

東郷堂 Mama's 新聞

TOGODO MAMA'S NEWS!

東郷堂エリア在住のママ達が記事を書いています

第4号

2017年8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

お問い合わせ先 有限会社 東郷堂

住所：上田市材木町 2-12-6

☎：0120-24-7205 FAX：0268-25-3666

mail：mama@togodo.co.jp

contents

- ちょっとのぞいてみよう！
上田市の婚活♡結婚 婚活編・結婚編（ママ部）
- 妊活カフェ 開催報告
第2回妊活カフェのご案内（社会部）
- お父さんを考える（社会部）
- Ueda で産む・育てる！
上田地域のイマドキお産事情（社会部）



● 結婚が大変な時代

男性の5人に1人は一生に一度も結婚せず（女性は10人に1人）、男性の生涯未婚率は30年で8倍になり（女性は2倍）、今後とも上昇していくと予測されています。

若者の結婚離れ、結婚難、晩婚化、いまは結婚が大変な時代なのです。私たちママレポーターの身近にも、40代現役婚活生と、40代で結婚をしたカップルが！ それぞれに話を聞きました。

はじめに上田市の婚活事情について、長年、男女の出会いの場の提供に携わっている、ながの結婚支援センター、婚活・結婚コンサルタントの溝端勇二さんに、伺いました。



行政でも人口減少対策として取り組んでいっているものの、評価としては「中程度」だと思う。また、企業などでもさまざまな婚活パーティーが開かれています。昔は女性1人に対し男性3人ぐらいだった

た参加率が、今は1人に対し5人だったり、常連しか来なかったりと厳しい状況があり、場の提供だけではうまくいかないことを実感。せっかくの出会いを無駄にしないためにも、人財育成が必要なのでは？という思いが強くなりました。

● お節介をしよう！

さらに必要なのが、周りにいる人たちの「お節介」。とくに30代・40代の結婚にはこの力が必要だったりします。自分の価値観を押し付けてはいけませんが、愛されるお節介で結婚したい人の背中を押してあげましょう。



『お節介婚』と称し、溝端さんも出会いのお手伝いをしています。



「愛される人」になって Happy Weddingをしよう！

● ながの結婚支援センター

男女の引き合わせ、結婚の悩み相談（当事者、親御さん）、お見合い、パーティー、「愛される人」になる個別授業、婚活座談会「二問一答」、「愛される人」になるオリジナルプログラム研修会、講演など

著書：『学校では教えてくれない「愛される人」になる授業』
<http://www.msc-nagano.jp/>



まさに、「お節介」から始まったこの企画。ママズ新聞創刊号からのスタッフ、オオクボさん。会議の度に婚活事情を心配される彼。優しく穏やか、真面目な彼だけども、ママ達は気づいたので。それじゃあ、モテない！良さが台無しよ！と、失礼を承知のうえ、ミラクルチェンジしませんか？と持ちかけたところ、まさかの快諾！40代の婚活密着企画がこうしてスタートしました。

オオクボさんのプロフィール

大久保 行教（ユキノリ） 40歳
東郷堂長（オサ） 営業所所長
趣味は日帰り温泉巡りとゲーム
身だしなみで
気をつけていること

機動性重視で、オシャレには気をつけていません（笑）。基本、白シャツか派手でないシャツにジーンズ、靴も派手でないスニーカーを履いています。

Q 東郷堂社員から見た

- オオクボさん。てどんな人？
- ◎ 老若男女分け隔てなく接するところができる人
 - ◎ イイ意味でマイペース
 - ◎ 照れ屋なのか、大勢の前で自分の意見を言うのが苦手みたい
 - ◎ 「面倒くさい」ばかり言う

