

2017

# 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



ほっこり



どきどき



わくわく



子育てデビューへ みんなからのプレゼント

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「いしのまきに生まれて育ってよかったあ! いしのまきだいすき☆」といっ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
◆ 心とからだをととのえよう 産科・婦人科情報 .....	4 5
(母乳相談・産後トラブル)	
◆ 子育て支援センター・児童館 .....	6 7
◆ 子育てサークル .....	8 9 10
◆ 子育てひろば .....	11
◆ ちょっと預けたいとき(一時預かり) .....	12 13
◆ 公園デビュー .....	14 15
◆ あかちゃんと外食♪お座敷情報 .....	16
◆ 絵本にふれる .....	17
◆ 子育て家庭の防災～先輩ママたちが学んだことから～ .....	18 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



# ここからだをとのえよう

## 産科・婦人科 情報

(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るとうれしいですね。

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 ● 産婦の生活パターンにそった指導

### 川村産婦人科医院

- 石巻市新橋1-6-5
- TEL 0225-93-7600



産後ケアの取り組み ● 場合により可  
● 治療は不可

### やまもと産婦人科

- 石巻市大街道北1-3-15
- TEL 0225-93-7000



産後ケアの取り組み ● 乳腺炎・産後うつ・月経異常

### 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>



### 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

## 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://nttbj.itp.ne.jp/0225842868/index.html>



産後ケアの取り組み ● 心身のサポート・育児応援

### 川村産婦人科医院

- 石巻市新橋1-6-5
- TEL 0225-93-7600



産後ケアの取り組み ● 場合により可  
● 治療は不可

### 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ぼの店「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。

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ます。

- イトーヨーカドーあけぼの店 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)

#### 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

#### 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：市報に掲載
- 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。

### 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。いしのま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。いしのまき圏の産婦人科・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。

### ママの豆知識





Mama Debut!

# ママデビュー

まずはここから 子育て支援センター

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。



## 河南子育て支援センター パプラ

石巻市和渕字箕入前1-1  
TEL.0225-72-4670



広々2部屋で、ママ達の情報交換や親子遊びしましょう。時にボランティアさんが皆さんを癒してくれますよ。

## 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!



## 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。



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びましょう。お待ちしております。



## 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



「ぐんぐんすくすく」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。

保育所と併設して  
子育て支援センターができますよ。

釜子育て支援センター  
渡波子育て支援センター  
雄勝子育て支援センター

H29年度開所予定

※詳しくは石巻市子育て支援課  
(0225-95-1111)

## 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

**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いいお友達♪

**石巻市本庁地区**

お問い合わせ：  
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!** 中里のなかよし保育園2階で季節にあったイベントや工作を行いながらお母さん同士の情報交換などの活動をしています。

**はぴはぴ**

活動場所 子どもセンターらいつなど



**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。

**子育てひろば**

活動場所 水明会館



**ココが好き!** 季節ごとの活動や折り紙、工作も楽しめます。地域の方々と交流もできます。

**ふたご会**

活動場所 子どもセンターらいつなど



**ココが好き!** ふたごちゃん、ママの集まりです。月1回くらいのペースでゆるくのんびり活動しています。

**ママこ会**

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。

**子育てひろば**

**「スマイル」**

お問い合わせ：  
0225-98-5322

**山下ちびっこくらぶ**

活動場所 うめばたけ山地区



**ココが好き!** 公園のようにいつでも帰っても良い場所です。イベントも色々していますよ。 Mottoーは「のんびりまったり」

**パパサークル・K・O**

活動場所 子育てひろば「スマイル」

子育てを、始めようじゃないか

**ココが好き!** 父子手帳作成から生まれた、パパのゆるネットワーク。焼き芋を楽しんだりイベント開催も。HPあり。

**桃生地区**

**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。



**チップとディル**

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才から小学生のお子さんともママ&おばあちゃんとの仲良く活動しています!三滝堂・自衛隊見学などもあり。

