

岩見沢市 × 北海道大学のフリーマガジン

ライブ
live

Iwamizawa × Hokkaido University

Vol.7

live
1周年記念



おつかいとう

TalkTalkTalk Special

live1周年記念！！

Next live!

「日本で一番笑顔あふれる街へ」

00. 目次

01.live1 周年記念！！

こんな特集あんな特集

TaLk,TaLk,TaLk Special!!

02.Next live - 生き方から考える子育て -

03. 日本で一番笑顔あふれる街へ

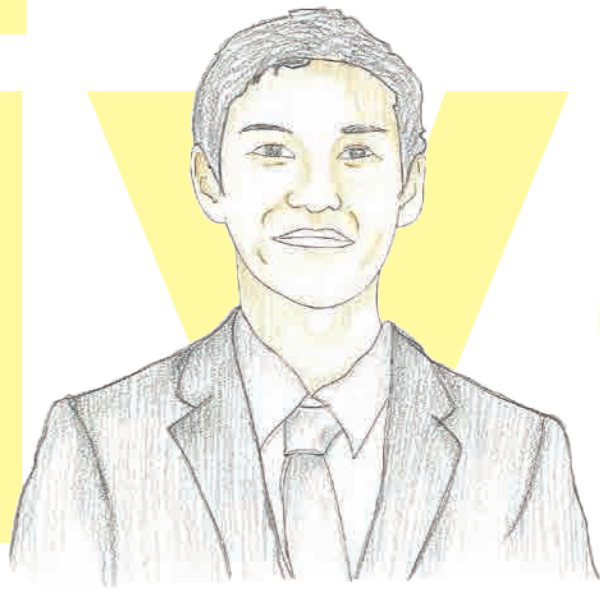
04.Free Talk のコーナー - 編集者はこんなヤツ -





live vol.0からスタートし、1年が経ちました。
多くの岩見沢市民の皆様にご協力いただき、
この日を迎えることができました。
ありがとうございます。

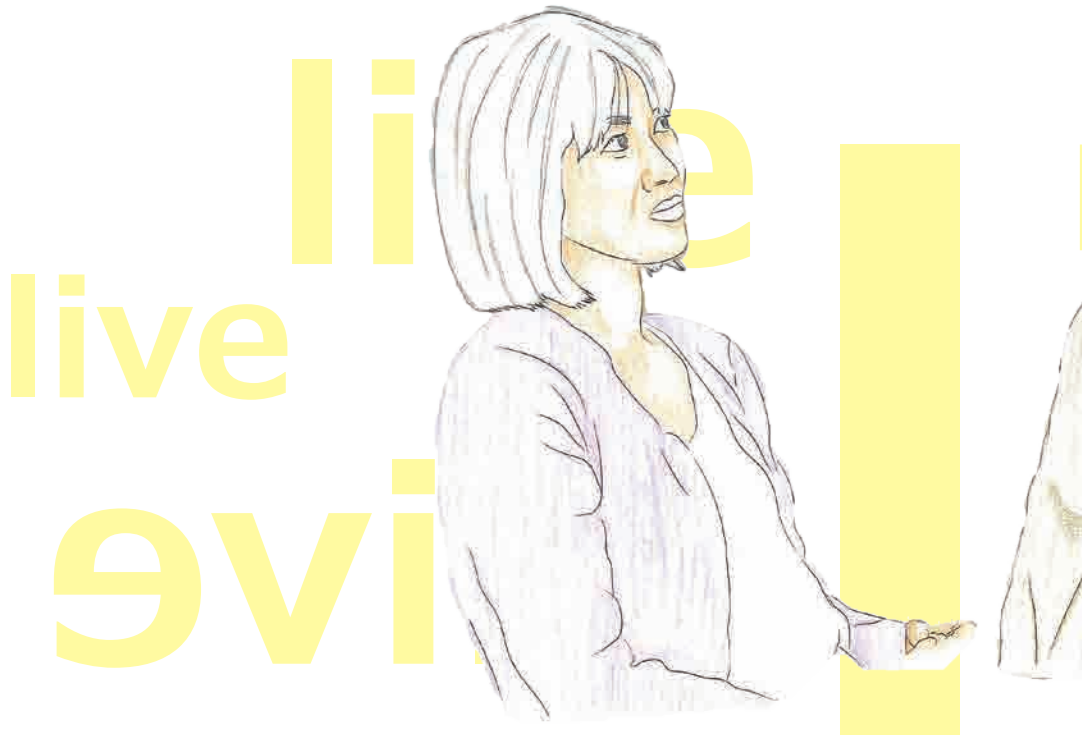
これからも、皆様に参加いただける
フリーマガジン「live」を発行させていただきます。
これからも、よろしくお願いいたします。



