

2015

お産と子育て ハノースマップ

いしのまき圏
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

いしのまき圏

2015 お産と子育てハノースマップ

ベビースマイル今後の予定

(詳細はHP・ブログにて)

2015年2月～プレスタート

★妊婦～未就園児親子の子育てひろば
「スマイル(仮称)」OPEN
(石巻市蛇田字新下沼132-2)
ふらっと行けてほっとする親子の居場所。相談もOK!

★出産日を登録すると子育てに寄り添う
情報やイベント情報が届く
産後さずなメール「スマイル」配信開始。

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。
株式会社 金港堂出版部

〒984-8651 仙台市若林区卸町 2-11-7
TEL 022-232-0201・FAX 022-232-0202
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
〒986-0871 石巻市清水町 1-5-18-501
TEL 0225-24-8304 FAX 0225-24-8305
E-mail: ishinomaki@forbabysmile.com
<http://www.forbabysmile.com>

編集メンバー

荒木 裕美 今野 愛
中居 みずほ 佐々木 奈美
藤井 清美 庄内 野里子
三浦 恭子

協力

お産と子育てにつよいまちづくり
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、2015年1月現在のものです。
発行後変更になっている場合がありますので、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

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
石巻・女川・東松島

お産と子育てハースマップ

CONTENTS

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



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…♡



ママデビュー

子育て支援センター

まずはここから



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

石巻市泉町 1-1-2 TEL0225-94-2366

平成 27 年 4 月
湊こども園へ移転予定
石巻市八幡町 1-6-22

センター他市内各地域にてひろばを行っています。親子で楽しむ会いがいっぱいあります。情報交換もできますよ！



出張ひろばの様子



河北子育て支援センター

石巻市相野谷字本屋敷 23-2
TEL0225-61-1601



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！

河南子育て支援センターパプラ

石巻市和刈字箕入前 1-1
TEL0225-72-4670



子育て、孫育てしている皆さんのパプラへの一歩をお待ちしています。たくさんのボランティアさんにも会えますよ。

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
TEL0225-76-4521

安心して楽しく子育てできるように支援し、《心のより所》となっている場所です。お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
TEL0225-66-2177



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
TEL0225-96-4551



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。

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
TEL0225-57-2113



「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
TEL0225-45-2113



「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。

女川町子育て支援センター

女川町鷺神浜字堀切山 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 (市役所鳴瀬総合支所 2階)
TEL 0225-87-2338



子育て サークル

仲間と楽しむ子育て♪

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が見守ってくれます。
一緒に作り上げるイベントは、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だち♪

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てくださいね。
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、ベビスマイル石巻へお電話ください♪

石巻市 本庁地区

石巻市子育て支援センター / 0225-94-2366

わくわくリズム

活動場所 なかよし保育園 2階

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！



ひよこ会

活動場所 渡波生協 2F 集会室

少人数でのんびり活動しています。子どもたち、ママたちの交流を広げましょう。気軽に参加してみてください。



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「パプラ」

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、育児の不安を相談できる場所。



げんきっす

活動場所 河南子育て支援センター「パプラ」

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場所。



子ども劇場ひよこサークル

活動場所 子どもセンター

現役ママがホッとできて、サポートするママも子育てを懐かしみながら見守っているところ。



ままこ会

活動場所 みなと荘

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。



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「パプラ」

いっぱい笑える場所。子どもたちがサークルの日をと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「パプラ」



ママ同士大変なときに積極的に助け合う気持ちがあるところ。

桃生地区

桃生子育て支援センター 0225-76-4521

キッズとテイル

活動場所 桃生子育て支援センター「キッズホーム」



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。

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」

折り紙・陶芸など子育てに役立つワークショップを通して、交流を深めています。



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」

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



みのりっこ

活動場所 河南子育て支援センター「パプラ」

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できる場所。



mama 1/7

活動場所 河南子育て支援センター「パプラ」



ママのためのリフレッシュ体操教室です。幼稚園ママも参加しています。ご参加お待ちしております。

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! 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!