お問い合わせ：  
桃生子育て支援センター／0225-76-4521

**河南地区**

**ひまわり**

活動場所 河南子育て支援センター「パブラ」



**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。

**げんきつづ**

活動場所 河南子育て支援センター「パブラ」



**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「パブラ」



**ココが好き!** 遊ぶ子どもたちを見守りつつ、ママたちはおしゃべりでストレス発散!季節の行事、製作等も楽しんでいます。

お問い合わせ：  
河南子育て支援センター／0225-72-4670

**どんぐり**

活動場所 河南子育て支援センター「パブラ」



**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。

**みのりつこ**

活動場所 河南子育て支援センター「パブラ」



**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。

**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!



広告



**大街道あべクリニック産婦人科**

院長 阿部 洋一

石巻市大街道西二丁目1番80号 <http://www.abeclinic.net>

フープ ミナサンニコニコ  
**22-3322**

ベビースマイルを応援しています。

## 河北地区

お問い合わせ:

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

## 北上地区

お問い合わせ:

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。

## 東松島市

### 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!** みんなといるとなんだか楽しい。おしゃべりやお茶したり♪特別じゃないのに、かけがえないところ。

### こっこクラブ

活動場所 矢本東市民センター



**ココが好き!** ママが楽しければ子どもも楽しい!盛りだくさんの内容で楽しめます。気軽に見学に来てみてください。

### 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ところと、子どもは大きなお部屋で走りまわるところ。

## 女川町

お問い合わせ:

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♪

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

スタッフより

ママ目線での居場所作り♪0歳のねんね赤ちゃんとの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/石巻市田道町1-15-2 (NPO法人まちの寄り合い所 うめばたけ)
- 活動日時/詳細は随時ブログで!
- 連絡先/070-5059-7129 (ひろば開設時間)

スタッフより

石巻市内の既存の施設を利用した子育てひろばや、栄光幼稚園での未就学児サークルなど活動中です。

## 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

スタッフより

0歳~2歳児の子育て親子が集い、交流できる場所です。笑顔あふれる空間で、共に育て共に育つあたたかい居場所作りを目指しています。

# 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!



## 石巻市子育て世代包括支援センター いっしょ issyo

石巻市にお住いの妊娠中の方・0才~18才未満の子どもを子育て中の方ならどなたでも相談できます。「だれに相談したらいいの?」「ちょっと困った」というとき、相談員がお話を聞いてあなたに必要な情報・サービス・人・居場所などへ適切につなぐお手伝いをします。(相談無料)

総合窓口

「石巻市役所子育て支援課」  
相談直通電話/0225-24-6848  
「マタニティ・子育てひろば「スマイル」内」  
相談専用電話/080-9259-0361



