



2016 いしのまき園 お産と子育てリソースマップ



イベントのお知らせや月齢に応じた育児情報を配信。
震災などの災害時には緊急メールとして機能します。

●QRコードが読み取れない場合
ishinomaki_smile@reg.kizunamail.com まで
空メールを送信してください。



妊娠出産・子育てに関する行政サービスや必要な情報を
紹介しています。(石巻市役所)

発行所

自費出版のご相談は金港堂出版部へご相談下さい。

金港堂出版部

〒980-0811 仙台市青葉区一番町 2-3-26
TEL 022-397-7682・FAX 022-397-7683
E-mail: kinkodoshuppanbu@mountain.ocn.ne.jp

本誌に掲載している情報は、2016年1月現在のものです。
発行後変更になっている場合もありますので、予めご了承ください。
この冊子の印刷費用は石巻市地域づくり基金事業助成金を使用しております

2016

お産と子育て リソースマップ

いしのまき園
石巻・女川・東松島

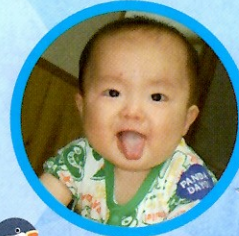
子育てデビューへ
みんなからのプレゼント



どき
どき



わく
わく



ほっこり



特定非営利活動法人
ベビースマイル石巻

いしのまき圏に生まれ住み子育てデビューする方 子どもたちと一緒にいしのまき圏に来てくれた 子育て中のかた



いしのまき圏の子育て 仲間になるみなさんへ



はじめまして！私たちベビースマイル石巻は、現役の子育てママが運営する子育て支援の団体です。子育てネットワーク作りのイベント・サロンや子育て情報の発信で、楽しく子育てができるように、また、子育てしていて感じることを生かし、子育てしやすいまちづくりをしてもらえるように行政や地域に「声」を届ける活動もしています。

みなさんが、赤ちゃんとの新しい生活を安心して楽しめるよう先輩ママからのプレゼント「いしのまき圏・子育てデビュー」に役立つリソースマップを作ってみました♡ 妊娠中にしておくといいことを聞いても実感もないし、情報もいろいろ。子育てするための「ココロ」と「カラダ」の準備ができなかったという声も聞きます。

子育ては地域に密着した日々のものです。子育てを楽しむコツは地域をよく知ることから始まります◎

みなさんと一緒に子育てを楽しみたい♪応援したい☆
いしのまき圏に暮らすみなさんの子育てが楽しくなりますように！














将来、子どもたちが「いしのまきに産まれて育ってよかったあ！いしのまきだいすき☆」といてまたこの街で子育てすることを願って…



お産と子育てリソースマップ

いしのまき圏
石巻・女川・東松島

CONTENTS

	ごあいさつ	2
	子育て支援センター・児童館	4 5
	子育てサークル	6 7 8
	子育てひろば	9
	ちょっと預けたいとき（一時預かり）	10 11
	産婦人科・産科情報（母乳相談・産後のトラブル）	12 13
	子育て家庭の防災～先輩ママたちが学んだことから～	14 15
	公園デビュー	16 17
	子連れで外食♪お座敷情報	18
	絵本にふれる	19
	いしのまきお散歩MAP	20 21
	困ったときの相談先／乳がんのこと	22
	ベビースマイル石巻案内	23



ママデビュー



開放日時、イベント開催日は市報または市のHPに詳しく載っています! 地区にかかわらず利用できますよ!

石巻市子育て支援センター

石巻市八幡町1-6-22 TEL.0225-94-2366

湊こども園2階支援室を中心に活動しています。湊こども園の園庭で遊んだり、情報交換しながら子育てを楽しみましょう。



石巻市子どもセンター「らいつ」〈児童館〉

石巻市立町1-6-1 TEL.0225-23-1080

子どもたちの声が運営や事業に生かされています。乳幼児イベントもいろいろあり、親子の交流もできますよ!



対象0才~18才まで

河南子育て支援センターパプラ

石巻市和刈字変入前1-1 TEL.0225-72-4670



2部屋の広いスペースで、親子遊びやママ(祖母)情報交換、ボランティアとのふれあいなど、ほっとできるサロンです。

河北子育て支援センター

石巻市相野谷字本屋敷23-2 TEL.0225-61-1601



明るく開放感のあるセンターでホッと一息。晴れた日は保育所のお庭でたくさん遊んでいます!

桃生子育て支援センター キッズホーム

石巻市桃生町中津山字四軒前40 TEL.0225-76-4521

安心して楽しく子育てができるよう支援し、「心のより所」となっている場所です。砂場遊びもできますよ。



北上子育て支援センター

石巻市北上町十三浜字崎山181 TEL.0225-66-2177

自然がいっぱい、ゆったり感の中で子育てを楽しみましょう!



Mama Debut!

赤ちゃんが産まれると子育て一年生の始まり。何人産んでも、その子によって性格も違います。みんなどうしているのだろう、どこにいったら子育て仲間に出会えるのかな。子ども同士遊ばせてみたい。そんなママデビューのふわふわした気持ちを受け止めてくれます。もちろん、悩みの相談や、子育ての情報ももらえますよ!

