

ベビーすまいる

\*第2号\*  
2012/10

# baby smile

## 石巻子育て情報誌



子どもたちの笑顔が  
ママのエネルギー!

\*ベビースマイル石巻\*



ポニョママ、栗松島市



くーご、真山町



りっくん、広瀬



まーしゅけママ、石巻市蛇田



FIN宛洋、石巻市大街道



あんちゃん、石巻市大街道



返りゆーあ、石巻市門島



りっく、石巻市蛇田



トリプルN、石巻市蛇田



いびぐり姉主、新谷町



ひこくさ、栗松島市赤井



なちゅまほ、石巻市旭町



FINら、石巻市蛇田



あおたん、石巻市水郷北



まこや、石巻市海濱



あみ、石巻市



しゅ、石巻市内



ハビクロ、栗松島市



ちゃっぴー、石巻市門島



ゆっぺ、栗松島市



なの、石巻市あけぼの



まこや、石巻市海濱



あみ、石巻市



しゅ、石巻市内



ハビクロ、栗松島市



ちゃっぴー、石巻市門島



ゆっぺ、栗松島市



えいたろう、矢本



歌音&未来ママ、河南



kana、石巻市水郷



麗ママ、石巻市

ハルくんママ、石巻市あけぼの



子ロ、女川



ジャスミン、石巻市



こうたんママ、石巻市中里



ベベこ、石巻市



マリオママ、湯原



麗ママ、石巻市



双子ママ、石巻市



こくま、石巻市蛇田



LOLO、栗松島市



Piggy、石巻市中里



ベベこ、石巻市



あくん、栗松島市



ハル、湯原



さくらんぼママ、石巻市蛇田



こくま、石巻市蛇田



なる、石巻市蛇田



ゆうさん、栗松島市



ゆかりん、石巻市双葉町



ひろママ、石巻市蛇田



あっちゃんママ、石巻市蛇田



AKIRAmama、石巻市漢江

鳥ママ、石巻市河北



突撃取材!! ママが行く!!

石巻ママに聞きました☆ 気になる?! 子どもを預けるコト。

子育ては十人十色。「預ける」ことも一人ひとりのストーリーがありますよね。

今回は一時預かりをしっかり備えた幼稚園も発見!! 忙しいママも安心ですね。

\* 学校法人 桂林学園 こくちょう幼稚園

ここが知りたいQ&A

- Q: お昼はお弁当ですか?
A: お弁当は週に3回、給食が週に2回となります。
Q: クラス替えは毎年行われるのですか?
A: クラス替えは毎月行われます。...

●印象

こくちょう幼稚園では、食育を重視し栽培活動などを行っています。

幼稚園の一日

8:30 登園開始
9:30 朝の会
10:00 食育などの活動



費用について(平成24年度)
入園手続き/入園料: 20,000円
毎月の保育料/保育費: 16,500円
毎月の給食費: 600円位

学校法人 桂林学園 こくちょう幼稚園
〒986-0873 石巻市山下町一丁目2-42
TEL 0225-22-5684 FAX 0225-22-5722

石巻市ファミリーサポート センター事務局

「子どもを預かってほしい方」と 「子ども預かることができる方」がそれぞれ会員登録し、相互の信頼関係のもとに、子どもを預けたり、預かったりする地域ぐるみの子育て支援活動があります。

〒986-0832
石巻市京町一丁目1番2号(中央児童館内)
電話・FAX: 0225-23-7407

\* チャイルドケアサービスも・も

ここが知りたいQ&A

- Q: 何歳から預かってもらうことが出来ますか?
A: 生後3ヶ月~12歳までとなります。
Q: 持ち物はありますか?
A: お部屋の備え付けのベビーベッドがありま...



チャイルドケアサービスも・も
石巻市向原町2丁目23-16
お問い合わせ先: 代表 加藤香子

ご利用料金はお問い合わせ下さい

\* こーぶマミーサポートルーム蛇田

普段買い物やイベントなどで利用している場所だから、その馴染みややすさを感じました。



ここが知りたいQ&A

- Q: 何歳から預かってもらうことが出来ますか?
A: 1歳児~3歳児までです。
Q: 保育時間と曜日を変えて下さい。
A: 平日の午前9時~午後6時、9時半~2時半まで...

