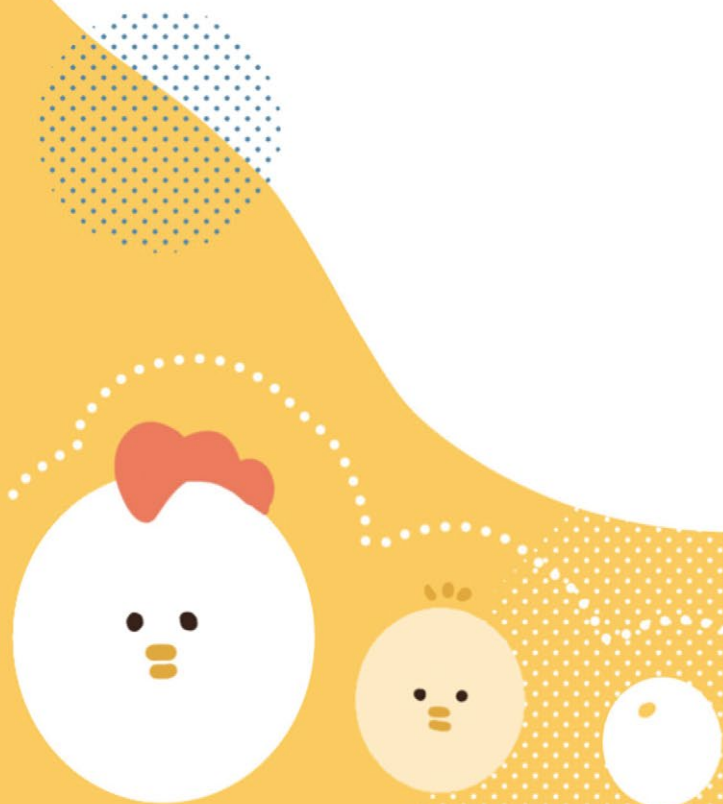


ママらしい手帳



もくじ



★	★カレンダー …	2
★	★わたしのお気に入り …	4
★	★わたし分析 …	6
★	★幸せをよぶ 未来予想図 …	8
★	★わたしと家族の年表 …	10
★	★先輩ママから一言アドバイス …	11
★	★わたしの時間簿 …	12
	★産後のママってこんな感じ …	14
★	★おやこで一緒に楽しもう …	16
★	★おやこでゆったりタイム …	18
	★子育てママの「ここが聞きたい&教えたい」 …	20
★	★一時預かりガイド …	22
★	★相談機関～子育て雨宿り～ …	24
	★まるごと宮城野区（マップ） …	26
★	★はっぴいママカフェ …	28



未来のわたしに
エールをおくりましょう。





ママになったあなたへ

赤ちゃんのご誕生おめでとうございます。

子どもが生まれたことで これまでの生活は一変。

あなたは今、一日をどんなふうに過ごしていますか？

あれこれと初めてのことばかり。赤ちゃんが くしゃん！とただけでも

とても心配になってしまう……。 そう 初めては 不安なのです。

でも そんな子育ての毎日あなたを育ててくれる大切な時間。

これは“私のため”の手帳です。

もう一人の自分に話しかけるように 素直な思いを書いてみてください。

ほんの少し目線を上げるだけで 心が明るくなるでしょう。

だから この赤ちゃんとの毎日を大切に楽しんでね。

決して あなたは一人ではありません。支えたい人はたくさんいます。

これからのあなたと赤ちゃんの幸せと素敵な出会いを願って

この手帳を贈ります。



宮城野区『地域はっぴい子育てプロジェクト』より

2025

2026

1月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

3月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

5月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

7月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

9月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

11月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

2月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

4月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

6月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

8月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

10月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

12月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

1月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

3月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

5月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

7月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

9月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

11月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

MEMO

2月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

4月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

6月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

8月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

10月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

12月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

1月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

3月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

5月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

7月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

9月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

11月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

2月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

4月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

6月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

8月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

10月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

12月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

わたしのお気に入り

～大切なこと 大事にしたいこと わたしだけの ハートメモリー～
(学生のときや独身時代を思い出してみよう)



お気に入りのお店

好きな本

好きな音楽

好きな食べ物

好きな〇〇

♥ 時には子どもを誰かに預けて自分の時間を持つのもいいよね。♥

大事にしたいこと、心にとめておきたいことを書いておきましょう！

子どもを初めて抱いた時のこと

.....

.....

.....

.....

.....

.....

