

赤ちゃんとの健やかな暮らしをサポート

市では、妊娠期から育児まで切れ目なく支える「長岡版ネウボラ」の体制を整えています。出産・育児の悩みや知りたいことは人それぞれ。特に、産前産後は心身が不安定になり、ストレスが強い時期です。産後ケアコーディネーターや保健師が一人ひとりのニーズに合わせて必要な支援を調整し、育児をサポートします。
 子育て課 ☎39・2300

ままりら

産後1年くらいまでの保護者と赤ちゃんが対象。話をしたり、ゆっくりくつろいだりしながら、体を休めることができます。



パパも参加OK

ままナビ

主に0歳児とお母さんを対象に、子どもの遊ばせ方や声の掛け方など、具体的な育児方法や関わり方を学びます。

ままりら、ままナビの申し込みなど詳しくはこちら



悩むよりも、子育てを心から楽しんでほしい

産後ケアコーディネーター 佐藤 紫野 さん



家庭やお母さん自身の状況などを聞き、情報提供や関係機関と連携したサポートを行います。人によっては、自分の親やパートナーにも言えない悩みや不安を抱えていることも。その思いを吐き出して気持ちが軽くなってもらえるよう、一人ひとりの波長に合わせて、話しやすい雰囲気をつくることを大切にしています。その子の子育ては一回限り。だからこそ、悩むよりも子どもの成長を楽しんでもらいたいです。

ままのまカフェ



子育てを支援するために活動する母子保健推進員が、子どもを預かり見守る中で、母親同士の交流と子育ての相談ができます。

4月に長岡に引っ越して知り合いがいなかったのが、ママ同士で交流できる「ままのまカフェ」を何度か利用しています。子育てやお出掛け情報などを気軽にしゃべりできるのがいいですね。母子保健推進員さんに小さな悩みや不安も相談できるので、気持ちが楽になります。



ままのまカフェに参加した田中ひとみさん・柊ちゃん

パパママサークル



安心して赤ちゃんを迎えられるように、沐浴やおむつ交換など、妊娠中に知っておきたい育児のポイントを紹介しています。

沐浴のやり方は動画で何度も見ていましたが、実際にやってみると想像以上に大変でした。子どもを持つのは初めてなので、育児休業も取り、2人で一緒に子育てをしています。子どもが生まれてくるのが今から楽しみです。



パパママサークルに参加した菊入蓮さん・友音さん



特集

寄り添い、切れ目なく支える長岡の子育て

核家族化の進行やデジタル化、価値観の多様化など、目まぐるしく社会状況が変わる現代。先が見通しにくい世の中でも、希望する誰もが子どもを持ち、安心して子育てができて、子どもたちが笑顔で暮らせる社会の実現が求められています。

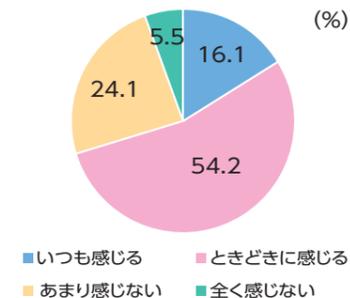
心地よく子育てができるまちへ

思うようにいかない、自分の時間がとれない、ついイライラしてしまう——子育てをしていると不安や疲れを感じることがあるのではないのでしょうか。市では、そんな保護者の気持ちに寄り添い、切れ目なく支えるため、さまざまな取り組みを展開。「育つよろこび 育てる幸せ みんなで子育てするまち 長岡」を基本理念に、安心して子どもを産み育てられるよう、支援の充実を図っています。

子育て中の人や子どもを持ちたい人、子どもとの関わりが少なく人も。市民のみなさんに知ってほしい、長岡の子育て支援を紹介します。

約7割の保護者が抱える子育ての悩みや不安

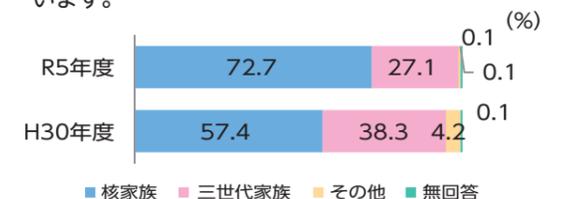
全体の約70%が悩みや不安があると回答。子どもの行動や気持ち・しつけの仕方が分からない、生活習慣の乱れに悩みや不安があると答える人の割合が高くなっています。



【出典】文部科学省令和5年度「家庭教育の総合的推進に関する調査研究（家庭教育についての保護者へのアンケート調査）」

核家族化が進む市内の子育て世帯

5年間で子育て世帯の核家族の割合が15ポイント増加。核家族は周囲のサポートが得られにくく、家事や育児の負担が大きくなるのが指摘されています。



【出典】長岡市子育て世帯の生活に関する調査（令和5年度実施）