お産と子育て リソースマップ

2024年度版

石巻市

子育て世代包括支援センター

いっしょ issyo

子育て世代包括支援センター

いっしょ issyo

いしのまきには妊娠中の方、0歳～18歳未満の子どもを育てている方が困ったときに使える窓口があります。
「誰に相談したらいいの？」「ちょっと困ったな…」「知りたい、聞きたいことがある」というとき気軽に利用できます。パパや祖父母のみなさんもご利用ください。相談は無料です。

石巻市役所窓口

場　所　石巻市役所 2階　こども家庭センター（子育て支援課内）

相談直通電話　0225-24-6848

開設時間　8:30～17:00（月～金）

市のホームページより「子育てメール相談」ができます。▶▶▶▶▶
http://www.city.ishinomaki.lg.jp/form/006/enquete.html

子育てメール相談

へびた窓口

ゆったりとした空間で気軽にお話できますよ！

場　所　石巻市のぞみ野2丁目2番4　石巻信用金庫総合相談センター4階

相談直通電話　0225-24-6878 または 080-9259-0361

開設時間　9:00～16:00（月～金　土は要予約）

issyo.ishinomaki@gmail.com　メールはいつでもOK！

えきまえ窓口

子どもを遊ばせながらゆっくりお話できますよ！

場　所　石巻市穀町15番2号　石巻市ささえあいセンター 2階

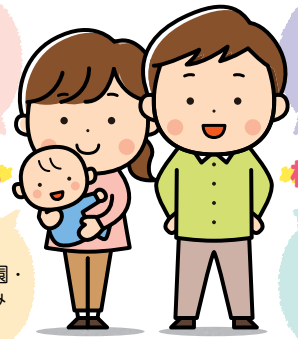
相談直通電話　0225-98-4158

または　080-1664-2936

開設時間　平日 10:00～18:00　土日祝日 9:00～17:00

issyo.ekimae@gmail.com　メールはいつでもOK！

仕事復帰が心配
夫婦の悩み
2人目・3人目の出産時・産後の生活が心配
シングルでの子育て
どこに相談したらよいか窓口や機関を探すのが大変
石巻に引っ越してきたばかりで子育て情報が欲しい
授乳や離乳食の悩み
一緒に子育てを楽しむ仲間が欲しい
妊娠中や子育て中は自分で情報やサービスを探すのは大変



どんなことでも　相談できます！

妊娠中に参加できる講座やイベントが知りたい
保育所・幼稚園・学校での悩み
核家族・同居の悩み
赤ちゃんを育てる自信がなく不安
経済的な悩み
自分の悩みにあった情報やサービスがわからない
発達・障害の悩み
気分が落ち込んでしまって…誰かと話したい

あなたの子育てをいっしょに

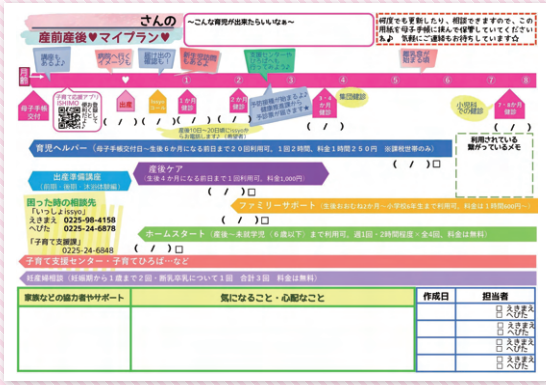
いっしょ 1
専任の相談スタッフがお話を伺いながらいっしょに考えます。

いっしょ 2
妊娠中から0歳～18歳未満の子どもの成長をいっしょに見守ります。

いっしょ 3
ひとりひとりに合わせて関係機関といっしょに支えます。

「産前産後マイプラン」をいっしょに作りましょう♪

「いっしょ issyo」では、産前産後の子育てサービスを見える化した、オリジナルのマイプランを作成できます。初めてのご出産の方も、2人目以降のご出産の方も、一人ひとり困りごとが違うと思います。それぞれの不安や困りごとに寄り添いながら、いっしょスタッフが作成のサポートをいたします。マタニティさんはもちろん、出産後のママもお気軽にお問い合わせください。



健康・育児相談はこちらでもできます　8：30～17：00（月～金曜日）

- 石巻市役所　健康推進課　☎0225-95-1111
- 河北総合支所　市民福祉課　☎0225-62-2117
- 雄勝総合支所　市民福祉課　☎0225-57-2113
- 河南総合支所　市民福祉課　☎0225-72-2094
- 桃生総合支所　市民福祉課　☎0225-76-2111
- 北上総合支所　市民福祉課　☎0225-67-2113
- 牡鹿総合支所　市民福祉課　☎0225-45-2113

いしのまきの子育て仲間になるみなさんへ

いしのままで子育てデビューするかた
いしのまきに来てくれた
子育て中のかた

はじめまして！
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“いしのまき子育てデビュー”に役立つプレゼント「お産と子育てリソースマップ」を作りました。

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、そしてたくさんの人と出会い・つながることです。

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「いしのまきにうまれ育ってよかったぁ！いしのまきだいすき」といって、またこのまちで子育てすることを願って…

石巻市子育て世代包括支援センター
いっしょissyo

2024年度版

お産と子育てリソースマップ

コンテンツ

- 子育て世代包括支援センター「いっしょ issyo」…… 1～2
- メッセージ …… 3
- コンテンツ …… 4
- 産婦人科・産科・その他サポート事業 …… 5～8
- 子育て支援センター・児童館 …… 9～10
- 子育てサークル …… 11
- プレーパーク・出張ひろば …… 12
- ちょっと預けたい（一時預かり）・ファミリーサポート …… 13～14
- 子育てを応援する制度 ～予防接種・子どもの発達・ひとり親家庭～ …… 15～16
- 小児科・耳鼻咽喉科・皮膚科情報・夜間救急・休日診療 …… 17～18
- 保育所（園）・こども園・幼稚園情報 …… 19～22
- 放課後児童クラブ情報 …… 23～26
- 公園情報 …… 27～28
- 絵本にふれる（図書館情報など） …… 29～30
- 子育て家庭の防災～先輩ママたちが学んだことから～ …… 31～32
- 困った時の相談先 …… 33～34
- 緊急ダイヤル …… 裏表紙

こころとからだをととのえよう

産婦人科・産科情報

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 / 母乳外来

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 / 不妊治療の相談受付 / セミオープン

齋藤産婦人科医院

- 石巻市中央3-5-26
- ☎ 0225-22-0707

石巻ロイヤル病院

- 石巻市広渕字焼巻2
- ☎ 0225-73-5888

やまもと産婦人科

- 石巻市大街道北1-3-15
- ☎ 0225-93-7000

母乳相談・産後のトラブル

産後はからだのトラブルが起こりやすい時期。なかなか相談しにくいこともありますが、ひとりで我慢しすぎないことが大切です。「私だけ…」と思っていることでも、同じ悩みを持っている方はいるもの。それを知るだけでも安心しますよ♪

あべクリニック産科婦人科

- 石巻市大街道西2-1-80
- ☎ 0225-22-3322

石巻赤十字病院産婦人科

- 石巻市蛇田字西道下71
- ☎ 0225-21-7220

日赤で出産に限り / 日赤で出産に限り / 一か月健診まで

しらゆりクリニック

- 石巻市蛇田字新立野330-2
- ☎ 0225-22-3717

うつみレディスクリニック

- 東松島市赤井八反谷地132-6
- ☎ 0225-84-2868

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。

産後うつ

マタニティブルーや産後うつという言葉を知っていますか?赤ちゃんを迎え新しい環境のため、こころとからだのバランスが不安定となって引き起こされる症状です。気分が沈んだり、なぜか泣けてきたり、気力がわかない、自分を価値のない人間と思ってしまうなど。誰かと話したりリフレッシュが大切。病院などでも相談できます。