大切な人との約束

心に残っている一言

忘れたくないこと

記入日 年 月 日

♥ ママ友に救われる。まずは気の合う一人から。♥

わたし分析

- “わたしってこんな人”など、自分について思いついたことを自由に書いてみよう！

♡好きなこと

(例)わたしは_____寝ること_____が好き！

私は、食べる事
やドラマを観る
ことが好き！



・わたしは_____が好き！

・わたしは_____が好き！

・わたしは_____が好き！

・わたしは_____が好き！

・わたしは_____が好き！

♡できること

(例)わたしは_____ごはんを炊くこと_____ができる！

・わたしは_____ができる！

・わたしは_____ができる！

・わたしは_____ができる！

・わたしは_____ができる！

・わたしは_____ができる！

朝、眠いけど
起きること
ができる！



♡ あなたはあなたのままでいいんだよ。♡

♥やりたいこと

(例) わたしは _____ カラオケ _____ がしたい！

・わたしは _____ がしたい！

・わたしは _____ がしたい！

・わたしは _____ がしたい！

・わたしは _____ がしたい！

・わたしは _____ がしたい！

山に登り
たい！



♥わたしの大切なこと

(例) わたしは _____ 自分のこと _____ が大切！

・わたしは _____ が大切！

・わたしは _____ が大切！

・わたしは _____ が大切！

・わたしは _____ が大切！

・わたしは _____ が大切

家族と一緒に
過ごす時間！



♥ 「まっ、いっかー！！」と言ってる時の方が、子どもは笑顔だった。♥

幸せをよぶ 未来予想図

子育てで手一杯の毎日。でも、きっと何年か後には、子どもの成長とともに今と違った時間を過ごしているはず…。その時に自分が何をしているのか、何をしたいのかちょっと想像して♡の中に入れてみましょう。

1年後の私…



子ども 歳
私 歳

3年後の私…



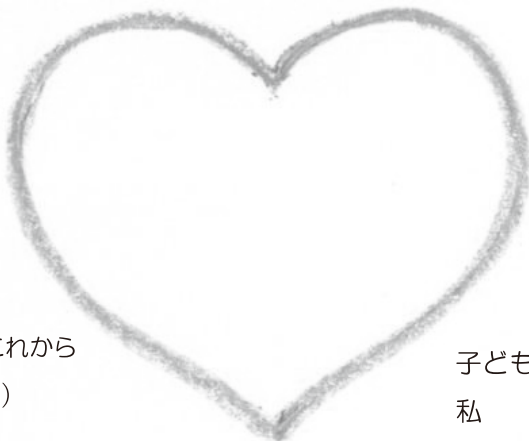
何をしたい？

子ども 歳
私 歳

♡ あせらなくていいんじゃない？なるようになる！大丈夫！ ♡



6年後の私…



これから、これから
(*^_^*)

子ども 歳
私 歳

10年後の私の夢



ちょっと充実してきた？

子ども 歳
私 歳

わたしと家族の年表 ～これからの変化は？～

年数	西暦	わたしと家族の年齢						イベント (七五三・入園入学・就職・記念日など)
		わたし						
現在								
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								

♡ 泣いて笑って悩みながら、だんだんママになっていく ♡



先輩ママから一言アドバイス

～在宅ママ、育休中ママ、働くママからのつぶやき～



最初の子はマニュアルどおりに真面目に子育てをしなくてはと思いがち。一生懸命になり過ぎると自分自身疲れて、イライラしちゃう。適度にサボりましょう。赤ちゃんも外に出られるようになったら、お散歩をしたり、同じ子育て中のママ達との会話を楽しむことも大事。身近な情報をゲット出来たり、育児での悩みは自分だけではないと感じた時、なぜかほっとする。



無理に時間を作ろうと思わず、5分、10分のちょっとした時間や赤ちゃんが寝ている間に自分がやりたいことをするとほっと一息できるはず。子育てはママだけではありません。パパの手を有効活用しましょう。



育休中ママにとって、子どもという時間は貴重な時間。もちろん自分の時間も大事。その中で、職場関係以外の同じ子育て中のママたちとの出会いは、仕事復帰してからでは、なかなか出来ない経験です。

いろんな情報が聞けて、ためになりますよ。

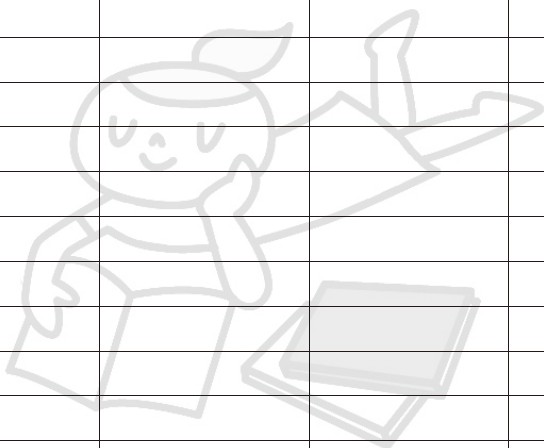
また、各種の予防接種は受けられる時に受けていたほうが復帰してから安心ですよ。

ずっとフルタイムで仕事を続けているので、時間がないのは当たり前。保育所からの暗い帰り道、時計を見ながらあせる私の背中で月を指さし『あった』と息子。一緒に見上げると月に見守られているような気持ちになり、心までほっこりしました。