岩見沢市 × 北海道大学のフリーマガジン

ライブ
live

1周年記念





!!



live
e
ve

W

こんな特集

あんな特集



vol.0



最初に発行された Vol.0 では、母乳と粉ミルクがテーマ。母乳を与えることでママ菌が赤ちゃんの腸を整えるというお母さん方の話について、北海道大学の綾部教授が答えてくれました。



vol.3



Vol.3 では、離乳食について特集しています。離乳食を始めるにあたり、何が大切なのか。どのタイミングで始めるのか。など岩見沢保健センターの小管さんにアドバイスをいただきました。



vol.6



Vol.6 では、嫁姑問題をテーマにお嫁さんと姑さん、両方の立場から円満の秘訣を聞きました。また、テレビでも活躍している助産師の川島さんにお話しを聞き、問題解決方法のアドバイスをいただきました。

Vol.0からはじまり、合計8冊のliveを発行してきました。全ての号には、特集ページが組み込まれており、お母さん方が実際に悩んでいる事や疑問に思っている事を取り上げています。お金にまつわる事から育児ストレス、嫁姑問題までお母さん方の悩みは大きく深い。特集ページを作成することで、改めて実感しました。



Vol.1
つか
か

Vol.4
が
華
で

裏
で
校
を

vol.1



Vol.1 では、妊娠から出産・子育てに関わるお金について特集しました。実際にかかるお金はどのくらいなのか？岩見沢市ではどんな子育て支援があるのか？お金にまつわる疑問を取り上げました。

live
vol.2



Vol.2 では、出産後、誰しもが通る母乳と粉ミルクのあげ方について取り上げました。あげ方のコツ以外にも、授乳ブラや哺乳瓶の選び方、乳腺炎・おっぱいのしこりについて掲載しています。

vol.4



Vol.4 では、育児ストレスをテーマにお母さんたちが抱えている育児ストレスとストレス解消方法を先輩ママに聞いてみました。また、他のママとお話できるコミュニケーションの場を紹介しています。

live
vol.5



Vol.5 では、ママがして欲しいお父さんの育児や先輩パパの育児心得を掲載しています。また、実際に先輩パパが率先して行っている育児を聞いてみました。

裏 live



裏 live では、岩見沢緑陵高等学校の生徒が取り組んでいる「岩見沢市の街づくり」を特集しました。高校生が岩見沢市をより良い街にする為、様々な活動を行っています。

Vol.0 ~ Vol.6 まで、お母さん方やお父さん方に子育ての悩みについてお話をさせていただき、このお話を元の特集を組みました。子育て支援から嫁姑問題まで様々なお話をさせていただきましたが、共通していたのは、“一人で解決するコトは難しい”という事でした。初めて子育てをしていく中で、多くの疑問にぶつかりますが誰にも相談できず悩んでいるお母さんも少なくありません。なぜ、一人で悩みを抱えてしまうのか。それは、子育てサロン等、一人で初めての場所に行く勇氣が必要な事やこんな事で悩んでいるのは私だけかもという不安からだと思ひます。

悩みを解決していただくだけでなく、悩みを“話す場がある”という事が大切なのだと改めて感じました。



Talk, Talk, Talk Special!!

キャッチアップ座談会

お母さん達の悩みを聞く場「Talk, Talk, Talk」。これまでに様々な悩みや疑問を専門家に答えていただきました。今回は、そのいくつかをキャッチアップし

Talk 01

母乳と粉ミルクについて。



上の子は、哺乳瓶が嫌いで吸えなかったの。フォローアップもいきなりコップだった。保育園に10ヵ月から預けてたから、飲まざるをえなかったな。粉ミルクで育ったほうが便秘だったかも。



母乳より、粉ミルクの方が栄養価が高いから太るっていうよね。肉付きもよくなるって。



うちは、便秘がちだった。



ママ菌がないからね。腸を整える菌が入っているって言うよね。



うん。便秘がちだったから、綿棒でおしりいじってあげてた。



大変なんだよね。

母親の腸内細菌が生まれてきた子どもの腸内細菌として受け継がれることは明らかになっています。

そして、新生児から乳児期幼児期の間に腸内細菌は決まります。この腸内細菌と免疫、食べ物をあわせた腸内環

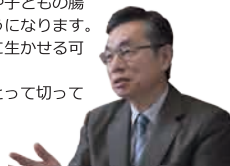
境が病気とも関係していることが分かってきています。昔と比べると日本人の食生活が変化し、糖尿病や高血圧などの生活習慣病やアトピーが増えていますが、私たちの研究では、食べ物私たちの腸内細菌と免疫に関係していることが分かっています。このように、