なかよし保育園 子育て支援センター

石巻市中里3-10-7 TEL.0225-96-4551

親子で一緒に楽しく遊べるように準備をしています。たくさんのお友だちと遊みましょう。お待ちしております。



雄勝総合支所 保健福祉課

『雄勝ささえあいセンター』 石巻市雄勝町大浜字小滝浜9-16 TEL.0225-57-2113



「キッズ広場」では「絵本の読み聞かせ」や「リズム遊び」、育児相談も行っています。

牡鹿総合支所 保健福祉課

『清優館』石巻市鮎川浜清崎山7 TEL.0225-45-2113



「くんぐんすくすく」月2回、清優館で親子のふれあい遊びや交流をしています。

女川町子育て支援センター

女川町鷲神浜字堀切山51-7 (女川町立病院隣接、地域包括センター内) TEL.0225-24-9341



町外の方も大歓迎! みんなで一緒に子育てを楽しみましょう!!

矢本子育て支援センター ほっとふる

東松島市矢本字大溜9-1 TEL.0225-84-2676



2か所共、いつでも誰でも自由に利用できます。子育てに関する様々な情報を掲示板や資料で提供しています。

鳴瀬子育て支援センター あいあい

東松島市小野字新宮前5 (市役所鳴瀬庁舎2階) TEL.0225-87-2338



仲間と楽しむ子育て♪

子育て★ サークル

石巻市本庁地区

石巻子育て支援センター/0225-94-2366

わくわくりズム

活動場所 なかよし保育園2階

ココが
好き! 子どもを自由に遊ばせながら、ママたちはおしゃべりして情報交換♪色々なイベントもあって楽しいよ!



はぴはぴ

活動場所 子どもセンター
らいつ

ココが
好き! 和気あいあいとしたグループです!気軽に遊びに来てください!



山下ちびっこくらぶ

活動場所 うめばたけ他山下地区



ココが
好き! 子どもが遊び、ママたちが日頃の悩みや思っていることをおしゃべり。気軽に来られる場所です。

子育てひろば

活動場所 水明会館

ココが
好き! 地域の方も参加していて、アットホームです。自由遊びが中心ですが、保健師さんなどからお話も聞けます。

先輩ママたちがあたたかく迎えてくれます

- ★先輩ママからの役立つ情報やアドバイスがたくさん!
- ★子どもの成長をみんなで見守り、親としても成長できますよ。
- ★みんな楽しさも満足感もいっぱい。充実した時間が過ごせます!
- ★サークルで出会ったママ友は、子どもが大きくなってもしいお友達♪



ママご会

活動場所 湊こども園子育て支援室



ココが
好き! アットホームな雰囲気の中、就園前のちびっこが集まり、夏祭りなど季節毎のイベントを楽しんでいます。

ママフラサークル

活動場所 みなと荘



ココが
好き! 子どもたちと一緒にいつもみんなでワイワイしながら楽しくフラダンスをしています。イベントで発表の場もあります。

新しいサークルづくりを 応援します!!

サークルをつくりたい、だけどうしたらいいの?子ども、ママ、パパたちのなかまをつくるために、紹介、場所提供などサークル活動を応援しています。
ベビースマイルの講座で知り合ったママ同士で新しくサークルができ、活動していますよ!他のサークルと交流会もありますよ!



桃生地区

桃生子育て支援センター/0225-76-4521

ハッピーママ

活動場所 桃生子育て支援センター「キッズホーム」

ココが
好き! 折り紙・陶芸など子育てに役立つワークショップを通し、交流を深めています。

河南地区

河南子育て支援センター/0225-72-4670

ひまわり

活動場所 河南子育て支援センター「パパラ」



ココが
好き! 自分の子ども以外の子の成長も身近に感じることができる。育児の不安を相談できる。

チップとデール

活動場所 桃生子育て支援センター「キッズホーム」



ココが
好き! いちご狩りやりんご狩り、公園遊びやクリスマス会など毎月楽しい行事をママたちで企画して行っています。

リラックママ♡

活動場所 桃生子育て支援センター「キッズホーム」



ココが
好き! 0歳から小学生のお子さんともママ&おばあちゃんまで仲良く活動しています!三滝堂・自衛隊見学などもあり。

げんきっず

活動場所 河南子育て支援センター「パパラ」



ココが
好き! 気の合うママたちでの情報交換、広いところでみんなで楽しく遊ばせることができる。

鹿又カントリーキッズ

活動場所 河南子育て支援センター「パパラ」



ココが
好き! いっぱい笑えるところ。子どもたちがサークルの日をとても楽しみにしているところ。

どんぐり

活動場所 河南子育て支援センター「パパラ」



ココが
好き! ママ同士大変なときに積極的に助け合う気持ちがある。

みのりっこ

活動場所 河南子育て支援センター「パパラ」



ココが
好き! マイペースで負担にならないような活動を心がけていて、ママ同士の情報交換やコミュニケーションがとれる。

河北地区

河北子育て支援センター / 0225-61-1601

さくらんぼ

活動場所 河北子育て支援センター

**ココが
好き!** 河北地区以外のママとも交流ができる。少人数でいろいろな話ができリフレッシュ。



東松島市

矢本子育て支援センター「ほっとふる」 / 0225-84-2676

ちゅうりっぷ会

活動場所 南浦センター

**ココが
好き!** アットホームな雰囲気、和気あいあいと楽しく活動しています。



わんぱくキッズ

活動場所 大塩市民センター

**ココが
好き!** 気さくに何でも話し合えるサークルです。子どもたちが自由にのびのびと遊べるところで。



女川町

女川町子育て支援センター / 0225-24-9341

マザーズリング

活動場所 女川町総合体育館

**ココが
好き!** 好きなことをいろいろな人と一緒にする時間を過ごしながら子育ても楽しんでいます。



- 子どもたち、そしてママにも、きっとステキな出会いが待っています・・・
- 家から意外と近いかも! なんとなく気になる・・・ そんなサークルがあったら、さっそく問い合わせしてみね。見学もできますよ!

