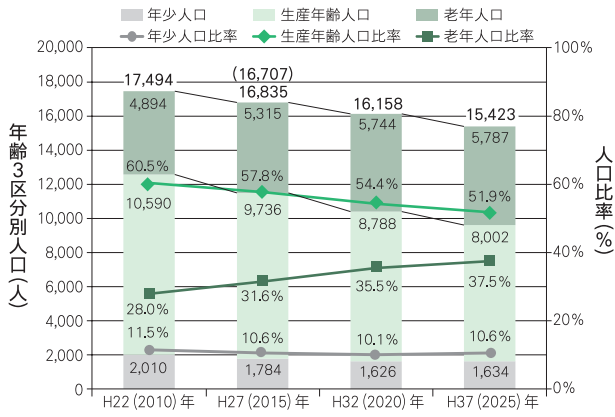


親子の笑顔は、
この町の宝—



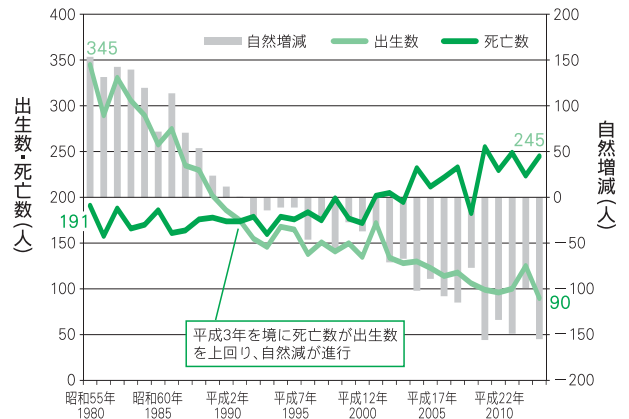
No.731

涌谷町の人口ビジョン将来展望(2025年)



※平成27(2015)年の()内の人口は、平成27年国勢調査の速報値

涌谷町の出生数・死亡数、自然増減の推移



※出典：住民基本台帳



待ったなしで進む少子高齢化

涌谷町の人口は、国勢調査によると平成22年に1万7494人、平成27年の速報値では1万6835人。5年間で787人減少しています。

国立社会保障・人口問題研究所の推計によると、この傾向が続くことを仮定した場合、平成37年には約3千人が減少し、1万4456人になると推計されています。

その涌谷町が抱える人口減少問題を打開し、未来へと受け継いでいくために、「涌谷町第五次総合計画」と「涌谷町まち・ひと・しごと創生総合戦略」を策定。その事業を推進し人口減少を抑制させるとして、平成37年の人口を約1千人多い1万5500人を目標に設定しました。

中でも子ども施策は、子育て事業の充実と強化、そして、少子化対策に安定的かつ継続的に取り組むための部署をこの春に新設。一層のスピード感を持って対応していく体制を整えました。



特 安心して産み、育てられる町へ。 集 地域が、町が、子育てを支援。

90人。平成27年中に、涌谷町で発行した母子健康手帳の数です。
少子化により涌谷町の人口は、平成27年12月に1万7千人を割り込みました。
この町を次世代へと受け継ぐために、「安心して産み、育てられる涌谷町」を目指して。
その実現に向けて動き出している地域と町の取り組みをご紹介します。



町の宝を守るために

町ではこれまで、産婦・新生児訪問をはじめ、乳幼児健診、妊婦健康診査費用助成、子ども医療費助成、母子・父子家庭医療費助成事業などを行ってまいりました。平成25年度には幼保一元化施設「町立さくらんぼこども園」を開園。その「さくらんぼこども園」と「涌谷保育園子育て支援センター」を子育て支援の拠点として体制を整えてきました。

平成27年度には、「涌谷町・安心子育て支援プラン」を策定。「安心して子どもを産み、育てることができる町」の実現に向け、出産と育児をサポートしてまいります。

また、地域においては、関係機関や有志が「子育て支援サークル」を運営しています。核家族化や少子化の進行によつて子育てへの不安や悩みを抱えながら孤立する家庭を支援する取り組みがなされています。

「町の宝である子ども」を守るために動き出している子育て支援の取り組みをご紹介します。そして、「住んで良かったと思える魅力あるまち」へ向け進む涌谷町の現状を知っていただき、その実現のために、改めて子育てについて共に考えましょう。

