTCO コストコ商品も直々買いに行きます
- ◎Made in USA商品にはめがありません!

当店の一押し商品は「doTERRA」のエッセンシャルオイル。doTERRAは「地球からの贈り物」という意味があります。ドテラは、自然の恵みがギュッと濃縮された、純度・品質ともに高グレードのエッセンシャルオイル製品です。このエッセンシャルオイルは、植物の根・樹皮・葉・花などに含まれる天然の芳香化合物で、美しく力強い香りを放つ精油です。高純度で安全な製品をお届けするため、独自の厳格な品質基準「CPTG」を設け、妥協を許さず細心の注意を払って抽出した100%天然の精油で植物の力を効率的に増量する等の添加物や有害成分は一切含まれていません。

※数回に一度は出る方もいます



お気に入りの囲まれた 手づくりフレンチの家



<http://tdhome.jp/>

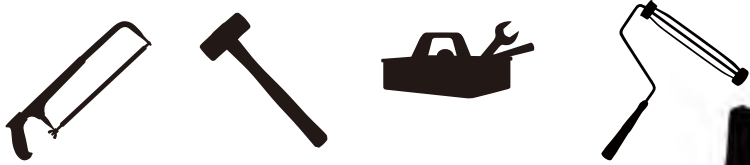
TDホーム 岩手中央
岩手県北上市大通り4丁目8-1
TEL 0197-63-6350



☆商品買い付け、年末年始以外は営業してま〜す!

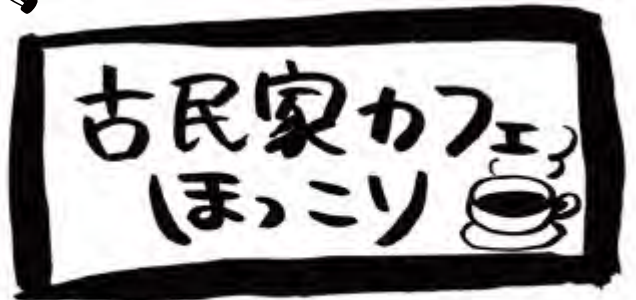
〒024-0061
北上市大通り1-3-1 おでんせプラザぐら〜ふ1F
TEL 0197-72-7475
<http://costvivo.jp/kitakami/shops/85515>

只今オープン目指して改装中



小原自ら塗りぬり!!

- ◎シナリー化粧品取扱店
- ◎古民家カフェにエステを併設



北上市二子町野田43

お問合せ：小原佳織 (070-6615-6810)

落ち着いた空間をご提供できるようがんばっています♪



やさしく見守る、安心の空間。赤ちゃん休憩室&授乳室OPEN!
思いっきり、みんなで遊べるキッズルームも大好評!

ますます使いやすくなったさくらホールに、ご家族揃って遊びにきてください。

- ・赤ちゃん休憩室&授乳室は無料でご利用いただけます。
- ・キッズルームは一時間400円でご利用いただけます。



北上市文化交流センター さくらホール
〒024-0084 岩手県北上市さくら通り二丁目1番1号
営業時間：9:00~22:00 TEL：0197-61-3300



Todori Children's Clinic

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30~12:30	●	●	●	●	●	●	●
14:30~18:45	●	●	●	●	●	●	●

※受付時間は診療終了時刻の10分前までです。
 ※当院は、土曜日は、予約診療は行っていません。
 〒024-0051 北上市大通り4-3-3
 TEL 手前 0197-24-1732 TEL 0197-24-1903

とどり小児科医院

 **ひらのこどもクリニック**

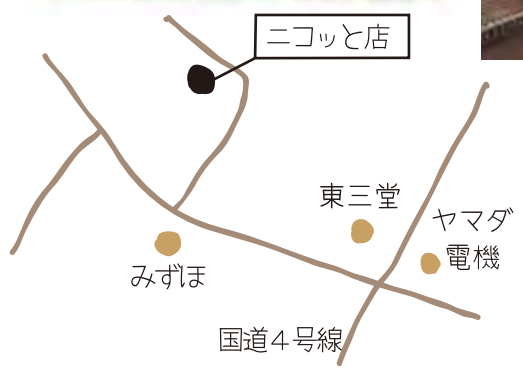
〒024-0071 岩手県北上市上江釣子17-219-1
 (北上市役所江釣子庁舎南側)
 TEL:0197-71-5800 FAX:0197-71-5811
 URL <http://www.hirano-piyopiyo.co>