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

東松島市小松字若葉9-1
☎ 0225-83-3597
（完全予約制）

HP:honda-no-kokoro.jp

- 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」を担当しています。

有希●助産院●

助産師：高橋 有希

石巻市のぞみ野5丁目16-2
☎ 090-2844-4712
（完全予約制）

:harukoto0415@yahoo.co.jp

- 堤式乳房管理認定者
- 妊娠期からの母乳育児支援、ベビーマッサージ、沐浴指導、戌の日さらし、ベビーヨガなど行っています。
- instagramあり。

ママと赤ちゃんサロン Andante

助産師：小野 直子

東松島市赤井字川前四番20-1
☎ 0225-90-4868
（完全予約制）

HP：andante4103.com

- 母乳相談、ベビーマッサージ、ベビースキンケア、離乳食、妊婦さん講座など各種ご相談ください。

イトーヨーカドー石巻あけぼの店 2階 赤ちゃん休憩室

石巻市あけぼの1-1-2　☎ 0225-22-7111
開催日：毎週水曜日
時　間：13:00～16:00(予約不要)

- 2階ゲームコーナーそばに休憩室があり、授乳やおむつ替えなど、普段のお買い物の時に自由に利用できます。
- 相談日には無料で、授乳・栄養・発育などの相談、お子さんの身長・体重測定もできます。

イオン石巻店 2階 Baby Room（ベビールーム）

石巻市茜平４丁目104　☎ 0225-92-1333
開催日：不定期開催 ※開催日については、事前に店舗へお問い合わせください。
時　間：12：00～16：00（予約不要）

- 2階ベビー服売り場のそばに休憩室があり、授乳やおむつ替えなど、普段のお買い物の時に自由に利用できます。
- 相談日には無料で、授乳・栄養・発育などの相談、お子さんの身長・体重測定もできます。詳しくは、ベビー・キッズ服売り場の店員さんにお尋ねください。

ママのまめ知識

たまひよ応援隊

有志の助産師がつながりながら、専門スキルを活かして地域の中で子育てママの応援をしています。なかよし保育園地域子育て支援センターの「たまごひよこサロン」や子どもセンターらいつの「だっこ・おんぶサロン」、日和山神社でもイベントを開催しています！心や体のセルフケアの方法や、赤ちゃんについて、家族についてなど幅広いテーマで寄り添ってくれますよ。

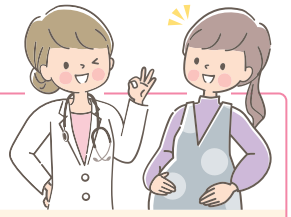
:tamahiyo2020ishinomaki@gmail.com

もぐもぐ育児教室

5か月から8か月児は離乳食や赤ちゃんの生活で大切な時期です。保護者の方を対象に、離乳食の進め方や生活リズムについてなど個別に相談できますよ。赤ちゃんといっしょにどうぞ（要予約・定員10組程度）。

- お問い合わせ:
  石巻市保健福祉部健康推進課　☎ 0225-95-1111
  河南総合支所市民福祉課　☎ 0225-72-2094

いしのまきでは、産婦人科・産科以外でも助産師を中心としたサポートが受けられ、子育て支援が充実しています



助産師による相談

妊娠中のこと、育児について、心配なことはありませんか？個別に助産師へ相談ができますよ。

相談日　おおむね毎週火曜日（要予約）　　会　場　ささえあいセンター（ほっとぉ～る）2階

申し込み・お問い合わせ

石巻市子育て世代包括支援センター いっしょ issyo えきまえ　☎ 0225-98-4158

MEMO

災害などの緊急時、母乳は赤ちゃんにとって大事なライフラインとなります。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安心ですね

歯科相談

お子さんのお口の中で気になることや困っていることを気軽に相談してください！歯科衛生士が個別に相談をお受けいたします。（※保護者の方自身のお口に関する相談でも結構です）

対　象　石巻市内在住の方

場　所　石巻市保健相談センター 2階
診察室　13：00～15：00
1人約30分（要予約）

申し込み・お問い合わせ

石巻市保健福祉部健康推進課

☎ 0225-95-1111（内線2417）

栄養相談

離乳食の進め方、乳幼児の食生活、生活習慣病予防の食事など、又は食事と栄養について気軽に相談してください。栄養士が個別に相談をお受けいたします。

対　象　石巻市内在住の方

場　所　石巻市保健相談センター 3階
研修室 9：30～11：30
1人約40分（要予約）

申し込み・お問い合わせ

石巻市保健福祉部健康推進課

☎ 0225-95-1111（内線2617）

ママのまめ知識

乳がんのこと…自分の乳房に関心を！

子育て中、自分の体調管理はおろそかになりがち。市の健診などを利用し、自身の健康にも気を配って。今回は子宮頸がん検診・乳がん検診を紹介します。

子宮頸がん・乳がん検診についてのお知らせ

お問い合わせ：石巻市保健福祉部健康推進課　☎ 0225-95-1111（内線2427）

子宮頸がん検診

対象：20歳以上

自己負担金
2,000円

乳がん検診

検診内容	自己負担金
超音波検査（毎年）（30歳代）	500円
マンモグラフィ撮影（隔年）（40歳以上の偶数年齢）	1,000円

※年度末の年齢

産後ケア事業

赤ちゃんのお世話で手一杯で、自分のカラダとココロをゆっくり休める時間がとりづらい産後のママが、助産師から心身のケアや子育てのアドバイスを受けられます。詳しくは、お問い合わせください。

利用できる方

市内に住所のある、産後5か月未満のママと赤ちゃんで、育児相談や授乳指導、心身のケアが必要な方

申し込み・お問い合わせ

石巻市保健福祉部健康推進課

☎ 0225-95-1111（内線2426）

各総合支所市民福祉課

育児ヘルパー事業

「家事・育児が大変で余裕が持てない」「産後、手伝ってくれる人がいない」等の家庭に対して育児ヘルパーを派遣し、育児や家事のお手伝いを一緒に行います。

利用できる方

市内に住所があり、妊娠中（母子健康手帳の交付を受けた方）及び産後の方で、出産前後において、日中家事や育児を手伝ってくれる人がいない方

申し込み・お問い合わせ

石巻市保健福祉部こども家庭センター

☎ 0225-95-1111（内線2554）

各総合支所市民福祉課

子育て応援アプリ「ISHIMO」

子育て世代に必要なイベント情報、手続き情報などいろいろ届く便利なアプリです。ママはもちろん、マタニティさんから登録できます。健診や予防接種などの目安や記念日も登録できますよ。母子手帳と合わせて、ご家族みなさんでぜひご利用ください。

※無料でご利用いただけます。ただし、通信料等は利用者の負担となります。

母子モ

利用方法　ダウンロードサイト（下記二次元バーコード）から「母子手帳アプリ 母子モ」をインストールし、石巻市に登録することで子育て応援アプリ「ISHIMO」を利用できます。

ホームスタート

子育て経験のあるボランティア（ホームビジター）がご自宅を訪問して、子育て中のママのお話を聞いたり、いっしょに家事をしたりお子さんと遊んだりする、新しい子育て支援です。費用はかかりません。お気軽にお問い合わせください。

利用できる方

6歳以下（未就学児）のお子様のいるご家庭

申し込み・お問い合わせ

ホームスタートいしのまき

☎ 0225-24-8304

✉ : babysmile.ishinomaki.hsj@gmail.com

石巻市父子手帖配布

父親として育児に関わり、夫婦で楽しく子育てをしていくためのアイテムとして、ぜひご活用ください。

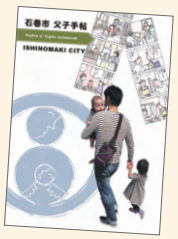
対　象

市内に住所があり、母子健康手帳交付時に希望される方および3歳未満のお子さんをお持ちで配布を希望される方

配布場所・お問い合わせ

石巻市保健福祉部健康推進課　☎ 0225-95-1111（内線2426）

各総合支所市民福祉課



ママデビュー

Mama Debut!