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。



牡鹿地区

牡鹿保健福祉センター / 0225-45-2113

ココが
好き! 勝手、気まま、自由。友だちとケンカもしていますが、すぐに仲良くあそんでいます。



ひよこの会

活動場所 清優館

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 ほっとふる

ココが
好き! アットホームな雰囲気でおしゃべりしながら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す。



こっぴくらぶ

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、すぐお友だちできますよ。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



女川町

女川町子育て支援センター / 0225-24-9341

マザーズリンク

活動場所 女川町勤労青少年センター

ココが
好き! 色々な年代のママたちとつながり合いながら、一緒に好きなことをする時間を過ごす事で、子育てを楽しんでいます。



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

♪石巻にはこんなステキな子どもの施設があります♪

子どもセンターらいつ

Ishinomaki Child Center



■石巻市立町1-6-1
■TEL: 0225-23-1080
■開館時間: 9:30 ~ 19:00(月~金)
9:30 ~ 17:00(土・日)
(祝日・年末年始除く)

休日(土・日)
子育て相談も
やってるよ!
10:00~15:00

■休館日: 祝日・毎月第3木曜日・年末年始
■利用者対象年齢: 0才 ~ 18才まで
■授乳室・オムツ替えスペースあり

キッズコーナー



ギャラリーでも飲食OK!



♪のオ兒とママの講座
「親子ではび☆はび」では講座が終わるたびに「はび☆はびサークル」がうまれています♪

ママの豆知識

子どもの権利を柱に石巻の活性化のために中高生が中心となってつくり、運営をする施設。みんなが過ごしやすい、子どもの想いを世間の人たちに伝えられる場所

ドキママデビュー

Mama Debut!

~ママバッグの中身は?~
石巻編



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。



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
(プリン等買うとついてくるもの等).....2、3本
- 哺乳びん消毒用の錠剤.....1シート(6錠)
- 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
- テレホンカードが小銭
- 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



ママの豆知識

- 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
- オムツの背中漏れ対策に、隙間に母乳パットを入れて防いでいるママもいますよ!

ちょっと

預けたとき

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



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



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。

認可外保育施設 ちるびよ



0才児OK
6か月～ 事前登録必要あり
石巻市新成2-1-7
TEL：0225-98-6151



ママの声

近くに預ける場所があったよかったです。

保育所ちびっこランド 石巻向陽園



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



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れていますので安心です。

私立おひさま保育園



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



ママの声

食事もミルク、離乳食もお願いで、その日の子どもの様子も教えてくれます。

こへぶ マミーサポートルーム蛇田



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



ママの声

マミーサポートやってるかな？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。

結のいえ・中里



1歳～ 事前登録必要あり
石巻市中里5-1-1
TEL：0225-98-8391



ママの声

就労などの規則がなく気軽に預けられるので専業主婦の強い味方です。

託児所 Orange(オレンジ)



1歳～ 事前登録必要あり
石巻市蛇田字下中埠14-1
TEL：0225-25-4978



ママの声

ブログで子どもの遊んでいる様子などを見ることができたり、病児保育をしてくれるのも安心♪

なかよし保育園 一時保育【石巻の方限定】



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



ママの声

家では食べないのに、給食はモリモリ食べているのでよかったです。

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
石巻市立湊こども園 (H27年度開所予定)

※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、ちょっと預けたい時はもちろん、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・土曜日 9:30～17:00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」

●協力会員

(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、センターに問合せください。

ベビースマイルを応援しています。

広告



【石巻初!!病児・病後児保育】

お熱のあるお子さん、体調が悪いお子さんをお預かりします。TEL：0225-25-4978

詳しくはお気軽にお問い合わせください。
〒986-0861 宮城県石巻市蛇田字下中埠14-1
TEL：0225-25-4978

産婦人科・産科情報

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。

--	--	--	--	--	--	--	--

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

--	--	--	--	--	--	--	--

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/out.html>

--	--	--	--	--	--	--	--

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、

公立南三陸診療所

本吉郡南三陸町志津川字沼田56-2
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。

メモ 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
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
育児応援

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
育児応援

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://www5.ocn.ne.jp/~shirayur/>

--	--	--	--	--	--	--

産後ケアの取り組み
育児応援

産婦人科・産科以外にも...