同じ時間を過ごすなら、『やらなくちゃ』とやらされていると思うより、この時間をいかに楽しむかを考えるといいかも。楽しんだもん勝ちです。

わたしの時間簿

時間	自分の時間	子どもの時間	家族の時間	
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
PM 1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
AM 1				
2				
3				
4				
5				



♡ 子どもが成長するのと同時に自分も育っていけばいいんだよ。♡



育児しながらの一日って、どんな風に過ごしていますか？

ママになってからの時間は、子どもや家族と一緒に流れていく時間。
家事や子どものお世話をしていると、あっという間に一日が終わってしまいますよね。
どんな一日を過ごしているのか、書き込んでみましょう。

朝7時。今日も一日が始まったわ。さあ、何からしようかな。



10時。家事もひと段落。どこかに遊びに行こうかな。



夜は、夜泣きや授乳であんまり眠れなかったから、午後は子どもと一緒にゴロゴロタイムしようかな。



さっきまでぐすぐすしてたけど、寝顔を見ると、かわいくて、癒される～！



書き込んでみて、気づいた事がありましたか？

もしかしたら、自分の好きな事ができる「スキマ時間」が見つけれられるかも。
深呼吸をしながら全身ストレッチしたり、ホッと一息ティータイムしてみると、リフレッシュできますよね。

そんな時間が積み重なることで、なりたい自分への第1歩が踏み出せるかも・・・。



出産前は、「大変そう」とは思っていたけれど・・・。書いてみたら、私ってこんなに頑張っているんだな。
自分にもご褒美あげよう!! 😊

書いてみたら、「ここ大変だから、手伝って」って言えた。なんかすっきりした。



子どもの言葉や自分の心の声をメモしてたら、本ができた。やった。

♥ 泣き止まない、寝ない、食べない、言うこときかないで子は育つ ♥

産後のママってこんな感じ

赤ちゃんとの生活が始まると、授乳やおむつ替えで大忙しの毎日。生活リズムも定まらず寝不足になりがちな日々、自分の事は後回しになりがちですね。

時には出産後の自分のからだをチェックしてみましょう。

Check!

腰痛、肩こりがひどくなった…

ママたち共通の悩みです。蒸しタオルを当てたり背伸びをしたり、時々バンザイをしてこまめにほぐしましょう。**床に横になった状態でバンザイすると、肩や背中がより伸びておすすめです。**

Check!

歯やお口のこと…

忙しいけれど、デンタルフロスや歯間ブラシも使って**十分な歯みがきの時間**をとりましょう。症状がなくても**歯科健診**を忘れずに。

Check!

体型が元に戻らない…

授乳期間は赤ちゃんの栄養と**ママの体力回復**が大切です。産後のダイエットは焦らずゆっくり。

Check!

がん検診を忘れずに…

子宮頸がん検診は 20 歳から、乳がん検診は 30 歳から受けられます。**産後も忘れずに受診**しましょう。「**仙台市 市民健診**」で検索すると、市民健診に関する情報が見られます。



Check!

産後、楽しくない、涙が出る、イライラする・・・

マタニティブルーの症状は多くのママが体験すると言われています。多くは一過性で、**休養やリラックスすることで自然に良くなります**が、長引いたり、つらい場合は医師や保健福祉センターに相談しましょう。

また、気分が落ち込み、物事を悪く考える、やる気がなくなる、育児を楽しめないなどの症状が続くようなら「産後うつ病」の可能性もあるので、**迷わずに保健師に相談することや、病院で治療を受けることが大切**です。早めに適切な治療をすることで良くなります。

先輩ママからのアドバイス①

「おっぱいが張って痛い」「腕や手首が痛い」時ってありますよね。自分では大丈夫と思っていたら乳腺炎や腱鞘炎（けんしやうえん）になっちゃった！というママもいるようです。がんばりすぎずに早めに病院へ行くと安心ですよ。

先輩ママからのアドバイス②

産後、せきをしたりすると尿が漏れてしまってショックだったけど、骨盤底筋を鍛えるエクササイズで無事回復。トライしてみてね！

Check!