赤ちゃんが産まれると子育て1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、どこに行ったら子育て仲間に会えるのかな。子ども同士遊ばせてみたいな。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♪

湊子育て支援センター

石巻市八幡町1-6-22 ☎ 0225-94-2366

～スタッフからのメッセージ♪～

みなと荘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、情報交換をしながら子育てを楽しみましょう。

河北子育て支援センター

石巻市相野谷字本屋敷23-2 ☎ 0225-61-1601

～スタッフからのメッセージ♪～

あたたかくホッとできるような子育ての場を提供しています。開放感のある保育室でのびのびと遊びましょう。

河南子育て支援センター「パプラ」

石巻市和渕字笈入前1-1 ☎ 0225-72-4670

～スタッフからのメッセージ♪～

広い和室と大型遊具の部屋で親子ゆったり遊べます。メニューも豊富でママたちへの癒しの時間もあり好評です。

渡波子育て支援センター「てんとうむし」

石巻市さくら町3-14 ☎ 0225-25-0567

～スタッフからのメッセージ♪～

光が差し込む開放感のあるセンターで、みんなでみんなのお子さんを温かく見守り一緒に育てていきましょう♪

雄勝子育て支援センター

石巻市雄勝町小島字和田123 ☎ 0225-25-6331

～スタッフからのメッセージ♪～

天気の良い日は広い所庭で遊んでいます。土曜日に開放している日もありますので気軽に遊びにきてください。

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 ☎ 0225-76-4521

～スタッフからのメッセージ♪～

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。

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のホームページに詳しく載っています！どの地区の方でも利用できますよ！

牡鹿子育て支援センター「ぐんぐんすくすく」

石巻市鮎川浜清崎山7（清優館内） ☎ 0225-45-2197

～スタッフからのメッセージ♪～

自然がいっぱい、笑顔がいっぱい、親子でゆったりほっこりできる遊びと交流の場で、子育てを楽しみましょう！

釜子育て支援センター「あおぞら」

石巻市三ツ股3-1-1 ☎ 0225-24-6113

～スタッフからのメッセージ♪～

木のぬくもりを感じながら広々としたセンターで、子育て中のママ・地域の皆さんも一緒に楽しく遊びましょう。

地域子育て支援拠点にじいろひろば

石巻市大街道西2-2-25（千の杜学びの内） ☎ 080-4462-2416

～スタッフからのメッセージ♪～

乳幼児親子が交流したり、ホッと一息つける場所です。気軽にあそびに来てくださいね☆
11：30～13：00の間ランチもできます。

北上子育て支援センター

石巻市北上町十三浜字崎山181 ☎ 0225-66-2177

～スタッフからのメッセージ♪～

親子でゆったり過ごすことができる広い室内では、雨の日でもたくさん体を動かして楽しむことができますよ。

なかよし保育園地域子育て支援センター

石巻市中里3-10-7（なかよし保育園内） ☎ 0225-96-4551

～スタッフからのメッセージ♪～

保育園に併設されており、季節の製作をしたり、園庭でのびのびと遊んでいます。地域の方との交流も盛んですよ。

マタニティ・子育てひろば「スマイル」

石巻市蛇田字土和田19-11 ☎ 0225-98-5322

～スタッフからのメッセージ♪～

ほっとひといき。あたたかい居場所。親子がゆったりつながったり、地域の子育て情報ともつながれるよ。ぜひあそびにきてね。

児童館 石巻市子どもセンター「らいつ」

石巻市立町1-6-1 ☎ 0225-23-1080
9：30～19：00（休館 年末年始、祝日、第1、3木曜日）

0～18歳までの子どもと保護者が自由に利用でき、異年齢の中で遊ぶことができます。室内運動スペースやサークル利用できる部屋、休日子育て相談（土日）もあります。

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もいいお友達♪

本庁地区

本庁地区 ママフラサークル

活動場所 向陽地区コミュニティセンター・東松島市西市民センター

子連れでフラダンス♫仲間作りにダイエット、子育て相談。踊るの楽しいですよ!木曜、10時からお待ちしています。

本庁地区 パパサークルI・K・O

活動場所 石巻市内

「石巻市父子手帖」の作製がきっかけ。他のパパたちとの出会いや子育てについて話せる場は貴重!水遊びや焼き芋を楽しむなどイベント開催も。

本庁地区 りせす子育てサロン

活動場所 石巻中央公民館・和室

りせすは英語で休み時間という意味です。ママたちにとって、忙しい家事や育児の休み時間になりますように♡

本庁地区 なかよし

活動場所 なかよし保育園地域子育て支援センター

毎週水曜日に自由あそびをしながら情報交換をしたり、クリスマス会などの行事を楽しんでいます。

河南地区

河南地区 どんぐり

活動場所 河南子育て支援センター「パプラ」

ゆったり、のんびり活動しています。ママ同士のおしゃべりの場にもなっています。

桃生地区

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」

月2回、自由遊びをしながら情報交換をして、交流を深めています。

桃生地区 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」

春と秋のバザーやプール遊び、クリスマス会など、ママ達で企画し、楽しんでいます。

牡鹿地区

牡鹿地区 牡鹿ちびっこサークル

活動場所 牡鹿子育て支援センター

子どもと一緒に遊びながら情報交換やリフレッシュタイムを楽しんでいます。♥毎回明るい笑い声が響いていますよ♥

上記のサークル、サロンに興味のある方は各「子育て支援センター」や「いっしょ issyo」へ連絡してみてね♪

プレーパーク 自然体で楽しもう!

やってみたい!にチャレンジできる遊び場。自然・火・道具・人。そこにあるものに触れ、思いのままに自由に遊ぶ広場です。大人も不思議と自然体になれるので、子育ての悩みも喜びも共有できる仲間がみつかるかもしれませんよ♪

NPO法人 にじいろクレヨン

活動場所 にじいろ農園（石巻市大街道西2-2-25）

自然遊び、野菜作り体験等を通じて地域住民のみなさんと子どもたちが交流できる地域に開かれた居場所です。

活動日時 週2回程度（詳しくはHPをご確認ください）10:30～12:00

お問い合わせ先 080-4462-2416

亀が森地元有志の会（亀が森冒険遊び場）

活動場所 亀が森八幡神社・公園（石巻市相野谷字旧会所脇43）

活動日時 主に毎月第3日曜日 10:30～15:00

自然いっぱいの公園でのびのびと遊べます。工作やおやつづくりもしています。赤ちゃんからどうぞ。

お問い合わせ先 080-5223-4976 代表 阿部 正樹

認定NPO法人 こども∞感ぱにー

活動場所 プレーパークわたのは（石巻市渡波字黄金浜157）
プレーパークひがこー（石巻市鹿妻南2-7）

活動日時 毎週 金・土・日曜日（プレーパークわたのは）
毎週水曜日（プレーパークひがこー）

スタッフはもちろん、世話好きな子どもや地域の方も一緒にみんなで子どもを見守ります。室内もありますのでお気軽にどうぞ!