北上地区

北上子育て支援センター / 0225-66-2177

cocoma

活動場所 北上保健センター「ひまわり」



**ココが
好き!** ママの名前を「○○ちゃんママ」と言わないこと。なるべくママの名前で呼び合っています。

こっこクラブ

活動場所 矢本東市民センター



**ココが
好き!** 楽しいイベント盛りだくさん! 新米ママも多数で、すぐお友達できますよ。気軽に見学からどうぞ。

とらの子クラブ

活動場所 野蒜市民センター



**ココが
好き!** 少人数でゆっくりおしゃべりできる。子どもは大きなお部屋で走りまわるところ。

サークルについて
もっと知りたいときは、
各子育て支援センター、
ベビースマイル石巻へ
お電話ください!

マタニティ・ 子育てひろば「スマイル」



- 活動場所 / 石巻市蛇田宇土和田19-11
- 活動日時 / 平日10:00~15:00 (土曜は不定期)
- 連絡先 / 0225-98-5322

**スタッフ
の** ママ目線での居場所作り♪0歳のねねちゃんとはじめてのお出かけにも。飲食OK。イベントやサロンも開催♪地域とつながるお手伝い♪一緒にお話をしたり気軽に相談もできます。

アリエッティのひろば



- 活動場所 / 石巻市開成1-24 (仮設開成第1団地集会所)
- 活動日時 / 月・火10:00~15:00 (その他不定期) 詳しくはブログで!
- 連絡先 / 070-5059-7129 (のろは開設時間)

**スタッフ
の** 安心して子どもたちが遊び、子育てのことを話したり、家以外でもほっとできる空間作りを目指しています。

にじいろひろば



- 活動場所 / 石巻市大街道西2-2-25 (千の杜学びの内)
- 活動日時 / 月曜日~金曜日 (祝日休み) 10:00~15:00
- 連絡先 / 070-1142-7407

**スタッフ
の** 「居場所」×「つながり」笑顔あふれる空間で共に育て、共に育つあなたたい居場所作りを目指しています。

みんなのひろば



- 活動場所 / 石巻市蛇田字新下沼132-2
- 活動日時 / 平日10:00~13:00 (H28.9月以降は未定)
- 連絡先 / 0225-25-6304

**スタッフ
の** みんなでつくる「みんなのひろば」。子ども連れのスタッフもお待ちしています♪絵本の読み聞かせや、制作、歌など、楽しい時間を過ごしています。0歳にもおすすめです。

行ってみよう! 子育てひろば

地域とつながる場所、子育てひろば。
ママ同士の情報交換や地域の情報も♪
親子の居場所・遊び場・相談など
幅広く利用できます。

※詳しくはそれぞれの
HP・ブログなど
検索してみてください!



MANA'S石巻 ママサポート



- 活動場所 / 石巻市東北電子集会所
- 活動日時 / 毎週(木曜日) 10:00~16:00 月2回(火曜日) ママの日
- 連絡先 / y.hiratsuka@mas-ishinomaki.org

**スタッフ
の** ストレスを溜めてしまいがちな母親・主婦業で、問題が更に深刻化しないよう笑って和んで癒されて、家庭でママが笑顔でいられるようサポートします。

ちょっと預けたいとき

「ちょっと子どもを見てほしい…」理由を問わずに預かってくれる子育ての強い味方！
 「でも、預けるの心配…」大丈夫、プロのみなさんです♪
 預けたい日がきまったら早めに予約連絡しましょうね。

チャイルドケアサービスも・も



ママの声

アットホームで温かい中で子育て、仕事を継続することが出来、感謝です。

0才児OK
3か月～事前登録必要なし

石巻向陽町2-23-16
TEL: 0225-23-2737

保育室 フレンドくらぶ



ママの声

回数券があり期間もないので用事の際は助かります。1回分の利用がついてお得です。

0才児OK
3ヶ月～
事前登録必要あり

石巻市門脇字元浦屋敷51-11
TEL: 0225-94-3416

保育所ちびっこランド石巻向陽園



ママの声

登園時間の制約がないため助かっています。先生はじめ、みんなから、かわいがられていますので安心です。

0才児OK
6か月～事前登録必要あり

石巻市向陽町2-10-12
TEL: 0225-23-7277

私立おひさま保育園



ママの声

食事はミルク、離乳食もお願いでき、その日の子どもの様子も教えてくれます。

0才児OK
2か月～事前登録必要あり

石巻市門脇字二番谷地8-4
TEL: 0225-23-4171

こーぷまミーサポートルーム蛇田



ママの声

マミーサポートやっているかな？と買い物のたび聞いてきます。楽しく過ごしているようです。

1歳～
事前登録必要なし

石巻市恵み野1-4-14
みやぎ生協蛇田店2階
TEL: 080-5849-6044

なかよし保育園一時保育 [石巻の方限定]



ママの声

活気があり、明るい保育園です。自分の事は自分で出来るようになりました。いろいろな成長がみられて良かったです。

1歳6ヶ月～
事前登録必要あり

石巻市中里3-10-7
TEL: 0225-96-4551

こんなときに利用しています

週1回利用しています。私は働いていないのに、子どもを預けることを情けないなと感じていたけれど、先生に、疲れているときは、どんどん預けて下さいと声をかけて頂いたので、楽観的になれました。他のママたちにも勧めたいです！
(Aさん)

じぶんが行きたい講座を受けたり、友だちとランチやショッピングなど自分のリフレッシュに利用しています。
(Eさん)

私がしてあげられないことを経験させてもらえるので助かっています。子どもの成長も見られ、同じ年代の子どもたちと過ごす時間があることはとてもいいと思います。
(Oさん)