Q 今までの婚活は？

婚活パーティーや合コンなどのイベントに多く参加するものの、

そのたび惨敗でした。

…というわけで、婚活ではなかなか結果を残せなかったオオクボさん。婚活で大切なのはやっぱり「第一印象」ですよ。

そこで、オオクボさん。大改造作戦を決定しました。

まずは第一印象のチェンジ。誰からも愛される、清潔感のある、爽やか男子目指してGO！

ママレポーターが考える好印象スタイルを盛り込んだので、パパたちもぜひ参考にしてくださいね！

Before



ママレポーター・木内さんの美容室で、まずはヘアスタイルをチェンジ。伸びきった髪を夏らしく爽やかに！



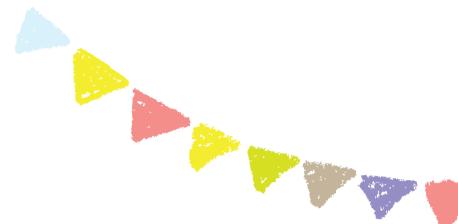
木内さんに聞きました♪

Step.1

まずはカットとカラー！

● 今回のポイント♪
大久保さんの、ほかからで優しい雰囲気合うように、サイドとえり足をさっぱり整え、清潔感あふれるショートスタイルに仕上げました。

カラーリングは、仕事柄おちついた印象に見えるようナチュラルブラウンにしました。



購入した洋服

オーガニックコットンストレッチツイルアンクルパンツ ベージュ



フレンチリネン洗いざらし半袖シャツ

肌になじむやさしい着心地が特長です⇒



目指すは 大人カジュアル
いざ無印良品へ！
ベーシックなスタイルなので、どんな人でも着こなせる十オシヤレ感UPのステキブランドで服選び。

Step.2 つづいてはファッションアリオへGO!



↑心なしか表情も明るい



この硬〜く見えるメガネもJINS(ジズ)で新調

Q 婚活での意気込みは？
婚活で知り合った女性と連絡先を交換して、二人で会うこともありました。その後連絡がこなくなることも多く、意気消沈していました。ママさんたちの応援もあって、頑張ろうと前向きになり、また婚活をはじめました。これからは内面も磨いていきたいと思っています。

Q コーディネートの感想は？
ボサボサだった髪は夏らしくカット。人生初のカラーリングはドキドキしましたが、最終的には大満足の結果に仕上がりました。ファッションには無頓着で、いつも同じような服を買ってしまうので、ママさんたちの目線とファッションセンスで選んでもらえるのがあって、どう変わるのか楽しみでした。結果、外見の印象がだいぶ変わって驚きました。