インターネット相談

## 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
- 連絡先/y.hiratsuka@mas-ishinomaki.org

スタッフより

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。

広告

阿部こどもクリニック  
ABE CODOMO CLINIC

〒986-0827  
宮城県石巻市千石町6-11  
TEL: 0225-22-1152

ベビースマイルを応援しています。

ちょっと

# 預けたいとき

…一時預かり…

「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



**スタッフの声**  
私たちはお母様の優しさと温もりを大切にお子様の安全を第一に健やかな成長をサポートしていきます。

0才児OK  
3か月～事前登録必要あり

石巻市向陽町2-23-16  
TEL:0225-23-2737

## 保育室 フレンドくらぶ



**スタッフの声**  
アットホームな中でも集団の中での個性を大切に保育を心がけています。

0才児OK  
2ヶ月～  
事前登録必要なし

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



**スタッフの声**  
クラスは、異年齢の保育なので、みんな一緒に楽しく保育生活をしています。

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



**スタッフの声**  
いつ誰でも、急な用事や、リフレッシュに、気軽にご連絡ください!

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

## 保育施設 結のいえ



**スタッフの声**  
明るく元気な保育スタッフが一人一人の成長に合わせて少人数保育を行っています。

0才児OK  
6か月～事前登録必要あり

石巻市吉野町2-6-7  
TEL:0225-25-5922

## 託児室 ひよちゃんらんど



**スタッフの声**  
お仕事、ショッピング、リフレッシュしたいお母さんをお手伝い。一人でも多くのお母様のお力になりたいと考えています。

0才児OK 2か月～  
事前登録必要なし ※要予約

石巻市大街道東4-1-45  
TEL:0225-92-8801

## 特定非営利活動法人 夢みの里 ひのっちょ



**スタッフの声**  
「子どもの心に寄り添って、楽しく笑顔で」をモットーに、お母さんのリフレッシュにもご活用ください。発達に気になるお子さんの相談もしていますよ。

0才児OK  
6か月～事前登録必要あり

石巻市大橋3丁目7-6  
TEL:0225-94-7133

## こーぼマミーサポートルーム蛇田



**スタッフの声**  
マミサポに預けてお買い物ができます。当日は、予約なしで30分OK! プレ保育も人気です。

1才～  
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]



**スタッフの声**  
保育園で行われているリズム遊びやお誕生会などの行事に参加し園児たちとも楽しく交流しています。

1才6ヶ月～  
事前登録必要あり

石巻市中里3-10-7  
TEL:0225-96-4551

## 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

※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6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!

まずは登録しておこう

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)

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。

## 子育て情報 病児病後児保育

※詳しくは各施設にお問い合わせください。

### 特定非営利活動法人 乳幼児保育園 ミルク

事前登録あり  
石巻市蛇田字新立野307-1 (TEL:0225-96-5178)

対象 病児/保育園ミルク園児(体調不良児)  
病後児/市内の保育園、幼稚園に通園中の園児

### 病児病後児保育室 じょっこおながわ

事前登録あり  
女川町鷲神浜字堀切山51-7 (TEL:0225-53-5511)

対象 町内在住の児童、町内に勤務地を有する保護者の児童、町内の保育園、小学校に在籍する児童

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。

kouen Debut

# 公園デビュー

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♪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



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



桜・つつじの名所。  
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!