お問い合わせ先 070-2436-8517

渡波子育て支援センター出張ひろば「稲井公民館あそびのひろば」

活動場所 稲井公民館（石巻市新栄1-25-7）

活動日時 毎月1回（詳しくはHPをご確認ください。）10:00～11:30

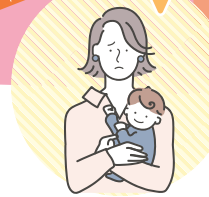
稲井地区はもちろん、全地域の親子を対象に、体操や制作、季節の行事を楽しむ「ひろば」を開催しています。

お問い合わせ先 0225-25-0567

ちょっと 一時預かり 預けたいとき

保育園のお迎えに間に合わないなぁ…

私もリフレッシュしたいなぁ…



美容室や病院へ行く間、この子を預かってもらえないかしら？

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

湊水産 結のいえ保育園

■石巻市吉野町2-6-7 ☎0225-25-5922

スタッフの声 お子さまが安心して過ごせるように保育スタッフがひとりひとりの思いを大切にしながら異年齢少人数保育を行っています。自園調理の給食もおいしいです。

1歳6か月～就学前まで（事前登録必要）

平（土 16時30分まで）

木のおへや みらいキッズ

■石巻市湊東3-8-16 ☎0225-98-8760

スタッフの声 「～あるべき」「～でなければならない」にとらわれず、まんまの姿で過ごせる場所を大切にしています。ママたちにとっても痒い所に手が届く寄り添いを実践。日々の小さな『どうしよう…』を相談、解消できる場所。

0歳2か月～小学生まで

平 土 祝（夜 金、土のみ）

石巻市立保育所の一時保育

（石巻市に住所を有する方限定）

■石巻市立鹿妻保育所 ☎0225-22-0940
■石巻市立北村保育所 ☎0225-73-3885
■石巻市立河北保育所 ☎0225-90-9888

※詳しくは石巻市保健福祉部子ども保育課 ☎0225-95-1111（内線2524）

チャイルドケアサービスも・も

■石巻市向陽町2-23-16 ☎0225-23-2737

スタッフの声 保育時間はご家庭の生活リズムに合わせ、子どもの発達過程を踏まえて対応。出張保育（0歳～12歳）、送迎もご利用ください。

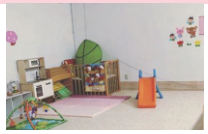
0歳3か月～4歳まで（事前登録必要）

平（土 日 祝 5日前まで申し込み）

ハピネス保育園へびた

■石巻市蛇田字新埣寺137-10 ☎0225-25-7646

スタッフの声 保育園の利用理由は問いませんのでお気軽にお問い合せ下さい。



0歳2か月～就学前まで（事前登録必要）

平 土 日 祝

託児所 Petit Ange（プチアンジュ）

■石巻市のぞみ野4-19-12 ☎0225-98-5662

スタッフの声 普通の民家での託児となります。少人数で兄弟・姉妹のような関わりを大切に保育していきます。

1歳～就学前まで（事前登録必要）

平 土 日

なかよし保育園 一時保育（石巻市に住所がある方限定）

■石巻市中里3-10-7 ☎0225-96-4551

スタッフの声 0歳から就学前のお子さんを預かる保育園です。体を使って存分にあそび、おいしい手作り給食を食べます。

1歳6か月～就学前まで（事前登録必要）

平（土 12時まで）

こんな預かりもあります♪ 石巻市病後児保育事業「病後児室ミルク」

特定非営利活動法人 乳幼児保育園ミルク
（事前登録必要）
病後児ネット予約サービス「あずかるこちゃん」から事前登録できます。
石巻市のぞみ野2-1-5 ☎0225-98-5550

どんな時 ケガや病気の回復期

対　象 石巻市に住所があるか、住所はないが石巻市の保育園・幼稚園に在籍しているお子さん
生後6か月～就学前　定員3名
月曜日～金曜日　8：30～17：30
土日祝・年末年始の預かりは不可
保育料：1人1日2000円（給食・おやつ付き）、半日1000円（ご家庭の状況により減免あり）
専任の看護師・保育士が保育しています♪

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か月～小学6年生

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♪
幼稚園・保育園・習い事などへの送迎だけでもOK！

活動日・活動時間	最初の1時間	以降30分毎
平日（7時～19時）	600円	300円
土・日・祝日 及び年末年始（12/29～1/3） 並びに上記時間帯以外の時間	700円	350円

まずは登録しておこう

石巻市ファミリーサポートセンター事務局
石巻市のぞみ野2-2-4
石巻信用金庫総合相談センター4階
月曜日～土曜日9:00～16:00
（日曜日、祝日、年末年始はお休み）

☎0225-23-7407
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。

子育てを応援する制度

子育てを応援する制度もいろいろあります。
その中から少しピックアップ♪
アドバイスも参考にしてみてくださいね★

子ども医療費助成制度

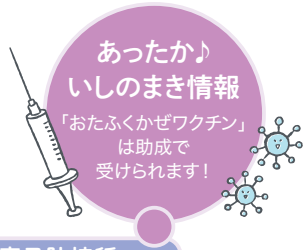
0歳から18歳到達年度末日まで、子どもの医療費を助成します。生まれた日や転入した日から助成を受けるためには、その日から1か月以内に資格登録の申請が必要です。詳しくはお問合わせください。

■ **お問い合わせ** 石巻市保健福祉部保険年金課［☎ 0225-95-1111（内線 2343）］

予防接種　生後2か月のお誕生日からスタート！

石巻市保健福祉部健康推進課からのアドバイス

生まれた日の翌月末頃、市から予防接種の予診票つづりが届くので、確認してね。決められた期間を過ぎると自費になりますよ。



定期予防接種

- 予防接種法に基づく予防接種
- 無料

任意予防接種

- 自分で受けるかどうか決める予防接種
- 自己負担（一部助成あり）

■ **お問い合わせ** 石巻市保健福祉部健康推進課［☎ 0225-95-1111（内線 2427）］

子どもの発達　発達や成長で気になったら…

子どもたちの成長はさまざま。同じくらいのお子さんとつい比べてしまい、気になるときもあるかもしれません。気になったときは、気軽に相談してくださいね。

相談先

- ■ **石巻市保健福祉部健康推進課** …… ☎ 0225-95-1111（内線2423）
- ■ **各総合支所 市民福祉課**（P2参照）
- ■ **子育て世代包括支援センター「いっしょissyo」**（P1参照）
  - 石巻市役所窓口　相談直通電話 …… ☎ 0225-24-6848
  - いっしょissyo へびた窓口　相談直通電話 …… ☎ 0225-24-6878
    または専用携帯 …… 080-9259-0361
  - いっしょissyo えきまえ窓口　相談直通電話 …… ☎ 0225-98-4158
    または専用携帯 …… 080-1664-2936

ひとり親家庭　制度でサポート！

児童扶養手当

石巻市保健福祉部子育て支援課

お子さんの健やかな成長のために、18歳になる年度末まで（法令で定める障がいの状態にある場合は20歳になるまで）のお子さんの養育に携わっている方を対象に、手当が支給されます。支給額は所得やお子さんの人数によって異なります。

ＪＲ通勤定期乗車割引制度

石巻市保健福祉部子育て支援課

児童扶養手当の支給を受けている本人または同じ世帯の方が、乗車券を3割引で購入することができる制度です。通勤定期が対象となります。

母子・父子家庭医療費助成

石巻市保健福祉部子育て支援課

18歳になる年度末までのお子さんを養育しているひとり親家庭のお母さんまたはお父さんが、医療機関で受診した際に係る医療費（保険診療の患者負担分）の一部を助成します。保護者等の所得制限があります。

自立支援教育訓練給付金

石巻市保健福祉部子育て支援課

児童扶養手当の支給を受けている方等が、就職やキャリアアップのために指定された教育訓練講座を受講し修了した場合、受講にかかった費用の一部が支給されます。支給には一定の要件を満たす必要があります。受講前に講座の指定を受ける必要があるため、事前相談が必要です。