料金(震災復興支援料金)

30分150円(通常300円)
1時間250円(通常500円)
延長30分単位で150円(通常250円)

こーぶマミーサポートルーム蛇田
石巻市蛇田字新金430-1
お問い合わせ オープン時間内

預けるアンケート

- 1: 何歳から預けてもらうことが出来ますか?
2: 預ける時のポイント
3: 託児所選びのポイント
4: 助かったこと、困ったこと

- 1: 子どもの預け先が選べます!
2: 実家で預けてもらうのではなく、親にうちに来てもいい、みてもらえます!
3: 子どもの生活リズムや生活習慣が守られるので、安心して預けてもらえます。
4: 子どもの成長や生活の様子を写真やビデオで見ることが出来ます。

ベビースマイル石巻からのメッセージ なぜ、「預ける」を集めるの?

- 1: 子どもの預け先が選べます!
2: 実家で預けてもらうのではなく、親にうちに来てもいい、みてもらえます!
3: 子どもの生活リズムや生活習慣が守られるので、安心して預けてもらえます。
4: 子どもの成長や生活の様子を写真やビデオで見ることが出来ます。

ここが知りたいQ&A

- Q: 何歳から預かってもらうことが出来ますか?
A: 1歳0ヶ月以上~就学前(5歳)のお子さんととなります。
Q: 保育時間と曜日を変えて下さい。
A: 保育時間 9時~18時まで、曜日は火曜日~土曜日まで...

\* 託児所 Orange

太陽の光が教室全体に入り、各所通りオレンジ色に染められた雰囲気はとて落ち付く空間でした。

料金
一時預かり: 一時預 500円 1日 4,000円

託児所 Orange
石巻市蛇田字中塚14-1
お問い合わせ: TEL 0225-25-4978

- 1: 一時預保育(なかなか保育)が一日の場合は実家へ! 数時間の時は担当の旦那さんの預。
2: 旦那さんの預は、普段あまり頼まず、どうしても時に子供に精神的にいい、ほあほお家で待ってたいと書かれて預ける! 実家は、いいと公園行きたんたって!! とか、(ぼあ、ほ、ほ)それそれにおい言葉を書きつけて預けちゃう。
3: 金額と時間と場所がある場所がある。
4: 託児所は集団生活で、子どもの相手とかで使えていい!! 旦那は一人で預けられたことにより、「ママ、ママ」てますます甘えつた子になり、預けるのも大変になって!! 実家や旦那の預は、ほあほほお家で待ってただけで助かる!! 困ることは、お菓子、ジュースをやりたい! 眠るまでご飯を食べてない! 生活リズムが崩れて悪かったりする?
1: もっと自分の親で、義母さんにもたま〜に頼みますが、お互いに気を使うので預けづらい。
2: 出来るようになった事を報告する。それに伴い、○○するから先を付けて! と教えて注意してもらい、それら、アレルギーが5つもあって、食べるものに注意してもらって3歳にもなるのに2~3回しかないかも。
1: おじいちゃん、おばあちゃん。
2: 絶対甘やかすけど、おじいちゃん達だけの特権と考えるとある程度は甘やかす。うちの義母は甘やかす分、おじいちゃん達に甘えるのはまあいいかな〜と思ってます。
1: 私の両親、私から離れないのでなかなか預けられないけど、月一程度の美容室と、病院の時。
2: 好きなおやつとお気に入りのおもちゃを預けるときは、事前に取られても構わない。預けておくおやつやおもちゃは、ご用意したおやつと来るよ。と言った方が楽です。
3: (託児所は生協の救急医療の時のみ) コープの託児所を利用しました! 評判や清潔さ、先生の様子でしようか。
4: 親が預けられないので預ける以前の問題かも、普段は問題ないけど、いざという時預けられるように慣らさないかと思ってます。
1: 相手方のところ(子どもからするとお父さん)
2:
3:
4: 先々よく食べる子なのですが、泣くときに食べ物を預けてしまうと、それはあけないで欲しかったらどうかな〜。
1: 実母か義母
2: 両方の祖は年だからおやめし、自分の育児論を押しつけてしまうので、お話を聞いたばかりでいい。ミルクの調剤は両方に入れてもらっているか、まだ伝えないかなにかかわらず、勝手に作って飲ませてた! 一休、準備が水曜にされたのか、恐ろしくて正しく調剤は調剤できなくて、何となく調剤したのか、おやめし、両方の祖は年だからおやめし、両方からのお話を聞いてみる。
1: 実家、夫の実家
2:
3:
4: まだ託児所には一度も預けてないです。
4: どちらの祖父母も全力で孫の遊び相手になってもらってること。