利用して良かったこと

市立保育所の一時保育 [石巻の方限定]

- 石巻市立鹿妻保育所 0225-22-0940
- 石巻市立北村保育所 0225-73-3885
- 石巻市立二俣保育所 0225-62-2217
- 石巻市湊こども園 0225-22-4657
(H28度事業開始予定)

※詳しくは石巻市子育て支援課(0225-95-1111)

石巻市 ファミリーサポート事業

(通称：ファミサポ) 対象年齢：概ね2カ月～小学3年生



地域みんなで子どもを育てよう！
 石巻にはあなたの子育てをお手伝いしてくれるしくみがあります♪
 急用や、ちょっと預けたいときはもちろん、
 幼稚園・保育園・習い事などへの送迎だけでもOK！

まずは登録しよう

登録場所：石巻市ファミリーサポートセンター事務局 石巻市立町1-6-1 (子どもセンター内)
 TEL: 0225-23-7407 (開設時間：火・水・金9:30～18:00/土13:00～18:00/祝日・年末年始除く)

事務局では預かってほしい会員と預かれる会員を仲介・紹介をしてくれます。
 (平日：1時間600円 土、日：1時間700円 協力会員へその場でお支払い)

会員は3種類あります

- 利用会員 「預かってほしい」
- 協会員 (講習会の受講必要) 「預かりますよ！」
- 両方会員 (講習会の受講必要) 「預かってもらったり、自分が預かったりどちらもOK！」



ママ編集部からのご提案

お友だちと一緒に両方会員に登録して、お互いのお子さんを預けあうのもいいかもしれませんね。
 ※詳しくは、センターにお問合せください。

広告



坂井おとな子ども歯科

産まれる前から虫歯予防しましょう！

〒986-0815 石巻市中里3-1-11 TEL: 0225-22-4618 FAX: 0225-22-4636

ベビースマイルを応援しています。

産婦人科・産科

母乳相談・産後のトラブル



産後はからだのトラブル

も起こりやすい時期。また震災時、母乳は赤ちゃんにとって大事なライフラインでした。普段も快適で楽しく母乳育児が続けられるよう、自分に合った相談先が見つかったら良いですね。

産院での対応一覧



お産の取り扱い



石巻での里帰り出産の受け入れ



石巻以外での里帰り出産を希望する方の健診の受け入れ



母乳相談



乳腺炎の治療
マッサージ・薬の処方



出産後のママ自身の体調不良の受診OK



不妊治療の相談受付

あべクリニック産科婦人科

- 石巻市大街道西 2-1-80
- TEL 0225-22-3322
- URL <http://www.abeclinic.net/>



産後ケアの取り組み 骨盤ケア・ベビーマッサージ・母乳育児

齋藤産婦人科医院

- 石巻市中央 3-5-26
- TEL 0225-22-0707



産後ケアの取り組み 助産師の対応可能

石巻赤十字病院産婦人科

- 石巻市蛇田字西道下 71
- TEL 0225-21-7220
- URL <http://www.ishinomaki.jrc.or.jp/>



産後ケアの取り組み 母乳育児

石巻ロイヤル病院

- 石巻市広瀬字焼巻 2
- TEL 0225-73-5888
- URL <http://www.wam-town.jp/ishinomaki/>



産後ケアの取り組み 助産師の対応可能

ママの豆知識



セミオープン システム?

石巻圏のお産の安全を守るために、妊娠の確認・妊婦健診は開業産婦人科で行い、救急対応や分娩を石巻赤十字病院産婦人科で行うシステム。

いしのみき圏は赤ちゃんを産めるところが少ないので、地域の産婦人科が協力して、安心安全なお産を目指してくれています。いしのみき圏の産婦人科・産科に加え、

南三陸町病院

本吉郡南三陸町
志津川字沼田14-3
TEL
0226-46-3646

登米市立登米市民病院

登米市迫町
佐沼字下田中25
TEL
0220-22-5511

も連携しています。

memo

お産のできる病院では、お産が優先になります。当日の母乳相談が可能かどうか、病院に行く前に、まずは電話でお問い合わせを。

うつみレディスクリニック

- 東松島市赤井八反谷地 132-6
- TEL 0225-84-2868
- URL <http://ntbj.itp.ne.jp/0225842868/index.html>



産後ケアの取り組み 育児応援

川村産婦人科医院

- 石巻市新橋 1-6-5
- TEL 0225-93-7600



やまもと産婦人科

- 石巻市大街道北 1-3-15
- TEL 0225-93-7000



しらゆりクリニック

- 石巻市蛇田字新立野 330-2
- TEL 0225-22-3717
- URL <http://shirayurclinic.sakura.ne.jp>



産婦人科・産科以外にも...