ほんだ 母乳育児相談室

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

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」も担当しています。

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。

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ぼの店 毎週水曜日13:00~16:00
- イオン石巻 第1、3、5土曜・第2、4日曜(12:00~16:00) ※変更もあり

広告 齋藤産婦人科医院

〒986-0822 宮城県石巻市中央3-5-26
TEL : 0225-22-0707



ベビスマイルを応援しています。



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

住 んでるところはどなたとこ？

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!

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

あつてよかった
おしりふき
とにかく何にも使える!

こころがけてます
「ガソリンは常に満タン！」
ガソリンは約2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!

お でかけの時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時も。緊急時は突然くるので、慌てると余計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時は、誰かに一声かけよう。

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!

こころがけてます
ちょっとしたお出かけの時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つて。

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!



- ◆ 大興水産株式会社 石巻市魚町2-6-8
- ◆ サービス付高齢者住宅 はなことば石巻 石巻市駅前北通り1-14-21
- ◆ 宮城エクスプレス株式会社 石巻市魚町2-1-2
- ◆ 東海カーボン株式会社 石巻市重吉町1-10
- ◆ 日野測量設計株式会社 石巻市門脇字浦屋敷130-9
- ◆ 社会福祉法人石巻祥心会フェイス 石巻市湊字鳥井崎1-8
- ◆ 石巻湾合同庁舎 石巻市中島町15-2

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!

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
オムツ・ナプキン類
ナプキンは下着がわりにも!

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!

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至難のこと。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!

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。



震災時NPO法人ベビースマイル石巻は妊婦・乳幼児の物資の受け入れ配布を行いました。緊急時に連絡ができるよう平常時から登録してつながっていきなさいね。

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!

☆遠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時、遠方は流通があるので届けてもらったとの声も。



備えていても...

充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...

ベビースマイルを応援しています。

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



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♪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♪



あけぼの緑地

■ 石巻市あけぼの3-13

三陸道沿いのあけぼの地区にある緑地。遊歩道なのでゆったりお散歩にGood♪かざみどりもあるよ!



松並公園

■ 石巻市松並2-7

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!



石巻市総合運動公園

■ 石巻市南境字新小堤18

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!



日和山公園

■ 石巻市日和が丘2-1-10

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です。



恵み野西公園

■ 石巻市蛇田字新大塚

小さい芝生のお山があるよ。小さい子向けの遊具も充実。



大橋北公園

■ 石巻市大橋1-3

土手を散歩しながら、屋根があるベンチで休めるよ〜♪



追波川河川運動公園

■ 石巻市小船越字山畑338-1

ぶらんこやアスレチック、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。



河南中央公園

■ 石巻市須江字横手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。



桃生総合センター

■ 石巻市桃生町城内字東嶺164

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。



石巻市桃生植立山公園

■ 石巻市桃生町中津山字外八木214片

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!



北上ロケットサンパーク

■ 石巻市北上町十三浜字織田93-4

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!



新山公園

■ 東松島市大塩字緑が丘1-2

大きなシーソーやブルーインパルスの飛行機型遊具があるよ。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。



鷹来の森運動公園

■ 東松島市大塩字山崎5-1

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。



女川町総合運動公園

■ 牡鹿郡女川町女川浜字大原190

芝生もあるし、アスレチックもあるからたくさん遊べる!



こもれびの降る丘 遊楽館

■ 石巻市北村字前山15-1

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!

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!

