

宮城野区

ママらいふ。 手帳

地域はっぴい子育てプロジェクト

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。

こ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 初めには 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

♡ 応援メッセージ ♡

2026

2027

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

2028

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	29				

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						

※祝日法などの改正により祝日や休日に変更になる場合があります。

わたしのお気に入り

～大切なこと 大事にしていきたいこと わたしだけの ハートメモリー～
(学生のとこと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！

こ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！

•わたしは _____ が好き！

私は、食べる事
やドラマを観る
ことが好き！



♡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！

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。 ♡

♥やいたいこと

(例) わたしは _____ カラオケ _____ がしたい!

• わたしは _____ がしたい!

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!

家族と一緒に
過ごす時間!

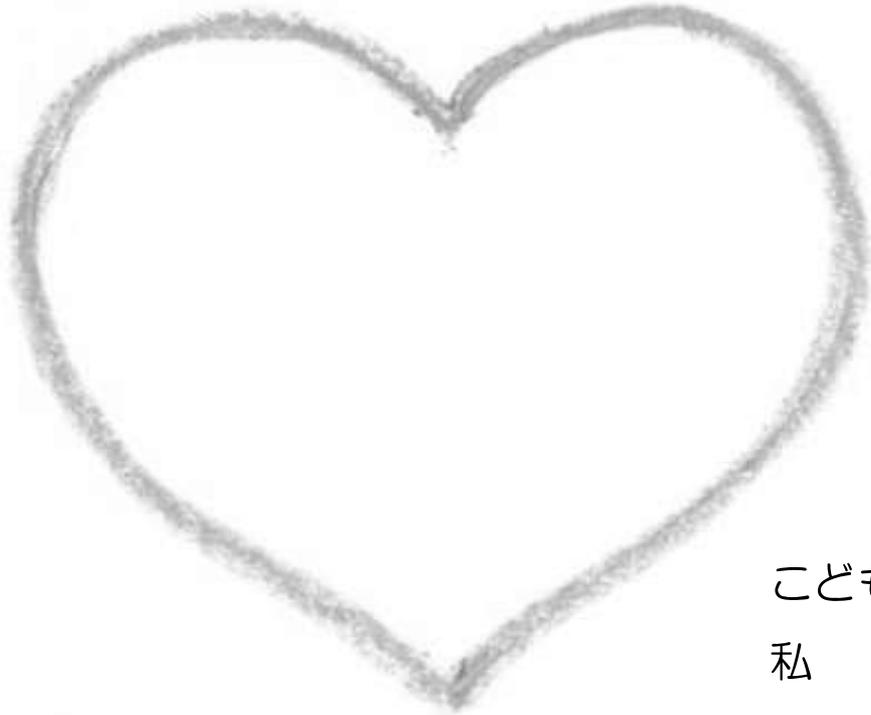


♥ 「まっ、いっかー!!」と言ってる時の方が、こどもは笑顔だった。♥

幸せをよぶ 未来予想図

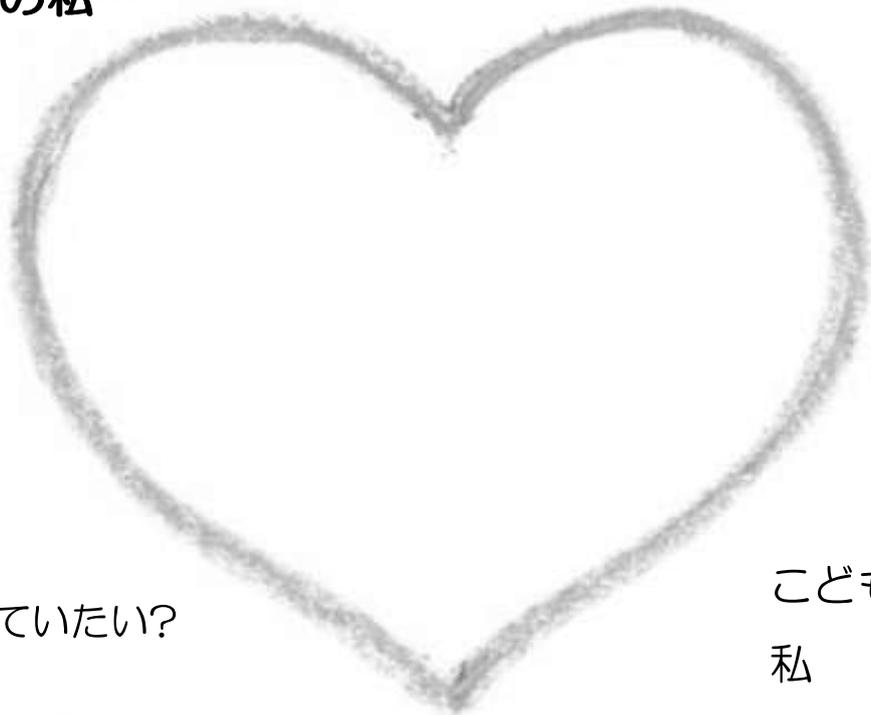
子育てで手一杯の毎日。でも、きっと何年か後には、こどもの成長とともに今と違った時間を過ごしているはず…。その時に自分が何をしているのか、何をしていきたいのかちょっと想像して♡の中に書き込んでみましょう。

