

東郷堂 Mama's 新聞

TOGODO Mama's NEWS!

創刊号

2015年12月発行

暮らしの中に新聞を
東郷堂
発行責任者：取締役常務 鈴木 永

contents

- 発行にむけて
- 真田図書館へ行ってきました
- 育ママの本音で座談会 VOL.1
- 親子で作ろう！クリスマスオーナメント
- 明るく、自分らしい妊婦ライフを！～出産バンザイ～

発行にむけて

「愛読者の皆様おはようございます。平素は新聞・書籍等をご愛読いただき、誠にありがとうございます。」

弊社では、2013年に長野大学と信州大学から2名のインターン生を受け入れ、アンケートの戸別訪問を実施しました。地域のお客様のさまざまな声を聞く中で、「もっと地域に密着した情報を知りたい」との声に注目し、情報紙発行の準備を始めました。

2014年、立教大学と信州大学から2名のインターン生を受け入れました。立教大学の前川有香さんは半年間の長期にわたって、アンケートや座談会を行い、子育て中の地域のお母さん方の声を聞き、この情報紙について企画・提案をし、基盤作りを行いました。

これを受けて、本年6月より、お母さん向けの講座「ママゼミ」を4講座5回開催し、記事を書いてくれる方を募集した結果、17名の方に参加していただきました。

この「東郷堂 mama's 新聞」は、地域に住むお母さん方に、身近な情報を取材していただき、記事を書いていただいております。お母さんならではの視点で、地域の輝いているコトや困ったコト、クソッと笑える様なコトを発信し、皆様と一緒に考え共感できるような、「そんな「等身大」の情報紙になれば」と期待しております。

ママレポーター全員が取材・紙面作りの未経験者です。発行にあたり十分な精査を行いました。が、読みにくい点などは、ご容赦いただけます。また、皆様



ママゼミの様子

のところにも取材に伺うことがあるかもしれませんが、ご協力をお願い致します。

弊社では現在、「菅平生き物通信」「真田地域おこし新聞(真田地域限定)」を発行しており、今回の「東郷堂 mama's 新聞」は、第3の地域情報紙として、不定期で年4回の発行を予定しています。

この情報紙をご覧いただく中で、ご質問やご意見等ございましたら、下記の連絡先までお寄せ下さい。

今後の紙面に、ぜひご期待下さい。

有限会社 東郷堂

代表取締役社長 鈴木 哲

広報委員長 塚田 肇

(三好町営業所所長)

お母さんへ

「発行に寄せて」



「お母さんは、なにかを生み出す名人。」情報紙の立ち上げ期に行っていた企画

座談会で、あるお母さんが話した言葉ですが、この言葉は本当だなぁと思います。私が行ったアンケート調査や企画座談会に力を貸してくれたお母さんは、この情報紙の基盤を作ってくれましたし、お母さん記者の方々のお力添えなしには、この情報紙を作ることにはできません。あるお母さんが言った、「お母さんたちのスキルや知識、コミュニケーション能力を活かす場をつくること、それは地域にとっても有益なことだよ」という言葉を、実感しています。

上田に住んでいたわずか半年間、地域の人たちは、私を大きく育ててくれました。情報紙立ち上げの過程で出会ったお母さん方は、未熟な私のことを怒ってくれたり、褒めてくれたりしましたし、女性の人生について語ってくれたこともあります。私は大学卒業間近ですが、就職の選択をする上でも、上田で関わった人たちの影響を強く受けています。私は自

分の住んでいる場所では絶対に知り得なかったことを、たくさん学ばせていただきました。

この情報紙を介して生まれた変化が、私以外の人にも続いてほしいです。誰かにとつてのきっかけとなる。そんな存在になるべくして生まれたこの情報紙が創刊できることを、心より嬉しく思います。

2014年インターンシップ生

立教大学経営学部経営学科 4年

前川有香

ママゼミ

「東郷堂発、女性がつくる情報紙創刊事業のレポーター募集」として開催した5回の講座には、総勢100名を超える方々にお集まりいただきました。

全講座が託児付きだったため、お子さま連れでも安心して受講することができ、リフレッシュした様子を伺うことができました。

その際、アンケートにご協力いただき、情報紙発行のヒントをいただきました。

ご参加いただいた皆様と、ご協力いただいた講師・企業の皆様は御礼申し上げます。

ママのためのアロマ de リフレッシュ

6月19日(金)

講師 小川原 寿美さん

(Jumi Aroma 主宰)

ママのための時短でキレイ!