髪の毛が抜けやすくなった・・・

産後のホルモン変化が原因で起こります。**自然に治まる**ので心配はいりません。

助産師・保健師より



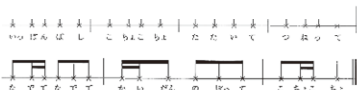
ママのからだが妊娠前の状態に戻るには時間がかかります。月経は早い人は産後 2 か月程で再開します。また、ホルモンバランスの変化によって、こころも大きく変化します。子育てや家事が辛いと感じたら、1人で悩まずにぜひその気持ちを周りの人に伝えてください。

この手帳をご家族の方と一緒に見るのも良いかもしれませんね。

相談機関は P24 をご覧ください。

おやこで一緒に楽しもう

♪一本橋こちょこちょ♪



① いっぱんばしー



② こーちこちまー



③ たたいた



④ つねえ



⑤ なーどなーど



⑥ かいたんのほろろ



⑦ こちこちまー



♪うまはとしとし♪



「うまはとしとし」の
動画はこちら⇒



「いっぱいばし」
「だいこんづけ」
の動画は
こちら⇒



♥参考文献

「子どもに人気のふれあいあそび」
NPO法人東京都公立保育園研究会
ひとなる書房 イラスト：柏木牧子

お子さんと一緒に児童館に お出かけしてみませんか？

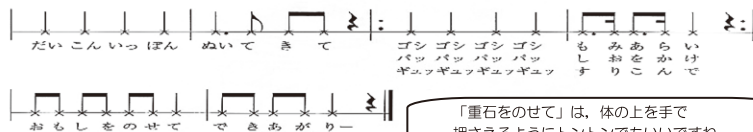
児童館は、乳幼児親子向けのイベントがあったり、家ではなかなかできない遊びもできるおもちゃがあったり、子育て中の親御さんが、少し息抜きできる場所です。

ぜひ、お近くの児童館に遊びにきてください。



♥ 時には赤ちゃんと一緒に、笑って、泣いて、怒ってみようか。♥

♪だいこんづけ♪



「できあがりー」で、くすぐってあげても楽しいですね！

♪きゅうりができた♪

- ①きゅうりができた ×3回
さあべよう
(頭から足までを
両手でなでる)



- ②塩振ってぱっぱ ×3回
ぱっぱ ぱっぱ ぱあ～
(両手で塩を
振る感じで)



- ③いたずり ギュギュギュ ×3回
ギュッギュッ ギュッギュッ ギュウ
(腰のあたりを両手で
支え優しく揺らす)



- ④トントン きってね ×3回
トン トン トン
(胸からお腹あたりを
両手で切る感じで)



- ⑤おいしいきゅうりいただきます
(いただきますの
様子を見せた後、
くすぐる)



☆ 大好きな人にやさしく触れられると、子どもはいっぱい愛情を感じます。大人も一緒に遊びを楽しみましょう！一度で終わらず、繰り返し楽しむことで遊びへの興味が広がります。少しの時間でも「一緒にいると楽しい♡」という思いを共感できるとよいですね。

#

➤ 他にこんな絵本もおすすめ!!

『ねないこだれだ』『だるまさんが』
『おかおどんなかお』『きんぎょがにげた』など、
乳幼児さんにおすすめしたい絵本はたくさん
あります！ぜひ図書館で探してみてください。

☆仙台市図書館
HPはこちら⇒



図書館では絵本の読み聞かせなど親子で参加できる催しも多数開催されています♪

★宮城野区内の図書館

イベント等の情報については、各図書館のホームページをご覧ください♪

榴岡図書館・・・宮城野区榴岡 4 丁目 1-8 パルシティ仙台 4 階

TEL 022-295-0880

宮城野図書館・・・宮城野区五輪 2 丁目 12-70

宮城野区文化センター地下 1 階

TEL 022-256-7361

宮城野図書館では下記のようなイベントを開催しています。

★あかちゃんほっぺ

日時：毎月第 2 水曜日

内容：わらべ歌、手遊び、絵本の読み聞かせなど

対象：0 歳児(生後 4 ヶ月～)～2 歳児と保護者

★おはなし会

日時：毎週水曜日

内容：絵本の読み聞かせ、紙芝居、手遊びなど

対象：3 歳～小学校低学年と保護者

※日時、内容等は変更になる可能性があります。お申し込みの前に
事前に宮城野図書館にお問い合わせください。



絵本選びに迷ったら・・・

ママが子どもに読んであげたい、楽しそう・・・と思った本が一番です。その他の選ぶコツとして、絵がきれいなもの、わかりやすいもの、言葉にリズム感のあるもの、日常生活と関わりのあるもの（例：コップ、スプーン、あいさつことば・・・など）をポイントに選んでみましょう。

子育てママの

ここが聞きたい&教えたい



赤ちゃんが生まれて、どれぐらいの時期になったら、親子向けの遊び場へでかけてもよいのかしら？

生まれたばかりの赤ちゃんは、抵抗力が弱くて、感染症が心配。お出かけの目安として、1ヶ月健診で問題なければ少し外出してみる、4～5ヶ月健診でも問題なければもう少し人が多いところに出掛けてみるなどの段階があると、無理がなくお出かけできるかな。



保健師



親子の遊び場や子育て情報を知りたい！！
どこに問い合わせたらよいのかしら？

宮城野区には、のびすく宮城野や児童館、保育所（園）の子育て支援センターなど、親子の遊び場があるよ。園庭で遊べる施設もあるので、お天気のよい日は外遊びも楽しめちゃう。
「せんだいのびすくナビ」や「たのしねっと」、仙台市ホームページの「子育て支援」を検索してみてね。
(<https://www.city.sendai.jp/>)