高等職業訓練促進給付金

石巻市保健福祉部子育て支援課

児童扶養手当の支給を受けている方等が、看護師や介護福祉士等対象となる資格取得のため、指定された養成機関で6か月以上修業する場合に、「高等職業訓練促進給付金」及び「高等職業訓練修了支援給付金」が支給されます。支給には一定の要件を満たす必要があります。また、事前相談が必要です。

母子父子寡婦福祉資金

宮城県東部保健事務所

お子さんの就学や就職、知識・技能の取得等に必要な資金や、ひとり親、家庭のお母さんまたはお父さんなどが経済的に自立して安定した生活を送るために必要な資金を借りられます。貸し付けには一定の要件を満たす必要があります。

小児科・内科
耳鼻咽喉科
皮膚科一覧

小児科（内科）　市外局番（0225）

「みやぎのお医者さんガイド」参考

医療機関略称	所在地	電話番号
阿部こどもクリニック	石巻市千石町6-11	22-1152
石巻市夜間急患センター	石巻市蛇田字西道下71	94-5111
石巻赤十字病院	石巻市蛇田字西道下71	21-7220
おおば小児クリニック	石巻市門脇字青葉西38-1	93-9693
かわらだ内科・胃大腸クリニック	石巻市鋳銭場1-10	21-5335
簡野医院	石巻市鹿又字八幡前17-4	74-2244
佐久間眼科小児科医院	石巻市八幡町1-3-22	92-7651
櫻井内科クリニック	石巻市広渕字町北70-1	73-3811
佐々木医院	石巻市和渕字和渕町86	72-3122
佐藤内科医院	石巻市茜平4-104イオンモール石巻 1F	22-3020
紫桃内科医院	石巻市鹿又字伊勢前53-2	75-2325
中浦内科医院	石巻市中浦1-2-111	21-7551
中山こどもクリニック	石巻市中里3-4-27	95-4121
成田医院	石巻市相野谷字飯野川町122	62-3221
石巻市橋浦診療所	石巻市北上町橋浦字大須215	67-2051
ものうファミリークリニック	石巻市桃生町中津山字八木167-4	76-4024

皮膚科　市外局番（0225）

医療機関略称	所在地	電話番号
石巻市立病院	石巻市穀町15-1	25-5555
石巻赤十字病院	石巻市蛇田字西道下71	21-7220
亀田内科皮膚科クリニック	石巻市大街道南5-4-31	95-6118
熊井皮膚科医院	石巻市中央1-10-23	22-1440
鈴木皮膚科医院	石巻市八幡町2-5-16	22-3572
ます皮膚科医院	石巻市茜平1-4-1	93-3737
山内皮膚科医院	石巻市中央3-5-24	22-0292

耳鼻咽喉科（いんこう）　市外局番（0225）

医療機関略称	所在地	電話番号
石巻市立病院	石巻市穀町15-1	25-5555
石巻赤十字病院	石巻市蛇田字西道下71	21-7220
小林耳鼻咽喉科医院	石巻市蛇田字北経塚72-1	95-9537
佐藤みみ・はな・のど・クリニック	石巻市わかば2-5-5	22-3387
六郷耳鼻咽喉科	石巻市鋳銭場5-35	22-5012
渡辺耳鼻咽喉科医院	石巻市貞山1-4-5	93-1131

MEMO

歯のケアも忘れずに♪
小児歯科は「HPみやぎのお医者さんガイド」で調べてみましょう♪

休日に受診したいときは？

- 石巻市の市報
- 石巻市ホームページ（休日当番医で検索）
- 休日・夜間診療案内電話 ☎0225-95-3290

石巻市夜間急患センター　☎ 0225-94-5111

石巻市蛇田字西道下71（石巻赤十字病院敷地内）

【小児科】■月曜～金曜19:00～22:00 ■土曜18:00～翌7:00 ■日曜・祝日18:00～翌6:00

※内科・外科の診療時間については、裏表紙をご覧ください

保育所（園）・幼稚園情報

「仕事をはじめたい」「幼稚園に入園させたい」「どんなところがあるの？」利用するための条件があるところもあります。詳しくは、各保育所（園）・幼稚園へお問い合わせください。

市外局番（0225）

区分	地区	保育所等名	所在地	電話
公立保育所	石巻	石巻保育所	大手町8-21	22-3936
		渡波保育所	さくら町3-14	24-0660
		鹿妻保育所（※1）	鹿妻北2-6-3	22-0940
		蛇田保育所	蛇田字新金沼406-1	22-4575
		若草保育所（※1）	向陽町4-8-8	95-0186
		水押保育所	水押2-11-20	95-8130
		ふたば保育所	大街道北1-2-83	96-3539
		水明保育所	水明南1-12-21	96-8916
		釜保育所（※2）	三ツ股3-1-1	24-6113
	河北	飯野川保育所	相野谷字本屋敷23-2	62-2355
		河北保育所	小船越字後223-2	90-9888
	雄勝	雄勝保育所	雄勝町小島字和田123	25-6351
	河南	前谷地保育所	前谷地字黒沢前88-1	72-3004
		和渕保育所	和渕字日照5	72-2136
		鹿又保育所（※3）	鹿又字新八幡前37-2	74-2004
		須江保育所（※3）	須江字塩下前4-1	73-4333
		北村保育所	北村字幕ケ崎一17-2	73-3885
	桃生	桃生新田保育所	桃生町新田字西町30	76-4123
	北上	相川保育所	北上町十三浜字崎山181	61-2008
	牡鹿	牡鹿地区保育所	鮎川浜清崎山7	45-3177

※1 鹿妻保育所及び若草保育所は令和7年3月末で廃止し、令和7年4月から民間の事業者が運営する代替施設（保育所）となります。
※2 釜保育所については、公設民営施設です。
※3 鹿又保育所及び須江保育所は令和8年3月末で廃止し、令和8年4月から民間の事業者が運営する代替施設（保育所）となります。なお、須江保育所については、令和7年4月から休止となるため、新規の受け入れはありません。
※4 産休明けであること。また詳細は面接によります。

市外局番（0225）

区分	地区	保育所等名	所在地	電話
公立認定こども園	石巻	湊こども園	八幡町1-6-22	22-4657
	北上	北上こども園	北上町十三浜字小田93-4	67-2932
私立保育所	石巻	なかよし保育園	中里3-10-7	96-4551
		インターナショナルプリスクールピノッチオ	大橋3-8-1	93-0078
		ブルーバードインターナショナルプリスクール	蛇田字北経塚19-2	25-6201
		石巻ひがし保育園（※4）	伊勢町198-2	90-4664
		石巻たから保育園（※4）	蛇田字沖13	90-4990
		ケヤキッズ あゆみの保育園	門脇字青葉西108	25-6131
		乳幼児保育園ミルク	のぞみ野2-1-5	96-5178
		レインボーインターナショナルプリスクール	門脇字二番谷地13-814	98-9754
		ケヤキッズ さくらまち保育園	渡波字栄田6-1	98-6990
		ケヤキッズ のぞみの保育園	あゆみ野5-1-7	24-6501
		リトルマーメイドインターナショナルプリスクール	流留字中1-2	98-8904
	河南	広渕保育所	広渕字新泉沢351-1	73-2332
		メロン保育園	鹿又字学校前43-1	75-2590
私立認定こども園	石巻	石巻ひまわりこども園	住吉町2-5-26	95-3553
		さくらこども園	大街道西2-7-47	25-7876
		いしのまきセントラルプリスクール	開成1-47	98-6380
		穀町幼稚園（※5、※6）	山下町1丁目2-42	22-5684
	河南	アリスこども園	須江字大谷地53-1	98-8556

※5 穀町幼稚園は、令和6年4月から、こども園へ移行しました。また、穀町幼稚園は、1・2号認定（3～5歳児）のみとなります。
※6 お盆期間休業（8月12日～8月17日）や、創立記念日休業（10月中旬頃）があります。
※　今後、公立保育所は統廃合が計画されております。詳しくは石巻市ホームページに掲載しております「第2期 石巻市公立幼稚園・保育所・こども園再編計画」をご覧ください。