メイクレッスン

6月24日(水)

協力 八幡屋化粧品本店様

女性のためのへそくり講座

7月7日(火)

講師 北村 きよみさん

(家計塾 「リルコ」)

ライター入門! 発信好きママのための文章力UP講座

7月11日(土)・7月15日(水)

講師 花石 多希子さん

お問い合わせ先
有限会社 東郷堂
発行責任者：取締役常務 鈴木 永

住所：上田市材木町 2-12-6
☎：0120-24-7205
mail: mama@togodo.co.jp

真田図書館へ
行ってきました

ママレポーターは、子ども連れでも利用しやすいとウワサの「真田図書館」へ、子ども連れでワイワイ取材に行ってきました。こちらの図書館は、新しく建てかえられて今年で5周年。明るく清潔感のある施設です。児童書数は真田図書館全体の4割と多く、1万5000冊。1階に受付と一般図書があり、2階が児童図書コーナーとなっています。

～嬉しいママサポート・ポイントがたくさん～

エレベーター

ベビーカーも、そのまま安心のエレベーター完備。寝ている赤ちゃんを起こさずに2階へ上がれます。歩くのが大好きな子は、もちろん元気に階段で上って行くこともできます。

親子トイレ

広さもあり、オムツ替え用ベビベッドやベビチェア、補助便座もついています。

授乳スペース

基本、飲食の出来ない図書館ですが、赤ちゃんの授乳は時と場所を選んではいけません。児童図書コーナーの一角にあるカーテンを引けば、授乳することも出来ます。

迷子の絵本カゴ

動きまわるお子さんと一緒に絵本を選んでいるうちに、手に持っている絵本の返却棚がわからなくなってしまった。そんな時は、このカゴへ入れておけば、優しい図書館サポーターの方が、元の場所へ戻してくれます。

児童図書コーナー

地元のママたちと相談して作った、ジュウタン敷の広々スペースです。靴を脱いで利用するので、ねんねの赤ちゃんやハイハイの子も、快適にすごせます。一般図書とは階を隔てているので、ここなら赤ちゃんの音が響きにくいのも安心です。



カウンター

くつろぐ

コミュニティスペース



真田消防署の向かい、六文銭の扉が目印です。
《真田図書館》
住所：上田市真田町長 7178-1
TEL:0268-72-8080



2階隠れスポット

2階の大きな窓からは消防車が見え、車が好きな子どもたちは大喜びです。

真田図書館では、上田市内の図書館共通の利用者カード「エコール」が使えます。

1人10冊、21日間借りることが出来ます。

どの図書館の本でも予約して、別の図書館で受け取りもできます。予約の本が準備出来たら、電話やメールで知らせてくれます。事前申し込みが必要ですが、15歳以上の方であれば、インターネットで本の予約もできます。

どの図書館でも返却することが出来ます。



エコールとは、上田市・東御市・坂城町・青木村・長和町の5市町村の公共図書館で共通で使えるカードです。
※エコールは、上記の公共図書館で作れます。

ママレポーターおすすめ! クリスマス絵本



ピヨピヨメリークリスマス
ピヨピヨ一家の、楽しくてぬくもりいっぱいなクリスマスの一日。



あのね、サンタの国ではね...
サンタさんって、クリスマス以外は何をしているの？



おたすけびとのクリスマス
はたらく車とこびと達が、クリスマス前夜に大活躍。いったいどんなお仕事をするのでしょ？



しろくまんのクリスマス
クリスマスの準備をしているところを、サンタさんが案内してくれます。



アンナの赤いオーバー
戦後の物もお金もない時代、みんなの力でオーバーが出来上がっていきます。

ママレポーター感想
子どもには、本を好きになつて欲しいし、たくさん読んであげたいの思いつから図書館をよく利用していたけれど、気になるのは騒いだり泣いたりしてしまうこと。でも、今回の取材で楽しそうに過ごす姿をみて、真田図書館なら子どもと一緒に行きやすいと実感しました。司書さんの明るい笑顔やお話で元気が出たし、「お母さんも人間だから、子どもと好きなものが違っていいし、自分の好きな本を読む時間も大切」と話していただいたことが励みになりました。近くにさわやか広場(公園)や、ふれあいさなだ館があるので一日過ごせるのも嬉しいです。

(司書さんからひとこと)
新刊を入れる際は、限られた冊数の中で、良い絵本を入れようと、しっかりと考えて選書しています。お話広場も開催していますので、ぜひ色々な人の「読み聞かせ」を楽しんでください。

