

ママデビュー

Mama Debut!



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！

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。

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♪

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。

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。

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 ☎ 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。

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に支援し、「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。

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) ☎ 070-1142-9332



～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☆

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～
参加人数は5組までとしてゆったりと活動しています。どの事業も予約制です。お電話お待ちしております。気軽に遊びに来てくださいね！



マタニティ・子育てひろば 「スマイル」

石巻市蛇田宇土和田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。



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)

～スタッフからのメッセージ～
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!
- ★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!
- ★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。
- ★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♪

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・
大街道会館



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時からお待ちしております。

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。

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♡

河南地区

どんぐり

活動場所 河南子育て支援センター「パブラ」



2歳～3歳の子ども中心で第2・第4水曜日にのんびり活動中です。ママ達が息抜きできる場所です。

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。

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。♡毎日明るく笑い声が響いていますよ♡

「プレーパーク」

～自然体で楽しもう!～

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 毎週火・金曜日 (10:30～12:00)
お問い合わせ先 080-4462-2416



認定NPO法人 こども∞感ばにー

活動場所 プレーパークわたのほ (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ほ)
毎週水曜日 (プレーパークひがこー)
冒険いっぱい!手作り遊具があり、多世代のお友だちや自然と触れ合い遊べます。室内もあり0歳児赤ちゃんも利用できます (プレーパークわたのほ)。
お問い合わせ先 070-2436-8517

亀が森地元有志の会 (亀が森冒険遊び場)

活動場所 亀ヶ森八幡神社・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 (10:00～15:00開催)
みんなでどんびり子ども達を見守って過ごしています。いつ来てもいつ帰ってもOKです。お気軽にどうぞ。
お問い合わせ先 080-5223-4976 代表 阿部 正樹



渡波子育て支援センター「稲井公民館あそびのひろば」出張ひろば

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あ…

私もリフレッシュしたいなあ…

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。

ハピネス保育園へびた

■石巻市蛇田字新坪寺 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わせ下さい。



0歳2か月～就学前まで
(事前登録必要)

平 土 日 祝

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て、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～3歳6か月まで
(事前登録必要)

平(土 日 祝) 5日前まで申し込み

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

託児室 ぴよちゃんらんど

■石巻市大街道東 4-1-45 ☎ 0225-92-8801

スタッフの声 少数保育で手作り給食です。季節の行事、食べ物も取り入れて保育しています。



0歳2か月～8歳まで
(予約制)

平(土) 16時まで

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。



0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

■石巻市明神町 2-3-51 ☎ 0225-98-8760

スタッフの声 子どもたちもママたちも「こうあるべき」「こうでなければならない」とらわれない保育、ママたちの痒い所に手が届く寄り添う支援を実現しています。そして妊娠中・妊活中のママも通える保育園として不安や孤独を解放できる居場所づくりをしています♪



0歳2か月～12歳まで

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 ☎ 0225-90-9088

北村保育所および河北保育所は令和5年度は休止しております。

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

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、年末年始は休業)

☎ 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いつ比べてしまい、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

かかりつけ医を
もつと心強いですよ!

「みやぎのお医者さんガイド」参考



小児科(内科)

市外局番 (0225)

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	石巻市鑄銭場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	石巻市広測字町北70-1	73-3811
佐々木医院	石巻市和測字和測町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

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	石巻市鑄銭場5-35	22-5012
渡辺耳鼻咽喉科医院	石巻市貞山1-4-5	93-1131



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