自分の体だけでなく、自分の腸内細菌にも食べさせているという意識が大切です。

食べ物の選択と腸内細菌の関係が明らかになる時代がきています。自分の免疫と腸内細菌はどのような状態か、それが子どもにどのように受け継がれ

たのかがわかると、自分や子どもの腸内環境の状態が分かるようになります。そして今後、病気の予防に生かせる可能性があります。

腸内細菌は、私たちにとって切っても切り離せないのです。



北海道大学 先端生命科学研究院
綾部 時芳 教授

Talk 02

妊娠から出産までにかかる費用



お金の持ち出しがどのくらいチケットもらったりとか違自分から情報とらないとい



母子手帳もらったり、産婦の機会がないと分からない



妊娠がわかってから病院へか？実費ですか？



何回かは実費ですね。母子手帳もらえるまでは実



市によって、後で返ってく

保健センターでは、「妊娠届」をお持ちになった妊婦さんに「母子健康手帳」や妊婦健康診査費用の一部を助成する「妊婦一般健康診査受診票」をお渡しするほか、妊娠中の生活についての相談・助言をし

悩みの共有の場をつくりたい。

Talk 03

母乳にとって良い食とは何か。



チョコレートとか糖分が高い物は控える様に言われました。あと。饅頭とか「食べるなら和菓子にして」と言われました。



ダメっていわれると食べなくなるよね。私は、母乳が出ない方だったので、食事制限については、一切言われませんでした。



私は、カフェインが入っているものとか、牛乳もおっぱいがパンパンになるので控える様に言われました。常にパンパン状態だったからそれ以上にパンパンにならないように。



あと餅は食べるなと親から言われました。



おっぱい出ない人は、逆に食べるとかね。

病院で言われたように、糖分やカフェインなどを摂る際には注意が必要です。食べ過ぎることは、お母さん自身の身体のためにも控えた方が良いでしょう。しかし、この数年で行われた研究によって、授乳中の食事について新たなことがわかってき

ました。例えばアメリカンコーヒーだと1日2～3杯程度であれば、母乳の成分に影響がないことがわかっています。また、食事の内容と母乳の詰まりの関係については、科学的には証明されていません。そのため、ストレスを感じるほどの制限をせず、時々食べる

などの工夫をして、バランスよく摂っていただきたいと思います。

また、おばあちゃん世代では「お餅を食べると母乳が出る」などと言われていましたが、栄養不足の時代に栄養のあるものを食べて母乳の分泌を増やそうという思いからだったのでしょ

う。現在の飽食時代での母乳にとって良い「食」とは、ご自身の健康も考えた、バランスの良い食事のことだと思えます。



岩見沢保健センター
堀 彩美さんとイワくん



北海道大学 保健科学研究院
高橋 紀子 助教 / 助産師

Next live!

—生き方から考える子育て。



これまでの「live ライブ」では、子育て世代の悩み
の共有の場を目指してきました。子育て中のお母さん方が悩みを話せる場や機会が少なく孤立するケースがあります。自分のことを話せる場の提供が、お母さん方の心を軽くすることにつながる、この冊子を見たお母さん方が“皆も同じ悩みを抱えている”という安心感を持てる事がひとつの目標でした。

Vol.0～Vol.7の本号まで、子育て世代のお母さん方と様々なお話しをしてきた中で、子育ては、お母さん方の“人生”における悩みとも密接な関係があると

感じ始めました。「生後〇カ月までしか仕事が休めなくて～」、「1ヶ月健診、3ヶ月健診、8ヶ月健診、1歳健診、3歳健診。仕事なんてしている暇ないくらい」、「死にそうになりそうなくらいストレス溜まることがある」、というお話をうかがいました。出産・子育てについて考えることは、パパや子育てに参加する様々なひととの関わり方や自分自身の働き方、生き方も合わせて考えるべきことであると気がきました。しかし、子育て中のママは子供が生まれると子供中心の生活になり、自分と向き合う時間は多くありません。liveはこの“子




育てにまつわる人生の悩み”に向き合う時間、考える場になりたいと思います。

出産・育児は女性の人生の中で大きな出来事です。そこにまつわる、悩みはたくさんあるはずです。例えば、女性にとって出産を迎える年齢は仕事としてキャリアアップする年齢と重なる事があります。キャリアを積みみたいと望んでいる女性にとって、出産・育児・復帰という大きな壁をどう乗り越えるのか大きな悩みのひとつです。また、30代後半から40代の高齢出産増加に伴い、子育てと更年期障害の時期が重なる女性も増

加しています。このように子育てををする一人ひとりに、それぞれの生き方についての悩みがあると思うのです。

この悩みに向き合うことで、女性がこれからの人生について考えるヒントになるだけでなく、悩んだときに意外に選択肢は多くあるのだと気付くことで、安心感につながったりするのではないかと思います。「liveライブ」は、子育て世代の悩みの共有に加え、“子育てにまつわる人生の悩みと向き合う場”でもありたいと思います。