Q 本選びに迷ったときは？
A 気軽に司書に声をかけてみてください。年齢や好きなモノを聞きながら、一緒に絵本を選ぶお手伝いをします。

Q 絵本選びのポイントとは？
A 子どもによって個性が違います。絵が好きの子、お話を読むのが好きな子、親子でも好みは違います。だから、本の対象年齢にとらわれず、いろんなジャンルからたくさんのお本を借りてください。子どもの好きな本だけではなく、ママが好きな本を選ぶのも大切です。そして、借りた本と一緒に読んで、お話ししてみてください。たくさん読む中で、好きな絵本を見つけると良いと思います。小学生も基本は同じです。



真田図書館司書
小暮由夏さんに
インタビュー

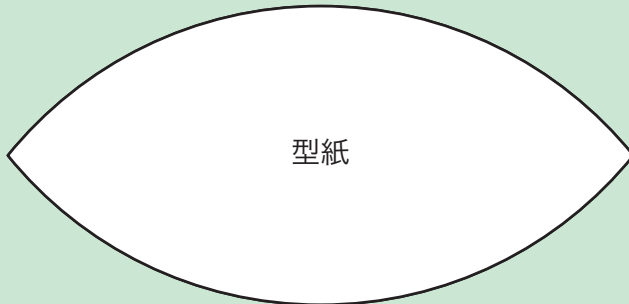


親子で作ろう！ クリスマスオーナメント



材料

- 布を2～3種類
- 細いリボン
- 綿
- 厚紙
- 針・糸
- ※お好みで下に付ける材料



型紙



- ①
- 型紙に合わせて、厚紙を切り抜く。
 - 布を2～3種類用意し、厚紙に合わせて線を引く。
 - 線に合わせて布を切り、5枚用意する。



- ②
- 同じ色同士が重ならない様に表を合わせる。
 - 3mm程内側を、返し縫いをしながら細かく縫っていく。
 - 最後の縫い合わせは、1/3程開けておく。



- ③
- 先端部分は裏表を返したときに穴が空いてない様に丁寧に縫い合わせ、裏表を返す。



- ④
- 綿を詰める（お子さんにやってもらってもOK!）。
 - 縫っていない部分を細かい縫い目で縫う。



- ⑤
- オーナメントの上の部分に、細いリボンを付けて完成！
- ポイント**
下部に好きな飾りを付けても可愛いですね。

育ママの本音で座談会

VOL.1

このコーナーでは、育児中のママたちがズバリ知りたい！テーマについて本音で話します。

今回は、年末年始を迎えるにあたって「夫の実家への帰省」について4人のママにうかがいました。

- A子 夫の実家は市外
- B美 夫の実家は市外
- C香 夫の実家は市内
- D子 夫の実家は市内

Q 夫の実家に、どのくらいの頻度で帰られていますか？

A子 新婚時代は夫だけ泊まりに行ったり、あとは義父母がうちのアパートに来て夜11時くらいまで居ることもあった。今は会う頻度が3カ月に1回位になっちゃった。

B美 お盆とお正月しか行かない。土日は私が仕事だから、夫は子どもを連れてよく行くけど、私はお盆とお正月だけで、一度も泊まったことはないよ。

D子 子どもがいると大荷物になるしね。C香 私は2週間に1、2回。家に行くとというよりはどこかに行くよ。

D子 私は家が近いのでよく行く。夫が遅いのでご飯食べに行く。子どもを見てもらったり色々甘えているなあ。ほんとに助かる。

Q 夫の実家に帰るとき、気をつけていることはありますか？

A子 お義父さんとお義母さんが自分の息子のことをすごい優秀だと思っている。こないだ息子いないと自慢するから、できるだけ夫を立てるようにしてる。名前で〇〇さんと呼んでるよ。D子 実家に帰ると夫から「息子」になるよね。

一同 あゝ。わかる。

B美 お義母さんは料理が上手だから、何もなくていいよって言われる。だから、お客様みたい(笑)

Q 夫の実家では、どこまで踏み込んでお手伝いしていますか？

A子 子どもが生まれる前は手伝っていたんだけど、生まれてからは何も手伝っていない。

C香 私も子どもをみることに徹している。お皿を下げるくらいはやるけどD子 私は義母と同じくらいにやるよ。

A子 その家の習慣とかもあるよね。自分の実家では、取り分けるときはいつも取り箸を使うけど、夫の実家は自分の箸でなんでも取っちゃう。

C香 鍋とかは嫌だね。

Q もうすぐ年末なので帰省の時期ですが、手土産とかで喜ばれたものはありますか？

C香 県外の親戚へは、地元スーパーのオリジナルのゼリー、ジャムとか持って行く。結構喜ばれるよ。生そばもいいよね。

D子 近所のケーキ屋さんで、チーズスティック6本で1180円くらいのも。ラッピングしてくれるし、冷凍もきくのでおすすめ。

B美 お義母さんが食べられないものが多い。何もいらなくて言うから、本当に何も持っていない(笑)

