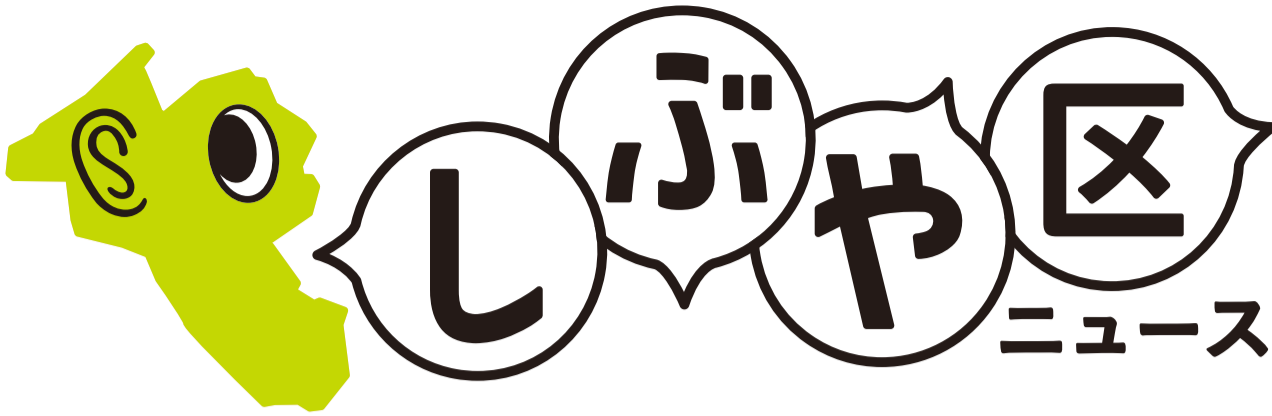


顔が見える。声が聞こえる。人をつなぐ。渋谷区からのお便りです。

平成31年
(2019年) 4月15日

No.1409



発行 | 渋谷区
編集 | 広報コミュニケーション課
所在地 | 〒150-8010 宇田川町1-1
電話 | 03-3463-1211 (代表)
HP | www.city.shibuya.tokyo.jp/
Twitter | @city_shibuya
Facebook | @shibuya.city
Instagram | city_shibuya_official



渋谷区助産師会の皆さん

一人で悩まないで、いつでも相談を。
渋谷区の母子を支える助産師のノウハウ。

2 | 一人一人の悩みに寄り添い、
3 | 渋谷区を子育てのしやすい街に。

4 | 31年度予算が決まりました
5 | ほか

6 | がん検診のお知らせ
7 | ほか

8 | 暮らしの情報
11 |

渋谷区基本構想が掲げる渋谷区の未来像「ちがいを ちからに 変える街。渋谷区」

一人一人の悩みに寄り添い、渋谷区を子育てのしやすい街に。

渋谷のラジオで
出張インタビュー

育児相談や新生児訪問など地域の母子支援に携わる渋谷区助産師会の皆さんに、活動内容や現代の子育て環境にまつわる課題などについて伺いました。



一人で悩まず、
気軽に助産師会に
相談してくださいね。

渋谷区助産師会 会長
くまがいのりこ
熊谷典子さん

——渋谷区助産師会とは、どのような団体ですか？また、どのような方が所属していますか？

熊谷：私たち渋谷区助産師会は、渋谷区で子育て中のママとその子どもたちを支援している団体です。公益社団法人日本助産師会の支部として公益社団法人東京都助産師会が、またその支部として渋谷区助産師会があります。渋谷区助産師会には約30名の助産師が登録していますが、病院に勤務する助産師がほとんどです。なので、平日に比較的自由に動けるフリーランスの助産師が中心となって活動しています。私もその一人です。

代田：私もフリーランスの助産師で、渋谷区助産師会では副会長を務めています。渋谷区助産師会は、区からの「母子支援事業委託」を受けて、区の母子支援のために活動をしています。