保育士



☆せんだい
のびすくナビ



☆たのしねっと



一時預かりを利用してみたいけど、どんなところでやっているの？

宮城野区では、のびすく宮城野の他に20か所の保育園で一時預かり事業をやっているよ。ママらいふ手帳のP23を参考にしね。



先輩ママ



子どもにスマホやタブレットで長時間動画を見せるのってやっぱりよくないのかしら？

スマホやテレビのような映像メディアとの付き合い方は気になるよね。
ちょっと先生のお話を聞いてみよう。



先輩ママ

コラム

お母さん・お父さん・祖父母のみなさんへ

～スマホなどの映像メディアは赤ちゃん・子どもの発達に影響を与える～

元仙台医療センター小児科 田澤雄作

長時間使用するスマホ・テレビ・ビデオなどの映像メディア

は、母子お互いの語りかけのない時間を大量に生みだして言葉

のめばえや発達に影響を与えます。母子の相互のまなざしと笑顔

が、「私の赤ちゃん可愛い」「ママ大好き」という母子の絆を成熟さ

せます。「3歳まではメディアに接触させない、以後は1日30分から1時間が目安」

これだけの知恵で、出生後の養育環境による「発達」の問題をさけることができます。

便利な、気分転換の道具として利用するのがポイントです。母子の静かな眠り、

手遊び、遊び歌、絵本の読みきかせ（読みあい）そして身体運動はスマホから離れ

る時間を作り、子どもたちは健やかに成長していきます。



一時預かりガイド

仕事や通院、ちょっとリフレッシュしたい時など、いろいろな施設でお子さんを預かってくれます。一人で大変！と思った時は、いろいろな支援を利用してみましょう。詳細は**子育てサポートブック「たのしねっと」**にも掲載してあります。

仙台市子育てふれあいプラザ等 *-----*

乳幼児とその家族を対象とした施設です。親子で遊んだり交流できるスペースがあり、一時預かり(有料)も利用できます。

のびすく仙台・・・青葉区中央2-10-24 仙台市ガス局ショールーム3階
TEL 726-6181

のびすく泉中央・・・泉区泉中央1-8-6 仙台市泉図書館3・4階
TEL 772-7341

のびすく長町南・・・太白区長町7-20-5 ラウガーデン長町5階
TEL 399-7705

のびすく宮城野・・・宮城野区五輪2-12-70 仙台市原町児童館内
TEL 352-9813

のびすく若林・・・若林区保春院前丁3-1
若林区中央市民センター別棟等複合施設2階
TEL 282-1516

病児・病後児保育 *-----*

病気(当面病状の急変が認められない場合)または病気の回復期のため、集団保育が困難なお子さんと、保護者の勤務の都合などで家庭保育ができないお子さんを一時的に預けることができます。前もって登録が必要です。

仙台市にお住まいの概ね6か月から小学校6年生までのお子さんが対象となります。(市内5か所で実施・・・たのしねっとをご覧ください。)

仙台すくすくサポート事業 *-----*

子どもを預かってほしい方(利用会員)に子どもを預かることができる方(協力会員)を紹介して行われる子育て支援活動。(事前に会員登録が必要)

仙台すくすくサポート事業事務局・・・TEL 214-5001

託児ボランティア *-----*

子どもが病気で通園できないときなどの緊急時に、サポートスタッフ宅や利用会員宅等で預かってくれます。

詳しくは**仙台市のホームページ**をご覧ください。

♡子供が可愛いと思えない時もある。みんなだってそうだよ。♡

◆一時預かり・・・仕事や用事、病気などで、一時的に子どもの保育ができないときに利用できます。

（仮称）福田町あしぐろ保育所・・・	福田町 1-15-2	TEL 781-8011
福室希望園◎・・・	福室 6-19-14	TEL 786-5650
ニチイキッズ仙台さかえ保育園★・・・	栄 1-3-15	TEL 387-0250
岩切どろんこ保育園・・・	岩切分台 2-12-10	TEL 253-6288
原町すいせんこども園・・・	清水沼 3-6-11	TEL 385-5833
さゆりこども園★・・・	栢江 1-2	TEL 293-2653