石巻ママからの  
マタニティ情報☆

今回は、マタニティの時に「買ってよかったもの」「買って失敗したもの」また「やっておくといいいね～」というものをお題に、編集部の名が独断と偏見!? の女子トークで盛り上がりちゃいました。

これからママになる人!もう1人欲しい!と考えている人必見です。

渋谷(以下、渋谷): 今回のお題、まずは買ってよかったものは何?

北川(以下、北): 実際使ったものを持ってきました。

これは、プレゼントで頂いたマタニティのときの赤ちゃんの様子が日ごとにわかるもの。

亀山(以下、亀): 渋谷: すごいねー(感激)。



亀: ちゃんと、ママが記入する所もあるんだね。

エコー写真を貼る箇所もあって、いいねー。

渋谷: 私は何も記録残していないから、やっていけばよかったな〜って今になって思う。

北: でも私も最初しか記録してない(笑)

亀: 渋谷: あっ本当だ!

亀: こういうのって子どもが大きくなってから一緒にみることができるからいいよね。

渋谷: 北: うん、うん!!

渋谷: 私は買ってよかったのは、トコちゃんベルト。

後期に入って一歩動く度に、ズキって激痛が走るようになって、ちょっと高いから迷ったんだけど、つけてみたら本当に楽になったよ。もっと早く買ってよかったな。

亀: 私も腰が痛かったー。つらいよね〜。

北: 私もトコちゃんベルト欲しい〜。産後の引き締めにも使えるの?

渋谷: うん、使えるよ。ちょっとつけ方が面倒だけど、慣れれば簡単だよ。あベクリニクで買えるよ。

北: 買う!!

渋谷: あとは何かある?

北: 葉酸のサプリは飲んでました。

渋谷: 私、一人目はちゃんと飲んでたけど、今は買ったのに飲んでないや〜。2人目になるといついおろそかになってしまうなあ。



渋谷: じゃあ次、買って失敗したものは?

北: 失敗したものは特にないけど、マタニティの服はあまり必要ないと思います。

亀: 確かに、大きめの服とかワンピースを着れば、全然いけるよね。

渋谷: そうだね〜。私もほとんど買わなかったな。

Gパンは2本くらい買ったけど。

私が買わなくてよかった〜と思っているのは、妊娠線予防のクリーム、毎日せっせと塗っていたのに結局出来ちゃった。

亀: 北: 私も出来た〜。

渋谷: 結構、高めのオイルを使ったんだけど、やっぱり体質とか関係あるのかな〜? だから今回は安いクリームでいいや。

亀: 北: (笑)

渋谷: 子どものものはマタニティのうちに、ひと通り揃えました。

ベビーカーとか布団、だっこひもに肌着に、ひと通りネットでロコミを調べて、実際にお店に行って商品を見て、安い方で購入(笑)

北: 私はおさがりで十分でした。おむつはすぐサイズが合わなくなるだろうし。

亀: そうだね〜。赤ちゃんのうちは、あまり外に出さないからオシャレしてもね〜。ねんねだし、何着ても大きいしね〜。

渋谷: 確かに〜(笑)

でもうちは、3月27日が誕生日で震災後すぐに生まれたので、ひと通り買っておいてよかった〜と思いました。

亀: そうか〜。そういう事もあるよね。

渋谷: 何がおこるか分からないから、最低限のものは早めに準備しておけば安心ですよ。

渋谷: じゃあ次、マタニティのうちにやっておくといいい事は?