1年後の私…



こども 歳
私 歳

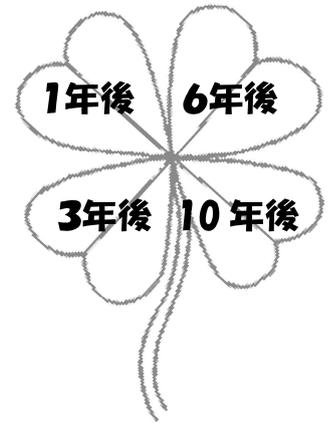
3年後の私…



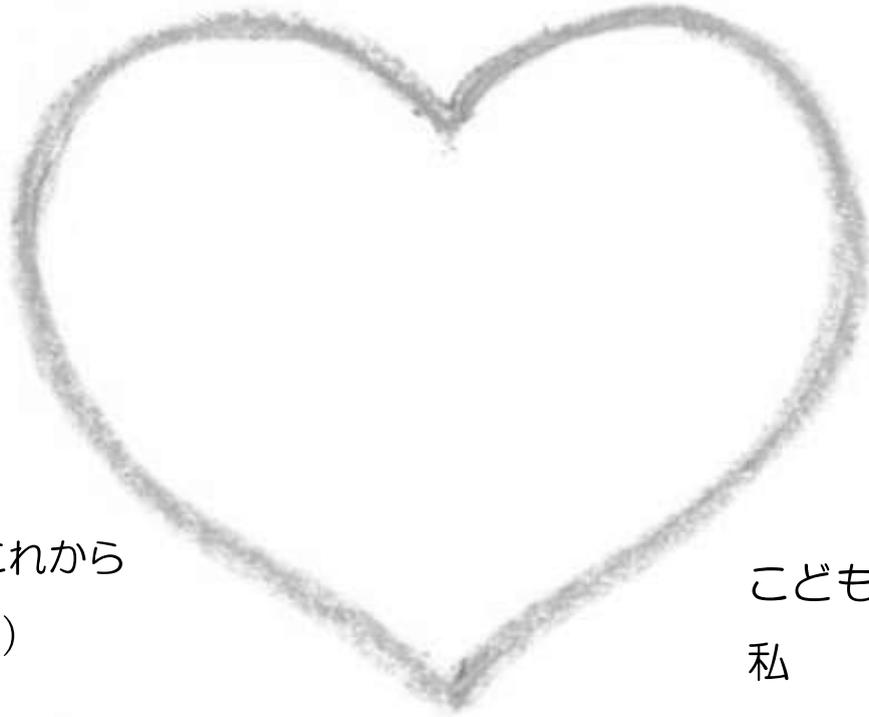
何をしていきたい？

こども 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
(*^_^*)



こども 歳
私 歳

10年後の私の夢



ちょっと充実してきた?