♡ ほんだ母乳育児相談室 助産師：本田由美

- 母乳育児の専門家である先生が、授乳・母乳の様々な相談に対応。子育て全般の相談にも
- イトーヨーカドー石巻あけほの店「赤ちゃん相談室」担当しています。

- 東松島市小松字若葉9-1 ■ TEL：0225-83-3597 (要予約) ■ <http://honda-no-kokoro.com>



♡ 子育て支援センター

なかよし保育園、河南、桃生、東松島、女川の各子育て支援センターには、母乳育児支援の研修を受けた先生がいます。特に、痛くない授乳のコツや、母乳の出を良くする方法、卒乳に関することなどは気軽に相談してみてくださいね。

♡ たまごひよこサロン

妊娠を考えている方、妊婦さん、産後ママ。助産師、保育士、先輩ママとテーマにあわせて楽しくお話ししながら自身の健康について考えてみませんか？ママ同士の交流や気分転換にも最適ですよ。



- 場所：なかよし保育園 支援センター

♡ ショッピングセンターやスーパーのベビー用品売り場にある赤ちゃん休憩室でも、助産師等による授乳・栄養・発育などの相談、子どもの身長・体重測定を無料で行っていきます

- イトーヨーカドーあけほの店 毎週水曜日13:00~16:00
- イオン石巻 不定期、土曜・日曜 (12:00~16:00)

♡ 助産師によるマタニティ&母乳相談

妊娠中の身体の変化や育児のこと、出産や授乳について、助産師さんが個別に相談に応じてくれますよ！

- 場所：石巻市役所2階授乳室
- 申し込み・お問い合わせ
石巻市健康推進課母子保健グループ
TEL 0225-95-1111

※石巻の方限定※事前予約※日時など詳細についてはお問い合わせください。



つたえていきたい

子育て家庭の防災

先輩ママたちが学んだことから

2011.3.11 東日本大震災で石巻は地震と津波により大きな被害をうけました。被災地となった石巻で「うむ・そだてる・まもる」を私たち子育て当事者から発信していきます。このページでは経験をもとに準備しやすい防災アドバイスをお伝えします。

住んでるところはどんなところ？

石巻は海に囲まれていて、昔から「津波」被害のある土地。また、今回の大震災で地形も大きく変化し、大雨だけでも冠水する場所も。

あつてよかった

母子手帳

感染症の有無や予防注射の情報は重要！



こころがけてます

ちょっとしたお出かけのときもバッグにパンやお菓子、水筒やペットボトルに水分をいれて持ち歩いている。水は何にでも使えるので必ず持って。

こころがけてます

「物より命が大事！」

貴重品や避難グッズを取りに行き被災した方も多し。
車での避難中、渋滞になったら車を捨てる覚悟で！また、車を乗り捨てるときは、鍵はつけたままで！

あつてよかった

ビニール袋・ラップ

ゴミ袋は給水にも使える。食器にラップを敷いて使ったよ。



津波避難ビル

津波警報がでたら、「遠く」に逃げるより「高い安全なところ」に「早く」逃げるため一時的な避難所として指定されている。妊婦や子ども連れて遠くに早く逃げるのは困難。地図で場所確認を！



こころがけてます

「ガソリンは常に満タン！」

ガソリンは約二週間不足しました。車があるとラジオを聞いたり携帯の充電もできる。余裕があれば冷暖房も。早め早めに補給を！

あつてよかった



メガネ・コンタクト用品

見えなきゃ何もできない！

あつてよかった

おしりふき

とにかく何にでも使える！



おてかけのときは避難所や避難経路をチェック

建物などで見えないが、実は海に近かったり、近くに避難できる高所が見当たらないときも。緊急時は慌てると余計に判断できなかつたり女性は地理に弱い傾向も。事前の避難イメージが大切。普段行かない所に行くときは、誰かに一声かけよう。

あつてよかった



非常用バッグ

停電など身近な非常時にも活躍。家、車、持ち出し用でまとめて！

ママ編集部から“もしもポーチ”のご提案

もしもポーチとは？！

普段持ち歩いているバッグの中にボンと入れておだけ！外出先や、災害などの緊急時にも使える、便利なアイテムをポーチにひとまとめ。



こころがけてます

「節水・節電」

震災直後のアンケートで上位のコメント。普段の生活がどんなに恵まれているか感謝。資源は大事に使おう！

あつてよかった

おんぶひも だっこひも

歩ける子でも必ず準備！



あつてよかった

オムツ・ナプキン類

ナプキンは下着がわりにも！



こころがけてます

「買い置き！」

食糧、水を求めて、スーパーには連日長蛇の列が。子どもと一緒に買い出しは本当に大変。さらには並んでも手に入らないもの多数。乳幼児のものは特に！

災害時の母乳育児

～災害時、授乳中のお母さんが少しでも身体を休めリラックスし、食糧・水分を優先的に確保することが大切～

- 母乳にはたくさんの栄養が入っており、非常事態により流行する可能性のある、下痢や呼吸器などの病気から赤ちゃんを守る。
- ストレスや恐怖で一時的に母乳の出が悪い、止まったと感じることもあるが、一過性のことがほとんど。母乳育児を続けることで量が増え復活していく。
- お母さんが十分食べられなくても数日なら母乳はでるし、含まれる栄養はかわらない。

※詳しくは「子どもたちへ～ママたちがいま、伝えたいこと～」(金港堂)に掲載



備えていても...

十分な備えがあっても、いつ起こるか分からない突然の災害は想定外のことが起きる可能性が高いもの。子育てできる幸せ。命を大切に日々感謝...

赤ちゃん用

- 着替え(ロンパース、肌着、靴下)..... 1組
- 粉ミルク(スティック、キューブ型)..... 1、2本
- 使い捨てスプーン(プリンなど買ってくるもの).... 2、3本
- 消毒用の錠剤..... 1シート
- 熱さまシート..... 1袋
- ストロー..... 2、3本
- ガーゼ..... 1枚
- 爪切り ● 小さいハサミ ● クリップ

ママ豆知識

- 外出先や、病院の待ち時間のグッズ対策も忘れずに！震災時にも役立ちました！
- お気に入りのおもちゃ
- 赤ちゃんせんべいなどおやつ・離乳食

ママ用

- ナプキン
- おりものシート
- 常備薬
- 避難先や連絡先を書いたメモ
- テレカ小銭
- chibito×ベビースマイル「子まもりプロジェクト」かぞくのやくそくカード



公園 デビュー

kouen Debut

公園へ
行って
みよう!



