

baby smile

ベビーすまいる

創刊号
2012/8

石巻子育て情報誌 創刊号



石巻発!!

元気な
子育て情報誌

産まれました



ベビースマイル石巻

子どもと一緒に楽しめるお店

今回はカフェと手作りお弁当屋さんを紹介しませう。

★マタニティ情報★

これからママになる人! もう1人欲しい! と、考えてる人に必見です★



今回はあべクリニックの院長先生にお話を聞きました。
“子どもを産む” まずは、ここからですよ!!

Q:里帰り出産は受け入れてますか?

はい。しかし、17床と数に限りがあるので、その時の状況によりますが、出来れば、地元で出産させてあげたいので問い合わせしてみてください。

Q:病院の特色は?

ベット17床、分娩は随時。夜間の急患も対応しています。
産前産後の各教室が充実しています。出産に向けての身体作りや、ストレス解消に、出産後は赤ちゃんとのコミュニケーションになります!
みなさん楽しんでやっていますよ。
(安全に考慮し、受診してる方のみとなっています。ご了承下さい。)



あべの特色はフリースタイル(出産せんとします。産後の市街の上では、赤い着や丸が当たるとかある。自然の力に任せて産むの好きなことかできます。出産時や丸が当たるとかある。自然の力に任せて産むの好きなことかできます。出産時や丸が当たるとかある。自然の力に任せて産むの好きなことかできます。

分娩準備教室

マタニティヨガ
16週~分娩
直後までOK

マタニティピクス

14週~分娩
直後までOK

ベビーマッサージ
生後1ヶ月~
1歳まで

あべクリニック産科婦人科

石巻市大街道西二丁目1-80
TEL: 0225-22-3322
診療時間: 平日 9:00~12:00
14:00~17:00
土曜 9:00~13:00
休診日: 日曜・祝日



自家焙煎珈琲屋 カフェトレ CAFFE TRE

石巻市羽黒町1-6-20
TEL: 0225-22-3577
営業時間: 11:30~18:00
12:00~16:30 (喫茶)
定休日: 日曜日
HP: <http://caffe-tre.tea-nifty.com/>

「カフェって子どもといけないよね~」なんて思っ
いせんか?ここ、カフェは楽しいです!
店主もパパであるだけに、「子育ての大変さは分かります。
子どもと一緒にきて下さい!」と、いってくれました。
有難いですね。時々、子どもさんもお店にきてるそう
なので、一緒に遊べたらいいですね
(この日は会えなかった一残念...)

おいしいクッキー、
日によって、
パンもあります。
(人気の為、予約した
ほうが確実だそうです。)

珈琲豆100g 370円~と
安い!! ねえ。
しかも、うまいんだね、これが!
ぜひ、お試しあれ。



絶品! スパゲッティ
ミートソース

イ子押しみやこいなり
230円

阿部さん自身、母であります。
元々、料理が上手で、お姉さんに仕事にしたらら
と、雇われたのがきっかけで始めたそうです。
理解ある家族に支えられて自分のお店も開くこ
とが出来たなんてステキ!
そんな阿部さんは、とてもキラキラして、
同じ母として、頑張っている姿に勇気もらい
ました。



お弁当、お惣菜はもちろん、
地元の野菜や、米粉パンもあります!
手作りだからお子さんにも安心ですよ!



阿部ファーム みやこ

石巻市鹿妻南1丁目8-24
TEL: 090-2984-0055
営業時間: 10:30~17:30
定休日: 土・日・祝祭日

となりのママ

今日、何してる?

ママたちの日常をのぞいてみましょう★

となりも
となりも
子育て仲間

0歳ママの とある一日のスケジュール

5:30 起床 授乳	14:00 授乳 買い物へGO!!
7:30 朝食・授乳 (母乳・ミルク) 掃除・洗濯・ 身支度	16:00 おんぶしながら 夕食作り 洗濯物片付け お風呂の用意
9:30 授乳	18:00 夕食・授乳 (母乳・ミルク)
10:00 授乳 お出かけ (ベビースマイル、子育て支援 施設・園遊会など)	19:00 お風呂 (おんぶ・おんぶ)
12:00 授乳	20:00 母乳・ミルク 娘 就寝
13:00 授乳	21:00 息子 就寝
14:00 授乳	21:30 お風呂 (おんぶ)
15:00 授乳	22:30 就寝
16:00 授乳	23:00 授乳

1歳ママの とある一日のスケジュール

5:00 起床 朝食・お風呂の 準備	16:00 散歩 近所のお友達と 会っておしゃべり
7:00 朝食 掃除・洗濯・身支度	17:00 帰宅 息子とお風呂 夕食の準備
8:00 授乳	19:00 夕食
10:00 お出かけ ベビースマイルの イベントに参加	20:00 授乳
12:30 昼食	21:00 息子 就寝
14:00 息子 昼寝	21:30 ママとパパ たのしみTime
15:30 おやつ 息子と一緒に ママコーヒータイム	23:00 就寝