A子 夫が好きなケーキを買って行くことも。お義母さんは食べないんだけどね。

一同 笑
C香 手土産ひとつで色々悩むね。

A子 私が買ったのに、夫だけにお礼言ってるから、私を買ったんですけどって言いたい(汗)

Q 今年の年末は帰られますか？

C香 まだ、決まってるいな。

D子 夫の実家にも行くけど、本当は、年越しは自分の家族とのんびり過ごしたいな。

B美 私は、夫の仕事が年末もあるので正月になってからだけ行くよ。
A子 うちの、日帰りで初詣を兼ねて行く。
ーじゃあぜひ教えてもらった手土産を参考にしてくださいね。また楽しいエピソード、期待してます!(笑)
次回をお楽しみに!(いつになるか分かりません)

明るく、自分らしい妊婦ライフを！ 「出産バンザイ」

40歳で結婚、43歳で初産を経験した上原さん（上田市在住）は、この東郷堂 *manako* 新聞の記者として新聞発行に携わるひとり。どうしても伝えたい思いがあり、ママレポーターに応募しました。取材を通じて、すべての出産に通ずる女性が抱える悩み、周りの人びとや社会にお願いしたいことが見えてきました。

◆
◆

私が出産を経験して嬉しかったのは、何よりも助産師さんからの「弱音をはかずによく頑張ったね」の言葉でした。そのひと言で全て報われた思いになりました。人生最高の言葉でした。高齡出産をする人、そして高齡だからと、妊娠はもとより結婚そのものを諦めている人がいるのでは…。そんな人に「諦めないで」と言いたい。そして、周りの人には、高齡だからと偏見を持たないで欲しいとお願ひしたい。

「子どもは産むの？」「産むなら早く産まないよ。産むなら続けて産まないよ」など、結婚後も仕事を続けていた私は、このような言葉を毎日のように聞いていました。年齢のこと、仕事を続けていること、そして周りからのストレス…。もう赤ちゃんは無理なのかと思い始めていた42歳で、妊娠しました。婦人科で「おめでとうございます」



私たちは周りの出産経験者にも話を聞いてみました。参考になれば嬉しいです。

妊娠した年齢	上原さん (1人目42歳での妊娠)	1人目36歳で妊娠の方	4人目の子どもは3人目の子 から10歳離れて39歳で妊 娠の方	4人目47歳で妊娠の方
妊娠が分かった ときの気持ち	「私も母親になれるんだ」と嬉しかった。	35を機に不妊治療のステップUPをして妊娠。治療の副作用があったので不安があり、安定期に入るまでは周りに話すことを控えていた。妊娠がわかりとても嬉しかった。	とても嬉しくて、周囲からは検査をした方がいいのでは!?と言われたが、どんなことがあっても産む覚悟があり、検査をしなかった。	なんだか変だなと思い、ここまできたらというところに婦人科へ行くと「おめでたです」。年齢的な事があったが授かったのだから「産む」という事しか考えられなかった。
妊娠中、嬉しかったこと	周りの人からの配慮の言葉、周りの温かさ。「とにかく身体に気をつけて」	よかったね～!!。治療を知っている人、長年の友人からの「よかったね～」の言葉が、シンプルだけれどいちばん嬉しかった。	4人目を授かった事で家族間がそれまで以上にまとまり協力的になった事。	他人の目や言葉より、家族が皆喜んでくれたことがいちばん嬉しかった。
妊娠中悲しかったこと	「検査した方がいいんじゃないの？」	治療中に言われて悲しかった言葉はいくつも思い浮かぶのですが、妊娠中のことはまったく覚えていません。	つわりが重く、思うように動けない自分自身への悔しさがあった。	以前はなかった授乳クッションがあったり、病院でママ同士が集まり授乳する姿に戸惑いを感じた。久しぶりの出産で母乳が思うようにでなくて泣いてしまった体験も。
高齡出産を迎える方へのメッセージ	ストレスを抱えていると出産に良くないので、周りからの嫌なことを聞くよりも、嬉しいこと・楽しいことを先に考えて欲しい。	結婚・妊娠・出産・育児は、望む・望まない、する・しないに関わらず、女性の人生を大きく左右します。だからこそ、人生プランをたて、自分らしい選択ができるようにして欲しいと思います。	子どもはどんな事をしてでも育ちます。勇気をもって新しい命と出会ってほしいです。子どもに教えてもらう事が沢山あります。子どもは宝です。	知識を豊富にしすぎて「検査をしないと…」と考えるのも、よくないのではないかと思います。

