

公園情報

公園へ
行って
みよう!

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



石巻市中里3-12



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♪



中瀬公園



石巻市中瀬3-18

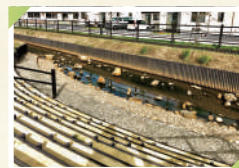


近くに石ノ森萬画館が
あります。海風を感じ
ながら、思い切り走れ
る場所!お弁当を持っ
ていくのもいいかも♪



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。ロッククライム
グもあるアスレチック
や、整備された川で
の水遊びもできるよ♪



のぞみ野中央公園



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
ることが出来ますよ。

南浜津波復興祈念公園 雲雀野広場



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!



セイホクパーク石巻



(石巻市総合運動公園)こども広場



石巻市南境字
大坪地内

「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。



河南中央公園



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。



桃生総合センター



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。



こもれびの降る丘遊楽館



石巻市北村字前山15-1



澄んだ空気がおしい
公園。施設の中には
図書館もあるよ♪



追波川河川運動公園



石巻市小船越字山畑338-1



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♪



牧山市民の森



石巻市湊字中座峯山



市なが展望できる公
園。アスレチックやな
がーすべり台があっ
て、バーベキューも
できます。野鳥観察
広場もあるよ♪



あゆみ野近隣公園



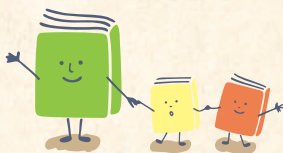
石巻市あゆみ野5-4



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



絵本にふれる



絵本は赤ちゃんところを通わず身近なツール。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 | ☎ 67-2111 | 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。



※おはなし会は変更になる場合もあります。市報やホームページで確認してください。詳細についてのお問い合わせは、石巻市図書館まで。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、おはなし会の規模を縮小しています(令和5年4月現在)。

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。



絵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。※コロナ感染状況により、一部内容に変更が生じる場合がございます。



～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受けました。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伝えたいです。

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。



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。



～ここがけています～

ガソリンは常に満タン!

ガソリンは約2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!

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。

節電

当時は停電になったので懐中電灯や電池が売れて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で家族みんなで意識しあおう。

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!

～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!



住んでるところはどんなところ?

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ったり、女性は地理に弱い傾向も。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。妊婦や子ども連れて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...

十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?!

普段持ち歩いてい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
- テレカが小銭

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issyō」(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ホットライン

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



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)

市各種相談 (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)

からだところの相談

からころステーション

からだと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

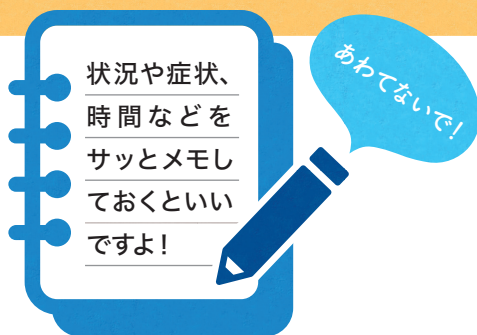
☎ 0120-322-016



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 〒980-0811 仙台市青葉区一番町2-3-26
☎ 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、2023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。