こども 歳
私 歳

♥ 「親ばか」は親の特権。♥

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、こ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。

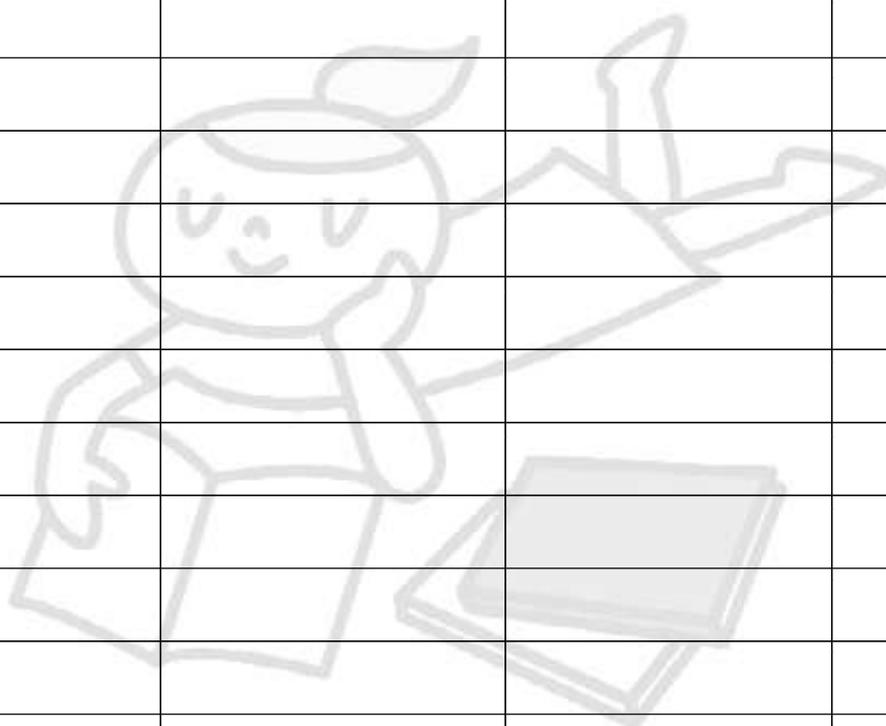
ずっとフルタイムで仕事を続けているので、時間がないのは当たり前。保育所からの暗い帰り道、時計を見ながらあせる私の背中で月を指さし『あった』と息子。一緒に見上げると月に見守られているような気持ちになり、心までほっこりしました。

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。

♥ いつかくるよ、ゆっくり寝られる日も、自分のために使える時間も。 ♥

わたしの時間簿

時間	自分の時間	こどもの時間	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				



♡ こ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、こどもや家族と一緒に流れていく時間。
家事やこ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、こどもと一緒にゴロゴロタイムにしようかな。



さっきまでぐずぐずしてたけど、寝顔を見てると、かわいくて、癒される～！



書き込んでみて、気づいた事はありましたか？

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。



こどもの言葉や自分の心の声をメモしてたら、本ができた。

♥ 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、授乳やおむつ替えて大忙しの毎日。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。



♥ 最初はみんな失敗だらけ。だって、あなたもママ一年生だから。♥

Check!

産後、楽しくない、涙が出る、イライラする・・・

マタニティブルース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（けんしょうえん）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



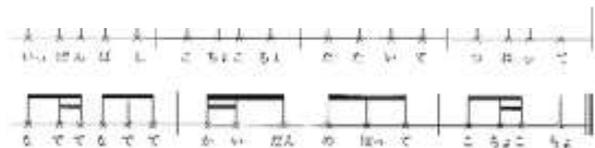
ママのからだは妊娠前の状態に戻るには時間がかかります。月経は早い人は産後2か月程で再開します。また、ホルモンバランスの変化によって、こころも大きく変化します。子育てや家事が辛いと感じたら、1人で悩まずにぜひその気持ちを周りの人に伝えてください。この手帳をご家族の方と一緒に見るのも良いかもしれませんね。