幼保連携型認定こども園

中野栄あしぐろこども園★・・・	出花 1-279	TEL 254-2555
ちいさなこどもえん・・・	新田東 1-8-4	TEL 237-0132
にこにこハウス・・・	岩切字洞ノ口 43-1	TEL 255-2810
ちゃいるどらんど岩切駅前保育園・・・	岩切字洞ノ口 180-5	TEL 255-3975
苦竹ナーサリー・・・	苦竹 1-6-27-1F	TEL 353-5839
ブルーベリース保育園★・・・	萩野町 3-8-11-1F	TEL 237-4178
もりのなかま保育園宮城野園★・・・	宮城野 2-14-11-1F	TEL 253-6695
保育園ソレイユ★・・・	幸町 2-11-2-102	TEL 257-1720
ぽっかぽか彩保育園・・・	幸町 2-16-13	TEL 352-4767
つつじがおか保育園★・・・	榴岡 5-13-18	TEL 353-9550
ハピネス保育園中野栄★・・・	中野字寺前 33-3	TEL 353-5445

もりのなかま保育園

小田原園もぐもぐ★・・・	小田原 1-5-15	TEL 253-7268
ハニー保育園★・・・	萩野町 3-8-12	TEL 284-4715
リトルキッズガーデン・・・	原町 5-5-8	TEL 355-4462
コーフこやぎの保育園★・・・	苦竹 3-4-41	TEL 290-6822

★の施設は通常の入所枠に空きがあるときのみ利用できます。（令和6年12月現在）

◎の施設は多胎児支援を行っています。お問い合わせ・お申込みは各施設へ。

◆休日保育・・・日曜・祝日などに仕事や病気などで、子どもの預かりが必要な時に利用できます。前もって申請が必要です。

ミッキー榴岡公園前こども園・・・	二十人町 308-11	TEL 354-0728
乳銀杏保育園・・・	銀杏町 7-6	TEL 256-4267
田子希望園・・・	田子 2-33-28	TEL 786-2040

（その他市内11か所で実施・・・たのしねっとをご覧ください。）



♥一人じゃないよ。手をさしのべてくれる人は、案外近くにいるもの。♥

相談機関 ～子育て雨宿り～



楽しい育児も時には雨模様になることも・・・

そんな育児の雨宿りに、多くの相談機関やたくさんの人たちが優しく傘を差しかけてくれます。ひとりで悩まずに気軽に相談してみましょう！



地域子育て支援センター（室）が行っている育児相談を利用しましょう！

○ 仙台市高砂保育所	高砂 1-24-13	TEL 090-9035-1920
（訪問子育て支援事業実施）	※訪問相談専用	TEL 080-1845-5190
○ 認定こども園新田こぼと園	新田東 2-5-5	TEL 237-3795
○ 鶴ヶ谷希望園	鶴ヶ谷 5-17-1	TEL 251-4654
○ 榴室希望園	榴室 6-19-14	TEL 786-5650
○ 仙台岩切あおぞら保育園	岩切字三所南 1-2	TEL 290-7318
○ 立華認定こども園	中野字大貝沼 20-17	TEL 080-8204-3663



各区ののびすくには

「のびすく子育てコーディネーター」（NoKoCo）がいます。

子育てに関する悩み事や困り事についての相談を受け付けています。
問い合わせは、各のびすくまで（連絡先は P22 をご覧ください。）



子育て全般に関する悩みは

宮城野区保健福祉センター「家庭健康課 母子保健係」に
相談してみましょう！ オンラインでも相談できますよ♪
宮城野区五輪 2-12-35 TEL 291-2111



☎ 子育て応援ダイヤル ☎

とまどいや不安・悩みなど、匿名でどんなことでも話せる専用電話です。

「ママババライン仙台」 毎週金曜日 10:00～16:00 TEL 773-9140

「すくすく子育て」電話相談 毎日受付 9:00～18:00 TEL 234-6310

（丘の家乳幼児ホーム：時間内でも出られないときもあります）

さらに仙台市内全地区の詳しい相談機関などは

仙台市の子育て支援情報 子育てサポートブック「たのしねっと」を開いてみましょう！

子育てをより楽しむためのヒント・アドバイスがきっと見つかると思います。



♥きょうの空はどんな色？風のにおいはどうだった？ちょっと休んで深呼吸。♥



急な発熱やケガのときはここへ!!! (令和6年12月現在)

すぐに受診させた方が良いのか様子を見ても大丈夫なのか迷った時に…

宮城県 こども夜間 安心コール TEL # **8000** (プッシュ回線・携帯電話用)
(プッシュ回線以外の固定電話・PHS等からは TEL **212-9390**)
毎日 19:00～翌朝 8:00

夜間や休日に急に具合が悪くなった(内科的疾患)時に…

仙台市夜間休日こども急病診療所 **太白区あすと長町 1-1-1(仙台市立病院併設)**

TEL **247-7035** 平日 診察時間 19:15～翌朝 7:00

土曜日 診察時間 14:45～翌朝 7:00

日曜日・祝日 診察時間 9:45～12:00、13:15～17:00、18:00～翌朝 7:00

大人が急に具合が悪くなった時に…

おとな救急電話相談 TEL # **7119** (プッシュ回線・携帯電話用)

(プッシュ回線以外の固定電話・PHS等からは TEL **706-7119**)