当店のスタッフの大半は現役ママさんです。食事などのサービスを提供するだけのお店ではなくママさんや女性を支援・サポートしていくことを大切にしています。お食事のみならず、ダンスやヨガ、手芸や音楽といった幅広い経験や出会いを提供しております。

nicotta ニコッと店
 by SPAT KITAKAMI

TEL 0197-72-5102
不定休
 10:00~21:00

貸し切ってパーティーするもよし、フリーマーケットするもよし！お料理教室や子育て塾などみなさんの希望を形にしていきます(^^)
 お気軽にご活用ください。



かわいい雑貨好きのママさん必見♪

ZAKKA*CAFE

ikotto
 by spat kitakami

営業時間
 火~土 10:00~21:00
 日・月 10:00~18:00
 定休日:水曜日

〒024-0034 北上市諏訪町2丁目5-14

お問合せ
 (株)スパット北上ikotto店
 TEL:0197-72-5807
 Mail→supatto-3@spat-k.com
 URL→<http://nico-iko.spat-k.com/>

たくじしよ
 24時間家族託児保育所
 ナーサードーム
 0歳児専門所

MO*MO **花*hana** **Hag*Hag**
 BABY-CLUB BABY-CLUB BABY-CLUB

月契約・一時保育・学童保育 お気軽にお問合わせ下さい

0120-14-0703 <http://baby-club.jp/>



ISO 90001 ISO14001

特定建設業（電気設備・電気通信設備）消防施設工事業



imi 株式会社

アイエムアイ



代表取締役社長 伊見幸子
代表取締役専務 伊見俊一

本社：〒024-0072 岩手県北上市北鬼柳2-19-1
TEL 0197(77)4810 FAX 0197(77)4671
E-mail: imikitak@ruby.ocn.ne.jp
URL: <http://www.imi-iwate.com>
仙台営業所、金ヶ崎倉庫



10月17日ミニミニ運動会

子育て支援センター主催

当日は約100組の親子が集まり、体操・かけっこ・親子競技を楽しみました。子育てネットからも3名、お手伝いしてきました。親子で白熱した場面も見せつ、笑顔あふれるとても素敵な時間を過ごしました。

よーいどん！
親子一緒に障害物競争
『じえじえじえ』



どれにしようか
迷っちゃう

きたかみ子育てネット 岩手日報掲載

10月23日の岩手日報にきたかみ子育てネットの記事が掲載されました。cache cache 創刊号や新聞記事を見て、活動に参加したいとの申し出があり、新しいメンバーが増えました。また、イラストレーターの fujinugo さんも加わり、7人で楽しく活動をしています。

fujinugo さんのホームページ <http://fujinugo.com>



- ♪ 北上初！毎日英語に触れられる英語教室！
- ♪ 英語教室だけど、ピアノ・ダンス・体育・国語・算数・絵画造形 好きな習い事もできちゃう！
- ♪ 幼稚園・小学校の後預けて、お子さんには知識と特技を、お母さんには自分時間を・・・！

算数特別講座 受講生募集！
算数の「苦手」を発達の観点からチェック！君にあった方法でわかるように・・・！

英検特別講座 受講生募集！
一生使える資格、英検で君の英語力をアピールしよう！

英語教室 シャイン お問い合わせ 070-5323-3005

英語教室シャインは、おかあさんネットワーク北上が運営しています。





リラクゼーションサロン プレジール Plaisir



心と身体はひとつ!!

業務内容
ベビーマッサージ
子守付き施術
心と身体 of 健康体操

※その他各種業務も運営しております

有限会社ウィース

Tel&Fax **0197-64-6464**

どれもお子様と一緒に楽しめます!!

〒024-0032岩手県北上市川岸3丁目16-32さくらハウスB
ホームページ <http://k-plaisir.com> メールアドレス info@k-plaisir.com

さら さ くわ ちゃ 更木桑茶

明るく元気な健康家族
更木桑茶は応援します!!



新たに少量タイプが出来ました。

くわちゃん

(株) 更木ふるさと興社

代表取締役 小原孝也

〒024-0103
北上市更木22-9-2
電話 0197 (81) 6136
FAX 0197 (66) 3766

更木桑茶 (35g 入り)

¥525 円 (税込)

更木桑パウダー (20g 入り)

¥525 円 (税込)

アロマでインフルエンザ予防、しませんか？

精油はお薬ではないけれど、薬効成分を豊富に含んで、時に驚く程の力を発揮します。冬に大活躍な精油といえば断然「ティートリー」!

免疫力や自然治癒力を高める、殺菌作用や抗ウイルス作用が強力と言われています。

芳香浴や予防スプレーで、インフルエンザに負けない身体作りをしましょう♪

材料は全て海の雫で揃います。作り方は右枠内の材料を書かれている順に混ぜるだけ。

順番が大事なので (精油が溶けなくなる) 間違えないように♪

よく振ってシュッシュして下さい♪

インフルエンザ 予防スプレー

<材料>

- ガラススプレー容器 (50ml)
- エタノール 15ml
- ティートリー 10 滴
- 精製水 35ml

海の雫はローズクリスマス



自分へのご褒美に。家族や大切なお友達に。ローズの香りの贈り物はいかがですか？

おいしいローズ。美を呼ぶローズ。敏感肌をいたわるローズ。

県南唯一の生活の木パート

ナーショップだからこそ入荷

している限定品も!