「0才児親子から楽しめるおすすめのパーク」をピックアップ!
セレクトポイントは芝生でござろろ♪ベビーカーでお散歩♪
お外で気分もウキウキ・優しい気持ちに♪

海風を感じながら、
思いきり走れる場所!
近くに萬画館もあるの
で、お弁当を持っていく
のもいいかも♪

中瀬公園

■ 石巻市中瀬

桜・つじの名所。
舗装された
スロープもあり
ベビーカーでのんびり
お散歩もおすすめ
です。

日和山公園

■ 石巻市日和が丘2-1-10

小さい子ども向けの
すべり台もあるよ。
トンネルでママ、パパと
かくれんぼして
遊べるよ。

蛇田団地北児童公園

■ 石巻市向陽町2-15

芝生が広いので、ヨチ
ヨチ歩きにオススメ♪
お弁当を持って
親子ゆっくりできる
場所!

松並公園

■ 石巻市松並2-7

土手を散歩しながら、
屋根があるベンチで
休めるよ〜♪

大橋北公園

■ 石巻市大橋1-3

きちんと整備された
芝生なのでゴロゴロ
転がって遊べるよ!

石巻市総合運動公園

■ 石巻市南境字新小堤18

ブランコやアスレチック、
滑り台があり、
バーベキューもできる。
野鳥観察広場も
あるよ。

追波川河川運動公園

■ 石巻市小船越字山畑338-1

広〜い芝生。
シートを広げて
ピクニック気分♪芝生の
周りの舗道は木陰も
あり、ベビーカーでの
お散歩も安心。

河南中央公園

■ 石巻市須江字横手1

お花見にも♪
アスレチックや
バーベキューができる
ところもあるよ。

桃生総合センター

■ 石巻市桃生町城内字東嶺164

お祭り会場にもなる
緑あふれた
自然豊かな公園♪
鹿もいるよ!

石巻市桃生植立山公園

■ 石巻市桃生町中津山字外八木214

遊具が充実。
芝生にテントを張って
いる光景も。
上の子を遊ばせながら
にはもってこい!

北上にっこりサンパーク

■ 石巻市北上町十三浜字小田93-4

小さい
ブルーインパルスの
乗り物が!!
屋根付きの休憩場所
もあるよ。

新山公園

■ 東松島市大塩字緑が丘1-2

のんびりお散歩できるよ。
長い滑り台・アスレチック・
ブランコあり。

鹿来の森運動公園

■ 東松島市大塩字山崎5-1

芝生もあるし、
アスレチックもあるから
たくさん遊べる!

女川町総合運動公園

■ 牡鹿郡女川町女川浜字大原190

空気が澄んでいて
気持ちいい♪
施設の中に図書館も
あるよ!

こもれびの降る丘 遊楽館

■ 石巻市北村字前山15-1

ココの豆知識

石巻専修大学内のグラウンドも広い芝生!お散歩やお花見を楽しむことも。大勢で行きたいときは必ず事前に連絡を!

子連れで外食♪

お座敷情報

お座敷なら子どもが寝てしまっても大丈夫。
子連れは **お座敷LOVE** なのです。
(お座敷の空き状況は事前に確認を)

ねんねしてる
うちに!!

ハイハイ、ヨチヨチでも
お座敷なら安心。
外食も楽しめるよ!



まきいし

■石巻市中央2-5-10
■TEL 0225-93-4680

ママコメント
やわらかい手作りハンバーグは小さい子でも食べられるよ。

ながる

■石巻市門脇字一番谷地41-3
■TEL 0225-24-8358

ママコメント
個室のお座敷もありベビーカーOKのお部屋もありますよ。

中国料理 揚子江

■石巻市山下町1-19-6
■TEL 0225-95-2424

ママコメント
お座敷の数が多め。お得なランチタイムはママに好評。

竹乃浦・飛翔閣

■石巻市山下町1-19-6
■TEL 0225-95-2424

ママコメント
お座敷の数が多め。お得なランチタイムはママに好評。

中国海鮮料理 北園

■石巻市山下町1-19-7
■TEL 0225-95-8521

ママコメント
地元食材へのこだわりはうれしい。2階には広いお座敷もあり。

Tree 小さな森カフェ

■石巻市中央2-1-16 中央ビル1F
■TEL 0225-24-6523

ママコメント
キッズスペースがあるのでママもゆっくりできそう。マタニティさんにやさしい飲み物もあるよ。

街角cafe 桜

■石巻市不動町2-8-5
■TEL 0225-94-7210

ママコメント
2階は個室もあってママ友とランチ会も子育ての悩みも聞いてくれますよ。

やしる食堂

■石巻市和瀬字和瀬町94-3
■TEL 0225-72-3053

ママコメント
昔ながらの味が食べられるお店でお座敷にはおもちゃもありますよ。

三浦屋

■東松島市大曲字寺沼2
■TEL 0225-82-3424

ママコメント
お座敷はオープン広々。日経グルメ「石巻やきそば」で有名!

レストラン ぱらだいす

■東松島市矢本字河戸24
■TEL 0225-82-2117

ママコメント
2階のお部屋でママ友ランチ会も広いお座敷もあるので、サークルさんでランチ会にもおすすめ。

ファミリーハウス みちのく

■東松島市大曲字境堀147-4
■TEL 0225-82-6999

ママコメント
個室のお座敷。ランチメニューも種類豊富。本格黒毛和牛の焼肉は絶品!