*日本産婦人科学会では、35歳以上の初産婦を「高齡出産（初産）」と定義しています。

と言われたときに、何が何でも「産む」という気持ちでいましたが、妊娠後も「よく決心したね」「胎児のリスクは大丈夫なの？」「腰が痛くて痛くて大変よ」など、恐怖心をあおられる言葉をたくさん聞きました。さらに感じたのは、情報の多さ。的確なものだけなら良いのですが、間違った情報や古い情報も多いと感じました。

「高齡出産はリスクがある…。新聞・雑誌・テレビではリスクばかりがとりあげられていて、「高齡でも出産したい」と考える人がいても、出産を選択しづらい環境をつくっているのではないのでしょうか。」

私は、授かったなら男の子でも女の子でも良かったのです。出生前診断などもありませんでしたが、私は受けようとは思いませんでした。女の人全てが同じ考えを持っているわけではないと思います。

私以外の人でも40歳・41歳で結婚して、赤ちゃんを望んで授かったとしたら「産みたい」という気持ちが先にくるような気がします。ましてや最後のチャンスかもしれないのに、心ない言葉や人の目がその決心を妨げている…。そんな事実もあるのではないのでしょうか？

我が子といえど、大きいものが産道を通じて出てくることを思うと苦しいし、痛いのは確かです。だから私は言いたいです。結婚し赤ちゃんを望んでいるけれども、高齡だから産めないと思いついていて、チャレンジせず二の足を踏んでいる方。妊娠・出産、それはそれは神秘的です。私は10カ月間の間に、周りの視線やかけられる言葉に悩みもしましたが、お母さんが強くていたなら、赤ちゃんは安心してこの世に産まれてくる事ができると考えています。私はバランスボールのようなものにしがみつき出産しました。力を入れすぎることなく、無理なく産めました。

「産導楽」サンドウラ」

●活動内容 座談会がメイン。毎回テーマを決め、専門の講師を招いて開催（子どもの性教育どうする？・妊娠中のママの不安解消・子どもの病院やママの乳がん etc）
ママ達の気分転換になつてもらいたいとの思いで、活動中。

■参加費 無料

■連絡先 ママコステーション事務局 manako.unno@gmail.com

●妊婦さんに向けたメッセージ
産休に入って時間がきたら、フラットとお越しください！

女性ならではの偉業は千差万別。周囲にとらわれない「産活」をしていけたなら、世の女性の励みになるのではないのでしょうか。

◆
◆

◆この取材を通して
出産後は育児サークルで出会いがありますが、妊娠中に妊婦の友達をつくれる機会が少ないことも見えてきました。（母親学級はあるが、友達づくりまではサポートがない）
そこで、妊婦も参加できる上田市内のサークルをご紹介します。周りの声に惑わされ過ぎず、自分らしい出産への手がかりになつていただければ嬉しいです。

（このまごが上原さんの言葉）

https://www.facebook.com/osankosodate/

●妊婦さんに向けたメッセージ
お産も育児も主役はベビーではなくあなたです。女性だけが味わえる幸せの宝物を是非シェアしましょう。

◆
◆

確かに、高齡での妊娠・出産にはリスクがある。そして、高齡での育児は体力的に辛い人も多いでしょう。出産の願望があり、選択できるのであれば、早くから出産の準備を整えることをオススメしたい。

最後に、皆さんの周りに妊婦さんがいたら、年齢に関係なく温かく見守ってください。その妊婦さんたちが、自分らしい産活を経てママになり、「また子どもを産みたい」と思える環境を、みなさんと一緒に整えられたら幸いです。

この記事への感想・ご意見、お待ちしております。

◆
◆

◆
◆

◆
◆

◆
◆

◆
◆

◆
◆

◆
◆

◆
◆

◆
◆

◆
◆

◆
◆

◆
◆

◆
◆

◆
◆

◆
◆

◆
◆

◆
◆

◆
◆

◆
◆

◆
◆

- ◆ サークル情報
- ◆ マタニティ&ママズカフェ
- ◆ 主な活動場所 海野町 GENKIYA のママコステーション
- ◆ 活動日 毎月1回水曜日開催中
- ◆ 時間内出入り自由
- ◆ 対象 妊娠中から子育てママ全般