## 日和山公園

● 石巻市日和が丘2-1-10

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

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



空気が澄んでいて気持  
ちいいよ♪  
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

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

小さいブルーインパ  
ルの乗り物が!!  
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。

## 鷹来の森運動公園

● 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  
さん遊べるよ。

## 女川町総合運動公園

● 牡鹿郡女川町女川浜字大原190

## 震災後

## 新しい公園が できたよ!!

## 新蛇田南地区

駅の前にある公園。小  
さな子でも遊べる遊  
具あり、電車が通るの  
で、電車好きな子ども  
たちに人気♪



## あゆみの駅前公園

## 新蛇田地区

人工芝で、小さい子  
でも遊べる場所は  
柵で囲まれているか  
ら安心。  
夏には、水遊びがで  
きる場所があるよ。



## 新蛇田一号公園

## 新渡波地区

小さい子用に仕切り  
のある場所もあるの  
で大人でも安心。石  
巻線が通るので、電  
車も見れるよ。



## 渡波一号公園

## ママ 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!







# 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♪)

### まきいし

**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。

■石巻市中央2-5-10  
■TEL 0225-93-4680

### 中国料理 揚子江

**ママコメント**  
地産地消推進のお店。個室や広いお座敷もあるよ。

■石巻市不動町2-1-1  
■TEL 0225-96-1717

### 竹乃浦・飛翔閣

**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。

■石巻市山下町1-19-6  
■TEL 0225-95-2424



### 中国海鮮料理 北園

**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るよ。

■石巻市山下町1-19-7  
■TEL 0225-95-8521

### 街角cafe 桜

**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。

■石巻市不動町2-8-5  
■TEL 0225-94-7210



### 喜八檜 きた道

**ママコメント**  
古民家でもとても落ち着く空間! おもちや絵本もあり、トイレではおむつ替えができるよ。

■石巻市北境字久保68  
■TEL 0225-24-9869  
■定休日は月曜日

### レストラン ぱらだいす

**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。

■東松島市矢本字河戸24  
■TEL 0225-82-2117

### 三浦屋

**ママコメント**  
お座敷はオープン、広々。日級グルメ「石巻やきそば」で有名!

■東松島市大曲字寺沼2  
■TEL 0225-82-3424

## 座敷はないけど~子連れでいきやすいカフェ~

### Tree 小さな森カフェ

**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。

■石巻市中央2-1-16中央ビル1F  
■TEL 0225-24-6523

### トラットリア デルチェントロ

**ママコメント**  
元保育士さんがオーナーで、ママメニューなど、子育て家庭を応援してくれるイタリアンのお店。周りを気にしすぎず親子で食事が楽しめるよ。

■石巻市中央2-7-10佐藤ビル1F  
■TEL 080-9073-1983



## 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



~絵本は赤ちゃんところを通わず身近なツール。あっ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~



### うめばたけ ことば図書室

■石巻市田道町1-15-2  
■0225-23-9066

~メッセージ~  
絵本は大人の方にもぜひ読んで欲しい。短い一冊に、たくさんの思い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!

利用できる日  
土曜日10:00~15:00



### 子ども 未来図書館

■石巻市渡波町1-5-16  
■0225-97-3903

~メッセージ~  
絵本や大人向けの本等貸し出しは無料。館長と育児や教育の相談など気軽にできます。ママの勉強にもどうぞ。

利用できる日  
不定休。ほぼ毎日。10:00~15:00  
お電話にてご確認ください。




### 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

~メッセージ~  
いしのみきで絵本の蔵書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。

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。



### 川の上 百俵館

■石巻市小船越字山畑343-1  
■0225-24-6625

~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しながらも楽しめます。


利用できる日  
火曜日~日曜日  
10:00~17:00



### ぐるんぱ 文庫

■石巻市渡波字黄金浜112-1  
■0225-24-0829


~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、こころで聴くもの。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。なんとなく分かったいいのです。「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...



### ぐるんぱ友の会

ぐるんぱ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・紙芝居の出前もしてくれます!! サークルのイベントなどにビッパ!!  
(左記お電話までお問い合わせください)


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。)



### 石巻市図書館

そのほか、子育て支援センター等で出張図書館「えほんびより」を開催し、読み聞かせや絵本の貸出を行っています。移動図書館よりも号にも絵本がいっぱい!!  
詳しくは、市報・HPで!


- 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



### 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」では学習塾の「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・0225-97-3903

広告



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受けました。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。

～あってよかった～



## おしりふき

とにかく何にでも使える!



## 母子手帳

感染症の有無や予防注射の情報は重要!



## メガネ・コンタクト用品

見えなきゃ何もできない!



## オムツ・ナプキン類

ナプキンは下着がわりにも!



## おんぶひも だっこひも

歩ける子でも必ず準備!



## 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!



## 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。



～ここがけています～

## お出かけ バッグに

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。

## 節電

当時は、停電になったので懐中電灯や電池が売れて品薄になったことも。ロウソクもあると便利。一番身近に感じることなので家族みんなで意識しあおう。

## 鍵はつけた ままで!

車での避難中、渋滞になったら車を捨てる覚悟で!また、車を乗り捨てる時は、鍵はつけたままで!

## 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!

## 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!

## 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い。

## 節水

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!

## 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。

## おで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。

## 緊急時の連絡手段

携帯電話は電波や充電などが不足する可能性も。頼り切らず、大事な連絡先は書き出して財布やバッグなどに入れて携帯しよう!近くに住んでいる親戚や知人に緊急連絡先を決めておくのも有効。食糧や物資が不足したとき、被災地以外は流通があるので届けてもらったとの声も。

## 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。母乳育児を続けると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

## 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。妊婦や子ども連れで遠くに早く逃げるのは困難。地図で場所確認を!



## 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...

## 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?!

普段持ち歩いてるバッグの中にポン!と入れておくと、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。



### 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(プリンなど買うとついてくるもの)..... 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ズグズ対策も忘れずに!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

