

お産と子育て

2024年度版

リソースマップ



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

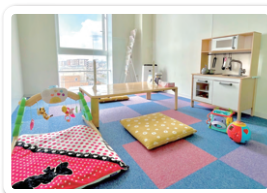
場所 石巻市のぞみ野2丁目2番4
石巻信用金庫総合相談センター4階

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!

ゆったりとした空間で
気軽にお話
できますよ!



えきまえ窓口

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!

子どもを遊ばせ
ながらゆっくりお話
できますよ!



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

妊娠中に
参加できる
講座やイベントが
知りたい

保育園・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

どんなことでも
相談できます!

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。

気分が落ち込んで
しまっで…
誰かと話したい

「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ふと思います。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。

産前産後マイプラン

自分の子育ての悩みや不安を記入し、いっしょスタッフが作成のサポートを行います。

記入例: 産前産後の生活が心配、育児の負担が大きい、夫婦のコミュニケーションがうまくいかない、など。

記入欄: 産前産後の生活が心配、育児の負担が大きい、夫婦のコミュニケーションがうまくいかない、など。

作成日: 担当者: 担当者: 担当者:

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

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
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
いっしょいっしょ

いしのまきで
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

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 いっしょ」 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



産婦人科・産科情報



産院での対応一覧



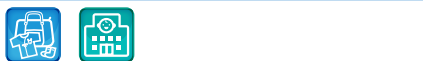
齋藤産婦人科医院

■ 石巻市中央3-5-26
■ ☎ 0225-22-0707



石巻ロイヤル病院

■ 石巻市広瀬字焼巻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



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。

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



しらゆりクリニック

■ 石巻市蛇田字新立野330-2
■ ☎ 0225-22-3717



うつみレディースクリニック

■ 東松島市赤井八反谷地132-6
■ ☎ 0225-84-2868



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、ベビーマッサージなどを行っています。
- 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「たまひよサロン」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:

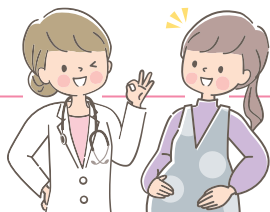
石巻市保健福祉部健康推進課 ☎ 0225-95-1111

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(ほっとお〜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



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ったら安心ですね

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にくい産後のママが、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を行います。

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。



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