2歳ママの とある一日のスケジュール

Good morning /	15:00 夕食準備 風呂洗い
5:30 起床	16:30 娘と散歩
7:00 朝食 掃除・洗濯・身支度	18:00 夕食
8:00 朝食 掃除・洗濯・身支度	19:00 お風呂
10:00 外出 ベビースマイルや 支援センターなどの 情報をGET!!	21:00 娘 就寝
12:30 昼食	21:30 ひろくタイム or 夫婦タイム
13:00 娘 昼寝	0:00 就寝
but...寝ないこと 時々あり	Good night / ☆☆☆

*0歳ママの悩み事

3歳の息子に手がかってしまい、娘と1対1で過ごす時間をなかなか持てないこと。離乳食のメニューがマンネリ化していること。歯が少し生え始めた。夜中の授乳後のケアはどうしたら良いか?

ベビスマ先輩 ママからのアドバイス

3歳にいっぱいかまってあげてください!!まだ、0歳はわかりません。わかってるようで、分かりませんから大丈夫!愛情が薄いんじゃないか??と悩まないでいいんです。妹ができたことで、ストレスになっているのは、上の子ですから、手をかけ、いっぱいCYUUしてあげてください。離乳食マンネリ??オッケーです!食べてるんですよね?じゃー、問題なし!大人の取り分けだっていいんです。ちゃんと考えてるだけ、えらいです。で、夜中のケアなんていりません!!大丈夫!!虫歯になりません!

*1歳ママの悩み事

身体も大きく食欲も旺盛なのですが、風邪を引きやすく、しかも一度風邪を引くと咳がなかなか止まらず、治るまでに時間がかかってしまいます。旦那が喘息を持っているので遺伝も心配です。

ベビスマ先輩 ママからのアドバイス

うちの3兄弟は喘息があり、二番目は入院するほどひどく薬も飲み続けていますが、3人の中で良く食べ、よく遊びよく寝ます。喘息って、言われたら治療すればいいと思います。もし、喘息といわれても小児喘息は、小学校に入ると治ることが多いので、難しく考えなくてもいいと思います。あまり、咳が続くようなら、他院を受診するのも、1つです!先生によって、治療方針が違うので、自分に合った先生に相談するのいいと思います!!子育ての悩みも聞いてくれる先生もいますから!

*2歳ママの悩み事

友達とおもちゃで一緒に遊んでも「ダメ～」と言って貸してあげることが出来ない。私がダメ!!と言いつきなのか?でも親としてダメなものはダメと教えるべきだと思うと娘が使ってしまふダメをどう直したらよいの?

ベビスマ先輩 ママからのアドバイス

ダメダメ期ありますよね~
「はい、どうぞ!!」って、わからないこともあるよね。
たぶん、気になっているのはママ友の反応だと思うから「そちらだっけいずれとおどろき!!」くらい、どっしりかまえてほしいと思います!!なんかいうママは、しゃねっぶり。(わかるかな?)おたがいさです。
ママのストレスが子供に伝わるのが、いけないじゃない?
大丈夫!!すぐに「はい、どうぞ!!」できるようにするから男そしたら、いっぱいほめてあげよう。

Cooking

みほママの
旬の野菜で
簡単ご飯

子育て中は、いかに家事の時間を節約するのが勝負。
このレシピは計量カップやスプーンも使わなくても、料理が得意なママも
そうでないママも、美味しく作れちゃいますよ。

子どもが野菜を食べてくれずに、困ったことはありませんか？
大人も子どもも美味しく食べることが出来れば言う事なしですよ。
ここでは、パパや息子に好評だった旬の野菜を使った料理も、紹介して
いこうと思います。

それに、旬の野菜はなんと言っても、美味しく栄養価も高く、しかも
経済的。季節の美味しさを、積極的に取り入れ心も身体も、健康になり
ましょう。今月は、リコピンやビタミンCが豊富なトマトです。

Tomato

トマトといえばこの赤い色。赤い色素はリコピンと呼ばれ、強い抗酸化作用があり、生活習慣病の
予防に効果的です。また、現代人の不足しがちなビタミンB群、美肌に欠かせないビタミンCなど
を含み、まさに栄養の宝庫です。

トマトの煮込み

オイルを使わないヘルシー料理。簡単だけど、とっても美味しいので、
是非作ってみて。味付け前に取り出せば、離乳食にも使えます。



■ 材料

- ・トマト(完熟したもの)：数が多いほど美味しい。
- ・キャベツ、玉ねぎ：これは必須。たっぷり入れましょう。
- ★その他、冷蔵庫にある野菜なんでもOK!
- ・ツナ or 鶏肉 or 豚肉 or ベーコン or ウインナー
- ・コンソメ、ケチャップ、塩、コショウ：適量
- ★クレイジーソルトやローズマリーなどのハーブを加えると、
また違った味わいに！にんにくもいいですね。

