

発刊にあたって

東松島市ではまちづくりの基本理念のひとつとして「地域全体で支える学びと子育て環境の充実」を目指しています。

この「子育てしやすく誰もが健康で安心して暮らせるまち」を目指すため、「東松島市 子育てガイドブック」を作成しました。

このガイドブックには、子どもに関する保健・福祉・医療などの子育てに関する各種制度、保育所・幼稚園などの子育て支援関連施設、市内病院などの施設情報や妊娠・出産、乳幼児健診、予防接種、子育てに関わる相談情報、市内の公園施設など、子育てに必要とされている情報を子どもの成長や発達に沿って、わかりやすくまとめ掲載しています。

子育てに関わるすべての方々に、このガイドブックを活用していただき、子育てしやすいまちづくりの一助となれば幸いです。

広 告

医療法人 医徳会



真壁病院

救急指定

■診療時間

月～金 午前 8:30～11:30
午後 2:00～ 4:00
土 午前 8:30～11:30
※土曜午後、日祝日 休診

■診療科目

内科、外科、循環器内科、消化器外科、
整形外科、小児科、泌尿器科、
リハビリテーション科 他

〒981-0503 東松島市矢本字鹿石前109-4 ☎0225-82-7111

※小児科の診療時間は上記の通りではございません。詳しくは右のQRコードより、ホームページ診療予定表をご覧ください。



東松島市 子育てガイドブック INDEX

子育てカレンダー	4
子育てお助けスポット	6
公園に行こう♪	8
東松島市公園MAP	8
公園情報	10
市内の施設	17
子育て支援センター	19
子育て支援センターは どんなところ？	19
ファミリーサポート事業	22
例えばこんなとき…	22
自主子育てサークル・学習会	23
こっこクラブ	23
すこやか学級	23
妊娠・出産	24
母子健康手帳の交付	24

妊婦一般健康診査	24
妊婦歯科健康診査	24
産前産後ヘルパー事業	25
産婦健康診査	25
赤ちゃん訪問(新生児産婦訪問)	25
産後ケア事業	26
東松島市子育て支援アプリ 「すくすくアプリ ひがマーチ」	26

乳幼児健診 27

予防接種 28

相談 29

妊産婦・子どもの健康相談	29
子どもの心理相談会	29

保育所(園)・幼稚園他 30

公立保育所	30
私立保育園	30
小規模保育事業施設	30
企業主導型保育園	30
私立幼稚園	30

児童発達支援 31

障害児デイケアセンターこどもの広場	31
レインボー紙風船	31

就学児向け 32

放課後児童クラブ	32
放課後等デイサービス	32

広告



学校法人 石輝学園

幼 矢本はなぶさ幼稚園

～ ころのつぶやきたいせつに ～

体 徳 知

げんきな子 ゆたかな子 かんがえる子

東松島市赤井字川前215-1
TEL0225-83-3423 FAX0225-83-3830

本園HP





手当・助成 33

児童手当	33
子ども医療費助成	34

ひとり親家庭 35

母子・父子家庭医療助成	35
児童扶養手当	35
母子父子寡婦福祉資金貸付金	35
電話相談先	35

補助・支援サービス 36

東松島市就学援助費について	36
東松島市奨学資金貸付制度	37

児童虐待・DV防止 39

児童虐待の定義	39
児童相談所全国共通ダイヤルについて	39
DVの定義と種類	40
DV相談窓口について	41

こんな時は 42

こんなことで悩んでいませんか？	42
まわりでみかけたら…	42

相談窓口 43

市の電話相談窓口	43
その他の電話相談窓口	43
相談支援事業所	43
県発達障害者支援センター「えくぼ」	43

医療機関等 44

市内の医療機関	44
市内の歯科医院	45
石巻圏の病院	45
産婦人科・婦人科	46
小児科・小児科のある医療機関	46
助産院	46

病気・ケガのとき 47

熱	47
熱性けいれん	47
頭を打った	47
小児救急電話相談	48

警察・消防 49

事故・事件(110)	49
火事・救急(119)	49
救急車を呼ぶ 119番応答例	49

食と健康のインフォメーション 50

おうちの危険箇所チェック 52

防災グッズチェックリスト 54

UD FONT 見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォント
を採用しています。

広告

Roll over-Mushibakin!
Ge...gege!
O...Omaeha!
JYJYAAKA
Chotto mate-!!
HIGASHIMATSUSHIMA
KADOWAKI
DENTAL CLINIC.
Minna
Mushiban!
Sitchau ze!

← to be Continued

QR codes and social media icons (Instagram, YouTube) are present at the bottom.

子育てカレンダー



妊娠中

誕生

3～6か月

子育てカレンダー

届け出・健診・予防接種

- 母子健康手帳 ▶ P24
- 妊婦一般健康診査 ▶ P24
- 産婦健康診査 ▶ P25
- 乳幼児健診 ▶ P27
- 予防接種 ▶ P28



相談・訪問・窓口

- 赤ちゃん訪問 ▶ P25
- 妊産婦・子どもの健康相談 ▶ P29
- 各種相談窓口 ▶ P43
- 出産・育児相談 ▶ P43
- 子育て支援センター ▶ P19
- DV（配偶者・パートナーからの暴力）相談窓口 ▶ P41



その他支援



- 児童手当・医療費助成 ▶ P33・34
- ファミリーサポート事業 ▶ P22
- ひとり親家庭 ▶ P35

広告

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS あの目を忘れず ともに未来へ ～東松島一丸～

誰ひとり取り残さない No one will be left behind-
持続可能な地域社会の実現を目指して

事業内容：小売電気事業、ふるさと納税一括代行事業、指定管理者事業
(本海浜緑地パークゴルフ場・東松島市営住宅管理センター)

一般社団法人 東松島みらいとし機構(HOPE)

〒981-0502 東松島市大曲字寺前61-2 tel 0225-98-7311 fax 0225-98-7085 <http://hm-hope.org>





7～11か月

1～3歳

4～5歳

小・中学校～

子育てカレンダー



● 保育所（園）・幼稚園他▶P30

● 放課後児童クラブ▶P32



広告

七十七銀行では、年代別にさまざまな「金融教育」に取り組んでいます！



77キッズランド

マンガ形式でわかりやすく学べるお子さま向けのウェブサイト。ご家庭での「金融教育」にご活用いただけます。



77大人のための金融知識

今さら聞けない、大人のための「お金」に関する疑問や知ってトクする情報をコラム形式でご紹介するウェブサイトです。



もっと、ずっと、地域と共に。

七十七銀行 矢本支店兼鳴瀬出張所



子育てお助けスポット



子育ての相談ができる場所は？

- ▶P19～21 子育て支援センター
来所・電話相談
- ▶P29 保健相談センター
市の栄養士や保健師
- ▶P43 相談窓口
様々な電話相談の連絡先

子どもを遊ばせたい！


- ▶P8～16 東松島市公園MAP
公園の地図・住所・遊具の紹介写真も載っています
- ▶P19～21 子育て支援センター
自由来所・妊婦赤ちゃん広場・うきうきスペース・なかよし広場・わくわくひろば・子育て広場など

子育ての情報を知りたい!!

- ▶P19～21 子育て支援センター
- ★子育て通信…イベント、講座、広場など
- ★図書コーナー…子育てに関する本(貸出しもしています)
- ★掲示物…お出かけ情報コーナー
子育て・マタニティ情報
不用になったベビー用品などのゆずります・ゆずってくださいコーナー
講座、広場などの情報



広告

—明日への歩み、地域とともに—
 **JAいしのまき**
 お子さま(お孫さま)の教育資金の
 備えと万全保障に

JAのごども共済
 **学資応援隊**

石巻共済センター(中里) 河南共済センター
 ☎ 22-1113 ☎ 72-4056
 石巻共済センター(稲井) 東松島共済センター
 ☎ 90-3691 ☎ 82-2152
 河北共済センター 東松島共済センター
 ☎ 62-3211 (鳴瀬共済)
 桃生共済センター ☎ 87-2031
 ☎ 76-3130



JA共済

子育てについて勉強したい！

▶P19～21 子育て支援センター

- ★赤ちゃん講座
- ★子育て講座

▶P23 すこやか学級

6月～翌年2月頃まで計9回程度
講話・実技・実習・移動学習など



ママ友や知り合いがほしい！！

▶P19～21 子育て支援センター

★ほっとふる・あいあいに来館して一緒に遊びながら、子育て中の親子同士交流してみませんか？

▶P23 こっこクラブ

見学の申し込みなどは子育て支援センターまでお問い合わせください。

リフレッシュしたい！！ 子どもを預かってほしい

▶P19～21 子育て支援センター

★民間の保育園・託児施設の情報を掲示しています。

▶P22 ファミリーサポート事業

会員登録をして地域で子育てを助け合う事業です。

▶P30 保育所の一時保育事業



広告

(株)櫻井建設

住まいに関するごまりごと
お客様の立場になって
解決いたします！

☎(0225) 87-2122
東松島市牛綱字駅前一丁目3番地の8

住まいの便利屋さん

ごまりごと
なんでもOK!

http://www.sakurai-info.net

公園に行こう

東松島市公園MAP



広告

土地・建物・売買・仲介・設計・施工



住まいのトータルプランナー

浅野不動産株式会社

浅野建築設計事務所

宮城県知事免許(2)第6284号

御来店の際はお気軽に御一報下さい

TEL.0225-82-8320

FAX.0225-82-8327

東松島市矢本字町浦100-22





P10~P16
公園情報の見かた

- …遊具あり
- …トイレあり
- …休憩所あり
- …駐車場あり

告 告

外科・内科・整形外科・胃腸内科・肛門内科

鳴瀬中央医院

院長 齋藤 雄康

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
14:00~18:00	●	●	●	●	●	●

休診日/日曜・祝日

東松島市牛網字新上江戸原81-1 駐車場有り

☎0225-87-3853

告 告

かわしま 歯科 医院

受付時間	月	火	水	木	金	土	日祝
AM9:00~11:30	●	●	●	●	●	●	●
PM2:00~6:30	●	●	●	●	●	1:30 4:30	●

休診日 水曜・日曜・祝祭日 東松島市大曲字寺前36-4

☎0225-84-1252

1 山崎公園(大塩)【鷹来の森運動公園内】

住所:大塩字山崎5-16

電話番号:82-1101

休園日:毎週月曜日(祝日の場合は翌日)

開園時間:8:30～21:00 日曜日は8:30～17:00



長～いすべり台は
半分ローラーすべり台♪



2 鈴ヶ原公園(大塩)

住所:大塩字緑ヶ丘三丁目4



アニマルベンチや
ファミリーハウス
かわいよね!



3 新山公園(大塩)

住所:大塩字緑ヶ丘一丁目2



おもしろい
すべり台が
あるよ!