産後ケア事業や育児ヘルパー派遣の活用もぜひ！たのしねっとに詳細が載っています。相談機関はP24をご覧ください。

♥ 無理しない。辛くなったら辛いって言う。 ♥

おやこで一緒に楽しもう

♪一本橋こちょこちょ♪



① いっぽんばし



② こちょこちょ



③ たたいて



④ つねって



⑤ たぶたぶ



⑥ かいたんぽんぽん



⑦ ひざの裏にのせると



⑧ こちょこちょ



⑨ こども同様に



⑩ 人物の顔に



♪うまはとしとし♪



「うまはとしとし」の
動画はこちら⇒



「いっぽんばし」
「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？

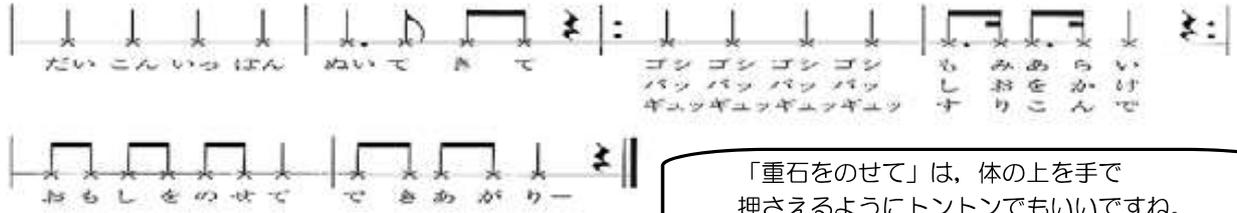
児童館は、乳幼児親子向けのイベントがあったり、家ではなかなかできない遊びもできるおもちゃがあったり、子育て中の親御さんが、少し息抜きできる場所です。

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♪



「重石をのせて」は、体の上を手で押さえるようにトントンでもいいですね。



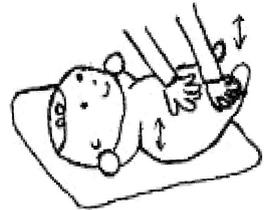
「できあがりー」で、くすぐってあげても楽しいですね!

♪きゅうりができた♪

①きゅうりができた ×3回
さあたべよう
(頭から足までを
両手でなでる)



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



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)



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)



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



☆ 大好きな人にやさしく触られると、こ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。

♡ 散歩道、赤ちゃんと一緒に、ポカンと空を見上げてみようよ。♡

おやこでゆったりタイム

～絵本で楽しむ～

赤ちゃんはパパやママの声が大好き！
本の内容は理解できなくても、きれいな絵や言葉のひびきで心地よい感覚を覚えます。

➤ おすすめの絵本



「おべんとうバス」
ひさかたチャイルド
作・絵 真珠まりこ



「おしくら・まんじゅう」
ブロンズ新社
作 かがくいひろし

食べ物大好き、乗り物大好き、お返事大好きな子どもたちにぴったりの絵本です。

いたずら紅白まんじゅうが、いろんなおともだちとおしくらまんじゅう！
お子さんと「ぎゅ〜っ」とくっついて楽しめます。

➤ パパ、ママにおすすめの絵本



「いいからいいから」/絵本館
作 長谷川義史

どんなことも笑って受け流す、おじいちゃんの大らかな心にほっこり。お子さんと一緒に読むと、ちょっとしたハプニングも「まあ、いいか」と思えるかもしれません。忙しい毎日に、肩の力を抜くヒントになるかも。。



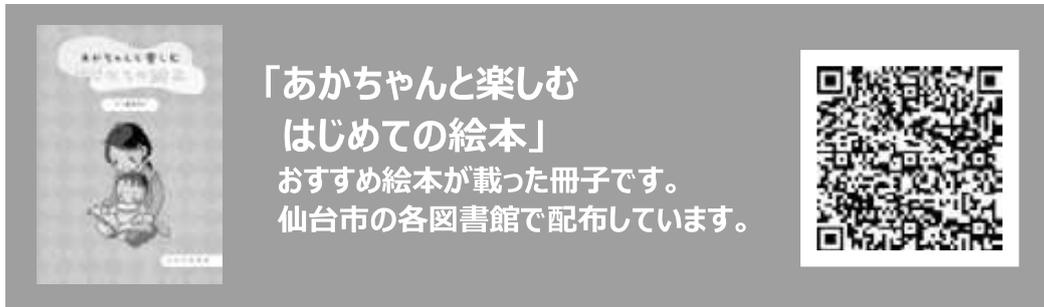
「いっさいはん」/岩崎書店
作・絵 minchi

ぐんぐん成長していく“1歳半”の時期を図解した絵本です。現役1歳半くらいのお子さんを持つお父さん・お母さんにとって共感しかないはず。1歳半時代の子育てを経験した方、そして大きくなったお子さんも“なつかしいな”“かわいいな”と感ずることでしょう。

♥ 名前を呼んだら振り向いた。それだけで“褒めどころ” ♥

▶ 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』『かおかおどんなかお』『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。