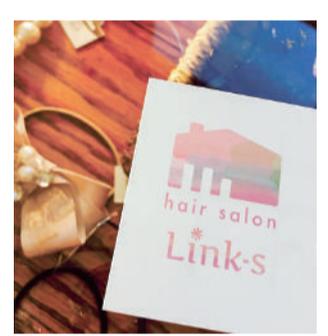
Q 大改造後のオオクボさんに聞きました！
そして…オオクボさん 大改造完了♡

★店員さんのアドバイス★
「シャツの色をネイビーにすることで、若くなり過ぎず、落ちついた印象になります」と勧めてくださったので即購入！



大改造後のオオクボさんに聞きました！

オオクボさん。に会ってみたい♡という方、うちの娘にぜひ！という方、メールお待ちしております♪
mama@ogodo.co.jp



<http://uedalinks.naganoblog.jp/>

木内さん手作りのアクセサリーや雑貨の販売もしています！



今回ご協力いただいた ママレポーター木内さんのお店 美容室 Link-s のご紹介！



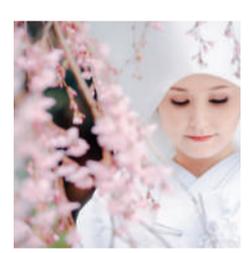
出会はどこに あるかわからない！

実際、3月に結婚したばかりの40代カップルにインタビュー♡

二人のプロフィール



北澤ちず江 (43) 東郷堂 本社事務 入社1年目
北澤範明 (43) 東郷堂 松尾町営業所 所長 入社5年目



写真家永井茂樹 shigephoto.com/

Q 結婚への意識は？

「結婚を諦めた訳ではなかったけど、このまま一人でもいいかなと思っていました」とちず江さん。
二人ともとくに婚活はしていません。

Q キッカケは？

地域のイベントで、元ものまね芸人(?)の範明さんがお笑いショーを行った際、取材に行っただち江さんが、くすりともしない姿に気

Q 結婚の決め手は？
「この人といると 頑張らなくてもいいんだ」
ちず江さんがそう感じはじめたころ、意を決した未来のダンナさまから、結婚を前提に告白が。2カ月後にはご家族に挨拶に行くなど、ありえないほどの行動力を発揮。会うことを重ねるうちに、食べ物のお好みも似ていたことや、いっしょにいることに心地良さを感じてプロポーズ。
4カ月後には入籍とトントン拍子でゴールインしました♡



結婚して良かったことは？と尋ねると、「洗濯をしなくてもよくなった」と範明さん。一同「何それ(笑)」

お二人とも、末永くお幸せに♪

ママ部編集後記

40代の婚活で大切なのは、第一印象を大切に、相手に扉を開かせること。そして、行動力が大事なんだなあと思えました！
ご協力いただいたみなさんありがとうございました。



ママズ新聞ママ部



妊活カフェ

開催報告



すっかりご報告が遅くなってしまいました。2017年1月16日に、東郷堂ママズ新聞主催の第1回妊活カフェを開催しました。寒波や体調不良のために参加を断念された方もいらつしやるなか、参加者2名、マレポーター1名、そして不妊ピア・カウンセラーの春木レラさんの合計4名にて開催することができました。今回は「妊活中のママ」を対象に、1部におしゃべり会、2部にランチ懇親会を行いました。妊活中のママ対象だったので、子連れでの不妊治療についての「悩み」や「大変なこと」など、率直な気持ちを出し合いました。

自分の率直な気持ちを話せたことで楽になったり、次の治療へのヒントが見つかったりしたようです。参加者のみなさんから「定期的にこのような機会があると良い」「来てよかったです、ありがとうございます」「子連れで参加できてよかった」などの感想をいただきました。

東郷堂ママズ新聞主催

第2回 妊活カフェのご案内

ご案内

夫婦の妊活をサポートする Lovebirds の春木レラさんをお迎えし、妊活中のママを対象にした、妊活カフェを開催します。

不妊ならではの悩みを話したり、情報交換したりできる場です。二人目妊活中のママが対象になっていますが、一人目の方も歓迎します。

ふだんなかなか話せないことを話したり、「みんなはどうしてるの?」という疑問点を聞いてみたり、情報交換をしたり。聞くだけの参加も大丈夫。安心して参加してくださいね。

1部はおしゃべり会、2部ではランチをしながら交流します。

日時

2017年9月1日(金)

10時30分～13時

1部「おしゃべり会」10時30分～12時(お子さん連れの方は託児をご利用ください)

2部「ランチ懇親会」12時～13時(お子さんの分はご持参ください)

場所

東郷堂 上田市材木町2-12-6

駐車場有

参加費 1500円

(お弁当、お茶菓子代込)

定員 6名

申込先

mama@rogodo.co.jp

申込必要事項

妊活カフェ(上田)参加希望+参加者氏名をお知らせください。

託児をご希望の場合: お子さんの年齢(月齢)・お名前・性別をお書き添えください。

申込締切

8月31日(木)

※託児をご希望の方は、8月25日(金)までにお申込みください。

8月31日(木) ※託児をご希望の方は、8月25日(金)までにお申込みください。



©Mie Arai



春木レラさん

夫婦の妊活をサポートする

Lovebirds 代表

NPO法人Fine認定ピア・カウンセラー、不妊カウンセラー、看護師、社会福祉士。

長野市在住。

7年間の不妊治療を経て、現在夫婦二人の生活を送る。長野市を中心に、夫婦の妊活をテーマに活動中。



「尊敬するのは母」。ある民間調査会社がまとめた生活調査で、母親を尊敬する子どもの割合が1997年の調査以来、初めて父親を上まわりました。そんな記事を読んだ裏方の東郷堂社員さん(男性・妻と子ども3人)の「いやいや、パパも見えないところで頑張っているんだよ! 気づいてほしい!」との切なる思いで生まれたこの企画。