広告



株式会社 **宮城電気サービス**

業務内容

- 総合電気設備工事
- 冷暖房設備工事業修理
- 家庭電気製品販売修理(各社)
- 衛生設備工事業上工事
- 配管設備工事業修理
- 交通信号機工事
- 消防設備工事



株式会社宮城電気サービス 検索



〒981-0502 宮城県東松島市大曲字堺堀135-34

TEL:0225-82-3580 FAX:0225-82-5873



4 上河戸公園(矢本)

住所:矢本字上河戸292-7



5 滝山公園(矢本)

住所:矢本字上館下118-4



頂上付近の東屋からは、海が見えるよ。

6 下町公園(矢本)

住所:矢本字下浦226



きりんさんすべり台



「それって本当？」子育ての疑問 Q & A

Q だっこばかりしていると抱きぐせがついて、手がかかる？

A だっこは大事なスキンシップ！

昔は「抱きぐせ」がつくと赤ちゃんがだっこを求めて泣くようになって言われていましたが、だっこは大事なスキンシップ！心の成長に必要なので、たくさんだっこしてあげてください。



7 大溜公園(矢本)

住所:矢本字大溜84-1



8 東矢本中央公園

住所:小松字下浮足101番地先



広い広場で
かけっこができるよ!



9 関の内公園(矢本)

住所:矢本字関の内74-17



楽しい遊具が
いっぱい!



広告

焼肉・すきやき・しゃぶしゃぶ
ファミリーハウス
みちのく
小宴会から45名様位まで御会席受付
東松島市大曲字堺堀147-4
☎82-6999



10 矢本運動公園

住所:大曲字堺堀80



11 ガス&ライフ矢本海浜緑地公園

住所:大曲字下台



12 横沼公園(大曲)

住所:大曲字堺堀173-3



広い公園で
のびのび遊べるね。



広告



建設工事一式

丸寿商機株式会社

宮城県東松島市大曲字小脇浦74-2

TEL.0225-84-1110

FAX.0225-84-1178

E-mail:maruju-hn.841110@heart.ocn.ne.jp

13 筒場公園(大曲)

住所:大曲字筒場89-4



保育所のすぐ隣で
楽しい声が
聞こえてきそう♪



14 有明公園(赤井)

住所:赤井字有明9-10



赤いブランコ
かわいいね!



15 川南公園(赤井)

住所:赤井字川南7-9



小さい～大きい遊具が
いろいろあるので、
さまざまな年齢のお友達が
楽しめそう♪



「それって本当？」子育ての疑問 Q & A

Q 日光浴をさせないとビタミンDが不足する病気になる？

A 「日光浴」から外の空気に慣れさせる「外気浴」へ

大人よりも肌の薄い赤ちゃんへの「長時間紫外線を浴びることへの影響」が考慮され、日光を浴びさせる目的の「日光浴」から、外の空気に慣れさせる「外気浴」へと変化しています。また今は栄養豊富な粉ミルクも多く、ビタミンD不足もあまりなくなってきました。



16 駅前東公園

住所:牛網字駅前東6-4



17 小野風の子公園

住所:小野字中央41



18 奥松島運動公園

住所:野蒜字亀岡62-1



— 広 告 —

LPガス・灯油
ガス石油器具・配管工事

鳴瀬ガス 株式会社

東松島市小野字中央37-2
TEL0225-87-2261
FAX0225-87-2235



19 水の公園(野蒜)

住所:野蒜ヶ丘二丁目18-1



楽しい遊具があるよ!



20 木の公園(野蒜)

住所:野蒜ヶ丘三丁目17-7



21 さとはま縄文の里 史跡公園

住所:宮戸字西畑



広告


郵便局

矢本郵便局 0225-82-2150 宮城赤井郵便局 0225-82-4196

大塩郵便局 0225-82-4195 鳴瀬郵便局 0225-87-2160

野蒜郵便局 0225-88-3060 宮戸郵便局 0225-88-2260

市内の施設

東松島市図書館

矢本字大溜 1-1 ☎82-1120 FAX82-1121

本(雑誌、紙芝居を含む)は10冊まで2週間
視聴覚資料各3点まで(DVD、CDそれぞれ3点、児童DVDは1点までとなります)
2週間貸し出しできます。



市内の施設

	曜日	時間
開館日	火～金曜日	10:00～18:00
	土・日曜日・祝日	10:00～17:00
休館日	毎週月曜日※ 毎月最終金曜日(図書整理日)※ ※祝日にあたる場合変動あり 年末年始 蔵書点検期間	

★ちっちゃい子向けおはなし会★
(0～3歳児向け)

第1・3水曜日11:00～11:30

★おはなし会★

毎週土曜日10:30～11:00

奥松島縄文村歴史資料館

宮戸字里 81-18 ☎88-3927 FAX88-3928

日本最大の貝塚「里浜貝塚」から見つかった土器や漁具、アクセサリー、縄文人の骨など「縄文」をまるごと学べる施設です。

年間を通じて縄文時代を体験・体感できる、体験メニューやイベントも開催しています。



	曜日	時間	
開館日	日～火曜日、木～土	9:00～16:30	
休館日	毎週水曜日・年末年始		
入館料		個人	団体
	一般	400円	300円
	高校生	300円	200円
	小中学生	150円	100円



ベビーカーマークを知っていますか？

ベビーカーマークは、ベビーカーを
安心・安全に使用するためのマークです。

ベビーカーを安心して利用できる場所や設備(エレベーター、鉄道やバスの車両スペース等)を表しています。



ベビーカー使用禁止マーク

ベビーカーの使用を禁止する場所や設備(エスカレーター等)を表しています。

出典:国土交通省

東松島市健康増進センター ダンロップスポーツウェルネス ゆふと

矢本字河戸 342-2 ☎84-3855 FAX83-6186

市内の施設

プール・トレーニングジムの利用は、閉館の30分前までの利用となります。

小学3年生以下の子どもには、保護者の同伴が必要です。

おむつが外れていないお子様でも幼児プール限定で遊べます。スイムキャップ・水遊び用の紙おむつの上に水着を着用してください。

	曜日	時間
営業時間	平日	10:00~22:00
	土・日曜日・祝日	10:00~21:00
休館日	毎週木曜日	



広告

東松島市健康増進センター ゆふと

温水プール



トレーニングジム



ジュニアスクール



天然温泉



営業時間 平日 10:00 ~ 22:00
土日祝 10:00 ~ 21:00

休館日 毎週木曜日

☎0225-84-3855

※プール・トレーニングジムは閉館 30 分前まで
 東松島市矢本字河戸 342-2 (JR 矢本駅徒歩 1 分)

(指定管理者)
 株式会社ダンロップスポーツウェルネス

子育て支援センター

子育て支援センターはどんなところ？

★親子のふれあいの場

親子が自由に遊べ、利用者同士のふれ合いも持てる場です。

★子育てについての相談の場

子育てについてのさまざまな相談を来館・電話でお受けします。

育児やしつけ、遊び場や友だちのこと、健康のことで悩んでいませんか？お気軽にご相談ください。

- ・ほっとふる 月～金曜日 9:00～16:00
月1回土曜日オープン 9:00～16:00
- ・あいあい 月～木曜日 9:00～16:00

相談電話

- ・ほっとふる 9:00～17:00 ☎84-2676
- ・あいあい 9:00～17:00 ☎87-2338



赤ちゃんの
あやし方が
わからない…

首が座ったので
おんぶをしたいんだけど、
どうやったら
いいのかしら？

うちの子
だだをこねてばかり。
子どものしつけは
どうすればいいの？



広告

歯科・小児歯科・歯科口腔外科



さんかく デンタルクリニック

〒981-0503
東松島市矢本字関の内1-5
TEL/FAX 0225-25-5814

土曜日・日曜日
診療

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～13:00	●	●	休診	●	●	●	▲
14:30～19:00	●	●	休診	●	●	●	▲

▲日曜日は
午前 9:00～12:30
午後 14:00～17:00

★子育てに関する情報を提供する場

子育てに関するさまざまな情報を、センター内の掲示板や図書、資料などで提供しています。

また、親子同士の情報交換にもご利用ください。

機関紙「子育て通信」を毎月発行しています。(市のHPからも閲覧できます)



館内の掲示板

★親同士の交流や学習の場

子育て講座などを通して、親同士が気軽に交流し、子育てについて学び合える場です。



「それって本当？」 子育ての疑問 Q & A

Q 授乳は必ず3時間おきにするの？

A 母乳の場合は赤ちゃんが欲しがるタイミングで

母乳は赤ちゃんの欲しがる時にあげましょう。授乳を繰り返すことで母乳が作り続けられることになり、徐々に赤ちゃんとの授乳のペースも安定してきます。育児用ミルクは商品に記載されている月齢に合わせた量などを参考にしてください。



★矢本子育て支援センター ほっとふる

〒981-0503 東松島市矢本字大溜9-1
☎84-2676 FAX84-2853



★鳴瀬子育て支援センター あいあい

〒981-0303 東松島市小野字新宮前5
(市役所鳴瀬庁舎2階)
☎87-2338 FAX87-2338



広告

学校法人 鳴瀬幼稚園
丁子学園

〒981-0303
宮城県東松島市小野字町120番地
TEL/FAX 0225-87-2105

naruse
感動のかけら、みーつけた

<http://naruse-kindergarten.com/>

ファミリーサポート事業

問 ファミリーサポートセンター(矢本子育て支援センターほっとふる内) ☎84-2676

地域において子育ての支援を受けたい人と支援できる人が会員となり子育てを助け合う事業です。

ファミリーサポート事業

依頼会員	子どもを預ってほしい方	市内にお住まいの方または市内に勤務している方で、生後2か月～小学6年生までのお子さんがいる保護者の方
提供会員	子どもを預かることができる方	市内にお住まいの20歳以上の方
両方会員	依頼会員と提供会員の両方を兼ねる方	

例えばこんなとき…

仕事があって
保育園の送迎が難しい。

美容室に行きたい。

たまには友人と
ゆっくりランチに…

上の子の授業参観。
しっかり見たい。

就職活動をしたい。

会員同士、条件の近い方をご紹介します。
講習を受講した提供会員が
大切にお子さんをお預かりします。



利用時間	料金(1時間)	以降30分毎
月～金曜日 7:00～19:00	600円	300円
月～金曜日 19:00～21:00 土・日曜日・祝日・年末年始	700円	350円

※2人目は半額です。

※万一の事故に備えてファミリーサポート保険に加入しています。



広告

NPO法人 夢みの里

 <p>ひのっちゃん</p> <p>〒986-0805 石巻市大橋3丁目7-6 TEL:0225-94-7133 FAX:0225-98-8237 提供サービス: 放課後等デイサービス(10名) 日中一時支援(5名)</p>	 <p>青い鳥児童館</p> <p>〒986-0861 石巻市蛇田字北経塚18-10 TEL/FAX:0225-98-3028 提供サービス: 放課後等デイサービス(10名) 日中一時支援(5名)</p>	 <p>青い鳥こどり</p> <p>〒986-0861 石巻市蛇田字北経塚18-10 TEL/FAX:0225-98-5418 提供サービス: 児童発達支援(10名)</p>	 <p>レインボー紙風船</p> <p>〒981-0503 東松島市矢本字大湊86-1 TEL/FAX:0225-25-4425 提供サービス: 放課後等デイサービス 児童発達支援 ※2サービス合わせて10名</p>
--	--	---	--

自主子育てサークル・学習会

園 子育て支援センター(ほっとふる ☎84-2676 あいあい ☎87-2338)