涌谷での子育てを考える上で、実際に子育て中のママたちに、涌谷町内の子育て環境について聞いてみました。

楽しいこと、うれしいこと、大変なことなど、ママたちの日常から「これからの子育て」が見えてくるかもしれません。

齋藤祐子さん（下小塚区）

神奈川県横浜市の出身。横浜市の幼稚園で体操教諭をしている際に、ご主人と結婚し、8年前に涌谷町で酪農を営むご主人の実家へ嫁いできました。

現在は、7人家族で、6歳と4歳、1歳の3人のお子さんの育児と家事をしながら、家業の農作業を手伝ったり、町内で子育て支援コーディネーターとして子育て支援サークルや幼稚園の家庭教育学級の運営などに携わっています。



都会にはない、
子育てのしやすさが
涌谷にはあります。

実は子育てしやすい涌谷町
酪農を自営で営む齋藤家に横浜市から嫁ぎ、3人の子どもの育児と家事、家業の手伝いに奮闘中の祐子さん。家事など子どもに左右されて思うように進められないことがあります。酪農作業で疲れて帰ってくる家族と子どものどちらを優先すればいいかと戸惑うことがありました。それでも、家族の理解があつて、何かあるときは子どもたちの面倒をみてくれるので、育児をちゃんと支えられているなど実感しています。

以前住んでいた横浜市では、1歳頃から受験を見据えた幼稚園選びが始まります。母親同士は、ぎすぎすした息苦しい関係になっていきます。涌谷では、公立の幼稚園に通う家庭が多く、お互いに張り合わずに伸び伸びと育てられています。自分自身も気持ちに余裕が持てて、子育てに良い環境だと思っています。

子育ては一人で完ぺきを求めない
少子化のせいもあり、近所で同年代の子どもが集まる機会が、ほとんどありません。それでも、涌谷保育園の子育て支援センターや八雲児童館に行くと、同年代の子ども同士がいるので、利用しています。幼稚園に通う前に、集団生活に慣れさせるためのプレ保育をしていて、これも、横浜市にはなかったの、良いものだと思って、3人目の子ども通わせています。

自分自身もそうだったので、子育ては、一人でやるうと思わず、ちゃんとできなくたって良いと、完ぺきを求めず、家族や町の人の支えを頼った方が良いです。涌谷ではそれができると思っています。

齋藤祐子さんの日常

5時	起床・掃除洗濯・朝食準備
6時	↓
7時	長男の朝食
8時	長男の見送り(スクールバス) 作業から戻った家族と朝食 長女の見送り(園送迎バス)
9時	次男の児童館や買い物、 畑や田んぼの作業の手伝い
10時	↓
11時	↓
12時	家族と昼食
13時	↓
14時	長女のお迎え
15時	↓
16時	畑作業や子どもと遊んだり、 おやつタイム
17時	↓
18時	夕食とお風呂の準備 夜作業をする家族の一眼
19時	子どもたちのお風呂 子どもたちの夕飯
20時	↓
21時	家族の夕飯 子どもたちとともに就寝
22時	↓
23時	↓

**父親が、家族が知って！
産後の母親のメンタルヘルス**
妊娠・出産・育児と、母親の心と体にはさまざまな変化が訪れます。環境も変化し心が揺れやすくなります。
その状況を引き起こすのが、女性ホルモン。急激なホルモンの変化についていけないと心と体に不調を感じてしまいます。

また、産後は、赤ちゃん中心の生活となります。昼夜を問わない授乳による睡眠不足に、慣れないお世話や予期せぬ出来事など。赤ちゃんの成長が楽しい反面、知らず知らずのうちに、疲れがたまってしまうことも。

そして、母親は、小さくて無防備な我が子を守るうとピリピリしたり、感情的になったりしてしまいます。しかし、それは、母親としての愛情や自覚の現れです。

そういった母親の心や体の変化に、父親や同居する家族が目を向け、理解者や相談相手となることが大切です。

町の新生児訪問や子育て支援センターなどを利用し、何もかも一人でかかえこまずに周りの人を上手に頼った子育てをしましょう。



家族の支えがあるので、
今の私があります。

ママたちに聞いてみました 涌谷の 子育て事情

富田彩さん（上郡1区）

涌谷町の出身。現在、ご主人の祖母・ご両親・弟とも同居しての9人家族。お子さんは、7歳と5歳、1歳の3人のお子さんを育てています。育休を経て、今年4月からは美里町内の企業に就職。