市外局番(0225)

区分	地区	保育所等名	所在地	電話
小規模保育事業所	石巻	GENKIっこ保育園石巻園	恵み野6-3-16	98-8461
		ケヤキッズ へびた保育園	蛇田字埣寺2-2	98-4031
		ピーターパン石巻南中里園	南中里2-6-14	98-5201
		ケヤキッズ にばんやち保育園	門脇字二番谷地13-350	98-4428
		小規模保育事業所ちるぴよ	新成2-1-7	98-6151
		石巻中里メリー保育園	駅前北通り2-9-21	98-5326
		ハピネス保育園南境	南境字新待井73	25-7136
		吉田保育園	蛇田字新埣寺174-1	93-1312

※ 保育所（園）についてのお問い合わせは石巻市保健福祉部子ども保育課
［☎0225-95-1111（内線2557）］

市外局番(0225)

区分	地区	保育所等名	所在地	電話
認可外保育施設	石巻	湊水産　結のいえ保育園	吉野町2-6-7	25-5922
		チャイルドケアサービス　も・も	向陽町2-23-16	23-2737
		託児所Petit Ange（プチアンジュ）	のぞみ野4-19-12	98-5662
		ハピネス保育園へびた	蛇田字新埣寺137-10	25-7646
		ペンギンナーサリースクールいしのまき	中里5-1-1	22-5564
		BAYKIDSあゆみ野園	あゆみ野3-2-14	98-7837
		木のおへや みらいキッズ	明神町2-3-51	98-8760

※ 認可外保育施設についてのお問い合わせは各施設へ

市外局番(0225)

区分	施設名	所在地	電話	対象年齢
公立幼稚園	住吉幼稚園	南中里1-8-25	22-1341	4歳～
	河北幼稚園	相野谷字旧屋敷118	62-3238	4歳～
	桃生幼稚園	桃生町樫崎字高附5	76-4775	4歳～

※ 教育時間：4時間を基準としています。
※ 河北幼稚園と桃生幼稚園では預かり保育を実施しています。
※ 公立幼稚園についてのお問い合わせは、各幼稚園及び
石巻市教育委員会教育総務課［☎0225-95-1111（内線5015）］

市外局番(0225)

区分	施設名	所在地	電話	対象年齢
私立幼稚園	法山寺幼稚園	湊字鹿妻山96-3	95-8120	3歳～
	石巻カトリック幼稚園	泉町3-2-17	96-3482	3歳～
	石巻みづほ幼稚園	蛇田字新下前沼166-1	22-6405	3歳～
	ひばり幼稚園	蛇田字新西境谷地12	93-4388	3歳～
	長浜幼稚園	さくら町2-2-1	24-0688	3歳～

※ 私立幼稚園についてのお問い合せは、直接各幼稚園へ

ママのまめ知識

ハローワーク石巻マザーズコーナー　※ 男性の方も利用できます。

石巻市泉町4-1-18石巻合同庁舎　☎ 0225-95-0158・0225-95-0159

利用対象：12歳（小学生）以下のお子さんをお持ちの方・ひとり親家庭で子育てをしながら就職を希望している方。職業相談、保育所等の情報提供、仕事と子育ての両立がしやすい求人情報の提供など就職支援を行っています。利用料等無料です。予約の方が優先となりますので、事前予約をおすすめします。

石巻市放課後児童クラブ情報

小学生の保護者（父母・同居の75歳未満の祖父母）が就労や疾病等により家庭で保育できない児童及び石巻支援学校小学部までの児童を対象に、放課後児童クラブを開設し、授業の終了後に小学校の余裕教室や専用教室等を使い、複数の支援員及び補助員のもと、在籍する児童へ適切な遊びや生活の場を与え、健全な育成を図ることを目的として実施されています。詳しくは、石巻市保健福祉部子育て支援課　児童育成係（95-1111内線2526・2523）へお問い合わせください。

市外局番（0225）

地区	対象小学校	クラブ名	開設場所	電話
石巻	向陽小	向陽地区第一放課後児童クラブ	向陽小学校敷地内専用教室	95-1270
		向陽地区第二放課後児童クラブ	かもめ学園敷地内専用教室	96-6540
		向陽地区第三放課後児童クラブ	向陽小学校内	95-0260
	渡波小	渡波地区第一放課後児童クラブ	渡波小学校敷地内専用教室1F	97-2416
		渡波地区第二放課後児童クラブ	渡波小学校敷地内専用教室2F	25-1921
	石巻小	石巻地区第一放課後児童クラブ	旧中央児童館内	23-3298
		石巻地区第二放課後児童クラブ		23-7406
	中里小	中里地区第一放課後児童クラブ	中里小学校敷地内専用教室	23-3341
		中里地区第二放課後児童クラブ		23-1303
	鹿妻小	鹿妻地区第一放課後児童クラブ	鹿妻小学校敷地内専用教室	93-9714
		鹿妻地区第二放課後児童クラブ		96-7880
		鹿妻地区第三放課後児童クラブ		93-3112
	大街道小	大街道地区放課後児童クラブ	大街道小学校内	94-0285
	釜小	釜地区第一放課後児童クラブ	釜小学校隣地専用教室	94-8533
		釜地区第二放課後児童クラブ	釜小学校敷地内専用教室	23-0465
	開北小	開北地区第一放課後児童クラブ	開北小学校敷地内専用教室	23-3433
		開北地区第二放課後児童クラブ	開北小学校内	23-3558
	山下小	山下地区放課後児童クラブ	山下小学校内	93-7241
	住吉小	住吉地区放課後児童クラブ	住吉小学校内	23-1623
	貞山小	貞山地区放課後児童クラブ	貞山小学校敷地内専用教室	95-2606
	万石浦小	万石浦地区第一放課後児童クラブ	万石浦小学校敷地内専用教室	97-5078
		万石浦地区第二放課後児童クラブ		25-3825
	湊小	湊地区放課後児童クラブ	湊こども園内2F	94-5018

市外局番（0225）

地区	対象小学校	クラブ名	開設場所	電話
石巻	稲井小	稲井地区第一放課後児童クラブ	旧稲井幼稚園内	91-2152
		稲井地区第二放課後児童クラブ	稲井小学校隣地専用教室	91-2855
		稲井地区第三放課後児童クラブ		91-2110
	蛇田小	蛇田地区第一放課後児童クラブ	蛇田小学校敷地内専用教室	23-8253
		蛇田地区第二放課後児童クラブ		22-8575
		蛇田地区第三放課後児童クラブ	蛇田地区放課後児童クラブ うーるー	98-5631
		蛇田地区第四放課後児童クラブ		
		蛇田地区第五放課後児童クラブ		
		蛇田地区第六放課後児童クラブ		
		蛇田地区第七放課後児童クラブ		
河北	飯野川小	飯野川地区放課後児童クラブ	飯野川小学校内	62-3202
	大谷地小	大谷地地区放課後児童クラブ	大谷地小学校内	62-2388
	二俣小	二俣地区放課後児童クラブ	二俣小学校敷地内専用教室	62-8580
雄勝	雄勝小	雄勝地区放課後児童クラブ	雄勝小学校内	90-9657
河南	広渕小	広渕地区放課後児童クラブ	広渕小学校敷地内専用教室	73-3601
	須江小	須江地区第一放課後児童クラブ	須江小学校敷地内専用教室1F	73-2553
		須江地区第二放課後児童クラブ	須江小学校敷地内専用教室2F	73-2675
	北村小	北村地区放課後児童クラブ	北村農村交流センター内	73-2033
	前谷地小	前谷地地区放課後児童クラブ	前谷地小学校敷地内専用教室	72-2016
	和渕小	和渕地区放課後児童クラブ	和渕老人憩いの家内	72-3346
	鹿又小	鹿又地区第一放課後児童クラブ	鹿又保育所隣地専用教室	74-2255
		鹿又地区第二放課後児童クラブ	鹿又小学校敷地内専用教室	75-3237
桃生	中津山第一小	桃生地区第一放課後児童クラブ	せんだんの杜ものうなかつやま敷地内専用教室	76-1887
	中津山第二小 桃生小	桃生地区第二放課後児童クラブ	桃生保健センター内	90-9709
北上	北上小	北上地区放課後児童クラブ	北上総合支所内	67-2091
牡鹿	牡鹿地区の小学校	牡鹿地区放課後児童クラブ	牡鹿保健福祉センター内	98-8932