こっこクラブ

子育てをもっと楽しむためのサークルです。季節の行事や工作、アロマ教室やリトミック、消防署見学や自衛隊見学など、年間盛りだくさんの内容で活動しています。

活動日 第1、第3火曜日 10:00~13:00
 主な活動場所 上町地区学習等供用施設
 会費 年間1,000円
 最近の活動 季節の制作、工場見学、地域のボランティア活動など



自主子育てサークル・学習会

すこやか学級

園 生涯学習課 社会教育係 ☎82-1111 内線3852

就学前のお子さんを育てているお母さん、お父さん、出産予定の方などを対象に、子育てに関する知識を楽しく学んだり、親同士で交流したり、お子さんとリフレッシュすることができる事業です。

保育ボランティアの方々による託児もありますので安心して受講できます。

子育て講座・健康講座・食育講座・音楽鑑賞・人形劇鑑賞・親子ピクニックなど、年9回実施しています。





妊娠・出産



健康推進課 子ども健康係(子育て世代包括支援センター) ☎82-1111 内線3102・3108

妊娠・出産

母子健康手帳の交付

妊娠がわかったら(医療機関で妊娠が確認されたら)速やかに母子健康手帳の交付を受けましょう。交付は予約制で、手続きの際、個人番号(マイナンバー)が必要です。

母子健康手帳は、お母さんとお子さんの大切な記録です。

また、予防接種の記録としても役立つので大事に保管しておきましょう。

妊婦一般健康診査

妊娠中は、安全な出産と健康管理のため定期的に妊婦健診を受けましょう。母子健康手帳別冊にある受診票(助成券)を利用して計14回分の妊婦健診(指定検査項目のみ)が助成されます。ただし、この受診票は住所のある市町村で発行されたものしか利用できませんので、転入されてきた方は、母子健康手帳別冊の交換手続きが必要となります。また市外に引越される場合は転出先の市町村で手続きが必要となります。

※助産所や県外の医療機関で受診を希望される方は受診票が使用できませんので、詳細はお問い合わせ下さい。

妊婦歯科健康診査

妊娠中は、ホルモンバランスの変化やつわりにより、むし歯や歯周病が進行しやすくなります。重度の歯周病は、早産・低体重児出産の危険性を高めるので、早めに健診と治療をすることが大切です。また、むし歯や歯周病の原因菌は、大人の口からお子さんにうつりま。生まれてくるお子さんのためにも、ぜひ受診しましょう。

母子健康手帳別冊にある受診票を利用して、妊娠中に1回分の歯科健診を無料で受診できます。ただし健診の結果、治療が必要な場合は自己負担となります。つわりが治まり、体調が良い時に受診してください。

広告

森 歯 科 医 院

院長 森 茂 樹

受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00~13:00	●	●	●	●	●	9:00~ 11:30
14:30~18:30	●	●	●	△	●	13:30~ 17:00

【休診日】
日曜日・祝日
木曜午後

東松島市赤井字新川前 23-16 ☎(0225)83-8241

<http://www.mori-dent.net>

産前産後ヘルパー事業

「妊娠中、病院から安静にするように言われたが家事を手伝ってくれる人がいない」
 「産後の子育てが大変で家事をする余裕がない」
 「産後赤ちゃんのお世話を手伝ってくれる人がいない」等、
 妊娠中や出産後に、日中に家族の支援が受けられないご家庭に対し、育児ヘルパーが家事や子育てのお手伝いをします。

★利用できる方(①～③までの項目がすべてあてはまる方)

- ①妊娠中(母子健康手帳の交付を受けた方)もしくは出産後のお母さん(産後6か月未満まで利用可)
- ②東松島市に住民票がある
- ③日中家事や子育てを手伝ってくれる人がいない

★サービス内容

日常的に行う必要がある家事(調理、住居内の掃除、洗濯、買い物等)と育児(オムツ交換、衣服の着脱、授乳や沐浴の介助等)のお手伝い

※利用方法、利用料金等については、健康推進課までお問い合わせください。

産婦健康診査

出産後は、ホルモンバランスの変化や赤ちゃん中心の生活に代わることなどから、お母さんの心と体は疲れがたまったり、不調をきたしやすい時期でもあります。お母さんの心と体の健康状態や授乳の様子などを確認するために、産婦健康診査を受けましょう。令和4年4月1日以降に出産された方を対象に、母子健康手帳別冊にある受診票(助成券)を利用して、産後2週間頃、産後1か月頃の計2回分(指定項目のみ)が助成されます。この受診票は住所のある市町村で発行されたものしか利用できませんので、転入されてきた方は、母子健康手帳別冊の交換手続きが必要となります。また、市外に引っ越しされる場合は転出先の市町村で手続きが必要となります。

※助産所や県外の医療機関で受診を希望される方は受診票が使用できませんので、詳細はお問い合わせ下さい。

赤ちゃん訪問(新生児産婦訪問)

新生児と産婦の方全員を対象に助産師または保健師が家庭訪問を行います。お子さんの体重測定やお母さんの体調、子育てに関する相談、質問にお応えします。

新生児産婦訪問を受けるには、出産後速やかに「出生連絡票」を郵送または市民課窓口へ提出してください。助産師または保健師から連絡を差し上げ、訪問日程を調整します。

※他市町村に里帰りをする場合は、ご自宅にお帰りになる時期を「出生連絡票」にご記入ください。訪問時期をご相談させていただきます。なお、里帰り先で新生児訪問を希望される方は、ご連絡ください。

産後ケア事業 ～出産後のお母さんをサポートします～

「母乳やミルクが足りているか不安…」「少しゆっくり休みたい…」

「おっぱいのケアを教えてください」「産後の体調がすぐれない」

「赤ちゃんのお世話の仕方がこれでいいかわからない」

「家族が忙しく、日中赤ちゃん和二人きりで不安…」

このようにお子さん、お母さんの体調や子育てのことで話したいこと、聞いてみたいことはありませんか？出産された方が安心して子育てできるようにサポートしています。

★利用できる方(①～③までの項目がすべてあてはまる方)

- ①産後5か月未満のお母さんとお子さん
- ②東松島市に住民票がある
- ③お子さん・お母さんの体調や子育てのことで話したい、聞いてみたいことがある

★サービス内容

お子さん：体重測定等成長の確認

お母さん：心と体の休息のお手伝い、授乳相談(乳房マッサージを含む)、子育て相談

※利用方法については、健康推進課までお問い合わせください。

東松島市子育て支援アプリ「すくすくアプリ ひがマーチ」

妊娠期の体調から、お子さん出生後の成長を記録しながら、東松島市の子育て情報の検索・通知の受け取り、予防接種のスケジュール管理等、子育てに役立つ機能が充実したアプリです。月額料金無料となりますので、ぜひ下記よりダウンロード(もしくはAppStore、GooglePlayで「母子モ」で検索)し、ご利用ください。

～「ひがマーチ」の由来～

マーチは行進を意味します。東松島市の子どもたちがすくすくと前進し育ってほしいという願いを込めて名付けました。



東松島市メールサービス

東松島市メールサービス

東松島市では、さまざまな情報をみなさまにお届けするために登録制メールサービスを行っております。主にお届けする情報は、イベント開催のお知らせ、災害時のお知らせ(避難所開設情報、注意報・警報のお知らせ等)などです。いざという時の情報収集のツールとして、ぜひご利用ください。登録の方法は以下のとおりです。

【登録方法】

右記の二次元バーコードより、表示されるメールアドレスに空メールを送っていただくことで、メールサービス登録ページのご案内メールを送信させていただきます。

お届けする内容

- 防災情報
- 生活情報
- イベント情報
- 求人情報
- その他の情報

ぜひ登録してね!



【問い合わせ先】防災課危機対策係 ☎82-1111 内線1168

entry@hm-mail.jp



乳幼児健診



健康推進課 子ども健康係(子育て世代包括支援センター) ☎82-1111 内線3102・3108

乳幼児健康診査及び相談は、各時期のお子さんの成長を確認できる良い機会です。各健診の日時は1日・15日発行の「市報ひがしまつしま」でもお知らせしています。

★健診の流れ

名称	方法	郵送によるお知らせ	健診・健康相談を受ける場所
2か月児健診 (乳児一般健康診査)	個別	なし(個別に予約)	指定医療機関 ※母子健康手帳別冊に記載
4か月児健診	集団	通知あり	矢本保健相談センター
8～9か月児健診 (乳児一般健康診査)	個別	なし(個別に予約)	指定医療機関 ※母子健康手帳別冊に記載
1歳6か月児健診	集団	通知あり	矢本保健相談センター
2歳6か月児歯科健診	集団	通知あり	矢本保健相談センター
3歳児健診	集団	通知あり	矢本保健相談センター

乳幼児健診



広告

医療法人
郁風会

ヤモト歯科医院

歯科・歯科口腔外科・小児歯科・矯正歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝祭日
午前9:00～12:00	●	●	●	●	●	●	休診
午後2:00～ 7:00	●	●	●	△	●	2:00 ～ 4:00	

※受付時間は30分前までになります。

東松島市矢本字新沼203-2

☎82-3140 



予防接種



問 健康推進課 予防健診係(矢本保健相談センター) ☎82-1111 内線3107

予防接種

予防接種名	対象年齢(標準的な接種年齢)	備考
ヒブ・肺炎球菌	2か月～5歳未満	1回～4回(接種開始時期により回数が変わります)
四種混合 ジフテリア 百日せき 破傷風 ポリオ	I期 3か月～7歳6か月未満 (3か月～1歳6か月)	※できるだけ12か月まで 3～8週間隔で3回 1期追加 ※初回3回目終了後 1年～1年半の間に1回
		II期 11歳以上～13歳未満 (小学6年生)
二種混合 ジフテリア 破傷風	11歳以上～13歳未満 (小学6年生)	1回
BCG	1歳未満(5か月～8か月)	1回
麻しん 風しん 混合	I期 1歳～2歳未満	1回
	II期 小学校就学前1年間(年長児)	1回
水痘	1歳～3歳未満	2回
日本脳炎	I期 6か月～7歳6か月未満 (3歳～4歳)	3回 ※平成19年4月1日生まれ以前の方は、特例対象者として20歳未満まで未接種分を接種できます。
	II期 9歳以上～13歳未満 (小学4年生)	1回 ※平成19年4月1日生まれ以前の方は、特例対象者として20歳未満まで接種できます。
B型肝炎	1歳未満(2か月～9か月)	3回
ロタウイルス	1価 出生6週0日後から24週0日までの間	1価は2回、5価は3回
	5価 出生6週0日後から32週0日までの間	※1価か5価のいずれかを接種
ヒトパピローマ ウイルス(HPV)	2価 12歳となる日の属する年度の初日から16歳となる日の属する年度の末日までの間	3回
	4価 12歳となる日の属する年度の初日から16歳となる日の属する年度の末日までの間にある女子(中学1年生)	※2価か4価のいずれかを接種
任意接種 おたふくかぜ	1歳～小学校就学前年度末まで	1回(分公費助成)

広告



わたなべ産婦人科 内科・小児科

妊婦健診・乳がん検診・子宮がん検診・日帰り手術

松山高校近く

<http://w-keyaki.clinic>

受付時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
8:50～11:30	●	●	/	●	●	●	/
14:00～15:00	●	予防接種	/	●	予防接種	/	/
15:00～17:00	●	●	/	●	●	/	/