家族の支えと理解を得て、月曜日から土曜日まで週6日間の勤務と育児・家事といったハードな毎日を両立させています。

涌谷は子育て支援が充実している方だと思えます

涌谷町出身で、同じく涌谷町出身のご主人の家に嫁ぎ、3人の子どもの育児と週6日勤務の会社勤めを両立させている彩さん。

上2人が産まれたときは、涌谷保育園の子育て支援センターを、一番下の子はさくらんぼこども園のなかよしルームやゆうらいふのエプロンおばさんを利用していました。子どもたちはもちろん楽しく同年代の子たちと遊び、私もお母さん同士でお話したり、息抜きになりました。自宅の近くにも歩いていける公園があるといのですが。

また、町外で子育てする同級生からは、「涌谷は公立の幼稚園が多いので保育料が安いし、医療費の助成もあるので、うらやましい。できることなら戻りたい」という話

聞きます。私としても、涌谷は、都市部に比べて子育て支援を色々とやっている方だと思っています。

育児への理解があつてこそ

週6日勤務していますが、同居する家族に、家事や子どもの面倒をみてもらったりとたくさん助けられています。一人で全部やらなければいけなかつたら辛い思いをしなければならず、土曜日は、休みの主人が、子どもをみてくれるのも助かっています。

勤務する会社も、子どもの病気など、休む必要がある場合は休んでかまわないと子育てと仕事の両立に理解を示してくれています。一番下の子の慣らし保育の際にも融通をきかせてくれました。育児の苦労はみんな一緒。そう思えば、今の大変さも、将来の喜びに変わります。

富田彩さんの日常

	5時
起床・朝食準備 子どもたちに朝食	6時
	7時
長女の見送り(スクールバス) 出勤・さくらんぼこども園へ次女・ 三女を送り届ける	8時
勤務	9時
	10時
	11時
	12時
	13時
	14時
	15時
↓	16時
退社 次女・三女のお迎え 帰宅 夕食の準備 夕食	17時
	18時
子どもたちのお風呂	19時
↓	20時
子どもたちと就寝	21時
	22時
	23時

気分を楽にする7つのヒント

- ◎ママ友と話をする
- ◎家事をがんばらない
- ◎女子会を計画しておいしいものを食べる
- ◎泣けるドラマや映画を見る
- ◎大声で好きな歌を歌う
- ◎体をほぐす体操をする
- ◎自分の時間を作る

「マタニティブルー」と「産後うつ」
産後、気持ちの変化が激しくなることを「マタニティブルー」と言います。母親の20〜40%になるとされ、産後、2〜3日目から現れ、数週間〜1カ月で消えていきます。涙もなく泣いたり、食欲が低下したり、集中力がなくなるなどの変化があります。
赤ちゃんのお世話や新しい環境に慣れていくうちに解消されていきます。深刻に考えず、過ごしましょう。
一方、不安定な状態が1カ月以上続く場合は、「産後うつ」かもしれません。「マタニティブルー」に比べ長引き症状が深刻になる心の病ですが、治療法があります。早期に発見すれば改善も早くなります。不安定な状態から抜け出せない場合は、医療機関に相談してみましょう。

産後サポートは、お任せくださいー！

健康と福祉の町のエキスパートが、子育てに奮闘する皆さんのイキイキとした育児の実現と、この町に生を受けたお子さんの成長と発達を見守り、支援してまいります。

◆問い合わせ先 健康課健康づくり班 ☎43-5111(内線525)

新生児と産後の心をケア

子どもが産まれてからの1カ月は、母子ともに大切な時期。町では、産後28日以内に、保健師が各家庭を訪問する「新生児訪問」を実施しています。順調に子どもの体重が増えているか、母乳はしっかりと与えられているか、産前の身体に戻ってきているかなどの健康面の確認をしています。

また、産後はホルモンバランスが崩れ、心も不安定になりがち。最近では、インターネットなど、あふれる情報に左右され育児に自信を持ってない人が増えているそうです。一人で頑張りすぎている人、子育てに孤立している人はストレスを抱えやすく、産後うつも心配されます。

まず、育児支援チエックリストを元に、お母さんの育児の日常についてお話を聞きます。

その後、お母さんが心のため込んでいる不安や悩みを保健師が聞き、「頑張りすぎない育児」へと導きます。

だけじゃない乳幼児健診

町では、4カ月、7カ月、1歳2カ月、1歳6カ月、2歳6カ月、3歳6カ月の子を対象に乳幼児健診をしています。

この健診では、子どもの身体計測や問診で心身の発達の確認を行うほか、保健師による予防接種の適切なスケジュール管理や、歯科衛生士による飲食と歯みがき指導、栄養士による離乳食と減塩味噌汁の試食など、子育てする皆さんを手厚くサポート。