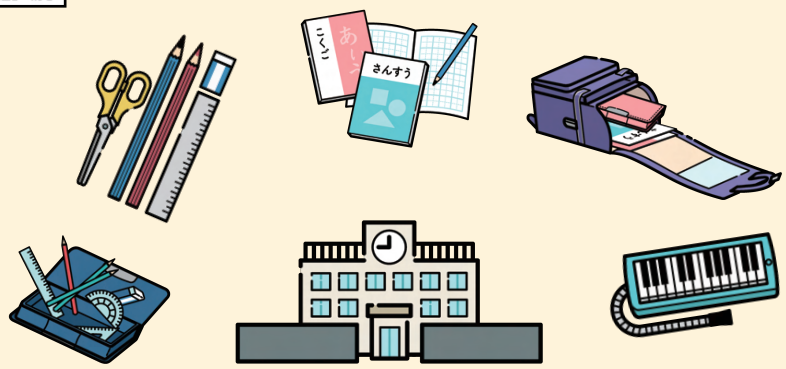
民間事業者による放課後児童クラブについて

石巻市には、市が運営する放課後児童クラブのほかに、市に届出を行った上で実施している民間の放課後児童クラブがあります。
午後6時以降の開設や、学校から児童クラブまでの送迎支援（利用条件あり）、学習の支援など、事業者独自の支援メニューもありますので、ニーズに合わせてご利用ください。
※公設の放課後児童クラブとの併用も可能です。
申込方法や独自事業、利用料金などの詳細につきましては、施設によって異なりますので、直接お問い合わせください。

市外局番（0225）

No.	クラブ名称	クラブ所在地	定員	連絡先	開設時間	独自事業
1	放課後 こどもクラブ Bremen	日和が丘四丁目 1番18号	43人	98-3095	● 学校授業日 14:00～19:00 （18:00以降延長） ● 土曜日 13:00～16:00 ● 学校休業日 8:00～19:00 （18:00以降延長）	送迎支援 延長開設 土曜日開設 学習支援 障害児受入 保護者相談 不登校支援
2	アトムズ 放課後 探究クラブ	大橋三丁目 5番地2	45人	98-9033	● 学校授業日 13:00～19:00 （18:30以降延長） ● 土曜日（第一土曜のみ） 8:00～13:00 ● 学校休業日 8:00～19:00 （18:30以降延長）	送迎支援 延長開設 土曜日開設 学習支援 障害児受入

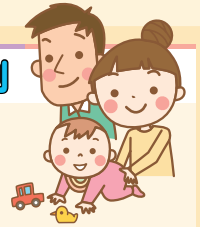
令和6年4月1日現在



memo

TOPIC

しっていますか？子どもの権利



子どもの権利は世界中のすべての子どもたちが持っている権利です。子どもの権利条約（1989年制定）では、大きく分けて次の4つの権利を守るように定めています。

- □ 生きる権利
- □ 守られる権利
- □ 育つ権利
- □ 参加する権利

石巻市でも、地域の宝である子どもたちを地域、社会で守り育てていくために、平成21年に宮城県内で初めて「石巻市子どもの権利に関する条約」を制定しました。

公園へ行ってみよう！

公園情報

元気いっぱい遊べる公園をピックアップ！新しい公園も増えてきましたよ♪ お散歩や、体を動かして楽しみましょう♪

北上公園 P

石巻市中里3-14-1

SLのある、広い公園。近くには、なかよし保育園地域子育て支援センターもありますよ♪

石巻南浜津波復興祈念公園 雲雀野広場 P

石巻市南浜町2-1-56

楽しい遊具がたくさんあり、多世代で楽しめます！雲雀野駐車場に停めると公園にすぐ入れます♪ベビーカーもラクラクです！

牧山市民の森 P

石巻市湊字中座峰山

市内が展望できる公園。アスレチックやながーいすべり台があって、バーベキューもできます。野鳥観察広場もあるよ♪

中瀬公園 P

石巻市中瀬3-18

近くに石ノ森萬画館があります。海風を感じながら、思い切り走れる場所！お弁当を持っていくのもいいかも♪

セイホクパーク石巻 P
（石巻市総合運動公園）こども広場

石巻市南境字大埣地内

「のびのびエリア」は地面にクッション性があり、小さなお子さんも安心して遊べます。

あゆみ野近隣公園 P

石巻市あゆみ野5-4

ベビーカーでのお散歩も、小学生以上のお子さんも、元気いっぱいに遊べる広さと遊具がいっぱい♪

さくら町西公園

石巻市さくら町2-38

身体を動かして遊べる公園。ロッククライミングがあるアスレチックであそべるよ♪

河南中央公園 P

石巻市須江字横手1

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

こもれびの降る丘遊楽館 P

石巻市北村字前山15-1

澄んだ空気がおいしい公園。施設の中には図書館もあるよ♪

のぞみ野中央公園 P

石巻市のぞみ野2-47

広くてきれいに整備されており、小さなお子さんのスペースもあります。夏は人工の小川に水が流れている日もあり、水遊びをすることができますよ。

桃生総合センター P

石巻市桃生町城内字東嶺164

春にはお花見も♪アスレチックやバーベキューが出来るところもありますよ。

追波川河川運動公園 P

石巻市小船越字山畑383-1

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

絵本は赤ちゃんとこころを通わす身近なツール。あっという間に過ぎる時間。
ほんの少し絵本と楽しむ時間を持ってみませんか。

石巻市図書館と分館・分室

市外局番 [0225]

■ 石巻市図書館	☎ 93-8635	石巻市羽黒町1-9-2
■ 河北分館	☎ 62-2121	石巻市成田字小塚裏畑54 河北総合センター内
■ 雄勝分館	☎ 57-3052	石巻市雄勝町雄勝字下雄勝12-42
■ 河南分館	☎ 86-3663	石巻市北村字前山15-1 遊楽館内
■ 桃生分館	☎ 76-2111	石巻市桃生町中津山字江下10 桃生公民館内
■ 北上分館	☎ 67-2712	石巻市北上町十三浜字小田93-4
■ 牡鹿分館	☎ 45-3618	石巻市鮎川浜清崎山7 牡鹿交流センター内

※開館日、時間については、それぞれお問い合わせください（石巻市図書館ホームページにも掲載されています）。
●利用登録できる方：石巻市、東松島市、女川町在住の方、石巻市に通勤、通学している方、里帰り出産などで短期間帰省している方などの短期登録も可能です。詳細は石巻市図書館へお問い合わせください。

おはなし会

■ 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　第2・4・5土曜日 …… 10:30〜11:00

■ 河北分館　■ 桃生分館：日時は市報やお電話等でご確認ください。

出張図書館「えほんびより」

子育て支援センターなどで、読み聞かせや絵本の貸出を行っています。

※日程など、詳細については各子育て支援センターまでお問い合わせください。

本の貸出を行っている子育て支援センターもあります。

- 湊子育て支援センター
- 河北子育て支援センター
- 河南子育て支援センター「パプラ」
- 桃生子育て支援センター「キッズホーム」
- 北上子育て支援センター
- マタニティ・子育てひろば「スマイル」