# いしのまき お散歩MAP

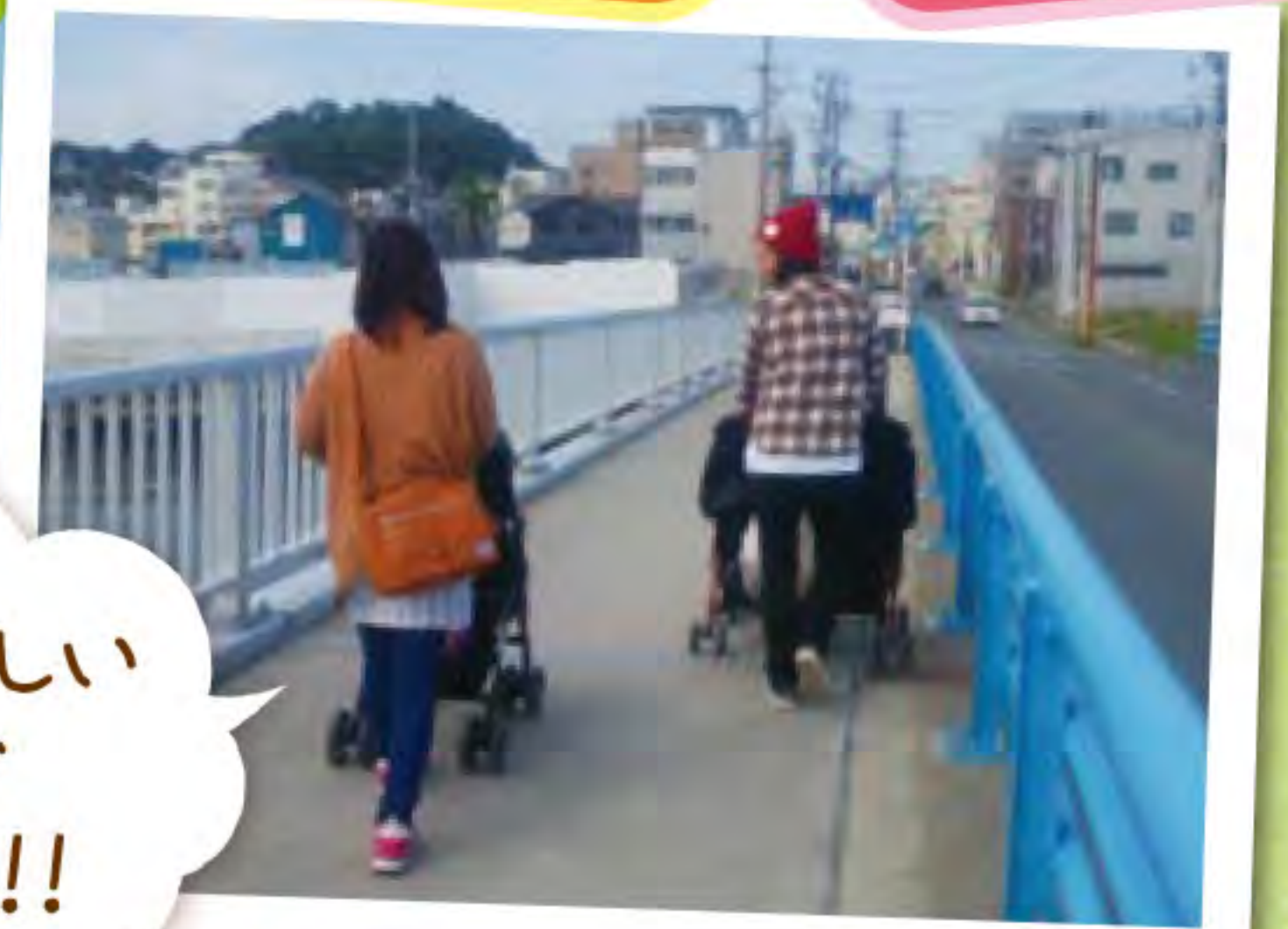
編集部ぶらり  
まち歩きマップ

～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たくさん見えて、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た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話し合いを。

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!!



① カフェ「」(かぎかつこ)  
日本茶マスターがいるcafe♪  
ベビーカーでもOK☆

② いしのま★キッチン  
お店の中には、キッズスペースあり♪日替わりランチや、お弁当もあるよ。

③ 二色餅  
一升餅やお赤飯が頼めます。

④ からころステーション  
心の相談所。専門家がいます。

⑤ たこやきくるん  
石巻やきそば・たこ焼き・  
店内でもテイクアウトでもOK。

⑥ みんなの図書館  
本の貸出もしてるよ。  
給水休憩にもどうぞ。

⑦ 日和キッチン  
土日朝食、ランチ営業。おかあさんの手料理が楽しめるお店ですよ。

⑧ KATZE(カツェ)  
ワンコインランチがおすすめ!

