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

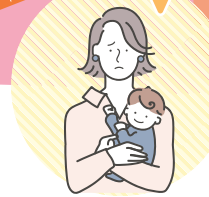
稲井地区はもちろん、全地域の親子を対象に、体操や制作、季節の行事を楽しむ「ひろば」を開催しています。

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。

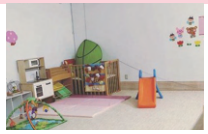
0歳3か月～4歳まで（事前登録必要）

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

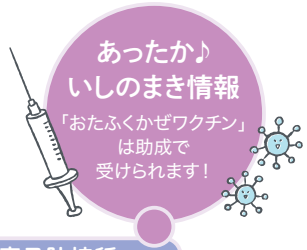
0歳から18歳到達年度末日まで、子どもの医療費を助成します。生まれた日や転入した日から助成を受けるためには、その日から1か月以内に資格登録の申請が必要です。詳しくはお問合わせください。

■ **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