※詳しくは各センターへお問い合わせください。

ブックスタート事業

〜石巻市での活動〜

「3、4か月乳幼児健診」を受診される際の待ち時間を利用して、ブックスタートのボランティアが一人ひとりに読み聞かせをしながら「絵本」をプレゼントしています。

Bookstart

〜ブックスタート事業を通して伝えたい思い〜

抱っこのあたたかさのなかで、赤ちゃんに語りかける「愛情ことば」によって、赤ちゃんとその成長に関わる人が、お互いに心を通い合わせ、幸せが感じられるきっかけを届けていきたいと考えています。「絵本を開くことで、だれもが楽しく、赤ちゃんとゆっくり心ふれあうひとときをもてるように」

まちの身近な図書館

川の上百俵館

にぎやかなカフェ付きの図書館。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楽しめます。

■ 石巻市小船越字山畑343-1
■ ☎0225-24-6625
利用できる日　水曜日〜日曜日　11：00 〜 17：00

子ども未来図書館

絵本や大人向けの本などの貸出しは無料。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。

■ 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。 10：00 〜 15：00
電話でご確認ください。

石巻まちの本棚

小上がりで絵本を読むこともできる小さな本屋さん。
まちなかの散歩の途中にご利用ください。
本の貸し出しを実施中（市民以外も利用できます）。
■ 石巻市中央2-3-16たん書房ビル1階
■ ☎0225-90-4982（ISHINOMAKI2.0）
利用できる日　土・日・月　11：00 〜 18：00

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。

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

停電などのときにも活躍。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。

～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！

～こころがけています～

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。

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！

情報収集

緊急時、石巻市の公式アカウントからさまざまな情報をお届けします。子育て世帯への情報は、子育て支援団体から発信する事があります。平常時から登録やつながりを作っておくと良いですね。

石巻市公式LINEアカウント登録はこちら

石巻市公式メール登録はこちら

節電

当時は停電になったので懐中電灯や電池が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。

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。

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！

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！

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！

鍵はつけたままで！

住んでるところはどんなとこ？

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、東日本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

建物などで見えませんが、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。緊急時は突然くるので、慌てると余計に判断できないこともあります。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

携帯電話は繋がりにくかったり、充電などが不足する可能性もあります。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とき、被災地から遠いと流通が機能していて物資を届けてもらえたとの声も。

災害時の母乳育児

～災害時、授乳中のお母さんは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。

津波避難ビル

津波警報がでたら、「遠く」へ逃げるより「高く安全なところ」へ「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へ早く逃げるのは困難。日頃から地図で場所確認を！

備えていても…

充分な備えがあっても、災害はいつ起こるかわからないし、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。命を大切に日々に感謝…。

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、液体ミルク）……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
- 熱さまし用シート……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
- テレカか小銭

ママのまめ知識

●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

困ったときの相談先

子育て支援センターでもママの相談を聞いてくれますが、他にもいろいろな相談先があります。困ったら一人で悩まず相談しましょう。

子育てについての相談

子育て世代包括支援センター「いっしょissyo」 （P1参照）

マタニティから0歳～18歳の子どもを育てている方へ情報提供をします。困りごとには一人ひとりの状況に合わせ、解決に向けた支援を行います。

子どもの発達に不安や心配があるとき

石巻市保健福祉部健康推進課（石巻市役所２階） ☎0225-95-1111（内線2423）

各総合支所市民福祉課 ☎P2参照 8：30～17：00 ※土日・祝日を除く

虐待・ＤＶ相談

児童相談所全国共通ダイヤル189（いちはやく）

「虐待かも」と思ったときに、すぐに児童相談所に通告・相談ができる全国共通の電話番号です。近くの児童相談所に24時間つながります。通告・相談は、匿名で行うこともでき、通告・相談をした人、その内容に関する秘密は守られます。

毎日24時間 ☎189

宮城県東部児童相談所

月～金 8：30～17：15 ☎0225-95-1121

虐待・DV相談（石巻市役所2階・総合相談センター）

8：30～17：00 ※土日・祝日を除く

直　　通 ☎0225-23-6614 または

石巻市役所 ☎0225-95-1111（内線2535・2538・2539・2543・2544）

みやぎ夜間・休日DVほっとライン

木・土 17：30～21：00 ※祝日・年末年始を除く

毎週日曜日 13：00～17：00 ☎022-725-3660

みやぎ男女共同参画相談室

月～金 8：30～16：45 ※祝日・年末年始を除く

※性別問わず、相談を受け付けています。※LGBT（性的マイノリティ）相談は毎月第2・4火曜（祝・休日除く）12：00～16：00に受け付けています。

☎022-211-2570

生活の相談

生活困窮者自立相談支援窓口（石巻市役所2階・保健福祉部保護課内）

仕事や生活に困っていらっしゃる方、相談窓口で一人ひとりの状況に合わせた支援プランを作成し、解決に向けた支援を行います。

8：30～17：00 ※土日・祝日を除く

☎0225-95-1111（内線2505・2507）

市民相談（石巻市役所2階・保健福祉部総合相談センター）

9：00～17：00

☎0225-95-1111（代表） ※土日・祝日を除く

- 女性・家庭児童相談（内線2534）
- 少年相談（内線2533）
- 市民生活相談（内線2532）
- 消費生活相談（内線2536）

☎0225-23-5040（直通） ☎0225-22-5113（消費者ホットライン）

からだとこころの相談

からころステーション

からだとこ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。

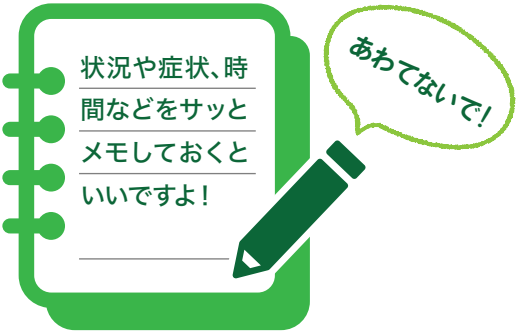
毎日／10：00～16：00

☎0120-322-016

みやぎ心のケアセンター（石巻地域センター）

電話相談日　月～金 9：00～17：00

☎0225-98-6625



小児救急電話相談　#8000

ダイヤル回線、IP電話の方は、
☎ 022-212-9390へ

受付時間　年中/19：00 ～翌朝8：00
専門家（看護師）がアドバイスをします！

- 症状に応じた対処の仕方を教えてくれますが、病気の診断・治療をするものではありません。
- 診察時間内であれば、かかりつけ医にご相談ください。

石巻市夜間急患センター　☎0225-94-5111

（蛇田字西道下71 石巻赤十字病院敷地内）

曜日	小児科	内科	外科
月～金曜日	19：00～22：00	18:00～翌朝7：00	18：00～翌朝7：00
土曜日	18：00～翌朝7：00		
日曜日・休日	18：00～翌朝6：00	18:00～翌朝6：00	9：00～17：00 18：00～21：00

明らかに緊急を要する場合は、救急車（119番）を呼んでください。

発行・連絡先

石巻市保健福祉部子育て支援課　〒986-8501 石巻市穀町14-1
☎ 0225-95-1111（代表）

企画・編集

石巻市子育て世代包括支援センター「いっしょ issyo」へびた（NPO法人ベビースマイル石巻）
〒986-0860 石巻市のぞみ野2丁目2番4　石巻信用金庫総合相談センター 4階
☎/FAX 0225-24-6878

発行所

（株）金港堂出版部　〒980-0002 仙台市青葉区福沢町9-13メゾン山川
☎ 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、2024年4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。