子連れ外食のマナー

- マナー1** オムツ替えは決められたところで。オムツは持ち帰ろう★
- マナー2** 個室利用は子連れに最高ですが、大騒ぎしがち。周囲の方への配慮を忘れないようにしましょう!
- マナー3** ベビーカーが周囲の邪魔にならないように気を付けよう★

絵本にふれる

～絵本は赤ちゃんのところを通り身近なツール。あつという間に過ぎる時間。ほんの少し絵本と親しむ時間を持ってみませんか～

アリエッティのひろば みんなの図書館

■石巻市開成1-24
仮設開成
第1団地集会所内
■070-5059-7129

利用できる日
月、火
10:00～15:00
(アリエッティのひろばに同じ)

～メッセージ～
絵本はもちろん、大人向けの本も充実。お子さんと一緒に、ぜひ大人の方も楽しんで♪読みかきおはなしの森! 第1・3月曜日10:30～やっています。

うめばたけこども図書室

■石巻市田道町1-15-2
■0225-23-9066

利用できる日
土曜日10:00～15:00

～メッセージ～
絵本は大人の方にもぜひ読んで欲しい。短い冊子に、たくさんのお話がギュッと詰まっています。小学生のお兄さん、お姉さんが遊びに来ます♪兄弟の疑似体験もできちゃうよ!

子ども未来図書館

■石巻市渡波町1-5-16
■0225-97-3903

利用できる日
不定休。ほぼ毎日。
(塾の時間帯となるため小学校の
下校時間まで)
お電話にてご確認ください。

～メッセージ～
平日のちょっとゆったりした時間をお子様と一緒に絵本と過ごすのはいかがでしょうか? 食事の持ち込みもOK! 自由にお使いいただけます。

女川つながる図書館

■女川町鷲神浜字荒立84-2 女川町勤労
青少年センター2階
■0225-54-3181

利用できる日
休館日: 月曜日
(祝・祭日に当たる場合は開いています)
通常9:00～17:00
水・土曜日9:00～18:00
移動バスも巡回中。町内27か所、
近隣の石巻の仮設住宅にも。詳しくは女川町広報またはHPで。

～メッセージ～
いしのみき園で絵本の蔵書No1を誇ります。作者直筆サイン入りの本も!! 絵本だけの部屋が独立。親子が安心して過ごせるよう、カーペット敷きに。大人もこころを休めるため、自分のために絵本を読んで下さい。

ぐるんば文庫

■石巻市渡波字黄金浜112-1
■0225-24-0829

利用できる日
木曜日(お電話にてお問い合わせ
ください。個別に対応いたします。)

～メッセージ+絵本のこと～
代表の末永榮子さんにお話をうかがいました。
絵本は年齢に関係なく素晴らしいものです。大人になった今読んで学ぶべきものがあります。
長く読まれた本はいい本。
絵本は目で見て、ここで聴くもの。読むときは絵本に忠実に。作者の思いに忠実に。途中の注釈・解釈はしないで。なんとなく分かっていいのです。「どうだった?」とは聞かないで…親子でからだを触れ合って、ゆったりとした時間にゆったり親子で向き合ってください。

ぐるんば友の会

ぐるんば文庫に通い詰めていたママたちのグループ。ハーモニカ・人形劇・紙芝居の出演もしてくれます!! サークルのイベントなどにビュッパリ!! (左記お電話までお問い合わせください)

川の上・百俵館

■石巻市小船越字山畑343-1
■0225-24-6625

利用できる日
火曜日～日曜日 10:00～17:00

～メッセージ～
にぎやかなカフェつき
の図書館。
絵本を読みながらお
茶っこしながらわい
わいおしゃべりも楽し
めます。

石巻市図書館

あかちゃんおはなし会
第1・3金曜日…………… 10:30～11:00
たのしいおはなし会
第1・3土曜日…………… 10:30～11:00
紙芝居とおはなしの会
毎週火曜日…………… 15:30～16:00
そのほか、分館でも楽しい催しが♪
蛇田公民館、渡波
公民館、うしお荘に
も図書館の本が置
いてあります。移動
図書館よりも号も。
詳しくは、市報・HP
で!

東松島市図書館

おはなし会
毎週土曜日…………… 11:00～11:30
ちっちゃい子向けおはなし会
第1・3水曜日…………… 11:00～11:30
季節のおはなし会
年6回…………… 詳しくはHPで
ほか、楽しい催しが盛りだくさん!!



A.T.スタディ・ルーム
「子ども未来図書館」では学習塾「A.T.スタディ・ルーム」と、子ども英会話教室「COCO塾ジュニア」を併設しています。塾生は毎日通えるフリースペースも使えるので、学校帰りや家庭学習にも最適です。学習塾の月謝は週1回から5回まで料金同じ! 水曜日の午前10時半から大人の英会話を始めました。(土・日も営業していますが、不定休なので初めての方はご連絡ください。) 連絡先・上欄

ベビー
スマイル
を応援
して
います。

いしのまき お散歩MAP

編集部ぶらりまち歩きマップ ～いしのまきたのしいよ～

いしのまき圏は広いので、子どもとのお出かけも車での移動が多い地域。駅や商店街、まちなかにもっと赤ちゃんや子どもの姿があったら、まちも元気になるよね! ということで、編集部が子連れでぶらぶら歩いてみました。いつも車で通る道も、歩いてみると違ったものが見えて、まちが宝箱に感じましたよ! 子どもたちが将来なつかしく思いだすような地域の姿を見せてあげたいですね。

- ベビーカーなどで横に並んで歩くと、他の方の迷惑になることも。周囲を確認しながら譲り合います。
- 子どものご機嫌にあわせて。無理な予定は立てないで、のんびりね。

親子で楽しい
お店が
いっぱい!!