⑨ 萬楽堂  
パン、ゆべし、アイスクリーム、  
ちょっと休憩もできるよ。

⑩ 佐藤ミート  
揚げたてコロッケや、お野菜  
なども売ってるよ。

⑪ ジャンプ  
駄菓子屋さん♪営業時間は  
午後から。親子でたのしめるよ!

⑫ かめ七呉服店  
かめタオルが売ってるよ。本や  
ネットがでるところがあるよ♪

⑬ たいやき 大成苑  
揚げたてたいやきが有名♪種類が  
たくさんあるよ。子連れ歓迎♪

⑭ |ROR|  
イベントや、コンサートなど、  
出会い、集いの場所。

⑮ 手作りパン工房 パオ  
匠・生ゆはパンが有名♪店主が  
明るく迎えてくれますよ。

⑯ COM|CHI  
フレンチのお店(Ciel etoile)子連れ  
大歓迎♪松川横丁に3店舗あり。

⑰ 橋通りcomon  
テイクアウトできるお店もあり、キッズ  
ホームもあるよ。

⑱ 壽屋酒店  
おむつ替えや休憩に気軽に  
どうぞ!

⑲ 支那そば 春潮桜  
店内は、レトロな感じで素敵なところ。  
午後からのデザートが気になるよ!

⑳ 石ノ森萬画館  
館内がスロープになっていてベビーカーでも安心♪おむつがえやオースペースもあるよ。



## 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をしてくれます。

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 いちはやく

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

### NPO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 (祝日・年末年始除く) ☎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「ママパライン仙台」(NPO法人せんだい杜の子ども劇場)

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聞いてくれますよ。

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...

月に一度の自己検診も!

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。

### 「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

笑って楽しい毎日を過ごす為に、自分の身体も大切に、そして大切な家族の為に、行政の検診をきちんと受けましょう!

## baby smile

マタニティから未就園児親子の子育て支援

## ベビースマイル石巻

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!

【マタニティ・子育てひろば「スマイル」】運営。出張イベントも!



### マタニティ・子育てひろば「スマイル」 詳細はP11を参照

さあ、子どもと一緒に家から出てみよう。どこ行こう。と思ったら、ぜひいらしてみてくださいね。仲間づくりも情報収集もスマイルがお手伝いします♪子どももたくさんの方に会い刺激をもらいますよ♪



### 子育て世代包括支援センター いっしょ issyo 「スマイル2F」

「どこに相談すればよいの?」「子育て支援の情報が欲しい」子育てに関する総合窓口。当事者目線で、必要な情報をアドバイス・コーディネート。各種チラシやパンフレットあり。電話相談もOKです。(相談費用無料)

対象 石巻市在住で、妊娠中の方、0歳~18歳までの子どもを子育て中の方。

専用電話 / 080-9259-0361

### 子育てが楽しくなるイベント 【ボンボンカフェ】【いのまき子育てフェスタ】など、ニーズに合わせて開催。

0才児講座



夏祭り



たまひよ



ボンボンカフェ

3B体操

ボンボンパーク

その他 子育てしやすいまちづくり・子育てパパのネットワーク・親子で学校訪問・ボランティア受け入れ

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

2017 いしのまき圏

# 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。

Book 株式会社 **金港堂出版部**  
KINHODO

〒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

## 編集・発行・連絡先

特定非営利活動法人ベビースマイル石巻  
【事務局】

〒986-0863 石巻市向陽町 2-4-7

TEL 0225-24-8304 FAX 0225-24-8305

E-mail: ishinomaki@forbabysmile.com

http://www.forbabysmile.com

## 編集メンバー

渥美利枝	角張真裕美
佐々木奈美	千葉真衣
藤井清美	宮城陽子

## 後援

お産と子育てにつよいまちづくりプロジェクト  
Bond Born Cafe  
(ボンボンカフェ)プロジェクトチーム

本誌に掲載している情報は、2017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

Ishinomaki