石巻市
子育て支援センター
子どもセンター

妊娠期から知ろう使おう

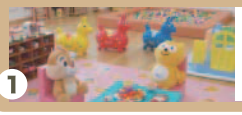
- 市内どの場所でも利用でき無料です。
- こども同士の関わり・相談・地域情報・子育て講座などが利用できます。

check

石巻市HPに利用方法やイベント日など掲載しています。

利用したところに○をつけよう!

湊子育て支援センター
石巻市八幡町1-6-22
0225-94-2366



1

渡波子育て支援センター
石巻市さくら町3-14
0225-25-0567



2

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



3

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



4

河南子育て支援センター
石巻市和渕字笈入前1-1
0225-72-4670



5

桃生子育て支援センター
石巻市桃生町中津山字四軒前40
0225-76-4521



6

北上子育て支援センター
石巻市北上町十三浜字小田 93-4
0225-61-7200



7

牡鹿子育て支援センター
石巻市鮎川浜清崎山7
0225-45-2197



8

なかよし保育園
地域子育て支援センター
石巻市中里3丁目10−7
0225-96-4551

利用する前に必ずご連絡ください



9

釜子育て支援センター
石巻市三ツ股3-1-1
0225-24-6113



10

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
0225-24-8304



11

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
080-4462-2416

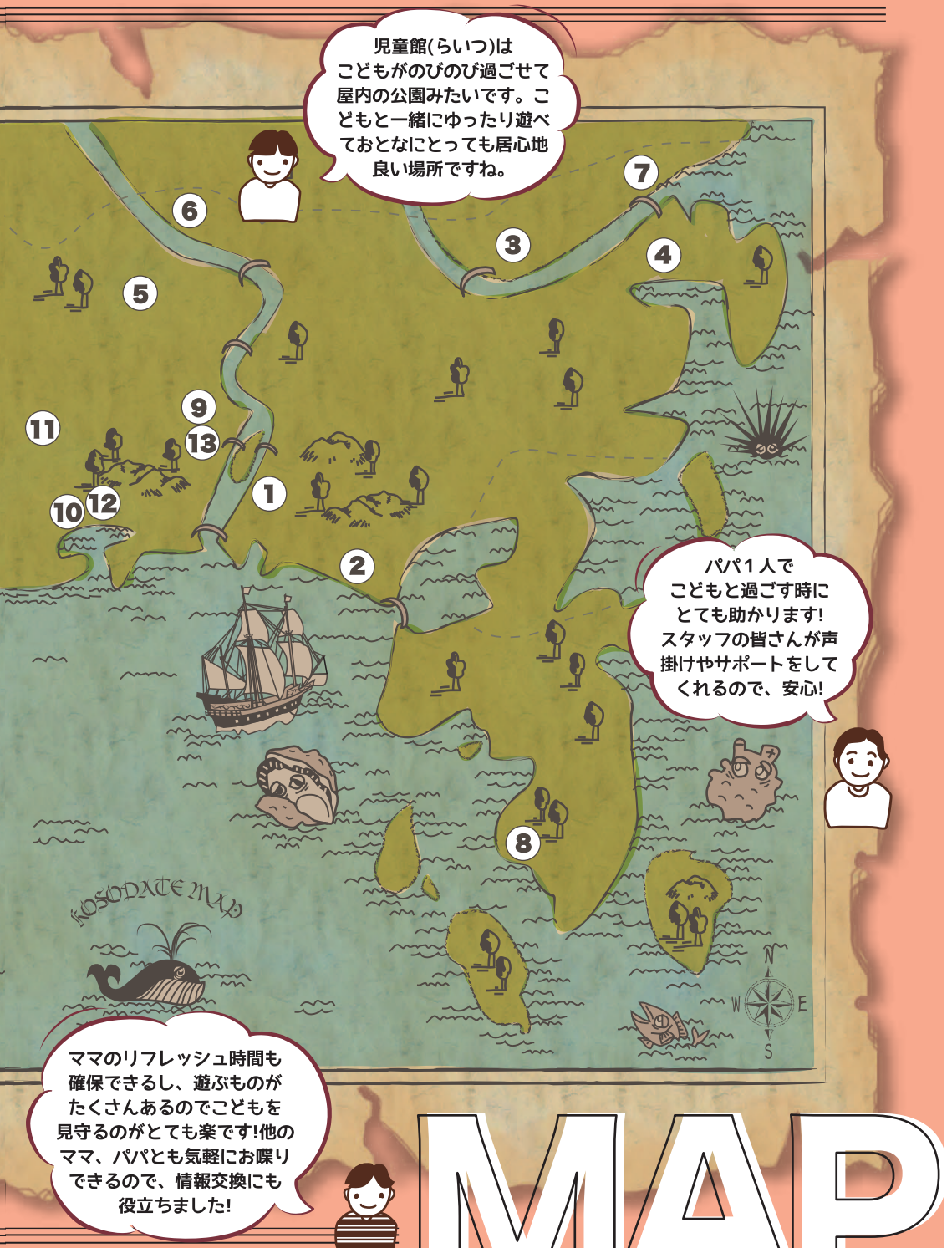


12

子どもセンター（児童館）「らいつ」
石巻市立町1丁目6-1
0225-23-1080



13



妊娠期から子育て支援をつかおう

パパも一緒に利用の計画をたてて、上手に使おう！

石巻市子育て世代包括支援センター

ニックネームは「いっしょ issyo」

妊娠期から利用可！

妊娠中の方、0歳～18歳未満のこども・子育て中の方が利用できます。
「誰に相談したらいいの？」「ちょっと困ったな・・」など無料で気軽に相談できます。

いっしょ issyo　石巻市役所窓口

石巻市役所2階　こども家庭センター（子育て支援課内）
月～金／8:30～17:00