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♪

☆仙台市図書館HPはこちら⇒



★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

☆榴岡図書館の情報ははこちら⇒



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

☆宮城野図書館の情報ははこちら⇒



絵本選びに迷ったら・・・

ママがこ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、あいさつことは・・・など）をポイントに選んでみましょう。

♥ あなたはあなた、赤ちゃんは赤ちゃん。それぞれ別個の人格。 ♥



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か月健診で問題なければ少し外出してみる、4~5か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」をチェックしてみてね。



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を参考にしな。



先輩ママ



こ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つラザ等 *-----*-----*-----*-----*-----*

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・・・太白区长町7-20-5 ララガーデン長町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で、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 *-----*-----*-----*-----*-----*

こどもを預かってほしい方(利用会員)にこ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 *-----*-----*-----*-----*-----*

こ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。

♥こどもが可愛いと思えない時もある。みんなだってそうだよ。♥

保育園（宮城野区内）



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

福田町あしぐろこども園	福田町 1-15-2	TEL 781-8011
新田すいせんこども園	新田 4-13-5	TEL 232-5181
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★	枡江 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
パプリカ保育園★	苦竹 2-3-75	TEL 782-8751

★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7年12月現在）
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、こ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 12 か所で実施・・・仙台市のホームページをご覧ください。）



♥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よう！



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 (訪問子育て支援事業実施)	高砂 1-24-13 ※訪問相談専用	TEL 090-9035-1920 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
○ 福室希望園	福室 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 乳児保健係/幼児保健係**」に

相談してみましよう！

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。

「**ママパライン仙台**」 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

(時間内でも出られないときがあります)

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」**を開いてみましよう！

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7年12月現在)

すぐに受診させた方が良いのか様子を見て大丈夫なのか迷った時に…

宮城県 子育て夜間 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…

仙台市夜間休日子ども急病診療所 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**)
24時間 365日

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…

大阪中毒110番 TEL **072-727-2499** 24時間 年中無休
つくば中毒110番 TEL **029-852-9999** 24時間 年中無休

先輩からのおすすめ



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 **子育てマイプラン**
たのしねっと **ママらいふ手帳** を!!!

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!

※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**をしてみました。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。

幼児健診の時、**栄養士**さんに**歯科衛生
士**さん、**助産師**さん、**保健師**さんにいろ
いろ聞いてもらいましたよ!

♥ 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衛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

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、「夏まつり仙台すずめ踊り」等イベントも多く、仙台の新しい顔として、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 193,051 人（令和 8 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

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」が全線開通してドッグランや体験農園などによる防災集団移転跡地利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→



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
- ◆ティータイム



参加者の感想から

- ◆こどもが生まれてからはこども第一で自分のことを考える時間が少なかったもので、このような時間がとても新鮮でした。久しぶりにいろいろな方とお話しができて嬉しかったです。
- ◆息子と離れての講座だったので、じっくり考えたりお話ししたりできたので、自分のことを見つめ直しつつ、リフレッシュにもなりました。

令和7年度の活動状況

ママらいふ手帳を活用したワークショップや茶話会を、宮城野区内の児童館や市民センターを会場に開催しました。

参加したみなさんと、母としてだけでなく一人の女性として、好きなことやできることについて、共有や共感しながら、楽しく交流することができました。

これからもみなさんをつながり、楽しい時間が過ごせる場を提供できるよう、子育て支援部会スタッフ一同心より願っています。

令和7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)
- ❖こ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)
- ❖こ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えます♪(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＝子育ては“休み”なくて大変だけど完璧じゃなくて大丈夫！だって“正解”もないから。無理しないで！たまには誰かに頼ったり手を抜いたっていいよ。(おたかさん)

表紙デザイン作者

宮城県宮城野高等学校美術科 一條 美妃 さんより

この手帳がお母さんと赤ちゃんをつなぐ存在になることを願い、涙とリボンをモチーフにして制作しました。うれしいときも悲しいときも一緒に成長していけることをコンセプトにしています。色合いや丸みを帯びた形など、全体的に親しみやすい雰囲気になるように仕上げました。

ママらいふ手帳

令和8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！



地域はっぴい
子育てプロジェクト

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)

表紙デザイン協力：宮城県宮城野高等学校美術科

印刷・製本：仙台紙工印刷