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
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

ママポイント 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。

鳥勝ピュウサルデー

■石巻市蛇田新大塚117-1
■TEL: 0225-93-2728

ママポイント お客様の接待や、特別な記念日に、子連れは予約が必要です!

中国料理 揚子江

■石巻市不動町2-1-1
■TEL: 0225-96-1717

ママポイント 地産地消推進のお店。個室や広いお座敷もあります。

竹乃浦・飛翔閣

■石巻市山下町1-19-6
■TEL: 0225-95-2424

ママポイント 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

ママポイント 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。

食彩カフェ フェリーチェ

■石巻市北村字前山116-8
■TEL: 0225-72-2217

ママポイント 店内は木の温もり。外の景色がきれいです♪

お食事処 二輪草

■石巻市桃生町中津山字四軒前7-1
■TEL: 0225-76-5342

ママポイント 個室の座敷もあるので安心♪

ベビースマイル「ボンボンカフェ」

■石巻市開成1-5(あがらいいん) ■毎週水曜日開店
■TEL: 0225-24-8304(ベビースマイル事務局)

ママポイント 子連れでゆっくりお茶したい・ランチしたい・ママの声からうまれた居場所♪

三浦屋

■東松島市大曲寺沼2
■TEL: 0225-82-3424

ママポイント お座敷はオープンで広々。B級グルメ「石巻やきそば」で有名!

レストラン ばらだいす

■東松島市矢本字河戸24
■TEL: 0225-82-2117

ママポイント 2階のお部屋でママ友ランチ会もDVD持参すると見せてくれるよ。

ファミリーハウス みちのく

■東松島市大曲寺境堀147-4
■TEL: 0225-82-6999

ママポイント 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。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、大騒ぎがちな周囲の方への配慮を忘れないように♪
- 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

～絵本は赤ちゃんとお通わす身近なツール。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、水、金、第1・3土曜日
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。ひと昔前のベストセラーなどもあり、宝探的な要素が! お子さんと一緒に、ぜひ大人の方も楽しんで♪



うめばたけこども図書館

■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!



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课時間まで。)
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。



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。)

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・紙芝居の出前もしてくれます!! サークルのイベントなどにピタリ!! (左記TEL番号までお問い合わせください)

～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も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向き合ってください。



ボンボンカフェ

■石巻市開成1-5(あがらいいん)
■0225-24-8304
利用できる日: 毎週水曜日

～コメント～

遊び疲れたときや、子どもと一緒にちょっと一息つきたいときに♪



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。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!!



ベビースマイルを応援しています。

広
告



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3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