■ 作り方

- ① 鍋に洗った野菜を入れていく。(トマトは湯むきした方がなおgood!)
その上にツナやお肉をのせる。(ウインナーの場合は煮込み過ぎると
歯ごたえがなくなるので、最後に加えましょう。)
- ② 弱火にかける。時々かき混ぜながら煮込んでいってください。
(煮込むほど美味しいですよ。)
- ③ 具材が柔らかくなったら、好みの味付けにしてください。



トマトミキサーパット

こちらも計量のいらない簡単レシピ。
暑い夏にぴったりです。



■ 材料

- ・トマト
- ・砂糖
- ・レモン汁

■ 作り方

- ① トマトを湯むきする。
- ② 材料を全て混ぜ、好みの甘さに調整してミキサーにかけるか、裏ごしをする。
- ③ パットかタッパーに移して冷蔵庫に入れ、途中で数回かき混ぜながら、冷やし固める。
- ★ 食べる時に、固くなりすぎてしまったら、お水を加えてかき混ぜると、スムージーのようになって、これも美味しいです!
- ★ バニラのアイスクリームを添えれば、立派なデザートになりますよ。

ミニトマトの三色おはきい

赤・黄・緑がとっても可愛いおはきい。
これなら子どもも喜んでくれそうですね。



■ 材料

- ・ご飯
- ・枝豆
- ・塩
- ・ミニトマト
- ・コーン

- ★ 大人用にはブラックペッパーを入れるとピリッとして美味しいです。
- ★ ベーコンやペビーチーズを加えたり、アレンジしてたのしんでください。



今日の詩

こころ

おかあさまは
おとなで大きいけれど
おかあさまの
おこころは小さい。
だっておかあさまはいいました。
わたしは子どもで
ちいさいけれど
ちいさいわたし
のこころは大きい。
だって大きいおかあさまで
まだいっぱいにならないで
いろんなことを思うから
金子みすゞ



ベビースマイル
会員登録受け付け中

ベビースマイル ママカフェ。

とっておきのわたし時間

子育て中はカフェでゆっくりなんて夢のまた夢
仮想カフェでまったりおはなししましょ

石巻ママ * 私たちの3.11

第二子の出産後、実家にいる間に、震災で家を失った友達やお隣の赤ちゃんやお子さんと共にくっついた友達のことを知り、そのとき私は、家族揃って元気に石巻で暮らせるんだから恵まれている、ありがたしいと思っていました。それからの一年は、何となく思っていて必死とされていることを全うしよう、多少つらくても、あの震災で生き残っているんだから、わがままは言っただけで済ませたいと自分らしい生活を送っていました。震災から一年後、突然病気になり、何をすることもできなくなりました。辛い病状はよくわかりませんが、震災後のフル回転していた生活に戻る自信がなくなってしまいました。今は強弱らず、完璧な母を目指すのではなく、子どもたちが大人になった時、誇りに思っているお母さんを出してあげよう、マイペースに日常生活を送ることを大事にしています。震災で命の大切さ、当たり前の生活の素晴らしさを実感しました。でも今もある暮らしとどう向き合えばいいか、わがままは言っただけで済ませたいの気持ち、でも少しづつでも前進できればいいなと、今は日々過ごしています。

石巻ママ * 私たちの3.11

震災から1年4ヶ月。早いですが、まだまだ復旧までの道のりは長く、しかも北九州の避難受け入れ反対の人が、避難というコースに拒否し、辛い思いをしています。ここに住んでいるのに... 震災で、主人と私の関係がぐちゃぐちゃになり、私の叔母の家が跡形もなく潰れてしまっただけでなく、辛い思いをしました。その日からまだ時間が止まっているような気持ちになることもあります。7月に石巻市の避難訓練がありましたが、私の前は津波から逃げる事ができずと、しかも、自衛隊という事でしたが、「今回は避難の事ができなくて、いつの日かまた津波が来てしまったら...本当に自衛隊で又大きなお荷物か...?」と思いました。在宅避難をしている我が家は、津波に耐えて高台に避難するのでも大変なこと。自衛隊という事だったので、避難に必要なものも一輪車2台に避難するが、近くの公園に避難するという事にしました。もちろん、重くは持ち出せるようにリュックに入れておいてますが、子供の成長に合わせて、中身を定期的に見直し、高台に降りる事も必要だとおもうています。実は、時々、津波の被害がなごつたの記憶も出ます。心苦しくなったり、取り残されている気持ちになってしまったり、涙腺を痛くしてしまったりしています。