東郷堂や取引先企業の各女性スタッフさん、SNSを通じてHPからも多数ご回答いただきました。アンケートにご協力いただきありがとうございます。

アンケート結果

おとうさんにもしてもらって嬉しかったこと

● たくさん旅行に連れて行ってもらった。忙しいなか送り迎えをしてもらった。高校に合格したときや、何か賞をとったときに心の底から喜んでくれた。今は亡き父が、生きていた間にたくさんステキな思い出を残してくれたことに心から感謝しています。(20代)

● 母親にきつく言われた際、父が優しく味方してくれたこと。その際、母を否定するわけではなく、母の気持ちもかみ砕いて話してくれたこと。(40代)



夫にしてもらって嬉しかったこと

● 仕事に関して、「疲れているから」とか「忙しい」とか、そういう愚痴は言わず、いっしょに育児をしてくれたので助かりました。子どもが巣立っても、いろいろな悩みがありますが、いっしょに解決してくれそうです。(50代)

● 新築してまもなく、子どもたちが油性マジックで白壁に思いきり絵を描いていた。消すことも隠すことも無理だと思い、絵の横に日付と名前を付箋でつけ『こどもの芸術』としたところ、夫が大絶賛して「ナイスアイデア! ママすごい」と。(40代)

● 休みの日にパパが子どもを連れ出して、休憩をくれること。お料理もしてくれる。「いつも感謝しているよ」のひとことで気持ちが楽になります。(20代)

父からへ



厳しさや優しさ、応援や理解など家庭によってさまざまですが、それぞれのおとうさんらしい形で「子どもと向き合っている」という共通の姿が見えてきますね。

夫から妻へ



男ならではのかわりや役割分担、担、いたわりや感謝の声かけ、ときには妻が休めるよう夫が子どもの面倒をみる。それらを「特別なこと」ではなく「自然に」してくれることが感謝へとつながるようです。(やっとながら、出しているませんか?)
そしてなにより、夫婦間の愛情と絆を感じる意見も多かったことが印象的でした。

それぞれの家族のかたちが見えてきたこの企画、パパはどう感じたでしょうか?

パパ目線の意見や経験談も、ぜひお寄せください。



お産と聞いて 何を思いますか？

お産は女性にとつて、人生のなかで一大イベントです。そして、ずっと昔から途切れなく続いていく自然な営み。今では医療の進歩とともに、昔なら救われなかった命が救われるようになりました。そこには、懸命に働いてくださった産科医の先生や、周りの方々の努力があつてこそなのです。

今回記事を担当させていただく私Nも4人の子持ちですが、いろいろありました！その度に、産科の先生には大変お世話になりました。



上田市出生数 (人)

平成 26 年度	男 607 女 578 総数 1185
平成 25 年度	男 608 女 601 総数 1209
平成 24 年度	男 656 女 603 総数 1259
平成 23 年度	男 655 女 609 総数 1264

今回は二人の先生をご紹介します。昨年9月に分娩を停止された上田原レディース&マタニティクリニックの宮下尚夫先生と、平成26年4月に信州上田医療センター産科部長として赴任された、松村英祥先生にインタビューしました。

上田原レディース & マタニティクリニック
Uedahara L&M
宮下尚夫 先生

産科医34年、とりあげた赤ちゃんは1万人以上の大ベテラン先生。残念ながら、昨年9月をもって分娩の取り扱いを停止してしまいました。外來診察を行い、今もなお現場で活躍されています。