横山：私は助産師として病院に勤めていましたが、退職してから、自分が今まで培ったノウハウをママたちの育児に役立ててもらえたらと思い、渋谷区助産師会に入りました。

——具体的には、どのような活動をしていますか？

熊谷：母子支援事業委託に沿った活動としては、年に10回、区内6か所の子育て支援センター(本町、鳩森、代官山、富谷、中幡、笹塚、広尾)で開いている育児相談がメインとなります。相談の内容は赤ちゃんの発育状況、離乳食の進め方、乳房トラブルや赤ちゃんの皮膚トラブルなどさまざまです。最近はお子さんを保育園に入れるタイミングでの、卒乳にまつわる相談が増えています。どんな悩みでも聞いて、家族が安心して子育てができるようにアドバイスするのが私たちの大切な役割です。

代田：渋谷区ならではの活動としては、母乳相談と乳房ケア訪問がありますね。母乳相談は、出産後1か月から4か月のママを対象に、月に4回、3か所の保健相談所(中央、恵比寿、幡ヶ谷)で行なっています。中央保健相談所では、月齢に関係なく卒乳までの母乳相談も受け付けています。正しい授乳方法や痛くない授乳方法、トラブルの予防方法などをママに伝えています。乳房ケア訪問というのは、母子の自宅に訪問して、母乳や育児に関する不安や悩みについて、個別に相談を受けるものです。区では「乳房ケア券」というものを配布していて、出産後4か月までの間に一度だけ受けられるようになっています。

横山：区内で子育て中のママたちが立ち上げた「渋谷papamamaマルシェ」や、幡ヶ谷社会教育館の文化祭など、地域のイベントにも参加しています。そこで育児相談やベビーマッサージ講習会などを開いているのですが、3年前から始めたのが、母子防災を学んでもらうための講習です。赤ちゃんにとって安全性の高い兵児帯を使ったおんぶ体験をしてもらったり、災害用伝言ダイヤル(171)の使い方を知ってもらったり。防災リュックに何をを入れておくべきか、赤ちゃんに必要なものは何かといったことなどもアドバイスしています。パパたちも参加していますよ。

——かかりつけの産婦人科や小児科でも育児についての相談はできるとしていますが、助産師会にはどのような時にどのようなことを相談したらいいですか？

——を相談したらいいですか？

熊谷：ママたちは産婦人科の先生に対して「こんなこと聞いていいのかな」と躊躇することもあると思います。そんな時はぜひ助産師に相談してください。私たちには出産をサポートするための知識があるので、たとえば妊娠中に腰痛が出た際には、骨盤ケアなどセルフケアによる改善方法をアドバイスできます。どんな小さなことでも相談できることが助産師の強みです。

横山：これまでの相談内容のデータを見ると、やはり母乳、ミルク、離乳食に関する相談が多いですね。例えば乳腺炎。おっぱいってすごく敏感で、ちょっとの油断で乳腺炎を起こし、2~3時間のうちに急に悪化することもあります。そうならないように、事前の予防ケアがとても大切です。私たちがそういったことへのアドバイスをしてあげることで、ママにも赤ちゃんにもなるべく快適に過ごしてもらえればと思います。

——渋谷区という地域ならではの課題はありますか？

横山：子育ての孤立化、いわゆる「孤育」が進んでいることが、病院に勤めていた頃からずっと気になっていました。昔と比べて地域の住民同士の交流が減っていて、一人で子育てに悩んでいるママがとても多いんです。子どもを育てるといことは大変なことですから、地域で支援するというのが大切。病院はもっと積極的に地域などと連携したらいいのではないかと思います。

代田：近くに相談する人がいないために、「こんなに泣いてしまつて近所迷惑にならないか」とビクビクしながら子育てをしている人も多くいます。子どもがちょっとでも泣いたら抱っこをするママも多いと思いますが、それしか対処方法がないと、ママの負担が大きくなるだけです。子どもはよく泣きます。お母さんがつらくなったら、赤ちゃんの安全を確保してその場から少し離れても大丈夫です。「この子はどうしてこんなに泣くんだろう」と家の中にこもるのではなく、一歩外に出てみるだけでもいいと思います。

——働きながら育児をするママも増えています。その変化によって、どのような悩みが増えていますか？

熊谷：昔は30歳を超えると高齢出産といわれましたが、今は35歳からが高齢出産といわれています。50歳前後で出産する人もいます。医療がそれだけ発達したということでもありますが、高齢出産はリスクを伴います。更年期と重なったり、自分の親の介護と重なったりといった問題が、表面化しつつあると感じますね。