仙石線

石巻線

石巻線



石巻駅



アイバル駅前パーク

久田寺

コンビニ



三峯神社

秋務署通り

石巻秋務署



保原屋パーキング

① 石巻市役所

② 駅前大通り

③

④

丸勝パーキング

石巻市保険相談センター

石巻グランドホテル

アサノ駐車場



大島神社

本間屋パーキング

石巻サンプラザホテル

オークパーキング

富藤産婦人科医院

住吉公園

駅前ヤマトパーキング

三越

⑤

⑥

⑦

七十七銀行

北日本銀行

仙台銀行

コンビニホテル

子どもセンターらいつ

う飯面

まいプラザ石巻

石巻信用金庫本店

立町通り

⑧

⑨

⑩

⑪

⑫

⑬

⑭

⑮

⑯

⑰

⑱

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲

⑲



困ったときの相談先

宮城県 こども夜間安心コール

小さなお子さんをお持ちの保護者の方が、夜間の急な子どもの病気にどう対処したらいいのかなど判断に迷ったときに、看護師さんが、子どもの症状に応じた適切な対処の仕方や受診する病院などのアドバイスしてくれます。

お問い合わせ・相談 毎日(19:00~翌朝8:00) ☎#8000 (TEL:022-212-9390も可)

児童相談所全国共通ダイヤル 189

子育てに悩んだときや、虐待を受けたと思われる子どもを見つけたときなどに、相談、通告ができます。通告は匿名でも行うことができます。

お問い合わせ・相談

毎日24時間 ※相談内容によっては、助言などの対応が開庁時になる場合もあります。
月~金8:30~17:15

☎189 (TEL:0225-95-1121 東部児童相談所)

みやぎ夜間・休日DVほっとライン

お問い合わせ・相談

木・土17:00~21:00(祝日・年末年始除く)
第2・4日曜9:00~17:00(年末年始除く)

☎022-725-3660

特定非営利活動法人ハーティ仙台

DVやデートDV、夫や彼氏との関係、性暴力被害、親子や友人関係等、女性のさまざまな悩みに関する相談を、女性相談員が電話で対応をします。相談料は無料です。(通話料のみご負担ください) 全国どこからでも利用できます。

お問い合わせ・相談 月~金13:30~16:30 第1・2・3・4火曜 18:30~21:00 ☎022-274-1885

からころステーション

からだところの相談窓口です。震災後のこころのケアを目的に設立され、親自身のことや、子どものこと、子育て、家族、被災のことなど、いろいろな悩みを相談できます。心の専門家(医師・カウンセラー)が対応しています。

お問い合わせ・相談 からころ相談電話(10:00~16:00) ☎0120-322-016 (携帯からもかかります)

子育てダイヤル「ママパパライン仙台」(NPO法人せんだい社の子ども劇場)

子育ての悩みや不安な気持ちを聴く専用電話です。電話を受けるのは、専門の研修を受けたボランティアスタッフです。匿名でお話下さい。あなたのお話を受け止めてやさしく聴いてくれますよ。

お問い合わせ・相談 毎週金曜日10:00~16:00(年末年始休み) ☎022-773-9140

乳がんのこと...

子育て中、自分の体調管理はおろそかに。市の健康診断などを利用し、自身の健康にも気を配って。今回は乳がん検診の啓発活動をしているグループを紹介します。

月に一度の自己検診も!

「NPO “いっぽずつ... 乳がんになったあなたとともに”」

代表 勝浦 千珠

事務局:石巻市前谷地字新横沼164-2
TEL:070-6496-3215

「勝浦千珠~カツウラチズ~」で検索すると、活動の様子が見られます。

「マンマの会 パセリ」

代表 菅原 朱美

事務局:石巻市大街道南2-8-13
TEL:070-5320-5538

乳がん患者は増加傾向にあります。若いからと安心していませんか? 家族のためにも行政の検診をきちんと受けましょう!

マタニティから未就園児親子の子育て支援

baby smile

ベビースマイル石巻



【マタニティ・子育てひろば「スマイル」】・
【みんなのひろば】運営。
出張イベントも

石巻の妊娠・出産・
子育てをみんなでハッピー
にしよう!ベビースマイル石
巻が応援します!
赤ちゃんができたらベビー
スマイル石巻!

0歳児講座

ママデビューにびつりの
全4回のイベントです。



0歳児講座

お誕生日会

毎月1回みんなで祝い。親子で制作をしたり、
楽しい時間を過ごします。

たまひよサロン

マタニティ~産後のママ向けの
助産師さんと話せるサロン♪



たまひよ

3B体操

親子でふれあい♡
参加することにより子どもの成長
が感じられます。



3B体操

子育て相談日

毎月2回、保健師さん・助産師さんの
相談日があります。



マタニティサロン

妊娠中からつながりましょう♡

ボンボンカフェ

毎週水曜日10:30~14:00
開成団地の「あがらいいん」で
子育てひろばを開催。
出入り自由、子どもを自由に
遊ばせながら、ちょっとのんびり。
。。。という人気の居場所
です。



ボンボンカフェ

ボンボンパーク

すまいるひろば

室内公園のような空間で自由に
遊べます!出入り自由。ふらっと
遊びに来てね!



ボンボンパーク

まあぶるたいむ

女性のための、「わたしのじかん」を
大切にするサロンです。

詳しい活動の内容はHP・ブログにて <http://www.forbabysmile.com/>

イベントカレンダー・無料の子育てメールなどの詳細もHP「ベビースマイル石巻」で検索