大崎市松山千石字松山440

TEL.0229-55-3535



相 談



☎ 健康推進課 子ども健康係(子育て世代包括支援センター) ☎82-1111 内線3102・3108

妊産婦・子どもの健康相談

★保健師・助産師・栄養士による相談

内容 妊娠や出産についての相談、身長や体重の伸び、ことばの成長等お子さんの育ちに関する相談、授乳や離乳食のすすめ方等、子育てに関する相談会。

対象 妊産婦・子ども・保護者

日時 2か月に1回(偶数月)9:00~11:00(市報でお知らせしています)
※予約が必要になりますので、事前に健康推進課へご連絡ください。

子どもの心理相談会

★臨床心理士による相談

内容 イイヤ期・思春期への対応等、お子さんの成長・育ちに合わせた関わり方についての個別相談。

対象 子ども・保護者とその家族

日時 月1回(4月・1月はお休み)(市報でお知らせしています)
各50分ずつ(10:00、11:00、13:00、14:00)
※予約が必要になりますので、事前に健康推進課へご連絡ください。



「それって本当？」子育ての疑問 Q & A

Q 虫歯はうつる？

A 唾液等から虫歯菌に感染する可能性が！

実は生まれたばかりの赤ちゃんには歯がないため虫歯菌がいません。歯が生え始めると唾液等から虫歯菌に感染する可能性があります。そのため、噛み砕いたものを与えたり、同じスプーンを使うのは避けましょう。



保育所(園)・幼稚園他

公立保育所

園 子育て支援課 保育支援係 ☎82-1111 内線1181

入所の条件 保護者が仕事や疾病などで保育が必要な児童。

施設名	定員	電話番号	住所	特別保育
矢本東保育所	120	☎82-2101	矢本字大溜13-1	乳・延・障
大曲保育所	100	☎82-3284	大曲字筒場89-1	乳・延・障
赤井南保育所	70	☎82-4019	赤井字有明7-1	延・障
赤井北保育所	60	☎82-6396	赤井字釜前220-3	乳・障
大塩保育所	60	☎82-2205	大塩字緑ヶ丘三丁目1-1	乳・障
野蒜保育所	60	☎88-2030	野蒜ヶ丘二丁目14-1	乳・延・障
牛網保育所	100	☎87-2143	牛網字駅前一丁目68	乳・延・障

※乳＝乳児保育…おおむね生後6か月～ 延＝延長保育

障＝障害児保育…中程度の障害を有する集団保育が可能なお子さん

一時保育事業(8:30～16:30)

お子さんの年齢	4時間未満	4時間以上
2歳児以下	1,000円	2,000円
3歳児以上	700円	1,400円

家族の疾病や冠婚葬祭、学校行事参加などで一時的に保育が必要となった児童をお預かりします。

私立保育園

施設名	定員	電話番号	住所	特別保育
矢本西保育園	60	☎84-2801	矢本字道地浦139-1	乳・障
ウェルネス保育園矢本	75	☎24-8221	小松字谷地191-1	乳・延・障
ウェルネス保育園赤井	75	☎25-7790	赤井字川前四番17-2	乳・延・障

小規模保育事業施設

施設名	定員	電話番号	住所	特別保育
GENKIっこ保育園東松島園	19	☎98-4641	大曲字堰の内南145	乳・延
GENKIっこ保育園すてっぷ	19	☎25-7121	矢本字四反走89-5	乳・延

企業主導型保育園

施設名	定員	電話番号	住所	特別保育
緑ヶ丘ひかり保育園	45	☎83-7080	大塩字緑ヶ丘四丁目5-9	乳・延

私立幼稚園

幼稚園名	住所	連絡先
矢本はなぶさ幼稚園	赤井字川前二215-1	☎83-3423
鳴瀬幼稚園	小野字町120	☎87-2105
のびる幼稚園	矢本字西新町10-19	☎84-2720

それぞれの幼稚園によって特色があり、満3歳児の受け入れや時間外預かりなどをおこなっています。詳細については、各幼稚園までお問い合わせください。



児童発達支援



障害児デイケアセンターこどもの広場

☎ 社会福祉法人矢本愛育会児童発達支援センター障害児デイケアセンターこどもの広場

発達の遅れが気になる児童への療育指導をおこない、障害の軽減や発達を促します。障害手帳の有無や地域は問いません。

住所 東松島市矢本字道地浦139-1

電話 84-3401

レインボー紙風船

☎ NPO法人夢みの里レインボー紙風船

住所 東松島市矢本字大溜86-1

電話 25-4425



広告

 <p>児童発達支援事業 運動療育と体験学習</p> <p>ふぁみりあ</p> <p>☎0225-98-5446</p> <p>くらグループ ▶【月～金】9:00～16:00 ▶にじグループ▶【月～金】14:30～16:00</p>	<p>運動療育</p> <p>運動を通して脳と神経系への刺激を促し、健康や体力向上、ストレス発散などの効果が期待できます。平均台やトランポリン、サーキットなど全身を使う運動からボールを用いた空間認知・感覚をつかう運動プログラムで楽しく活動を行います。</p>	<p>体験学習</p> <p>折り紙や粘土を使った制作活動、リズムに合わせた音楽活動、野外での活動など様々な体験の中で創造力や主体性など豊かな感性を育むことを目指します。「だいすきなことを見つけよう!」を合言葉に楽しく体験活動を行います。</p>
	<p>〒986-0815 宮城県石巻市中里七丁目2-3 ベントハウス B号 FAX / 0225-98-5447 Mail / kidsfamilia10@yahoo.co.jp</p> <p>最新情報は こちら! </p> <p>  随時体験できます。 お問い合わせください。</p>	



就学児向け



就学児向け

放課後児童クラブ

☎ 子育て支援課 保育支援係 ☎82-1111 内線1184

保護者が労働などにより昼間家庭にいない児童に対し、放課後に専用施設などにおいて、適切な遊びや生活の場を提供し、その児童の健全育成を図る事業です。

開所日時 【月～金曜日(学校授業日)】 放課後～19:00まで
 【土曜日・長期休業日(学年始・夏季・冬季・学年末)】 8:00～19:00まで

閉所日 日曜日、祝日、お盆(8月13日～8月16日)、年末年始(12月29日～1月3日)

負担金 通常利用:月額5,000円
 長期休業日のみの利用:学年始1,100円、夏季 5,000円
 冬季 1,200円、学年末1,100円

※同一家族において2人以上で利用の場合、2人目以降は半額となります。

施設名	住所
サルビア放課後児童クラブ(矢本東小学校)	東松島市矢本字大溜139-1
さくら放課後児童クラブ(矢本西小学校)	東松島市矢本字西反走73-1
くろまつ放課後児童クラブ(大曲小学校)	東松島市大曲字寺前5-2
いちご放課後児童クラブ(赤井小学校)	東松島市赤井字中二号48-2
ひまわり放課後児童クラブ(赤井南小学校)	東松島市赤井字川前一158-1
あおぞら放課後児童クラブ(大塩小学校)	東松島市大塩字緑ヶ丘三丁目3-1
鳴瀬桜華小放課後児童クラブ(鳴瀬桜華小学校)	東松島市小野字宮前146
宮野森小放課後児童クラブ(宮野森小学校)	東松島市野森ヶ丘二丁目14-2

放課後等デイサービス

☎ 高齢障害支援課 障害福祉係 ☎82-1111 内線1179

心身に障害がある小学生～高校生の方を対象に、放課後や夏休み等の長期休暇中に、生活能力向上のために必要な訓練、社会との交流促進などの支援を行います。

施設名	住所	電話(0225)
障害児デイケアセンターこどもの広場	東松島市矢本字道地浦139-1	84-3401
やまびこ村	東松島市上下堤字狹窪24-1	98-7926
運動特化型放課後等デイサービスステップメイト矢本	東松島市矢本字河戸342-2	90-3998
レインボー紙風船	東松島市矢本字大溜86-1	25-4425

広告



無添加住宅



ずっと、気持ちがいい。
しかもずっと、いとしい。
健康な暮らしを始めるのきっかけ。

セオリーホーム株式会社

〒986-0854
宮城県石巻市大街道北3丁目3-61
☎0225-21-5678





手当・助成



☎ 子育て支援課 子育て支援係 ☎82-1111 内線1420

児童手当

家庭生活の安定と次代を担うお子さんの健全育成や資質の向上のお手伝いをする
ことを目的として支給されるものです。

対象

中学校修了前までの国内に住所を有する児童を養育している方が受給者となります。

手当の月額

- ▶ 児童手当: 受給者の所得が、①所得制限限度額未満の場合は、次の額が支給されます。
 - ・ 0～3歳未満 15,000円(一律)
 - ・ 3歳～小学校終了前 10,000円(第3子以降は15,000円)
 - ・ 中学生 5,000円(一律)
 - ▶ 特例給付: 受給者の所得が、①所得制限限度額以上、②所得上限限度額未満の場合は、次の額が支給されます。
 - ・ 5,000円(一律)
- ※受給者の所得が、②所得上限限度額以上の場合は、児童手当等は支給されません。

所得制限限度額(①)と所得上限限度額(②)

- ①扶養親族0人の場合622万円(扶養親族が1人増える毎に限度額38万円増)
- ②扶養親族0人の場合858万円(扶養親族が1人増える毎に限度額38万円増)

支給時期

原則として、毎年2月、6月、10月に、それぞれの前月分までの手当を支給します。
例)6月の支給日には、2～5月分の手当を支給します。

手当・助成

広告

「遊んで学ぶ!防災体験施設!」未来学舎
KIBOTCHA
東松島市野蒜字亀岡80番
TEL0225-25-7319

KUMON
★公文矢本さくら教室 東松島市矢本字北浦39-36
★公文矢本赤井さくら教室 東松島市赤井字川前-14-18
★公文矢本大曲さくら教室 東松島市大曲字野廻140-3
【連絡先】TEL0225-82-4820
0-1-2歳の親子のためのKUMON
Baby Kumon

申請方法

次の書類とともに、出生や転入後、15日以内に申請をしてください。

(申請に必要なもの)

- ・ 受給者の健康保険証
- ・ 受給者名義の通帳またはキャッシュカード
- ・ 受給者および配偶者のマイナンバーカードまたは通知カード
- ・ その他必要書類

※原則として、申請した月の翌月分から手当を支給します。申請が遅れると、遅れた月分の手当を受けられなくなりますので、ご注意ください。

その他

住所や氏名、受給者の加入年金などが変わったときは、届出をしてください。

子ども医療費助成

市内に住所がある健康保険に加入しているお子さんが、病気やけがで医療機関に受診した場合の自己負担額を助成する制度です。

対象

0歳～18歳(18歳の誕生日後の最初の3月31日まで)まで

助成内容

入院、通院ともに健康保険適用の診療を受けた場合は、自己負担がありません。

※薬の容器代、入院したときの部屋・食事代、予防接種代等は、対象外です。

利用方法

子ども医療費助成受給者証と健康保険証と一緒に医療機関へ提示してください。

所得制限

なし

申請方法

次の書類とともに、出生や転入後、1か月以内に申請をしてください。

(申請に必要なもの)