この前、荒木さん(ベビスマの代表)が、子どもが生まれると種類がおいしいうちに食べられないって言ってたよね。あれすごく良く分かる。

北: やっと寝たと思って作り始めて、さあ食べようと思うと泣き出しちゃいますよね〜。

渋谷: そうそう(泣)じゃあ、マタニティのうちに思う存分、種類を食べる!! のがひとつね。あとは?

亀: 私は、子どもが生まれて歯医者に行けなかったからつらかった〜。

北: それも、わかります!! 自分の病院はなかなかいけないですよ。あと、美容院も。

亀: 産後すぐは、外に出られないから、安定期のうちにやっておくといいいよね〜。

渋谷: あとは旅行とか。わたしは旦那と沖縄に行きました。子どもが生まれたらなかなか2人の時間は作れないですもんね。

北: 私は旦那と散歩をしていました。歩いていると影に旦那と私がうつって、いつかはこの影が三人になるんだって考えたら、じ〜んと温かい気持ちになりました。

渋谷: 葉酸〜!! 私まで温かい気持ちになる〜。

北: 一人目のときは、神経質になってしまって車の揺れにも不安になったり、早く安定期に入ってほしい、早く胎動を感じたい、早くお腹大きくなって欲しいっていつも先の事ばかりだったかな。

でも二人目になると、お腹が出ていない今だから動きやすいとか、安定期に入ったら旅行したいとか楽しく前向きに過ごしている気がします。お腹の赤ちゃんの成長を楽しんで過ごしていきたいな。

渋谷: 本当だね。私も全く同じ気持ち。楽しい事がお腹の赤ちゃんにとっても、上の子にとっても、もちろん自分にとっても一番いいもんね。



1

亀ヶ森公園(かめがもり)

場所: 石巻市相野園字旧会所前43  
TEL 0225-62-2114

★旧河北町役所の跡「八幡神社」内にあります。

- ・駐車場: 有(無料)
- ・水 道: 有
- ・トイレ: 有  
(社務所にあるので借りようになります)

★河北幼稚園の、向かいに駄馬守備さんがいます。白鳥版売機が目印ですよ!

長い階段を登ると、神社があり、境内内に公園があります。滑り台2台、ブランコ、秋千、遊具の盛り場(動きませんが!)など遊具が充実しています。休日の不自由な方は、幼稚園手前、中学校手前から、車で遊べます。



2

おぼっけがわかん公園

場所: 石巻市小船越字山崩383-1  
TEL 0225-62-3235

★上届の標を《道の駅》目指して来て下さい! そのまま、河北方面に歩いていくと、目の前に大きな公園が見えてきます。そこです!

- ・駐車場: 有(無料)
- ・水 道: 有
- ・トイレ: 有  
(オムツ替えはないので、どうしても必要な方は道の駅にあります)
- ・あずまや: 有

★ブランコがある小さな公園と、アスレチック(滑り台付)の木のトンネルなどがある広い公園との、駐車場が遠うので気を付けてください!! 小一坂を上る手前を左折、道なりに行くとうすぐ、駐車場が見えます。大一の駅を河北方面に行くとかンリンスタンドが見えます。その、右隣です。



汗をかいたあとは、道の駅で高冷でもいかがですか?? 地産産品が豊富で、しかも新鮮です!! 夕飯のおかず、用が買つかるかも!!

3

遊楽館(ゆうがくかん)

場所: 石巻市北村字前山15-1  
TEL 0225-72-3561

- ・開館時間: 9:00-21:00
- ・休館日: 月曜・年末年始
- ・駐車場: 有(無料)
- ・水 道: 館内に有
- ・トイレ: オムツ替え有
- ・自販機売機: 有

館内に遊具があります。小さなお子様も遊べます! 床内には、プール、遊具もあり、所々気にせず予定がたてられますね!! とてもキレイな館内なのでお散歩するのにも、おすすめです!