代田：仕事をしながら、離乳食やねんねトレーニングのことも考えないといけない。昔と比べて今は、女性と男性の仕事の内容に差がなくなり、ハードに働く女性も増えています。確かにパパの育児参加も増えていますが、職種や役職によってはなかなかできないのが現状のようです。

横山：私が助産師になりたての頃は、子どもを3人くらい産むことも少なくありませんでしたが、今は産みたくてもなかなか産めない状況。女性の方の努力だけではどうにもできないところもありますので、パパにもぜひ、育児にもっと参加してもらいたいと思います。



子育ては
とても大変なこと。
地域で支援して
いきましょう。

渋谷区助産師会 会計
よこやま え
横山ちさ江さん

——渋谷区で子育て中の人、これから子育てするかもしれない人たちにメッセージをお願いします。

代田：出産ギリギリまでお仕事をされて、産休に入ってホッとしたのもつかの間、すぐに出産。その間にも保活^{ほかつ}をして、預け先が見つかったら「さあ、仕事復帰しなくては」というママが増えていきます。せっかく赤ちゃんが生まれても、やるべきことが多すぎて子育てを楽しめていないというのは、とてももったいないと思います。社会が変わっていく必要もありますが、産める機会がずっとあるわけではないので、一人一人が、楽しい時間を過ごせるといいと思います。そのためにも、私たちが身近な助産師がいます。困った時には、相談してもらって、みんなで子育てができるといいと思います。

熊谷：区では、フィンランドの子育て支援制度「ネウボラ」を参考にした「渋谷区子育てネウボラ」の取り組みが今、始まりつつあります。これは妊娠から出産、18歳までの子育てをサポートしていく事業ですが、渋谷区助産師会としては今後も、区の母子保健事業に関わりながら、地域の子育てを応援していきたいと思っています。最近では出産や育児の情報がインターネットでもすぐに見られるようになりましたが、情報過多になっていて、心配しすぎたり間違った情報をうのみにしたりする人もいます。もしも妊娠、出産、育児に関して心配なことがあったら、一人で抱え込まず、どうぞお気軽に、助産師会に相談していただければと思います。

※子どもを保育所などに入れるために保護者が行う活動。

渋谷区助産師会の皆さんへのインタビューは4月16・23・30日に「渋谷の星」で放送します。



泣きやませられなく
ても、ママのせいでは
ありませんよ。

渋谷区助産師会 副会長
しろたよしえ
代田佳恵さん



▲ 2月16日に開催された幡ヶ谷社会教育館文化祭での防災講習

問 広報コミュニケーション課 広報係 ☎3463-1287 📠5458-4920

講座・教室のつづき

オリンピック渋谷音頭体験

Table with 2 columns: 日程, 会場. Rows include dates from 5月18日 to 6月15日 and venues like 幡ヶ谷社会教育館.

※いずれも14:00~16:00 講師渋谷区婦人団体連絡協議会理事長 丸山多喜子氏

ポリアモリーから考えよう

回5月18日(出)14:00~16:00 内容常識に囚われないパートナーシップの在り方 講師作家 きのコ氏

子育て教室 「完璧な親なんていない」(全6回)

回5月29日~7月3日の(休)14:00~16:00 内容参加者交流を通して学ぶ子育て方法 講師ノーバディーズ・パーフェクト・ジャパン認定 ファシリテーター

ボイストレーニング講座(全5回)

回6月1~29日の(出)10:00~11:30 内容フィットネスクラブ向けに開発された声の運動 ヴォーカリズム



場・間幡ヶ谷社会教育館 (☎3376-1541 ㊟3375-9278)

お口のアンチエイジングー口から始めるフレイル予防(全2回)

Table with 2 columns: 日時, 会場. Rows include dates 6月5日 and 6月13日, and venues like ひがし健康プラザ.

内容歯科医師による口腔機能検査、顔・口のトレーニング 対象在住の65歳以上で、自分で通所できる人

スポーツ

ソフトテニス教室(全12回)

回5月2日(木・休)~9月23日(月・祝)13:00~16:00 場西原公園庭球場 対象在住・在勤・在学・在クラブで小学校4年生以上の人

親子水泳教室(全7回)

回5月11日~6月22日(出)11:00~11:45 内容水慣れ、バタ足、子どもへの補助の仕方など 対象在住・在園の満3~4歳児(おむつ着用不可)と保護者

お知らせ

渋谷区防災アプリを公開しました

渋谷区が発信する防災関連情報を確認できる便利なアプリケーションです。主な機能

Advertisement for the disaster app, including QR codes for Android and iOS, and a QR code for downloading the app.