不安や悩みを口に出せばキリがありません。
多くの悩みを抱えながら子育てをしていると思います。

どうやって解消していけば良いのか、
一緒に考えていきましょう。

私たちにできることが必ずあるはずですよ。

そして、その先には「日本で一番笑顔あふれる街」があるはずですよ。

「日本で一番笑顔あふれる街へ」

女性や子育て世代にとって、
笑顔あふれる街とは、どんな街なのでしょうか。

子どもの成長に不安がある。
相談する相手がいない。
子どもを預けられる場所がない。
子離れ後、働ける場所はあるか。

Free Talk のコーナー

編集者は、こんなヤツ！

編集長



Matsuyama Motoki

Profile

北海道大学
産学・地域協働推進機構
FMI 推進本部 所属

live も 1 周年を迎えました！
ありがとうございました。

早いですね。
本当にありがとうございます。

1 周年記念にケーキを発注
したんですね！

そうなんです！
目次にも掲載させていただきました！



1 周年記念の
特製ケーキがコチラ！

1 周年記念ケーキを
切る編集長松山と古田。



デザイン・構成



Furuta Chihiro

Profile

北海道大学
産学・地域協働推進機構
FMI 推進本部 所属

美味しかったですね！
また、1 年頑張りましょう♪

はい！

右ページでは、TaLk, TaLk, TaLk
形式で今後の live について話して
みました。

ブレママにも参加していただき、
良いアドバイスをいただきました！

次号は、1/20(木) 発行予定になります！

これからも、皆さんのお役に立てる冊子
作っていきたくと思います！
今後ともよろしくお願いいたします！！

対談メンバー

live 編集関係者の皆さんに集まっていただきました。



MM san



CF san



H san



U san



AW san



TY san

これまでのlive とこれからのlive について

U：一番最初の印象に残っていて、実際に何を準備したら良いとかは、妊娠しないと目に見ないので。。

TY：個人的にはvol.4～6のが男性目線で好きです。読んで、女性の育児に対するストレスってこんな感じなんだな、ここは手を出さない方がよい所もあるんだなと思いました。ママに逆らうべからずやお風呂に入れて欲しいというのは「ヘー」と思いました。パパ育児の中でお風呂に入れるというのは頭に入ってなかったです。遊んだり、オムツ換えたりというのは頭にありましたが。

U：特集にする話題はどう決めていますか？

F：基本的には、お母さん方からでたキーワードを拾って決めています。

H：私は、個人的にイラストや最後のページの編集者のページを見てから内容を見ています。

M：そうですね。内容から入らなくてもいいんですよね。

H：はい。私はそんなに関係ないのかなと思いましたが、嫁姑問題とかパパ育児の題材は興味ありました。あと、冊子に高級感ありますよね。

M：はい。紙にはこだわりました。手触りよくないですか？

H：はい。

M：結構いろんな紙質を触って確かめて決めました。

お子さんがいない方が見てもおもしろいんだなと思いました。もうちょっと、こんなテーマ扱っていいんじゃない？というのとかありますか？これは、子育て世代の家族だったり地域だったり周りの人にも読んでもらいたいと思っているんですよね。

H：子供がいなくても岩見沢産の食材でレシピ掲載とか良いですよ。

U：あと、子供が病気の時とか風邪をひいた時の情報があると良いなど。

M：家族健康手帳でやっても良いですね。

W：そうですね。

F：そうですね。もっと広く題材を扱っても良いかもしれないですね。お母さんになる前の方々にも見てもらえたら良いですよ。

M：そうですね。それもあって裏liveで高校生とやってたりします。

H：個人的に出産祝いを悩むので、お母さんの中で嬉しいモノとか流行っているモノとか便利なモノとかがあったら嬉しいです。

M：そうなんですよ。雑貨取り扱いたいと考えた事はあるんですよね。でも、岩見沢市や北大なので、商品を出すことは難しいですよ。ただ、こういうモノとして出すことはできますよね。

H：はい。

W：最近聞かれましたそれ。特に「二人目だから。」とか。妊娠や出産に至る前のそれまでの仕事のあり方など先輩に聞きたいことはありますか？

U：タイミングとかは聞きたいです。いつ結婚していつ出産してとかは、どのように二人で話しあって決めたのかな？と。

M：岩見沢の人は皆いくつくらいで結婚していますか？

H：特別早いというのはないと思います。

W：何歳くらいで結婚している感じ？

H：20代後半で一回目の波がきて35歳までに2回目の波がきてって感じですね。

U：私の周りもまだしていないですね。

W：最終的には、出産だけではなくて出産後の更年期まで取り扱いたいなと思っています。

See you again★

ライブ
live

これからも
よろしくおねがいします。