4

北上ほっこりサンパーク

場所: 石巻市北上町十三浜小田93-4  
TEL 0225-67-2038

- ・駐車場: 有(無料)
- ・水 道: 有(事務所内)
- ・トイレ: 有(事務所内)
- ・オムツ替えはないですが、休憩所は室内なのでタオルでもあれば使えますね
- ・自販機売機: 有

★市内から来る方は、川沿いを北上方面にまっすぐ行くと、北上大橋が見えてきます。橋を渡ると、間もなく左手に見えてきます。(入り口に看板があります) 高台にあり、中学校、仮設住宅の隣を道を通っていくと、駐車場に着きます。

長ーい、ローラー滑り台と、小さな滑り台が2つあります。あずまやの、近くには遊具の売り場もあります☆(あずまやのテーブルがキレイでした) パーク入り口にある「WE ARE ONE MARKET」自販機はもちろん、アイスや石菓子、お弁当、くじ引きもありますよ!



7 登米市

8 東和町

公園へ行ってみよう!!

6

桜み野西公園(さくらみ野)

場所: 石巻市蛇田寺新大塚109-1

- ・駐車場: 無(住宅地の中になります)
- ・水 道: 有
- ・トイレ: 有

★カブチの通りにENEOS(ガソリンスタンド)があります。そのすぐ、南になります。ながわ助産所の深田さんから遊園地に入っていると書き手。

あずまやはありませんが、テーブルがあります。毎年恒例の遊具が1つ、滑り台1つ、砂場、人工の芝生があり、棒定で遊べます☆ ちんぱつと、高台にはもってこいのいい場所です。イオンで買い物をしながら、高台にはもってこいのいい場所です。イオンで買い物をしながら、高台にはもってこいのいい場所です。イオンで買い物をしながら、高台にはもってこいのいい場所です。



5

蛇田田地北児童公園

場所: 石巻市向陽町2丁目15-1

- ・駐車場: 無
- ・水 道: 有(事務所内)
- ・トイレ: 有(簡易トイレ)
- ・近くにコンビニ有

★国道45号線に、ミニストップがあります。その交差点を、ヨーカドー方面に曲がります。右手に文房具屋さんがいるので、そこを右折してください。突き当たりになります。こども、住宅街の一角にあるので、わかりにくいのですが、通称《トンネル公園》と呼ばれて親しまれているようです。



滑りは、ブランコ、&、遊具が充実しており、砂場があります。《トンネル》もありますよ!!

7

道の駅(津山)もくもくらんど

場所: 宮城県登米市津山町横山字越屋26-1  
TEL 0225-69-2341

- ・駐車場: 有(無料)
- ・水 道: 有(〇名外もあり)
- ・トイレ: 有(館内に有、オムツ替え有)

★三好湯(厚生山山口)を下り、国道45号線に乗り、そこから約5分で到着です。

道の駅と併設しているため、木のショップ(とまき遊園地)では、季節の限定品、お菓子などがあり、おにぎりも売っています。お弁当もついています。おにぎりもついています。おにぎりもついています。おにぎりもついています。



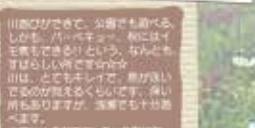
8

三好湯ふれあい公園(みたきどう)

場所: 宮城県登米市栗和町米谷字相川1-5  
TEL 0220-42-2882

- ・営業時間: 4月1日~11月30日休館
- ・休館日: 無休
- ・駐車場: 有(無料)
- ・水 道: 有(トイレの水道です)
- ・トイレ: 有(オムツ替え有)
- ・売 店: 有

★三好湯を徒歩15分程度、高台に上ります。坂道を上り、道なりに行くとうすぐ見えます。あとは、そのとおり、左折して到着します。山の裏手に建てられていることとあるので、見ごこちがよいです。



川遊びができて、公園でも遊べるし、おにぎりやスイーツ、おにぎりも売っています。おにぎりも売っています。おにぎりも売っています。おにぎりも売っています。

# となりのママ

となりも  
となりも  
子育て仲間

## 子どもの収納

子ども用品の収納って、皆どうしてる？

### ★収納ポイント

#### 蛇田 Rくんママ

以前は大きい箱にまとめておもちゃを収納していて、すると自分で遊びたいおもちゃが探せず、「ママ～探して～」ってイチイチ言われ…イライラしていました。自分でおもちゃを探して遊べるようにこのおもちゃ収納ラックを購入。すると自分で探しやすくなり、本人もスムーズに遊べる様子が1人遊びができるようになってきました。あとお片付けも楽しんで種類別に分けられるようになりました。我が家は2階建てなので服はいつでもすぐ出せるよう、子どもの服だけ1階の遊びスペースのクローゼットに収納しています。お鞄等の布団セットも収納。子どもの帽子、バックなどいつも使うものを、クローゼットの角にひもを装着してぶら下げています。