平日 19:00～翌朝 8:00、土曜日 14:00～翌朝 8:00、

日曜日・祝日 8:00～翌朝 8:00

市内及び県内の医療機関の所在地や診療時間を調べたい時に…

みやぎのお医者さんガイド <https://miyagioishasan.pref.miyagi.jp/>

たばこ、医薬品、動植物の毒などによって急性中毒が起きてしまったら…

中毒110番(大阪) TEL **072-727-2499** 24時間 年中無休

先輩からのおすすめ



子育てサロンで、**先輩ママ**や

主任児童委員(※)さんに、「うちの子こ
うなんだけど…」って聞いてもらったよ！
聞いてもらうだけでなんかほっとする！

いつもあなたのそばに お役立ち情報満載の

母子健康手帳

たのしねっと

ママらいふ手帳

を!!!

※主任児童委員って？

地域の民生委員で子育て家庭と相談機関との
「かけ橋」の役割です。また児童館や地域の子
育てサロンなどのお手伝いもしていますよ！

なかなか出かけられなかった時、**電話相談**をしました。とっても
親身になって聞いてもらい、元気づけられたこと、嬉しかったな！



児童館や**育児サークル**に何回か行くうちに顔見知
りになれ、**ママ友**ができますよ！おしゃべりしな
がらお互いの様子を教え合ったりしてま～す。

健診の時、**保健師**さんにいろいろ聞いて
もらいましたよ！専門家だからね！
顔を覚えてもらっちゃったよ。

♥ 子育ては思い通りにいかないのが普通。大丈夫、大丈夫。♥

まるごと宮城野区※各地域の特徴※

鶴ヶ谷・幸町・東仙台地域

- ◆昭和40年代に仙台市が造成工事を行った鶴ヶ谷団地をはじめ、成熟した団地が多く見られます。
- ◆住宅地の中にも与平衡沼公園や鶴ヶ谷中央公園等、自然豊かな憩いの場がたくさんあります。
- ◆かつて田園地帯であった幸町にはビルが立ち並び市内有数の中層住宅街が形成されています。

鶴ヶ谷・幸町・東仙台地域

岩切・新田・日の出町地域

榴岡・宮城野・原町・苦竹地域

- ◆仙台駅東地区は高層マンションが立ち並び、区画整理により都心にふさわしい新たなまちづくりが進んでいます。
- ◆仙台駅東口と東北楽天ゴールデンイーグルスの本拠地球場を結ぶ宮城野通は、仙台の新しい顔として、「夏まつり仙台すずめ踊り」等イベントも多く、ますます発展が期待されています。
- ◆古くからの市街地である小田原、五輪、原町は、歴史を感じる個性的なまちです。

◆豊かな自然と歴史を継承しながら、発展する宮城野区

◎人口 193,656 人（令和 7 年 1 月 1 日現在、推計人口）

◎5 区の中で最も高齢化率が低く、子育て世代の住む割合が多い。

◎JR 仙石線や東北線、地下鉄東西線などの交通網が発達し利便性も高い。

❖桜の名所「榴岡公園」や菅原道真をまつる「榴岡天満宮」、国の史跡「岩切城跡」などの歴史的資源が点在するとともに、東北初の「仙台アンパンマンこどもミュージアム&モール」や「仙台うみの杜水族館」、「仙台市新田東総合運動場」などの施設も充実しています。



宮城野区

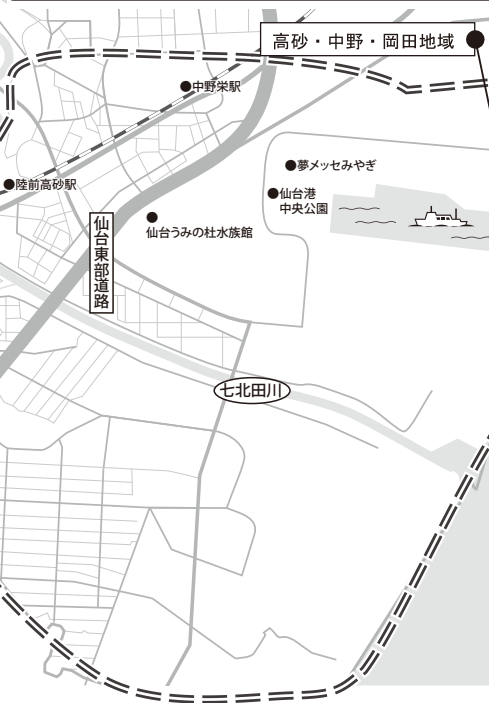
シンボルマーク



すずむしの里

岩切・新田・日の出町地域

- ❖岩切城跡をはじめ、県民の森や七北田川、広大な農地など豊かな歴史と自然にあふれる地域です。
- ❖JR 東北本線岩切駅、JR 仙石線小鶴新田駅周辺は、新しい住宅が立ち並び、子育て世代が多い地域です。
- ❖扇町、日の出町地区は流通・産業の中心地域として、多くの事業所や工場が稼働しています。