- ・ 子の保険証
- ・ 保護者の通帳またはキャッシュカード
- ・ 保護者のマイナンバーカードまたは通知カード

その他

住所や氏名、加入している健康保険などが変わったときは、届出をしてください。

— 広 告 —

高橋接骨院

院長 藪下 綾

■施術時間

月・火・水・金 8:00～18:30(受付)
木 8:00～12:00(受付)
土 8:00～17:00(受付)

【昼休みなし】日・祝日休み

東松島市矢本字大林20-1

TEL0225-82-7580





ひとり親家庭



母子・父子家庭医療助成

問 子育て支援課 子育て支援係 ☎82-1111 内線1420

対象 市内に住所を有する母子（父子）家庭の母（父）及びその子（18歳到達年度末まで）
内容 ひとり親家庭の父母及び子どもにかかる医療費のうち、自己負担分の一部を助成する制度です。
※所得制限などにより該当しない場合があります。

児童扶養手当

問 子育て支援課 子育て支援係 ☎82-1111 内線1420

対象 児童を監督・保護し、生計を同じくする母子家庭・父子家庭・父母以外が児童を養育する家庭（祖父母など）
内容 父親（または母親）と生活をともにしていない児童を養育している母子（または父子）家庭などの生活安定と自立を支援し、お子さんの健やかな成長をお手伝いすることを目的として支給されるものです。
※所得制限などにより該当しない場合があります。

母子父子寡婦福祉資金貸付金

問 東部保健福祉事務所 ☎0225-95-1431

対象 ひとり親家庭
内容 ひとり親家庭の経済的な自立や生活の安定、扶養している児童の福祉増進を図るために必要となる資金を、無利子または低利で貸付するものです。

電話相談先

問 宮城県母子・父子福祉センター ☎022-295-0013（火・土曜日、祝日、年末年始を除く）

対象 ひとり親家庭
内容 各種相談や、就業支援のための情報提供、資格取得のための講習会、就職・転職に役立つセミナーなどを実施しています。



「そろって本當？」子育ての疑問 Q & A

Q 利き手は直した方がいい？

A 使いやすい手を使わせてあげて！

以前は様々な物が右手用に作られていたため、右手への矯正が一般的でしたが、最近は左手用の製品も充実しており、不便も無くなってきています。無理な矯正は子どもの負担となるため、使いやすい手を使わせてあげてください。





補助・支援サービス



東松島市就学援助費について

補助・支援サービス

☎ 教育総務課 教育指導係 内線1292

東松島市では、経済的な理由により、小・中学校へ就学が困難な児童生徒の保護者に対し、学用品費や給食費などの就学に必要な経費の一部を援助しております。

対象 小中学校に在籍する児童生徒の保護者で、次のいずれかに該当し、市教育委員会が定める収入算定額以下の世帯(生活保護世帯またはそれに準ずる程度に経済的に困窮している世帯)

- ①生活保護法第6条第2項に規定する生活保護を受けている世帯
- ②生活保護が停止または廃止になった世帯
- ③市県民税非課税世帯
- ④市民税が減免となっている世帯
- ⑤個人事業税・固定資産税が減免されている世帯
- ⑥国民健康保険税の減免または徴収を猶予されている世帯
- ⑦国民年金保険料の申請免除を受けている世帯
- ⑧保護者が児童扶養手当を受給している世帯
- ⑨生活福祉資金の貸付を受けている世帯
- ⑩その他、保護者が失業中や病気療養中などの特別な理由により生活状態が不安定で、経済的に就学が困難な世帯
- ⑪東日本大震災により被災し、住居や収入源を失った方で、生活状態が不安定で、経済的に就学が困難な世帯

※上記に該当する世帯であっても、給与などの収入状況及び資産状況、親族などからの援助により、制度の対象とならない場合もあります。

※収入算定には、世帯分離の有無にかかわらず、同居している親族全員の収入額などが含まれます。



「それって本当？」子育ての疑問 Q & A

Q おむつは早めにはずした方がいい？

A 子どもの様子を見ながら、あせらずに

脳とからだの発達が進むと自然とはずれていきます。大人の都合を押しつけず、子どもの様子を見ながら、あせらずに進めましょう。



東松島市奨学資金貸付制度

問 教育総務課 教育総務係 内線1259

東松島市奨学資金貸付制度は、篤志家からの寄付などを原資として設立した基金を、優れた学生で、経済的理由により修学困難な者に奨学資金として貸し付けるものです。対象は学校教育法に規定する高等学校(中等教育学校の後期課程及び特別支援学校の高等部を含む)、高等専門学校、専修学校、短期大学、大学、大学院の学生です。

★奨学金申込資格

- ・心身ともに健全で成業の見込みがあること。
 - ・東松島市内に住所を有し、2年以上居住していること。
 - ・国、県、地方公共団体などから奨学金(または育英資金など)の貸与を受けていないこと。
- ※日本政策金融公庫が行う教育一般貸付(国の教育ローン)は前述奨学金に含まれません。(各種奨学金と併用可)
- ・所属学校長から奨学生として適格と認められた者(人物基準)
 - ・奨学生として一定の学習成績基準を満たすもの(学力基準)
 - ・家計の実情が学費を支弁するのに真に困難と認められるもの(家計基準)
- ※家計基準は家庭状況により異なりますので、詳しくは担当者にお問い合わせください。

★貸付期間と貸付方法

- ・貸付期間は、修学する学校へ入学した月から正規の修業年限が満了する月分までです。
- ・学生本人の預金口座に毎月20日(土・日曜日、祝祭日の場合は前(々)日)に振込みます。

★貸付月額

学校区分		貸与月額
高等学校(中等教育学校の後期課程、特別支援学校の高等部を含む)		20,000円以内
高等専門学校	第3学年まで	20,000円以内
	第4学年以上	35,000円以内
専修学校	高等課程	20,000円以内
	専門課程	25,000円以内
大学(短大・大学院含む)		35,000円以内

★奨学金の償還

- ・奨学金は無利子ですが、貸付金ですので全額償還していただきます。
- ・奨学金の貸付を受けた後、退学などで貸付条件を満たさなくなった場合は、速やかに全額を返還していただきます。
- ・卒業の1年後から10年以内に月賦・半年賦・年賦のいずれかの方法で償還いただきます。

★連帯保証人

- ・身元が確実で独立した生計を営む成年者の連帯保証人2人が必要です。
- ※奨学生希望者が未成年である場合、連帯保証人の1人を当該親権者または後見人とする。
- ※奨学金償還明細書に定めた償還が滞ったときに、直ちに残額の一括償還が可能な方。
- ・償還(返還)完了まで、引き続き保証いただくこととなります。

★募集時期

申込書類の配布及び提出

配布 翌年度分の申込書類の配布は、毎年2月中旬頃に開始します。

【配布場所】 市役所(本庁舎):2階教育総務課
鳴瀬庁舎:1階鳴瀬総合支所

提出 申込書類は東松島市教育委員会教育総務課(本庁舎2階)への提出となります。
申込期限は、毎年3月の中旬頃です。

★申込に必要な書類

全ての方が必要となる書類

- (1) 奨学生採用願
- (2) 奨学生推薦書
- (3) 奨学生採用願の提出日までの過去1年以内に実施された健康診断書または児童生徒健康診断票(写し)
- (4) 家族全員の収入を証する書類(前年の源泉徴収票または確定申告書の写し)
- (5) 連帯保証人2人分の(①親権者または後見人、②その他独立生計成年者)の市町村税の納税証明書
- (6) 世帯全員及び連帯保証人の住民票の写し
- (7) 合格通知書の写し(すでに在学中の場合は、在学証明書)

下記に該当する方が必要となる書類

所得算定に必要な書類

- (1) 公的年金(老齢・遺族・障害年金など)を受けているご家族がいる世帯…源泉徴収票または年金交付通知書の写し
- (2) 傷病手当金を受けているご家族がいる世帯…傷病手当通知書の写し
- (3) 失業給付金を受けているご家族がいる世帯…雇用保険受給資格者証の写し
- (4) 生活保護を受けている世帯…生活保護決定(変更)通知書の写し
- (5) 児童扶養手当を受けている世帯…児童扶養手当証書の写し

所得額から特別控除を受けるために必要な書類

- (1) 小・中学校以外の学校に在学中のご家族がいる世帯…学生証または在学証明書の写し
- (2) 障害を有する方がいる世帯…身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳の写し
- (3) 長期療養中のご家族がいる世帯…療養に要する年間経費がわかる書類
- (4) 主たる家計支持者が別居中の世帯…別居生活に要する経費がわかる書類(家賃や光熱水費など)

★奨学生の決定

3月下旬に東松島市の奨学生として採用するかどうかを選考されます。選考結果は、4月上旬までに通知いたします。奨学生として決定となった場合は、各々直筆の誓約書に署名人の印鑑証明書を添付して、教育総務課が指定する日までに提出いただくこととなります。



児童虐待・DV防止



児童虐待の定義

★児童虐待の定義

児童虐待は次の4種類に分類されます。

身体的虐待	殴る、蹴る、叩く、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、溺れさせる、首を絞める、縄などにより一室に拘束する など
心理的虐待	言葉による脅し、無視、きょうだい間での差別的扱い、子どもの目の前で家族に対して暴力をふるう、きょうだいに虐待行為をおこなう など
ネグレクト	家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、自動車の中に放置する、重い病気になっても病院に連れて行かない、小中学生だけで夜間置き去りにする など
性的虐待	子どもへの性的行為、性的行為を見せる、性器を触るまたは触らせる、ポルノグラフィの被写体にする など

児童相談所全国共通ダイヤルについて

★児童相談所全国共通ダイヤルとは…

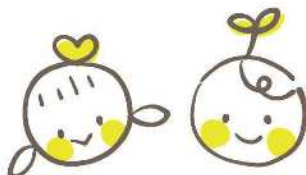
- ・虐待かもと思った時などに、すぐに児童相談所に通告・相談ができる全国共通の電話番号です。
- ・「児童相談所全国共通ダイヤル」にかけるとお近くの児童相談所に繋がります。
- ・通告・相談は、匿名でおこなうこともでき、通告・相談をした人、その内容に関する秘密は守られます。



★全国の児童相談所一覧

URL: <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/dv30/zisouichiran.html>

携帯版ホームページURL: <https://www.mhlw.go.jp/mobile/m/jidousoudan/index.html>



DVの定義と種類

★DVの定義

DV(ドメスティック・バイオレンス)とは配偶者やパートナーなどの親密な関係にある(あった)相手から振るわれる暴力のことです。

★DVの種類

暴力には、殴る・蹴るなどの身体的暴力のほかに、さまざまな形態の暴力があり、これらを使って相手を支配しようとしています。

身体的暴力

- ・殴る蹴る・突き飛ばす
 - ・髪を引っ張る・首を絞める
 - ・飲食・睡眠・服薬を制限する など
- 身体に傷を負わせるのは、**暴行罪、傷害罪**という犯罪です。

経済的暴力

- ・生活費を渡さない
- ・外で働くことを禁止する
- ・相手の貯金を勝手に使う
- ・借金を繰り返す など

精神的暴力

- ・大声で怒鳴る「バカ」「死ぬ」「殺す」
 - ・脅す・威嚇する・ののしる
 - ・人前で侮辱する、無視する など
- 侮辱や威嚇なども**暴力**の一種です。