### ★収納の悩み

クローゼットの収納がいつもごちゃごちゃしていて、もっといい収納方法がないのかと悩んでいます。

### ★子どもの人数

1人



### ★収納ポイント

#### 蛇田 Nくんママ

工夫していることは、狭いアパートなのでなるべく物を増やさないように、できるだけ長く使えるおもちゃを選んでいきます。まだ子どもが小さいので親の趣味で、飾っても可愛いものを買ってしまいます。洋服は、IKEAのチェストに下着、Tシャツ、スポンなどに分けてしまっています。

### ★収納の悩み

徐々に増えてつづつあるおもちゃや絵本をどう収納したらいいのか。新たに、棚やおもちゃ箱を購入するか迷っています。

### ★子どもの人数

1人



### ★収納ポイント

#### 蛇田 Sくんママ

細かいおもちゃはクリアケースにごちゃごちゃ、整理したいけどなかなか…長男の服は自分で出し入れできるように、押入れの下の段に押入れ用衣袋ケースで、着替えることも多い次男。タオルやおむつもすぐ出せるように、手の届くところに積み上げ式です。

### ★収納の悩み

細かいおもちゃがごちゃごちゃになってしまう。次男のものをすぐ取り出せるようにしているが、ほごりがたまりやすい。押入れを使うと奥のものが取り出しにくい。

### ★子どもの人数

2人



### ★収納ポイント

#### 蛇田 Nちゃんママ

狭いマンションなので押し入れのドアを外してしまって、そこをおもちゃの収納にしてしまっています。中にかごをおき種類ごとに分けて入れています。また、大きく、かごに収まらないものはそのまま置いてしまっています。また、子どもの家の中も子どもにとっては秘密基地ですが、おもちゃを隠し、外から見えないよう工夫しています。洋服は別室衣袋ケース!! お尻ふきやおむつは使う頻度が高いためイスとしても使えるBOXの中に入れてリビングに収納しています。

### ★収納の悩み

細かいおもちゃがいつも散らしてしまいます。部屋がごちゃごちゃになるのが嫌で、どうしても絵本などのかさばるものを見えない場所に置いてしまい、そのせいで自ら遊ぶおもちゃも決まってしまうような気がします。

### ★子どもの人数

1人



### ★収納ポイント

#### 大街道 Rくんママ

おもちゃはラックに種類ごとに分けて収納しています。細かいおもちゃはタッパーに入れて分けています。トミカタウンはよく遊ぶので、片付けず出したままです。トミカタウンを置いている台の下に、大きめのおもちゃを収納しています。洋服は季節ごとと、兄妹別々に収納しています。

### ★収納の悩み

これ以上おもちゃの収納場所がない。

### ★子どもの人数

2人



## 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かが勝負。  
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  
いこうとおもいます。

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。季節の美味しさも、積極的に取り入れ心も身体も、健康になり  
ましょう。今回は、子どもも大好きさつまいもです。

## さつまいも

さつまいもは、食物繊維をはじめ、ビタミンC、ビタミンB群が豊富な野菜で、特に食物繊維はい  
も類の中では一番多く、便秘の改善、予防に効果的です。ポリフェノールが含まれていて、抗酸化  
作用や抗がん作用もあります。

## さつまいもの洋風炊き込みご飯



## ■ 材料

- ・さつまいも：中、半分
- ・しめじ：一袋
- ・米：2合
- ・コンソメ（無添加のものなら、小さい子どもも安心です）：  
固形なら1個、顆粒なら小さじ2（スプーン使っちゃった）
- ・バター：適量
- ・玉ねぎ：半分
- ・ベーコンorツナ：適量
- ・しょうゆ、酒：風味づけに少々
- ・塩、こしょう：適量