安全を求める 医療環境整備がだいじ

今も妊産婦死亡などの悲しいニュースが大きく報道されています。そんな現実といっしょに考えたいのは、産婦人科医療を行うためのルールの厳守。「産婦人科診療ガイドライン」というルールに従う地域医療は、大学産婦人科学教室により指導されます。その大学医療を上田地域に積極的に取り入れ、大学が活躍しやすい環境を整えること。すべての母子に分秒を争う医療が突発しうる現場なので、全診療各科医師が分秒単位で分娩室に駆けつけられるような分娩環境を整える自覚を市民が持つことです。そんなことを先生がお話してくださいました。



脳ドックを受けよう

これから子どもを産む側も、自分の体を知ることとても大切な

ことです。先生は「高齢出産がとも増え、リスクを持った妊婦さんが増えています。妊娠する前に一度検査を受けることをお勧めします。とくに高齢出産の方には脳ドックを受けていただきたい」と話していました。

ロマンチストな先生

最後に、なぜ産科を選んだのかお聞きすると、「生まれた赤ちゃんを抱っこして、お父さんお母さんに桜並木を歩かせてあげたい...」とお言葉が。とってもロマンチストな先生のひと言で、幸せな気持ちになりました。

信州上田医療センター
産科部長 **松村英祥 先生**

インタビューしました！

私Nは、平成20年に「うえだでお産しんぶん」にかかわらせていただきました。当時は、全国的に産科医不足と騒がれているときで、私たちの住む上田地域でも、長野病院から産科の医師が引き上げ、お産ができなくなっていました。周産期医療センターがなくなり、ハイリスクの妊婦は篠ノ井や佐久まで通い、緊急の場合は搬送されていました。そんななか、松村先生が上田に

来てくださり、安全なお産ができる環境ができました。直接会って感謝の気持ちを伝えたい！と、プライベートな部分も含めQ&A方式でインタビューさせていただきました。



松村 英祥 先生
47歳、家族:妻・2歳半の子ども(6/28現在)
平成26年4月に赴任された松村先生。医療センターでは分娩が再開され、ハイリスクの受け入れ態勢ができ、上田地域の周産期(出産とその前後の時期)医療センターとして動きはじまりました。

Q1 産科医を目指したきっかけはなんですか？
A 父親の姿を見て、医者になりたいと思った。大学時代にいろいろな科を見て、生命の誕生に立ち会えるのは素晴らしいことだと思った。産科は、いろいろな分野にかかわることができて勉強になります。

Q2 お産のどんなところが醍醐味ですか？
A いろいろなお産があるけれど、どのような手助けができるのか正確な判断をして、できるだけ妊婦さんが辛くならないようにしたい。

Q3 年中無休のお仕事大変だと思いますが、とっておきのリフレッシュ方法を教えてください

A 温泉に行く、映画を見る、スノボをする

Q4 これから上田地域の医療はどうなっていくと思いますか？

A この地域に住んでいる人は、ここで医療を受けて完結できるようにしたい。上田で産みたいと思っ

ている人には、できる限りここで受け入れをしたい。

Q5 産科医としての今後の抱負はなんですか？
A ここでお産をしたい人のニーズにえられるように、情報提供したい。安全に産める医療の提供と、たくさん命を救えるように努力したい。



●写真家直井保彦 別所温泉在住 satcmoyasu@yahoo.co.jp

Q6 最後に妊婦さんたちに向けてひと言お願いします
A 周りの情報に振り回されず、不安なことは聞いてほしい。専門的なことはできる限りお応えしたい。

信州上田医療センターでは、乳がん治療ができる乳腺内分泌科ができました。詳しくはお問い合わせください。

独立行政法人国立病院機構
信州上田医療センター
☎0268-2211890
<http://www.nagano-hosp.go.jp/>

感想

お二人の先生と話をして、産科だけでなく、上田市周辺の医療を真剣に考えてくださっていること、また産科医としての熱意がすごく伝わってきて、感動感謝しました。

うえだで安心してお産・子育てをしたい！
未来の子どもたちのために今私たちができることを！

ママズ新聞社会部