社会的暴力

- ・外出を制限する
- ・行動を過度に束縛する
- ・実家や友人との付き合いを制限する など

子どもを利用した暴力

- ・子どもに危害を加えるというて脅す
- ・子どもの前で暴力を振るう
- ・子どもに悪口を言わせる など

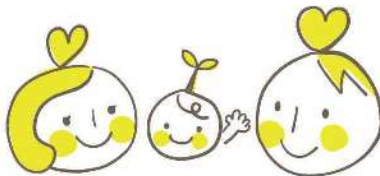
性的暴力

- ・性行為を強要する
 - ・避妊に協力しない
 - ・ポルノを無理やり見せる
 - ・中絶を強要する など
- 相手が嫌がるのにおこなう性行為は、**強かん、強制わいせつ**という犯罪です。

※DVは児童虐待です

子どもの目の前でDVがおこなわれていることは児童虐待にあたります。DVを目撃することによって、子どもは心に大きな傷をおいます。また、「暴力」で問題を解決することを学習してしまう事もあります。子どもの為にも、被害者本人の為にも、暴力の無い環境に身を置くことが何より重要です。

DVは重大な人権侵害であり、犯罪となる行為です。被害者の心身を傷つけるばかりでなく、子どもなど家族の生き方にも大きな影響を与えます。



DV相談窓口について

配偶者やパートナーからの暴力にあっている方、ひとりで悩まず、気軽にご相談ください。下記の相談機関で、相談を受け付けています。

相談窓口	相談内容	電話番号	開設時間
宮城県女性相談センター (配偶者暴力相談支援センター)	女性が抱える問題(DV、離婚、貧困等)全般 ・電話相談 ・面接相談(要予約)	☎022-256-0965	月～金曜日 8:30～17:00 (土・日曜日・祝日及び年末年始は除く)
みやぎ男女共同参画室	性差別的な扱い、苦情について ・電話相談 ・面接相談(要予約)	☎022-211-2570	月～金曜日 8:30～16:45 (土・日曜日・祝日及び年末年始は除く)
	女性弁護士による法律相談(要予約) ※性別を問わず相談を受け付けています。	☎022-211-2570	毎月第4木曜日 13:00～16:30 (祝日等の場合は変動あり)
	男性相談員による男性相談	☎022-211-2557	毎週水曜日 12:00～17:00 (祝日及び年末年始は除く)
女性の人権ホットライン (仙台法務局)	人権侵害に関する電話相談	☎0570-070-810 (ナビダイヤル)	月～金曜日 8:30～17:15 (土・日曜日・祝日及び年末年始は除く)
NPO法人 ハーティ仙台	DV、離婚、性被害に関する電話相談	☎022-274-1885	月～金曜日 13:30～16:30 第1～4火曜日 18:30～21:00 (いずれも祝日、年末年始、お盆休みを除く)
各警察署生活安全課 又は 「警察相談専用電話」 (警察相談センター)	※各警察署は随時	(※各警察署) #9110 (プッシュホン) ☎022-266-9110	月～金曜日 8:30～17:15
性暴力被害相談支援センター宮城 (けやきホットライン)	性犯罪被害相談電話	☎0120-556-460	月～金曜日 10:00～20:00 土曜日 10:00～16:00 ※土曜日は男性相談員による相談も行います。(日曜・祝日及び年末年始は除く)





こんな時は



こんなことで悩んでいませんか？

こんな時は

しつけのつもりが…
いらいらして必要以上にしかったり、
たいたいしてしまう私は
子育てに向いていないのでは…
と、悩んでいませんか？



悩んでいるのは、あなただけでは
ありません。
このような時は、信頼できる人に相
談しましょう。話をすることで“楽”
になることも多いのです。

自分を責めないで

あなた自身もつらいのが
わかります。決して
自分を責めないで。

心を開いて

勇気をもって誰かと
話してみても？
きっと理解して
くれるはず

立ち止まり見つめて

子どもの声を聴いて
いますか？子どもも
つらい思いをして
います。

ひとりで悩まないで

笑顔を取り戻せる日が
来ることを信じて。
あなたは、ひとりでは
ないのです。

まわりでみかけたら…

決して責めないで


見かけたことだけで決して責めないでください。
いろいろなことが複雑に絡みあっていることが多いのです。
気づいたら、まず連絡・相談を。

子どもの様子がおかしいと気づいたら、保健師、保育所や幼稚園の先生、民生委員児童委員などに相談するか、相談機関に連絡してください。うわさ話だけでは問題の解決にはなりません。

自分の元気がないときは…

子育て支援センターに遊びに行き話をして、児童相談所、保健相談センターなどの電話相談を利用してみませんか？

自分の気持ちを「話す」ことは、自然と心の整理ができるので、ストレス軽減効果があります。



室内で楽しもう！ひと工夫でうち遊びをENJOY

1 折って吹いて「折り紙遊び」



折り紙を使った知育遊びは、子どもの集中力アップにもってこい。はじめての折り紙遊びでおすすめのなが三角折りです。折り紙の基本動作が入っているので、練習代わりにたくさん折ってみましょう。机の上を立て、息を吹きかけたり、子どもたちは飛び散る様子に大興奮。

用意するもの ☆ 折り紙



相談窓口



市の電話相談窓口

窓口名称	相談内容	電話番号	開設時間
子育て支援センター	育児全般	矢本 ㊟84-2676 鳴瀬 ㊟87-2338	月～金曜日 9:00～17:00 月～木曜日 9:00～17:00
子育て支援課	家庭児童・DV	家庭児童相談員 ㊟82-1111 内線1456	月～金曜日 8:30～17:15
健康推進課 (子育て世代包括支援センター)	妊娠・出産・子育て ※大人のこころからの相談もできます。 詳細はQRコード、もしくはお電話ください。	㊟82-1111 	月～金曜日 8:30～17:15

相談窓口

その他の電話相談窓口

窓口名称	相談内容	電話番号	開設時間
宮城県東部児童相談所	18歳未満の児童の生活・養育に関する相談	㊟95-1121	月～金曜日 8:30～17:00 (土・日曜日・祝日及び年末年始は除く)
宮城県子ども総合センター「子どもメンタルクリニック」石巻診療室	児童精神科医などによる診察・指導及びデイケアの実施(要予約)	㊟022-784-3575	月～金曜日 8:30～17:00 (土・日曜日・祝日及び年末年始は除く)
みんなの人権110番	虐待やパワハラなどさまざまな人権問題の相談	㊟0570-003-110	月～金曜日 8:30～17:15 (土・日曜日・祝日及び年末年始は除く)
発達支援教育相談ダイヤル	子どもの発達の遅れやかたよりに関すること	㊟022-784-3565	月～金曜日 9:00～16:00 (土・日曜日・祝日及び年末年始は除く)
24時間子供SOSダイヤル	いじめ問題、その他子供のSOS全般に関すること	㊟0120-0-78310	24時間対応

相談支援事業所

対象 障害の種別や年齢、障害手帳の有無などを問わず利用できます。市内にお住まいの障害者及び障害児、そのご家族などへ各種相談や支援をおこないます。

事業所名	住所	連絡先
東まつしま地域生活支援センターカノン	東松島市矢本字河戸342-2(ゆぶと1階)	㊟83-1571
ひまわり障がい者相談支援室	東松島市赤井字八反谷地100-5	㊟84-2518
障がい者相談支援事業所「とも」	東松島市赤井字新川前26-13 ファミール赤井103	㊟98-8326

県発達障害者支援センター「えくぼ」

☎ ㊟022-376-5306

住所 仙台市泉区南中山5-2-1

対象 仙台市以外の方で、発達障害などを持つ方やそのご家族などへ相談などを実施しています。県内への移動相談も実施しています。



医療機関等



市内の医療機関

★は救急医療機関(24時間体制)。電話確認の上、受診してください。

医療機関等

名称	診療科	住所	電話番号(0225)
イオンタウン矢本内科	内科・消化器内科・糖尿病内科・小児科	小松字谷地226	☎24-6119
いしがき・みみはなのどクリニック	耳鼻いんこう科・アレルギー科	矢本字上河戸81-1	☎84-1187
石垣クリニック内科・循環器科	内科・循環器科・消化器科・呼吸器科・小児科	矢本字大林14	☎83-7070
ひかりサントクリニック	心療内科・内科・神経科	矢本字上河戸293-8	☎84-1333
藤野整形外科	整形外科・リハビリテーション科	矢本字大溜25-1	☎83-2121
★真壁病院	内科・外科・循環器内科・消化器内科・消化器外科・心臓血管外科・整形外科・小児科・人工透析内科・リハビリテーション科・泌尿器科	矢本字鹿石前109-4	☎82-7111
かしわや内科クリニック	内科	小松字若葉7-10	☎83-2003
伊東胃腸科内科	内科・消化器科・胃腸科	赤井字鷺塚69-8	☎82-6666
うつみレディスクリニック	産婦人科・内科・心療内科	赤井字八反谷地132-6	☎84-2868
ししど内科クリニック	内科・血液内科・リウマチ科・アレルギー科・消化器科・小児科	赤井字南一223	☎83-8830
★仙石病院	泌尿器科・脳神経外科・内科・消化器内科・循環器内科・心臓血管センター・皮膚科	赤井字台53-7	☎83-2111
みやぎ東部循環器科	循環器科・内科	赤井字八反谷地96-1	☎82-9930
わたなべ整形外科	リウマチ科・整形外科・リハビリテーション科	赤井字南一253	☎84-2323
仙台ペインクリニック石巻分院	整形外科・麻酔科	赤井字八反谷地99-1	☎82-1310
鳴瀬中央医院	内科・胃腸内科・肛門内科・外科・整形外科	牛網字新上江戸原81-1	☎87-3853
永沼ハートクリニック	循環器内科・内科	赤井字川前一9-1	☎82-6680
やもと内科クリニック	内科・消化器内科・糖尿病内科・小児科・外科・消化器外科	矢本字大溜325	☎98-3260
宮戸クリニック	内科・外科・循環器科・小児科(木曜日午前のみ)	宮戸字里81-18	☎88-2208
神山クリニック	泌尿器科・糖尿病内科・内科	赤井字川前四番1-6	☎98-8617
北原ライフサポートクリニック 東松島	内科・脳神経外科・リハビリテーション科・小児科	野蒜ヶ丘二丁目25-2	☎98-5571
やもと眼科	眼科	矢本字大溜343	☎25-7448
森さい生医院	内科・消化器内科・外科・小児科	野蒜ヶ丘三丁目28-3	☎98-8891
野蒜ヶ丘痛みのクリニック	整形外科・麻酔科・リハビリテーション科	野蒜ヶ丘三丁目29-5	☎98-6662