子育てをつなぐ扉が開きます。創刊に寄せて

3年前、長男を妊娠したときから、石巻周辺の子育て情報が満載のフリーペーパーがあったらいいな、作りたいなと思っていました。でも、一人ではできないとあきらめていました。大震災は、たくさんもの奪っていききましたが、命の大切さ、命の喜びを感じ、出産・育児の「絆」という新しい芽が育とうとしていました。目には見えない心の絆を、このフリーペーパーで目に見える絆となって、子育てで一生懸命がんばっているすべての人をつなぐことができたらいいなあと、思っています。みんなの声で作るフリーペーパーです。私達が毎日子どもと格闘しながら、過ごしている毎日は、未来の宝を育て、明るい社会をつくる、素晴らしい営みです！自信をもって、楽しく子育て、一緒にしていきたいと思います！

代表 荒木 裕美

石巻ママ * 私たちの3.11

3.11は、私は石巻から遠く離れた京都にいました。地震後すぐに主人から「無事」がきたので、それを信じ、その後、連絡がきかなくなると分かってからTVにききつけて、翌日、連絡がとれました。忘れられない私の一言がありました。「高層階級、行けななくてゴメン」と、出産予定日が近づいたので、日曜日に高層階級に一緒に参加の約束をしていました。大変な状況にいる主人の思いやりにも感謝しています。最近になりだしている事は、アレルギーの予防対策です。阪神淡路大震災でも、救急食品を食べられたり、健康や栄養状態が気になりました。そしてアレルギーの症状悪化がありました。そしてアレルギーの予防対策が必要だと感じました。避難生活で困る人々のアレルギーの予防対策や、先で困る人々のアレルギーの予防対策や、足が重いといった問題も感じました。うです。自治体が防災計画を作成する際には、アレルギーの子の存在を想定しておくことが必要となつたようですが、3.11の震災ではどうだったのかな?と聞いています。

New! *ちくちくカフェOPEN*

石巻初！女性の雇用促進・自立支援をコンセプトとし「自分たちで働き、自分たちで復興する」ための場所を、我がベビスマの安部舞さんが店主となり(写真中央)、委託運営しています。商品は、ヘアアクセサリーなどの羊毛フェルト雑貨で、作った方にはキャッシュバックするほか、商品の売上金は運営団体の、そよかせさん側で復興資金として貯蓄される予定です。キッズスペースもあるので、おしゃべりしながらちくちくしてみませんか?? まずは、体験から始めてみましょう!! (1日500円で出来ます☆)



〒986-0824
宮城県石巻市立町2-6-25
ハンドメイドギャラリー
「あいうえお」内
定休日：土・日・祝日
営業時間：10:00~16:00
TEL: 0225-94-5038

編集後記

★初めまして、亀山です「やっとできた!!」が素直な感想です。自分の子を世に送り出す時の心境が胸がいっぱいです(まだ送り出したことはないけれど...)
私は三人の母であり、日々子育てに奮闘し、トイレもゆっくり出来ず(失礼しました)本当に毎日、「闘い」の中で過ごしていると心が枯れてきます。子どもたち愛情を注いでいるかな?この子育てでいいのかしら?など自分を責めたりして落ちる時があります。
そんな時ふと見つけた雑誌のひとコマ。好きな作家さんの言葉。「コーヒータイム。ほんの少し「育児」から離れ、たった5分でも「自分時間」を作るとまた元気になるのです!皆さんのそんな「自分時間」を読んで、元気になってもらえたら嬉しいです。
「石巻に住んでよかった」と思えるように「ベビー」(まだ産まれて)な「ベビスマ」を作っていきますので、応援よろしくお願いします。
第一号読んでくださってありがとうございました。

★家事や育児をやりつつ、取材に行かせていただいたり、記事を書いてくのは大変なこともありますが、少しずつフリーペーパーが出来上がっていく様子を見てワクワクし、自分にもできることがあると、自信にもなりました。たくさんの方に協力いただき本当にありがとうございました。このフリーペーパーをきっかけに石巻の子育て環境がもっともっと良いものになっていけば!!と思います。(流谷)
★私は石巻に引っ越して来た時に、石巻の情報を得ることに苦労しました。ネットを検索しても中々情報を得られず、かといって情報誌もない。あの頃の想いをかたちに出来る今を嬉しく思っています。
ドがつくほどの美人ですが、フリーペーパー作成に携わられる機会を頂いたことによって、色々な所へ取材に行き「こんな所があるんだ」と私自身とても勉強になりました。そんな「こんな所があったよ」をこれから皆さんにお届けしていけたらなと思っています。
これからどどん子育てのしやすい石巻になることを願って☆(北川)

次号は10月発行予定!!

「子どもと一緒に楽しむ」「子どもを育てる」などなどです。☆「育てる」ことでの喜びとこぼれ話までぜひお寄せください☆

次号ご案内