お問い合わせ　相談直通電話　**0225－24－6848**

市のHPより「子育て相談」ができます

いっしょ issyo　へびた窓口



石巻市のぞみ野2丁目2番地4　石巻信用金庫総合相談センター4階
月～金／9:00～16:00（土は要予約）

お問い合わせ　相談直通電話　**080－9259－0361**
TEL・FAX　**0225－24－6878**
メール　issyo.ishinomaki@gmail.com

いっしょ issyo　えきまえ窓口

HPはこちら



石巻市穀町15番2号 石巻市ささえあいセンター2 階
平日／ 10:00～18:00　土日、祝日／9:30～17:00

お問い合わせ　相談直通電話　**0225－98－4158**
TEL　**070－5563－5244**
メール　issyo.ishinomaki.ekimae@gmail.com

そんな時は・・・
いっしょ issyo 支援員にご相談ください

妊娠中や子育て中は自分で情報を探すのが大変。

気分が落ち込んでしまって…誰かと話したい。

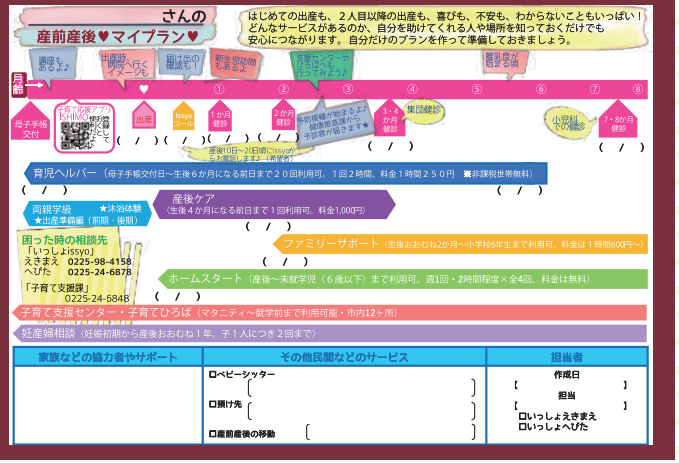
ママが笑顔になるには。こんなときどうしたら。。

産前産後マイプランをいっしょに作ってみませんか

いっしょでは、産前産後の子育てサービスを見える化したプランを作成できます。

作ってみた！

第一子だった事と転勤で石巻に来たので旦那も私も何もわからず不安だったのですが、スタッフの方が一緒に親身になって地域の施設の紹介や今後のプランも考えてくれたりと、安心して子育てができると思い、これからがより楽しみになってきました！



石巻市育児ヘルパー事業

妊娠期から利用可！

石巻市内に住所があり、「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ます。

- 母子健康手帳交付後から産後６カ月の前日まで
- 原則 20 回以内、1 日 2 回まで
  多胎出産の場合は 30 回以内
- 1 回 2 時間まで
  1 時間あたり250円
  ただし、市民税所得割額77,100円以下の世帯は無料

詳しくは石巻市HPへ！

家事	育児
調理・洗濯・住居内の掃除 生活必需品の買い物等	おむつ交換・衣服の着脱 授乳・沐浴の介助等



お問い合わせ　石巻市こども家庭センター
0225－95－1111（内線 2554）

石巻市産後ケア事業

産後から利用申請可

産後のママが自分の身体とこころをゆっくり休めることができます。
助産師から授乳やこどもの発育のアドバイスが受けられます。
※内容や利用方法などは、市のホームページをご確認ください。