市内の歯科医院

名称	住所	電話(0225)
赤間歯科医院	矢本字上河戸70-10	☎82-8255
イオンタウン矢本歯科診療室ミュージズ	小松字上浮足43	☎82-6211
ちば鷹歯科医院	小松字上砂利田34-1	☎84-1184
藤野歯科クリニック	矢本字大溜24-1	☎82-8148
やなぎさわ歯科医院	赤井字川前三番159-13	☎83-1488
奥松島歯科クリニック	牛網字新下西95-1	☎87-3937
かわしま歯科医院	大田字寺前36-4	☎84-1252
さんかくデンタルクリニック	矢本字関の内1-5	☎25-5814
東松島市鳴瀬歯科診療所	牛網字駅前1-2-1	☎87-2249
村松歯科医院	矢本字新沼1	☎83-2226
森歯科医院	赤井字新川前23-16	☎83-8241
ヤモト歯科医院	矢本字新沼203-2	☎82-3140
野蒜ヶ丘歯科医院	野蒜ヶ丘二丁目24-1	☎98-6611
東松島かどわき歯科クリニック	矢本字穴尻68-4	☎83-6480

石巻圏の病院

名称	住所	電話(0225)
石巻赤十字病院	石巻市蛇田字西道下71	☎21-7220
石巻市夜間急患センター(救急診療あり)	石巻市蛇田字西道下71 (石巻赤十字病院敷地内)	☎94-5111
齋藤病院(救急診療あり)	石巻市山下町1-7-24	☎96-3251
石巻市立病院(救急診療あり)	石巻市殿町15-1	☎25-5555

※小児科休日急患担当医院は「市報ひがしまつしま」毎月1日号をご覧ください。

— 広 告 —



やなぎさわ歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:30	●	●	●	休	●	●
13:30~17:30	●	●	●	休	●	●

休診日:木曜、日曜、祝日

東松島市赤井字川前三番159-13

TEL/FAX 0225-83-1488

産婦人科・婦人科

★はお産取り扱い有

名称	住所	電話番号(0225)
★あべクリニック産科婦人科	石巻市大街道西2丁目1-80	☎22-3322
齋藤産婦人科医院	石巻市中央3-5-26	☎22-0707
★石巻赤十字病院	石巻市蛇田字西道下71	☎21-7220
うつみレディスクリニック	東松島市赤井字八反谷地132-6	☎84-2868
しらゆりクリニック	石巻市蛇田字新立野330-2	☎22-3717
やまもと産婦人科	石巻市大街道北1-3-15	☎93-7000
石巻ロイヤル病院	石巻市広瀬字焼巻2番地	☎73-5888

小児科・小児科のある医療機関

名称	住所	電話番号(0225)
イオンタウン矢本内科	小松字谷地226	☎24-6119
石垣クリニック内科・循環器科	矢本字大林14	☎83-7070
ししど内科クリニック	東松島市赤井字南一223	☎83-8830
真壁病院	東松島市矢本字鹿石前109-4	☎82-7111
やもと内科クリニック	東松島市矢本字大溜325	☎98-3260
北原ライフサポートクリニック東松島	東松島市野蒜ヶ丘2-25-2	☎98-5571
阿部こどもクリニック	石巻市千石町6-11	☎22-1152
おおば小児クリニック	石巻市門脇字青葉西38-1	☎93-9693
佐久間眼科小児科医院	石巻市八幡町1-3-22	☎92-7651
中山こどもクリニック	石巻市中里3-4-27	☎95-4121
石巻赤十字病院	石巻市蛇田字西道下71	☎21-7220
佐藤内科医院	石巻市茜平4-104 イオン石巻ショッピングセンター1階	☎22-3020

助産院

名称	住所	電話番号(0225)
ほんだ母乳育児相談室	東松島市小松字若葉9-1	☎83-3597
ママと赤ちゃんサロンAndante	東松島市赤井字川前四番20-1	☎90-4868

※各医療機関とも診療時間・休診日については、都合により変更することがありますので直接確認してください。

— 広 告 —

母乳育児相談室

Andante



助産師 小野直子

東松島市赤井字川前四番20-1

TEL0225-90-4868

E-mail:osanbanaochan@gmail.com







病気・ケガのとき



病気・ケガのとき

熱

熱の高さだけで病気の重さは決められない。
普段から子どもの平熱を知っておくことが大切。
全身の状態もよくみる。

看護のポイント

- 手足が冷たい場合…掛けものなどで、体を温める。
手足が温かい場合…体を拭いたりして体温降下を。
- 脱水傾向になるので、水分は欲しがらなくても少しずつこまめに与える。

熱性けいれん

熱が上がるときに起こることが多い。
子どもの様子の変化を落ち着いて観察しメモする。
☆名前を呼んだり、揺さぶらない。 ☆呼吸が楽にできるよう衣服をゆるめる。
☆吐くことがあるので、体を横向きにする。
☆夜間の場合、数分以内でおさまれば、静かに休ませ、翌日診察をうける。

急いで病院へ!!

- けいれんが10分以上続くとき ●くり返して起こるとき

頭を打った

状況を確認し、意識があっても必ず医師の指示をうける。
どの高さから……………例) 階段の2段目から
どの程度の硬さのところか…例) フローリングに
頭のどこを打ったのか……………例) 額を

急いで救急車を!!

- かなりの出血 ●名前を呼んでも反応がない

信頼して何でも話せるかかりつけの小児科医を持つことは大切!

広告

石垣クリニック 内科・循環器科

診療時間 平日 午前9:00~12:00 午後5:00~6:00
土曜 午前9:00~12:00

休診日 水曜・土曜午後・日曜・祝祭日

東松島市矢本字大林14 ☎83-7070



小児救急電話相談

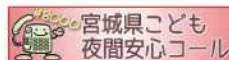
☎ 宮城県 医療整備課 ☎022-211-2622

★小児救急医療に関する相談

病気・ケガのとき

夜間のお子さんの急な発熱・急なケガのとき電話相談をお受けします！

夜間お子さんが急な病気になったとき、保護者の方々の不安を解消するため電話による医療相談をおこないます。



相談時間

毎日19:00～翌朝8:00まで

相談対象者

概ね15歳までの子どもの保護者など相談対応内容
こどもの急な病気及び事故への応急方法に関する助言など

相談対応者

看護師

相談電話番号

☎ #8000 (プッシュ回線の固定電話、携帯電話用) ※PHS不可

☎022-212-9390 (プッシュ回線以外の固定電話・PHS等用)

※注意事項

相談はあくまでも助言であり、診療はおこないませんので、ご了承ください。

参考(子どもの急な病気や気になる症状について)

みやぎけんこどもの救急ガイドブック

お子さんの急な発熱やケガなどについて症状別に医療施設へのかかり方や対処方法をまとめたガイドブックです。

URL:<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/iryoushouni04-2.html>

こどもの救急ホームページ(社団法人日本小児科学会)

URL:<http://kodomo-qq.jp/>

こんな時の対処法 やけどをした！

すぐに患部を流水や氷のうなどで冷やしましょう(20～30分が目安)。

広範囲・全身にわたる場合はすぐに救急へ連絡してください。

衣類は脱がさずそのまま冷やします。

※やけどは医師の診察を受けるまで、薬を一切使用しないでください。





警察・消防



事故・事件 (110)

東松島市・石巻市(0225)

矢本交番	☎82-3150	野蒜駐在所	☎88-2110
小野駐在所	☎87-2110	石巻警察署	☎95-4141

警察相談専用電話

☎#9110(プッシュホンのみ) ☎(022)266-9110(ダイヤル電話・プッシュホン)	全国どこからでも電話をかけた地域の警察総合相談室などにつながります(携帯電話可)。	平日8:30~17:15 各都道府県で異なる
---	---	---------------------------

火事・救急 (119)

東松島市(0225)

東松島消防署	☎82-2147	東松島消防署鳴瀬出張所	☎88-2119
--------	----------	-------------	----------

救急車を呼ぶ 119番応答例



こんな時の対処法 鼻血が出た!

血液を飲み込まないよう**仰向けにせず**、座らせたまま軽く下を向かせます。その体勢のまま小鼻の上の方をつまみ、5分~10分圧迫します。ティッシュを詰めると鼻の中の血管を傷つけてしまうことがあるので、詰め物をする場合はやわらかい脱脂綿を使いましょう。

※20分以上血が止まらない場合や、出血がひどい場合は病院へ連れて行きましょう。



食と健康の インフォメーション



[Gakuta]ウェブサイトでは、「食べる学校テキストVol.6」を公開中。
女性に不足しがちな鉄分やカルシウム、日常の食事について紹介して
います。カラダにイイコト始めてみませんか♥



子どもの食生活に
についても紹介しています



ひがまつ × ミヤガフ
健康応援プロジェクト
「Gakuta」

公衆衛生の豆知識

出典:首相官邸ホームページ「正しい手の洗い方」
(<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/coronavirus.html>)より加工・編集して作成

正しい手の洗い方①

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗います。

手洗いの前に

- 爪は短く切っておきましょう。
- 時計や指輪は外しておきましょう。



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります



手の甲をのばすようにこすります



指先・爪の間に念入りにこすります



クックパッド公式キッチン

「ヒガマツ大学食育学部」

東松島市では、クックパッド公式キッチンでレシピを配信しております。

地元食材を使った、簡単・美味しいレシピが満載です。おうちで美味しい料理をつくってみませんか？



毎月19日「食育(19)の日」に配信しています。



YouTube

「イートくんチャンネル」

「やあ！みんな、げんき！！？イートくんだよ！」

ぼく、東松島市公式キャラクターのイートとイーナが“あんなこと！？”や“こんなこと！？”に、体当たりでチャレンジ中。子育てや健康づくりにお役立てください。



配信は不定期です



公衆衛生の豆知識

出典：首相官邸ホームページ「正しい手の洗い方」
 (https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/coronavirus.html)より加工・編集して作成

正しい手の洗い方②



指の間を洗います



親指と手のひらをねじり洗います



手首も忘れずに洗います

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

子どもの
目線で見ると

危険が
いっぱい!

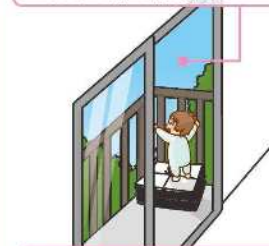
うちの危険箇所チェック

うちの中には、子どもの興味を引く「危険」がたくさんあります。
あてはまる場所やものの位置をしっかりと確認して、
事故対策を家族で考えておきましょう。

うちの危険箇所チェック

ベランダ

踏み台があると登って…(転落)
ベランダの柵の幅は大丈夫?



キッチン

刃物でのけが、熱い鍋
などでのやけど
2歳くらいになると背伸びす
れば届くので注意が必要。



階段

転倒・転落



ビニール袋

窒息の危険、誤飲



電気ケトル

転倒時の湯漏れによるやけど
湯気(スチーム)をさわってのや
けど、コードをひっぱる・かじる



アイロン

やけど
コードをひっぱる・かじる



テーブル

テーブルクロスをひっ
ぱって上のものの落
下によるけが



おもちゃ

誤飲
小さなおもちゃは
誤飲の可能性が
あり危険!