クリスマスのプレゼント交換

用のプチフラギフトも多数ご

用意してお待ちしています。



心も身体も美しく健やかに・・・ 海の雫は子育てママの応援団♪

毎日頑張ってるママ。疲れていませんか? 今日笑えましたか?

海の雫は心と身体を両面からケアするアロマセラピーサロンです。

抱っこ疲れの身体のつらさ。育児に悩む心のつらさ。

ケアしたくなったら海の雫へ! いつでもあなたをお待ちしています。

施術メニュー

- アロマセラピー (20分) ¥1890 ~
- レインドロップ (80分) ¥8400
- エンジェルカード (20分) ¥2750 ~
- 心理カウンセリング (60分) ¥5250
- 他、エステメニューやスピリチュアルメニューも多数ご用意。
- 詳しくは HP へ



営業時間: 10時~19時 定休日: 木曜日 駐車場: 有り 北上市 原町5-14-22 (さくらホール第2駐車場前)
サロンご予約・お問い合わせ 0800-800-5679 (当日予約可・ショップは予約不要) <http://aromashizuku.com>

ママネットワークを繋ぐ イベント盛りだくさん♪

(公財)いきいき岩手支援財団「いわて子ども希望基金」助成事業
地元ママと転勤ママのネットワーク作りを目的として、イベント
を開催します。 県外出身のパパ・ママとつながりましょう。
北上市内在住の親子を対象としています。



「アンダーパスと バレンタインデコ&ライブ」

日時：平成26年2月8日(土)
時間：10:00～11:30
(9:30～受付)
会費：500円(1家族)
人数：先着30組
(申込時にお子様的人数を明記)
場所：さくらホール
小ホール



「ガンライザーと 餅まき&握手会」

日時：平成26年1月10日(金)
時間：10:00～11:30
(9:30～受付)
会費：無料
場所：さくらホール・小ホール

お申し込みはメールにて受付中です。
住所・氏名・生年月日・電話番号を
明記の上、以下アドレスまで。
info@kitakoso.babymilk.jp

北上市の子育て環境をなんとかするべ K C K K N S B

去る11月4日、岩手ドリームプラン・プレゼンテーション2013盛岡大会に
きたかみ子育てネット代表、高橋夏江がプレゼンターとして出場しました。
北上市の子育て環境日本一を目指すプロジェクトについてプレゼンし、
共感大賞を受賞しました。

ドリームプラン・プレゼンテーションとは
たった10分間で、その事業の価値が社会に広まったときに、どんなシーン
が起こるのかを体験できるプレゼンテーションを発表するのが、ドリプラです。



協
賛
の
お
願
い

北上市の子育て環境をなんとかするべ (KCKKNSB)
を実現するため、活動趣旨にご賛同いただいた企業
・市民の方から協賛金を募り、ボランティアスタッフ
にて運営をしております。
ご支援・ご協力いただける方はご連絡いただくと嬉しいです。
☎ 090-7332-1039 (高橋まで)
E-mail info@kitakoso.babymilk.jp

プレゼンの内容は

[http://www.youtube.com/](http://www.youtube.com/watch?v=DLMAJ6YL59k)

[watch?v=DLMAJ6YL59k](http://www.youtube.com/watch?v=DLMAJ6YL59k)

またはきたかみ子育てネットのホームページの
ブログからご覧いただけます。

<http://きたかみ子育て.net/>

「みんなでよくなるプロジェクト」やってます！

「非営利型・一般社団法人チームともだち」はがんばってる人、夢を持ってる人の応援団！
この2年間は岩手、宮城、福島の前被災地で漁師・農家・町工場・商店などでの仕事づくり、保育園や小学校で
は子供向けイベント、福島を避難した母子や女性たちを応援するプロジェクトなどをしてきました。3年目に
あたる今年は「支援」から「共生」とし、子育てネットさんをはじめ、岩手の方々と「みんなでよくなるプロ
ジェクト」を企画していきます。困ってること、もっとよくしたいことなどありましたら子育てネットの高橋
夏江さんか下記までご連絡ください。
みんなでよくなるにはどうしたらいいか？を一緒に考えましょう！



代表理事 登内 芳也 (とのうち よしや) ※北上に単身赴任中

お問合せ先 ・Eメール tonouchi@tomodachi.in ・facebook「yoshiya.tonouchi」で検索