## ■ 作り方

- ①お米を研いで、30分以上水切りする。
- ②さつまいもを1cm角に切り、水にさらす。玉ねぎはみじん切り、しめ  
じはさいておき、ベーコンは1cm幅に切る。
- ③釜にお米を入れ、コンソメ（固形の場合は、砕いてください。）、しょ  
うゆ、酒を加え水を足し、混ぜる。この時、水を目盛りより少なめに  
するのがポイント！
- ④お米の上に、さつまいも、玉ねぎ、しめじ、ベーコンorツナをのせ、  
スイッチON。
- ⑤炊き上がったら、お好みで素早くバターを加え混ぜる。
- ⑥塩気が足りなかったら、大人用には塩こしょうをしてください。

## さつまいものポタージュ



## ■ 材料

- ・さつまいも：  
中1本
- ・玉ねぎ：1個
- ・牛乳：適量
- ・バター：適量
- ・コンソメ：適量
- ・塩、こしょう：適量

## ■ 作り方

- ①さつまいもを水にさらしたあと、柔らかくなるまで茹  
で、マッシャーやフォークで潰す。
- ②鍋にバターを入れ、すった玉ねぎを透明になるまで炒  
める。
- ③②の鍋に①を入れ、牛乳を少しずつ加えながら、泡立  
て器でなめらかになるように、よく混ぜる。牛乳の量  
で、ポタージュの濃度が決まるので、お好みで。
- ④コンソメを入れて、味を調節。ここで裏ごしをすると、  
よりなめらかになります。  
大人用にはブラックペッパーを挽くと美味しいです。

## さつまいもとバナナのパンケーキ



## ■ 材料

- ・さつまいも：適量
- ・ホットケーキミックス：食べたい分だけ
- ・牛乳：袋の表示を参照
- ・バナナ：適量
- ・卵：袋の表示を参照

## ■ 作り方

- ①さつまいもを水にさらしたあと、柔らかくなるまで  
茹で、マッシャーやフォークで潰す。
- ②ホットケーキミックスの作り方を参照し、生地を作る。
- ③②に①を加えた後、水や牛乳で生地の固さを調整する。
- ④フライパンに生地を落とし、輪切りにしたバナナを置  
いていく。
- ⑤あとは、表示通りに焼いて、お好みでバター、はちみ  
つやメープルシロップをかけて出来上がり。きな粉と  
黒蜜の組み合わせも、美味しいですよ。

今月の絵本

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

ベビースマイル  
会員登録受け付け中

予約なしで参加できるイベントは、  
会員登録してなくても参加できますが  
準備するに当たり参加人数をできるだけ  
把握したいため、是非、会員登録(無料)を  
お願いいたします。



「おまえうまそうだな」

ポプラ社  
宮西 達也/作  
宮西 達也/絵

「肉食恐竜のティラノサウルスと、草食恐竜のアンキロサウルスとの、血のつながりのない“親子”の物語です。ティラノサウルスは、アンキロサウルスの子どもを食べようとしてますが、自分を父だと思い慕うこの子を、食べることはできませんでした。初めは、うとうとがっていた、ティラノも、アンキロの一生懸命な愛情に次第に心を動かされていくのです。そして、最後は・・・」

恐竜好きの子には読みやすいと思いますが、それだけではなく、親にむけたメッセージが込められている大事な内容になっています。

血のつながりに甘えて、子育てしていた自分に気づかされましたね。感情にまかせて、怒鳴ったこと、あるな。それでも、泣きながらついてきてくれるんですよね。(反省・・・)

少し涼しくなってきた日中や、夜寝る前の穏やかな時間に読んでみてはいかがでしょうか? 「親子の絆」について考えさせられる一冊です。

いろんな環境で子育てしている、すべての方に読んでもらいたいです。(編集部)

～ベビースマイル石巻 情報誌創刊記念イベント～

「つながるこそだて 石巻ママ集まれ～!!」

日時：2012年11月11日(日)  
時間：10:30～16:00  
場所：遊楽館(ゆうがくかん)  
主催：NPO法人ベビースマイル石巻  
共催：一般社団法人 地球の楽好

石巻をもっと子育てしやすい、子育てが楽しいまちにしたい! 私達、子育て中の母親が繋がって子育てシーンを盛り上げることが、将来、子どもの笑顔でいっぱい石巻を創るとおもいます! でも、安心な出産・子育ては、医療・行政・地域、他たくさんの子育てを支援してくれる人の力と繋がりを深めることが大切!