- 産後 12カ月の前日まで。
- 「宿泊」、「通所」、「訪問」のサービスが利用できます。

ママへのケア	赤ちゃんへのケア
健康状態のチェック、乳房ケアを含む授乳のアドバイス、休息のお手伝い、育児相談	体重など発育状態のチェック

お問い合わせ　石巻市健康推進課
0225－95－1111（内線 2421）

ママが産後ケアを利用している間、久しぶりに趣味などの好きな事に時間を使うことができました。リフレッシュが出来、育児に取り組む活力が出ました!数時間離れただけでしたが、迎えに行った時はとても愛おしく感じました!



子育て応援アプリ「ISHIMO」

妊娠期から利用申請可

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。
健診や予防接種などの目安や記念日も登録できます。
※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(右記QR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。

母子モ

ダウンロードサイト

「こどもはお金で育つんじゃない！愛情で育つんだ！」

子育てとお金

パパとしての第一歩を踏み出したアナタ！未来への期待がふくらむと同時に、経済的な不安も抱いているはず。大丈夫！石巻で安心して子どもを生み増やし育てられるよう、サポートの一部を紹介します！

1. 妊娠・出産

●妊産婦健診助成金

石巻市は、安心安全な出産を応援する為、妊婦健康診査費助成を最大14回、産婦健康診査費助成を最大2回に拡充しています。

妊婦健診の費用がほぼかからないと思ってOK。ママとこどもを守る為、妊娠がわかったら必ずすぐに受診。 先輩

●出産育児一時金　（50万円）

出産と子育ての経済負担を軽くする為、健康保険から一時金が支払われます。

実際の出産費用は45万～60万円前後。初産か経産か、出産日時、入院日数などによって異なります。

健康保険から医療機関へ直接一時金を支払う「直接支払制度」を利用すると、50万円を超えた分を支払うだけでOK。**かなり**助かりました。 先輩

●育児休業給付金

育児休業を取得した際、雇用保険から通常1年間給付

●妊婦のための支援給付金事業

①妊娠届出時：5万円現金給付

給付対象者：妊婦給付認定申請をした妊婦さん

②出産時：（こどもの数）×5万円現金給付

給付対象者：胎児・出産した子の数の届出をした妊産婦さん

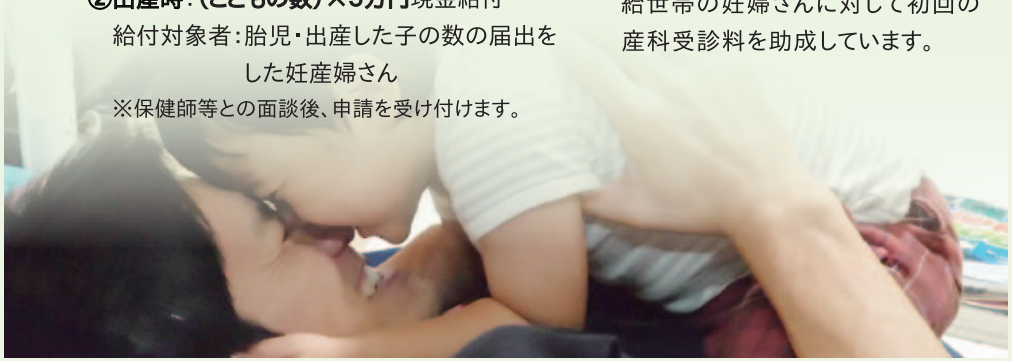
※保健師等との面談後、申請を受け付けます。

●新生児聴覚検査助成金

新生児期の聴覚検査（初回）を助成して疾病の早期発見の手助けをしています。

●低所得妊婦さんの受診料の助成

市民税非課税世帯又は生活保護受給世帯の妊婦さんに対して初回の産科受診料を助成しています。



2. 子育て

●児童手当

	第１子・第２子	第３子以降※
0歳から3歳未満	15,000円	30,000円
3歳から高校生（年代）	10,000円	30,000円
大学生（年代）（18歳年度末から22歳年度末）	支給対象外（子の数のカウントのみ）	

※「第3子以降」とは、大学生（年代）（22歳の誕生日後の最初の3月31日）までの上の子（算定対象）からカウントして3人目以降をいいます。

赤ちゃんの紙おむつと粉ミルク約１か月分が購入できる！３人兄弟で、現在月5万円を受給。子育て応援を実感中！ 先輩

子育ての中で一番お金がかかるのが大学進学。学費だけで４年間で500万円～800万円といわれています（日本政策金融公庫統計より）。18年後のこどものために、学資保険などに児童手当を活かすのも良いでしょう。