還付金詐欺の被害が急増中です

区役所や金融機関の職員などを装い「医療費や保険料の一部を払い戻す」などと電話をかけてお金を騙し取る手口です。

- 対処法
・留守番電話を設定し、内容を聞いてからかけ直す
・自動通話録音機を設置する
・不審な電話に出ってしまった場合は警察に通報する



間安全対策課防犯対策主査 (☎3463-1598 ㊟5458-4916)

募集

障がい者施設運営事業者

開設日令和6(2024)年 所在地神宮前3-18-17、21、28、30、81 事業内容重症心身障がいや医療的ケアに対応した通所サービス、短期入所、地域交流スペースなど

特別区立幼稚園教員採用候補者

- ①教員 資格昭和60年4月2日以降生まれで、幼稚園教諭普通免許状を現に有している、または令和2(2020)年4月1日までに取得見込みの人
②臨時的任用教員 資格昭和34年4月2日以降生まれで幼稚園教諭普通免許状を現に有している、次のいずれかに該当する人

<共通事項> 勤務場所特別区立幼稚園(大田区・足立区を除く) 用所定の書類を、〒102-0072千代田区飯田橋3-5-1東京区政会館17階特別区人事・厚生事務組合教育委員会事務局人事企画課へ

官公署など

暮らしと事業の無料相談会

回5月11日(出)12:00~16:00(1人40分) 場勤労福祉会館 内容法律、税金、不動産、登記、労働、年金、行政手続きなど

夜間無料法律相談会

回5月14日、6月11日(火) 17:30~20:00(1人30分) 内容離婚、相続、その他トラブル全般 相談員弁護士

新成人を祝う会

①実行委員 回1回程度の打ち合わせ、パンフレット作成、当日の司会・運営など 対象在住で20歳前後の人



間子ども青少年課子ども青少年育成係 (☎3463-2578 ㊟5458-4942)

松濤美術館

場松濤2-14-14(〒150-0046) ☎3465-9421 ㊟3460-6366

展覧会「女・おんな・オンナー浮世絵にみる女のくらし」

回5月26日(日)まで ※会期中展示替えあり。 ※高校生を含む18歳未満の人が観られない作品が一部含まれます。



歌川豊国(三代)《江戸名所百人美女 尾張町》1858年 東京都江戸東京博物館(4月6日~5月1日展示)

ワークショップ「絛切りあそび」

回4月28日(日)11:00~15:00(20分程度) 間当日会場 ※材料が無くなり次第終了

ギャラリートーク

回4月20日(出)14:00~14:30 間当日会場

館内建築ツアー

回4月26日(金)18:00~18:30 間当日会場

Table with 2 columns: 入館料, 金額. Rows include 一般(1,000円), 大学生(800円), 高校生・60歳以上(500円), 小中学生(100円).

※在住の人、10人以上の団体は2割引き ※在住の人は金曜日が無料 ※障がいのある人と付き添い1人は無料

ふれあい植物センター

場東2-25-37(〒150-0011) ☎5468-1384 ㊟5468-9385

企画展「花の色は」

回5月6日(月・休)まで 内容花の色の色素の仕組みや、動物からの花の見え方など

のみもの植物園：甘茶

回4月21日(日)11:00~16:00 間当日会場

実習

Table with 2 columns: 内容, 申込. Rows include activities like 小さな鯉のぼりガーランド作り and 緑のカーテンを育てよう.