離乳食の試食は、家庭で実践しやすいように、大人の分量も用意し実際に味わってもらいます。取材に訪れたこの日は、減塩にも配慮した出汁の

きかせた「おかゆ」と「豆腐と人参の白和え」を提供。発育状況に合わせた調理方法についても栄養士が個別に紹介していきます。

その後、保健師が発育・発達の状況について1組ずつお話を聞き、育児の不安に関する相談を受けます。

発達に関するご相談も

子育てをしていく上で、子どもの発達状況は、どうしても気になるものです。

健診とは別に、専門の心理相談員を交えたよりよい子育てを考える相談日を設けています。

なお、相談の場では、すぐに発達障害と決めつけることはしません。それぞれの子どもの個性を踏まえた上で、家庭での子どものかかわり方を紹介し、発達を促す方法をとっています。



(左) 乳幼児健診ではすべての子を対象に、発育や育児に関する個別相談を実施 (中左) 離乳食を始めたばかりの子どもでも笑顔であむあむ (中右) 栄養士が、離乳食のポイントを個別に紹介 (右) 私たちが皆さんの産後の不安をお聞きします



平成28年度からの新たな取り組み-経済的負担を軽減- 乳児用紙おむつなどの購入費を助成します

少子化の要因の一つに経済的負担への不安が挙げられます。家庭の負担を軽減し、子どもの健やかな成長の支援を目的として、今年度からおむつなどのベビー用品の購入費用を助成する事業を始めています。

対象は、平成28年4月1日以降に生まれた乳児の養育者で、助成金額は1人につき2万円。詳しくは、福祉課子育て支援班までお問い合わせください。

▶福祉課子育て支援班

☎43-5111(内線517)

さくらんぼこども園なかよしルーム

さくらんぼこども園に入園することを見据えた2歳児を中心に、同年代とのふれあいと遊びの場を提供します。参加するお子さんは、入園後も園生活に慣れるのが早く、保護者同士のつながりもでき、安心して入園できるそうです。また、園の園児を対象とした生活習慣のアンケート結果を元にした子育てや食育のアドバイスも行います。

▶問い合わせ先 ☎43-6681



涌谷保育園子育て支援センター

涌谷保育園内に併設されている子育て支援センター。遊具に加え、約2千冊に及ぶ児童書があります。毎月、地区ごと、年齢別ごとのサークルを開催するほか、運動会などの合同サークルで、親子同士・同年代同士の交流を深められます。支援センターは、毎日一般に開放しています。お気軽にご利用ください。

▶問い合わせ先 ☎42-2333



NAKUWAKU 子育て アラカルト

関係機関や地域の人々が
さまざまな形で子育てを
支援しています



ほっとママ&エプロンおばさんと遊ぼう広場

ほっとママは、ゆうらいふを会場に、生後2ヵ月～8ヵ月の乳児とママを対象に、マタニティブルーや産後うつを防止を目的とした、保健師を交えた悩み相談や参加者同士の交流の場です。

また、毎週木曜日10時には、子どもの自由遊びの場の提供とエプロンおばさん（子育て支援員）による悩み相談も行っています。

▶問い合わせ先 ☎43-6661



子育て支援サークルおひさまスマイル

子育て中のママでもある2人の子育て支援コーディネーターと現役のママたちで運営されるママ目線のサークル。ベビーとキッズの自己表現力を育むリトミックや親子で楽しめるコンサート、ママの息抜きになるお茶会や学びの講座など多彩なイベントを開催。各種催しは、託児付きで、小さいお子さん連れでも安心して楽しめます。

▶問い合わせ先 ☎090-4672-5669

上記のほかに、西地区では八雲児童館幼児クラブ(☎42-2617)、箕岳地区ではのんのん教室(☎43-3001)が、地域のボランティアの協力により運営されています。子どもの慣らし保育や子育ての息抜きに利用してみたいかをご紹介します。

一方で、今回インタビューに
お応じていただいた2人のお
母さんのように、既存の制度
や環境を上手に利用すること
で、子育てを負担と感ぜない
場合もあります。家族や地域、
勤め先との支え合い。このこ
とが、「安心して産み育てら
れる町」を実現するヒントな
のかもしれない。

町では、現状を踏まえ、こ
れまでと同様に関係機関と連
携。企業を対象に子育てしや
すい環境の整備を働きかける
など新たな取り組みも展開し
てまいります。

この町の宝を守るため、地
域が一体となり、共により良
い子育てのあり方を考えてま
いりましょう。

安心して
産み育てられる町とは





浦谷町 平成29年4月1日採用職員募集

この町の
この町で **ワクワク!!** 創ろう。
しよう。