詳しくは石巻市HPへ！

●こども医療費助成制度

こどもが医療機関を受診した際、自己負担分を助成する制度。

石巻市では平成30年4月から所得制限を撤廃。

・入院/通院　0歳から18歳到達年度末日

こどもはよく病院にかかりますが、**無料**なので助かります。入院・手術をした時もほぼ費用がかからず、本当に感謝。 先輩

●幼稚園・こども園・保育園 ～幼児教育・保育の無償化～

こどもたちに対し、人格形成の基礎を培う幼児教育・保育の機会を保障。子育て世代の経済的な負担を軽くする制度。

・3歳から5歳までのこども

・0歳から2歳までの住民税非課税世帯のこどものうち、「保育の必要性の認定」を受けたこどもが対象。無償化の対象については市役所までお問合せ。

こどもの預け先についてとても悩む人もいます。この時期、こどもの育ちについて、夫婦で話す機会が多くなりました。 先輩



どうでしょう、少しは気持ちが楽になりましたか？家族が増えるというビッグイベントは、「お金」について見直す良い機会です。「飲みに行く回数を減らそうかな」「こどもと遊べる庭付きの家がほしい」など々、これからのあなたと家族のことを考えてみましょう。子育てにはお金が必要ですが、こどもは生まれながらにしてそれ以上の「価値」を与えてくれています。「将来のために何か始めたほうがいいのかな？」もし、お金のことで悩んだら、１人で抱え込まず、まずはパートナーに。先輩パパやファイナンシャルプランナーに相談するのも良いですよ。

産前産後エピソード

#01 出産前後に必要なものはふたりでしっかり確認しながら準備するといいと思います。私は妻任せにし過ぎて、妊娠してから感じつつあったふたりの心の溝をさらに深くしてしまいました。

#02 真夜中に産気づいて慌てて産科まで送り、何か必要なものはと聞いたら、「化粧品」でびっくり。立ち会い出産でトイレに行きたくなったけれど、いつ産まれるか分からず、我慢の限界に。パパも産まれるまでの過程や時間を知っておくといいことを体験しました。

#03 双子の名づけを出生日時と苗字の画数からつけることになり、産まれるまで名前の候補も挙げられず、産後2週間でふたり分の名前を考えることになったので本当にギリギリでした。

#04 部屋の掃除やベッド・チャイルドシートを準備しました。こどもが産まれたら自分の時間がなくなるので今のうちにやりたい事を目一杯やろうと、夫婦で外食を楽しんだり、日曜大工でテーブルを作っていたので、急いで仕上げました。産後、退院するまで毎日お見舞いに行き、退院後は1か月位残業せずに定時で帰りました。

#05 立ち会い出産の予定でしたが急遽帝王切開に。ママは何十時間も陣痛と戦った後、思い描いていた出産とは、全く別の出産を受け入れなければなりませんでした。父親になる私たちはあらかじめそういうことも有り得ると覚悟しておき、すぐに傷ついたママのこころに寄り添い、「よく頑張ったね」、「無事にこどもが産まれて本当によかった。ありがとう」など感謝の気持ちを伝えられるといいなと思います。







ウチだけ??

知っておかないと産後の妻の変化に戸惑う!

先輩パパへインタビュー

1.	常にイライラしていた。
2.	優しかったのに無視されるようになった。
3.	時間が解決すると思って様子を見た。

1.	夫婦のスキンシップが減った。
2.	妻に触ると払いのけられた。
3.	何度かトライして本気で怒られたらあきらめる。

1.	過度なこどもの心配。
2.	明るかったのに、スゴくヒステリックになった。急に泣き出すなど。
3.	極力、ママの望むようにした。

1.	ずっと頭痛であまり動けない。
2.	こどもから離れて、早く仕事に復帰したいと言うようになった。
3.	実家で同居だったが、雰囲気が悪くなり実家を出た。

1.	誰とも交流しないでこどもとふたりきりですごしていた。
2.	一言一言が気に触る様子で、毎日疲れている感じ。
3.	八つ当たりされても、なるべく怒らないようにした。

1.	家族との関係が悪くなった。
2.	子育てにおける意見の相違や家事との両立で精神的にイライラしていた。
3.	きちんと話を聴いてあげた。



【質問】
1. 産後、ママはどんな様子だった?
2. 以前とどのように変わった?
3. そこでパパはどうした?