対象②・③中学生以上の人 定②30人(先着)、③10人(抽選) 費②500円、③1,000円



入館料 100円、年間パスポート1,000円(在住の小中学生、60歳以上の人は無料)

不用品情報コーナー

さしあげます ベビー(ゲート・カーA型・布団)、五月人形、おもむ専用ごみ箱、子ども用(布団・プレーマット)、こたつ、衣装ケース(蓋付きタイプ・引き出しタイプ)、掃除機、食卓用テーブル、ジャンглジム、プリンター、補助手押車、開脚運動器具、エアロバイク、スーツケース、折りたたみ椅子、ダイニングテーブル(二人用)椅子付き、姿見、肘掛付き椅子、メタルラック(四段)、健康運動器具、将棋セット、アイロン台

ゆずってください ベビー(サークル・チェア)、オーブントースター、子ども用(ダイニング椅子・リュックサック)、スティック型掃除機、ステンレス製マグボトル、コンロ(バーベキュー・カセット)、電子レンジ、炊飯器、ハンドブレンダー、フードプロセッサー、ポット、ホットプレート、パイプハンガーラック、DVD(プレーヤー・レコーダー)、ファクス複合機、電動ミシン、ブルーレイレコーダー、液晶テレビ、雑染土マット、三味線、ノートパソコン、冷風機、ガストーブ

※申し込みは在住の人に限りです。 ※有料提供を希望する人は登録できません。 ※1月の登録は期限切れになりました。 間清掃リサイクル課リサイクル推進係 (☎5467-4073 ㊟5467-4076)

区民のコーナー

区民の皆さんの自主的・継続的な団体活動の紹介です。内容などは直接問い合わせてください。健康リフレッシュ体操(初心者・中高年歓迎) 水曜日 9:45~10:45/ひがし健康プラザ/入会金1,000円/会費月4,000円/090-2324-5799 安倍

プロバスケットボールチーム サンロッカーズ渋谷が提供する
『見る、する、ささえる、応援するスポーツ』



SHIBUYA SHOOTOUT

毎シーズン、3月にホーム(青山学院記念館)で行われる試合は「SHIBUYA SHOOTOUT」と題して開催されます。3月8、9日の試合では渋谷区のイメージが前面に出たチーム初の3rd(サード)ユニホームを着用するなど、さまざまな企画が展開されました。

問広報コミュニケーション課広報係 ☎3463-1287 ㊟5458-4920



All Together 一ちがいをちからに、みんなでシブヤから動きだそう

スペシャルイベント シブヤのためのユニホーム

サンロッカーズ渋谷の選手が、渋谷をコンセプトに作られた特別ユニホームを着用しプレー。プロスポーツチームのユニホームに地域名「SHIBUYA」の文字が入る、初の試みとなりました。

左胸に区の紋章を配置。カラーは区の花であるハナショウブの色である紫を起用。花言葉である「信頼」や、剣のような葉の形から「まっすぐな剣」のりりしさを表現しています。



伊藤駿選手▶



8日 サンディーに特別住民票

サンロッカーズ渋谷のマスコットキャラクター「サンディー」が3月6日(サンロッカーズの日)に特別住民票を取得し、8日の試合前に住民票の交付式が行われました。



来場者の声

バスケットボールをしてみたいと思いました!

渋谷区カラーの Tシャツプレゼント

来場者全員にユニホームと同色のTシャツがプレゼントされ、満席となった会場は紫色に染まり、大いに盛り上がりました。



出演者の声

たくさんのお客さんの前で踊れて楽しかったです!

9日 サンロッカーガールズと楽しくダンス!

ハーフタイムショーで小学生がチアダンスを披露しました。この日のために、児童青少年センター フレンズ本町で専属チアリーダーYOKOさんの指導のもとレッスンを重ね、その成果が発揮されました。



9日 思わず身体を動かしたくなる街へ いろいろな遊びを利用して 「するスポーツ」にチャレンジ

区では区全体を「15km²の運動場」と捉え、さまざまなスポーツが暮らしに溶け込むようなまちづくりを進めています。この日は大学の敷地内でミニバスケットボールや玉入れを通じて、参加者の交流が図られていました。



▲渋谷どこでも運動場プロジェクト

9日 特別パネルディスカッション 産官学で創る サンロッカーズ渋谷

産官学の連携のもとで生まれたサンロッカーズ渋谷のこれまで、そしてこれからの、「地域とスポーツ」をテーマに話し合いました。また、冒頭には一般財団法人アリーナススポーツ協議会の村林裕代表理事が「産官学で創るサンロッカーズネクストステップ、未来に向けて」をテーマに基調講演を行いました。



▲ファンからの質問もあり、有意義な時間に