広告

外構工事・樹木伐採工事・アスファルト舗装工事
家庭粗大ゴミ回収業・解体工事

いとう工業

東松島市小野字出来沼 21-1

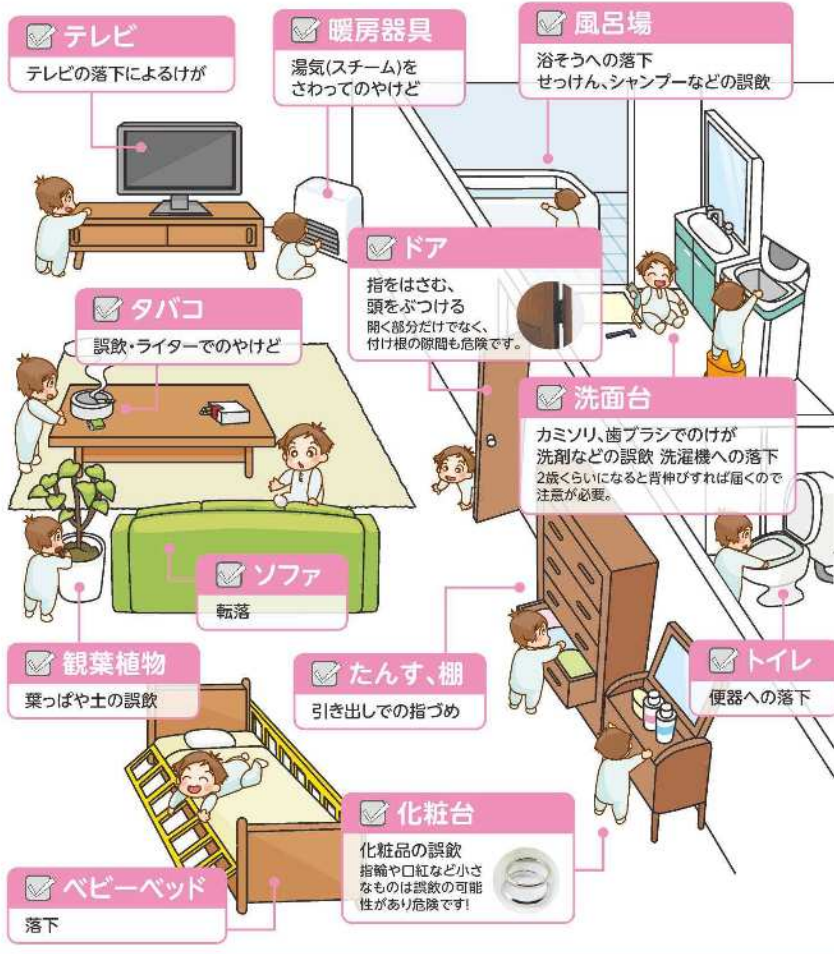
TEL 090-9744-7851

FAX 0225-98-5233



LINE 公式アカウント





室内で楽しもう! ひと工夫でうち遊びをENJOY

② マスキングテープ de 「うち遊び」

フローリングに丸や三角、四角などの図形をマスキングテープで作ります。図形の名前を言って、子どもに移動してもらいます。図形を線路に見立てて、電車や車を自由に並べてみたり、人形の玩具を動かしたり、お気に入りの玩具の形を真似たりなど手軽に遊べます。



用意するもの

- ★マスキングテープ
- ★うちにあるおもちゃ

子ども
を守る

大人の防災グッズに **プラス** しよう！ 防災グッズチェックリスト

防災グッズチェックリスト

いざという時のために、備えておきたい防災グッズ。大人の防災グッズにプラスして、子ども用の防災グッズも見直し、備えておきましょう。



緊急避難！

おさんぽバッグに **プラス**

- 母子健康手帳
- 止血パッド
- 笛
- お菓子
- (キャラメル・あめなどカ
ロリーの高いものを少し)
- 抱っこ紐
- (万が一閉じ込め
られた時に)
- (ベビーカーの時も持ち歩
くと、避難時に便利です)



お散歩
楽しいね！

常にバッグに
入れておき、
誰でもすぐに
わかり使える
ように！

抱っこ紐は靴
に入る軽量タ
イプや、ウエ
ストに収納す
るタイプが持
ち歩きに便利！

自宅から避難！ 非常持ち出し品に **プラス**

- 防災頭巾・ヘルメット
- レインコート
- マスクや軍手
- 衣料品3日分(特に下着)
- オムツ3日分
- おしりふき(ウェットティッシュ)
- 粉ミルク3日分
- 哺乳瓶(使い捨てタイプ)
- 子どもの食料3日分
- 離乳食スプーン
- 食品用ラップ
- 紙コップ&ストロー
- 軽くて小さいおもちゃ

着て行く



個包装の
物が便利！

(月齢に合っ
た好きな物)

おり紙

室内で楽しもう！ひと工夫でうち遊びをENJOY

3 ちょっと変わった「お絵描き遊び」

いつものお絵描きもひと工夫。色鉛筆やクレヨンをたくさん回って線を引けば、カラフルな虹が描けます。色の組み合わせを利用して、お絵描きの時間も楽しくしましょう。ちょっと変わったお絵描きで、発想力が育まれるきっかけになるかもしれません。



用意するもの

★クレヨンや色鉛筆(カラフルなもの)

災害後自宅で過ごすための！ 非常用備蓄に **プラス**



ベビーフードはそのまま食べられる瓶や容器入りが便利

- 飲料水7日分 (1人1日3リットル、粉ミルク用も)
- 粉ミルク7日分
- 子どもの食料7日分 (月齢に合った好きな物)
- オムツ&おしりふき7日分

「使える備え」にしよう！
子どもの防災グッズのそろえ方のコツ！



- 買い置きを備蓄に！
「ローリングストック」を活用！



普段から多めに買い置きをしストックにする「ローリングストック方式」を活用しましょう。年齢に合わせて変化していく非常食や消耗品(オムツなど)の管理がしやすくなります。

- 子どもの食べられるものを用意しよう！



年に1回、中身を見直そう！

防災用のお菓子やパン、フルーツの缶詰など子どもが食べ慣れたものや好物を用意してあげましょう。アレルギーがある場合は、少し多めにアレルギー対応食を用意しましょう。

- 持ち出し品は持ち出せる重さに！



持ち出し品は最小限に、用途が併用できるものを活用しましょう。特に小さい子どもがいる場合、子どもを抱っこした状態で一緒に持てる重さが一度確認してみてください。

- 避難生活の不安をやわらげよう！



その子ならではの日常に必要なものがあれば用意を。また発熱材やカセットコンロ&ガスボンベを用意しておく、温かいものを食べることができ、気持ちもほっと暖まります。



2022年

東松島市

子育てガイドブック

令和4年11月発行

発行

東松島市保健福祉部子育て支援課

〒981-0503
宮城県東松島市矢本字上河戸36-1
電話:0225-82-1111
FAX:0225-82-1110

株式会社サイネックス

制作

株式会社サイネックス 東京本部

〒102-0083
東京都千代田区麹町5-3
電話:03-3265-6541(代表)

広告販売

株式会社サイネックス 仙台支店

〒982-0034
宮城県仙台市太白区西多賀4-13-8
電話:022-243-6671

※掲載している広告は、令和4年10月現在の情報です。

無断で複製、転載することはご遠慮ください。

UD
FONT

見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォント
を採用しています。

健康と革新

Health and Innovation

奥洲物産は健康と革新を新たな経営理念に掲げます。自分自身の健康があってこそ、お客様・社会に素敵なサービスや繁栄をもたらすことができると考えます。そのためにも社員の健康を大切にしながら、事業の改善・改革・革新を行い、社員とその家族が誇れる企業を目指します。



50th Anniversary



奥洲物産運輸株式会社

代表取締役 菅井 武英

TEL:0225-82-5211 FAX:0225-82-5219

本社 〒981-0504 東松島市小松字上二間堀 176



oushu-bussan.co.jp



奥洲物産運輸株式会社は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています



東松島市 子育てガイドブック



東松島市 × 株式会社 サイネックス

東松島市子育てガイドブック電子書籍

パソコンやスマホでも「東松島市子育てガイドブック (電子書籍)」をご覧ください
電子書籍の閲覧は、2022年12月より可



PC版

iPadアプリ版

iPhoneアプリ版

Androidアプリ版

とっても便利だよ!

東松島市

子育てガイドブックの使い方



「東松島市 子育てガイドブック」は、お子さんを授かった方、これから東松島市で子育てされる方を応援する様々な情報をまとめたものです。子育て関連施設や子育てマップも掲載していますので、ぜひ毎日の暮らしの中でお役立てください。

利便性

行政情報の内容ごとに大きく見出しをつけることで、どのような情報が掲載されているかが分かりやすく表示。

検索性

各項目を色分けすることで、取り出したい情報の検索性を高める補助的な役割を果たします。

妊 娠・出 産

東松島保健 子育て相談センター ☎82-1111 内線3102・3108

母子健康手帳の交付

妊娠がわかったら（医療機関で妊娠が確認されたら）速やかに母子健康手帳の交付を受けましょう。交付が済んだら、手帳の裏、個人番号（マイナンバー）が記載です。母子健康手帳は、お母さんとお子さんの大切な記録です。また、予防接種の記録としての成立や今後の妊娠に役立ちます。

妊婦一級健診診査

妊娠中は、安全な出産と胎児発育のための定期的に健康状態を調べましょう。母子健康手帳利用による検診（検診券）を利用して計14回分の妊婦健診（妊婦健康診査のみ）が予約されます。この受診券は自身の生年月日で発行されたものの車庫で受け取らねばならず、個人で受け取った場合は、母子健康手帳利用の支障が生じます。また市外に引っ越しされる場合は届出完了の市町村で予約が必要となります。

妊婦産科健診診査

妊娠中は、お母さん（ママ）の健康や赤ちゃんの発育を定期的に確認する必要があります。妊婦健診の検診券は、早産・後発胎児や胎動不安などのリスクを減らすために、早産に予防検診を受けることが大切です。また、お母さんや赤ちゃんの健康を、大人のお口からお子さんにつたります。生まれてくるお子さんのために、お口の健康を大切にしましょう。

母子健康手帳利用にある受診券を利用して、妊娠中に「自分の産科健診を無料で受診できます。ただし、検診の結果、治療が必要の場合は自己負担となります。ご利用が困難な場合はお問い合わせください。

バッグにも入るサイズだから外出先でも気軽に調べられます!

「外出先で子どもがケガをした!」「親子で遊びに行ける場所ってどんなところがある?」など、バッグの中に入れておくと様々な場所で気軽に調べられ、活用できますよ。

親子で遊びに行けるおでかけ情報も満載!

行政情報のほかにも、親子でお出かけできる公園施設の紹介も掲載。子育てマップでは、公園の位置を確認できます。

たとえ急な病気になってもお医者さんがすぐ見つかる!

お医者さん・歯科医院のリストを掲載しています。お子さんの急な病気などで困ったときはご覧ください。

公衆衛生の豆知識

出典：首相官邸ホームページ「ほかの人とうつさないために」
(<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/coronavirus.html>)より加工・編集して作成

咳エチケット

- ★ 咳エチケットとは、感染症を他者に感染させないために、咳やくしゃみをする際、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえることです。
- ★ 対面で人と人との距離が近い接触（互いに手を伸ばしたら届く距離でおおよそ2mとされています）が、一定時間以上、多くの人々との間で交わされる環境は、リスクが高いです。感染しやすい環境に行くことを避け、手洗い、咳エチケットを徹底しましょう。

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まる場所でやろう



正しいマスクの着用