「産後のこころとからだの変化」



知っておかないと産後の妻の変化に戸惑う

産後のこころとからだの変化・女性脳について

産後は出産によるからだへのダメージと激しいホルモンの変化に翻弄され、疲れ、いつも寝不足状態の自分自身をコントロールできない満身創痍の状態にあります。そんな中で育児がスタートします。女性の脳には大切な存在のちょっとした変化に気づいて、言われなくてもその望みを「察するスキル」が備わっています。ところが男性にはそのスキルが備わっていません。そのためにパパとママの残念な行き違いが起こります。例えばこどもが具合を悪くしたからご飯を作れなかったとママが言ったとします、それに対してじゃあ何か買ってくるからと、パパは解決策を言う事が多いですが、大変だったママの気持ちに共感する事がとても大切です。察する女性脳のママにとってパパの察しようとする姿勢と共感は「あなたを大切に思っている」というメッセージとなり、満身創痍で日々育児をしているママの大きな助けになります。

（あべクリニック産科婦人科　助産師　阿部 真由美）

パパ豆知識

● マタニティブルーと産後うつ

妊娠期～産後まもなくして、訳もなく悲しくなったり、落ち込んだりするのをマタニティブルーと言います。病気ではなく、ほとんどの方は10日～2週間もすれば自然に治ります。産後うつ病は2～3週間以降に発症し、2週間以上経っても治りません。治療が必要な心の病気です。

● パパの産後うつ（パタニティブルー）

男性は妊娠期がない為、産後に急激な環境の変化が起こります。パパの不安や戸惑いは見過ごされがち。完璧なママやパパはいません。ひとりで抱え込まないで、身近に育児を経験した人に話を聞いたり、父子手帖を読んだりすると、自分だけではなくみんな試行錯誤していることがわかりほっとするはず。

自分では症状に気づかないことも多く、周囲の気づきは大切です。妊娠期から子育て支援を気軽に利用しましょう。

出産後手続きチェックリスト

赤ちゃんが生まれたら、
短い期間に必要な手続きがたくさんあります。
忘れないようにチェックしておきましょう。

手続きの一部を載せています。詳細は、市役所へ直接ご確認ください。
石巻市役所　0225-95-1111(代表)

赤ちゃんの出生日
年　月　日

	□出生届	□児童手当	□国民健康保険税	□国民年金保険料	□こども医療費助成	□出生連絡票
手続き内容（場所）	・市民課 ・各支所 ・各総合支所市民福祉課	・子育て支援課 ・各支所 ・各総合支所市民福祉課 （申請が遅れると、受給できない月が発生することがありますのでご注意ください）	・保険年金課	・産前産後期間免除 （国民年金第１号被保険者） ・保険年金課 ・各支所 ・各総合支所市民福祉課 ・年金事務所	・保険年金課 ・各支所 ・各総合支所市民福祉課	・健康推進課 ・各支所 ・各総合支所市民福祉課 ※出生連絡票をもとに赤ちゃん訪問・産婦訪問にお伺いします。
期限	生まれた日を含め14日以内	生まれた日の翌日から15日以内	出産予定日の６カ月前から届出ができます。	出産予定日の６カ月前から届出ができます。	出生後、保険証を受け取ったら早めに手続き	生まれたら早めに
我が家の目安	月　日まで	※公務員の方は基本的には勤務先から支給されるため、必要書類は勤務先に確認してください。 月　日まで	※出産後に届出を行う場合、親子（母子）関係を明らかにする書類が必要です。	※出産後に手続きする場合は出産日を確認できる書類は必要ありませんが、被保険者とこどもが別世帯の場合は出生証明書など出産日及び親子関係を明らかにする書類が必要です。		
必要なもの	□出生届書（※1） □母子健康手帳 （※１）病院の先生から出生証明書をもらい、書類の左側の出生届出書に「こどもの名前」「住所など」を記入したもの。	□請求者の健康保険の資格証明書等 □請求者名義の通帳またはキャッシュカード □請求書及び配偶者のマイナンバーが分かるもの	□届出書 □本人確認書類 （運転免許証、マイナンバーカード等） □母子健康手帳などの出産予定日や単・多胎妊娠が確認できる書類	□年金手帳など基礎年金番号がわかるもの □出産前に手続きする場合は母子健康手帳など出産予定日がわかるもの	□住民税(非)課税証明書等：本年1月2日以降 （1～9月に申請する場合は前年1月2日以降）に他の市町村から石巻市に転入してきた方のみ（コピー可） □こどもの健康保険証	**下記のどちらかを提出してください。** □母子健康手帳別冊に入っているハガキ □電子申請 出生連絡票