「子ども」「子育て」をキーワードにみんなが繋がることを願い開催いたします。ぜひ、ご家族、ご友人などと一緒に、楽しんで行ってください!

イベント内容:

- ベビーマッサージ
- アレルギーってどんなこと? 協力: ヘルシーハット 支援者向けアレルギー講習会 ママ向けアレルギーOK料理教室
- 助産師 佐藤恵美先生の「パパピクス」「マタニティ骨盤体操」
- 子育てママ 春日さんのハンドマッサージ
- 東北ちくちくプロジェクト ちくちくワークショップ (内閣参事官説明会)
- 子育てママ 鈴木さんのアロマワークショップ
- 子育てサークル 集まれ ベビーキッズ多数 チャリティーバザー
- オムツケーキ作り
- 子どもの心のケア相談窓口 協力: からころ ステーション
- 子どもの虐待防止ワークショップ 協力: CAPみやぎ
- お姫様、王子様になって記念撮影しちゃう! ベビスマ表紙撮影会
- 石巻子育て情報コーナー
- 防災を考えよう
- シンポジウム 震災後の子育て事情と防災について
- お産と子育てに つよいまちづくり ポンポンカフェ
- 子どもから お年寄りまで一緒にできちゃう 3日体操
- 参加者プレゼント

イベント詳細は近日中にブログにUPいたします。「ベビースマイル石巻公式ブログ」にて。

創刊号の掲載訂正: P5「CAFFE TRE カフェトレ」の営業時間は下記となっております。関係各位にご迷惑おかけいたしまして申し訳ございませんでした。  
カフェトレ: 平日 11:30～19:00 土・祝日 11:30～18:00/喫茶: 平日 13:00～18:00 土・祝日 13:00～17:00

編集後記

★第1号を発刊してから、皆さんの反応が気になりつつも、2号制作と、毎日の子育てに追われていました。創刊号はいかがでしたか? 今回も、みんなで載せたいことをいっぱい出して、その中から10月号にふさわしいものをピックアップしました!! 外に出て、自然の風を感じよう! たまには1人でリフレッシュしよう!! 気分も新たに、元気になったら、夜はみんなでさつまいも料理をかこんで、いっぱい話しができたらいいですね☆(龜山)

★今回のフリーペーパー作りで、私自身もたくさん刺激を受けました。今まで家の周りで遊ぶ事が多く、公園に連れて行くことが少なかったのですが、今回の公園特集を受けてすっかり公園の魅力を知り、龜山さんのお家(大自然の中にある素敵な家です!)に遊びに行ったり、北川さんに家の周りの公園の場所をたくさん教えてもらったりしたので、私も息子もすっかり公園巡りにはまってしまうました。お日様が照りつける中、親子共々汗だくですが、公園で食べるおやつは、とってもおいしんですよ。フリーペーパーを手にとった皆さまにも、子育てに素敵な変化が訪れるといいなと思います。(渋谷)

★今回、託児所ページを担当させて頂いたのですが、実際アンケートをとってみると、託児所を利用している方が少ない事を感じました。そんな私もまだ託児所を利用した事がない人の1人です・・・「託児所はどこにあるのか?」「どんな雰囲気なのか?」が分からず預けることは不安です。でも、他県出身の私はいつも「自分何かあったらどうしよう?」と心の中で不安を抱いていました。託児所情報は、市役所やネットでは中々得ることが出来ないため、このフリーペーパーで今後情報をお伝えできればなと思っています。そして少しでも皆さんの「預ける場所があるんだ」ところの安心材料になってくれればいいなと思います。(北川)

編集・発行/特定非営利活動法人ベビースマイル石巻 〒986-0871 石巻市清水町1丁目5-18-501  
Tel:0225-24-8304/080-2826-2351 Fax:0225-24-8305  
E-mail:ishinomaki@forbabysmile.com URL:http://www.forbabysmile.com/index.html  
編集協力/一般社団法人地球の楽好 AMCチーム 多賀城市高崎1丁目22-1 http://chikyuuonogakkou.org

次号は2月発行予定!!

次号ご案内