高砂・中野・岡田地域

- ❖東日本大震災で被災した蒲生北部では産業集積を目指す土地区画整理事業が完了し、東部沿岸部では「東部復興道路」が全線開通してパークゴルフ場や体験農園などによる防災集団移転跡地活用が進んでいます。
- ❖仙台港周辺は、大型クルーズ船の寄港や大型商業施設、水族館の開館により更に賑わいのある観光拠点となっています。

**災害に備えて
お住まいの地域の危険箇所を
事前に確認しよう！**

防災ハザードマップ

水害・土砂災害／地震／
宅地造成履歴などの
ハザードマップ PDF 版→



せんだいくらしのマップ

津波／洪水／その他河川
氾濫／土砂災害などの
各種ハザードマップ→



♡ ゆっくり、のんびり子育て楽しみましょう。♡

はっぴいママカフェ

この『ママらいふ手帳』を使って、子育てをしているママ自身を見つめ直し「自分気づき」のきっかけができる託児付きワークショップです。手帳もワークショップも宮城野区独自の取り組みです。区内の児童館や市民センターなどで開催していますので、ぜひご参加ください。

ワークショップの内容

- ◆わたし分析
わたしってどんな人？
- ◆なりたい自分
なりたい自分ってどんなだろう
- ◆ホットティータイム



参加者の感想から

- ◆児童館に来ること自体が初めてで、不安もあったのですが、とても楽しい時間を過ごすことができました！子供と一緒に参加ではなく、託児付きだったので、良い気分転換になりました。少人数だったのも良かったです。
- ◆久々に他のママさんやスタッフの方とゆっくりお話しができ、とても楽しかったです。

令和6年度の活動状況

宮城野区内の児童館や市民センターにて、ママらいふ手帳を活用したワークショップを開催し、多くのママたちにご参加いただきました。令和6年度より「はっぴいママカフェ」と装いを新たにしております。

これからも皆さんと一緒にワークショップを通して楽しい時間が過ごせるよう子育て支援部会スタッフ一同心より願っています。

令和6年度版ママらいふ手帳



主 催 宮城野区 『地域はっぴい子育てプロジェクト』
(みやぎの区民協議会 子育て支援部会)

問い合わせ 事務局 宮城野区役所 まちづくり推進課内
電 話 022-291-2111

♡ 子育て大変。でも、あなたのママになれて幸せ！ありがとう！♡

編集後記

子育て支援部会スタッフより

☆「今」を楽しもう。10年後も20年後も。
笑い話のストックを増やしているんだ・・・と、いつも自分に言い聞かせています。
(まっさん)

☆子育て真っ最中！笑顔を忘れず楽しく子育てしたいと奮闘している日々です。一緒に楽しく子育てしましょう！
(まゆみっち)

☆まずは自分を大切に。辛い時、大変な時、もちろん面白い事も声に出して、周りの人達とシェアしましょう。独りじゃなく、みんなで楽しみながら子育てしていきましょう！
(まーぼー)

☆お子さんはママの笑顔が大好きです。もし笑顔になれず悩んだ時には、周りの人を頼ってくださいね。ママになっても自分の時間を大切に♡
(かなちゃん)

☆無理せず楽しく子育てしていきましょ！
まずは自分がたのしまなくちゃね。
(みかちゃん)

☆子どもの今しかない一瞬一瞬のかわいい笑顔に幸せをいっぱいもらい子育て中のママたちがはっぴいになりますように！！
(あっきー)

☆子どもと過ごせるのは長い人生のうち、ほんのひと時。大変なこともあるけど、そのひと時を大切に過ごしていきたいと思います♪
(めろん)

☆完璧にやる事が「いいところ」ではなく、普通にやっている事こそ「いいところ」！ママもパパもその「当たり前」に目をむけて褒めあいましょ♪
(しょうちゃん)

☆ママ＝代わりの利かない立派な役割！
(みどり)

表紙デザイン作者

宮城県宮城野高等学校美術科 太田 侑那（おおた ゆな）さんより

黄色を基調にし、暖かく親しみを持てる色合いにしました。

にわとり一家も丸いデフォルメにし、柔らかさをアピールしました。

ママらいふ手帳

令和7年3月発行

企画・編集・発行

地域はっぴい子育てプロジェクト

(みやぎの区民協議会子育て支援部会)

事務局 仙台市宮城野区役所まちづくり推進課内

仙台市宮城野区五輪2丁目12番35号

TEL 022-291-2111

デザイン協力：宮城県宮城野高等学校美術科

印刷・製本：株式会社 仙台紙工印刷



地域はっぴい子育てプロジェクト



←今後の参考にするため、ママらいふ手帳のアンケートにご協力をお願いします！