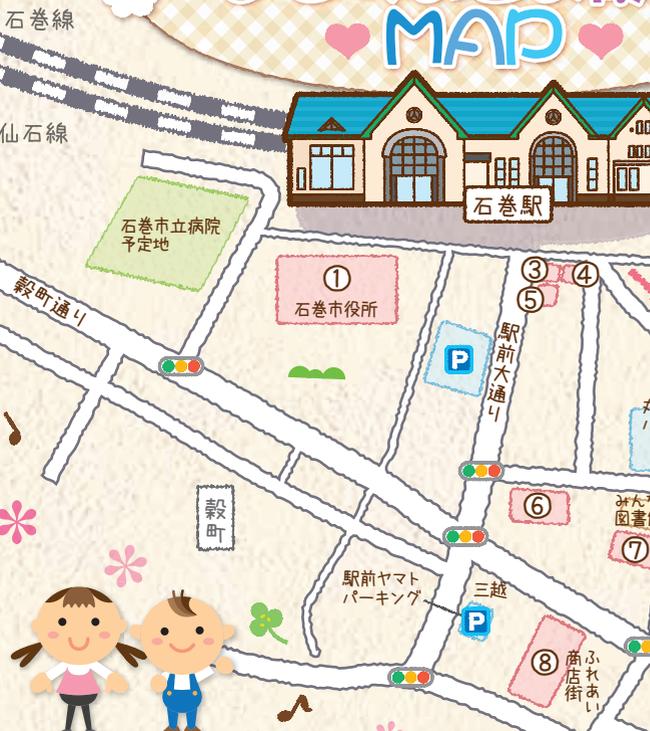
いしのまきお散歩MAP

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「」(かぎかっこ)
日本茶マスターがいるcafe♪
ベビーカーでもOK☆
- ②ロマン海遊21
石巻のおみやげ、観光情報☆
- ③二色餅
一升餅やお赤飯頼めます
- 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、たこやき店内でもテイクアウトでもOK
- ⑥内海商店
大人もこころはずむ駄がし豊富な品揃え!!
- ⑦日和キッチン
手作りのおにぎりやワンコインランチテイクアウトできるメニューもあります

- ⑧大成苑(ふれあい商店街)
石巻の女子高生をとりこにした“揚げたい”。ふれあい商店街に復活!
- ⑨萬楽堂
パン、ゆべし、アイスクリーム、おいしい食べ物がたくさん売ってるよ
- ⑩佐藤ミート
お肉屋さん、揚げたてコロッケやお野菜が売ってるよ!
- ⑪ピースポートセンターいしのまき
ちょっとしたフリースペースがあるよ♪
- ⑫ジャンプ
駄菓子屋さん♪親子で楽しめるよ!
- ⑬かめ七呉服店
本やネットができるところがあつよ♪

- ⑭レストラン芽
ハンバーグがおすすめ!
お弁当もあるよ
- ⑮まちの本棚
本の貸し出しもしてるよ♪
- ⑯shopRIN
バームクーヘンのお店です♪
- ⑰養屋酒店
おむつがえや休憩に気軽にどうぞ
- ⑱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♪おむつがえやオープンスペースもあるよ!
- ⑲コンテナショップ&カフェ 市-Ichi-
焼きたてピザ、パンが食べられます



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、休日・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時に、小児科医師・看護師さんから、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)

東北大学大学院教育学研究科 震災子ども支援室 スーキル

親自身の相談、子ども本人の相談ができます。また、親たちが集まって会話のできる子育てサロンなど、必要な支援サービスの紹介、情報提供などのお手伝いもします。相談員が訪問することもできるそうです。

お問い合わせ・相談

月～金(9:00～17:00) ☎0120-37-6241

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。震災後のと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)

乳がんのこと...

子育て中、自分の体調管理はおろそかになりがち。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いたします。

「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

「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」14人に1人は乳がんになる時代です。検診を受けましょう。

代表 菅原朱美

事務局：石巻市大街道南2-8-13 TEL：070-5320-5538

月に一度の
自己検診も!

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



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

ママデビューにぴったりの全4回のイベントです。

親子ピクス

ママの産後ケアや子どもたちの体力UP・リトミックで充実♥

3B体操

親子でふれあい♥参加するごとに子どもの成長が感じられます。

はじめまして会

みんな初めて参加なので安心して来てくださいね!

マタニティサロン

妊娠中からつながりましょう♥

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♪



〈夏祭り〉



〈3B体操〉

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。

ボンボンパーク

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♪

こころのティータイム

少人数のサロン。子育てのことに限らず、色々な話ができますよ。



〈たまひよ〉



〈ボンボンカフェ〉

子育てが楽しいまちづくりへ

地域へ妊娠・子育ての視点を届けるシンポジウムや勉強会や地域一体となって楽しむ子育てイベントも開催しています。行政・医療・地域との子育てネットワーク作りや親子の震災ケアも。

平成25年度内閣府「子ども若者育成・子育て支援功労者表彰」
＜子育て・家族支援部門＞内閣総理大臣表彰受賞



〈ボンボンパーク〉



〈0歳児講座〉

親子の楽しいイベントの様子をブログで見ることができます。

イベントカレンダー・無料の子育てメールなど詳細はHP「ベビースマイル石巻」で検索。
はじめてでも安心して参加できますよ!お待ちしております!