

☆新コーナー☆4コマで学ぼう！  
「防災講座 ローリングストックとは？」

今月から、いしのまきNPOセンタースタッフ越水による  
四コマコーナーを開始します☆

記念すべき第一弾では、防災士でもある越水がみなさまに  
楽しく、身近で簡単に出来る備えや準備をお伝えしていきます。  
『ローリングストック』とは、イギリスのロックバンドではなく循環  
備蓄のこと。“買う→備える→食べる”のサイクルで、ストックを  
賞味期限切れまでに食べ、その分をまた追加購入して蓄えます。  
賞味期限の早いものからバランスよく食べていきましょうね。



もしその際、この量は食べきれないかも！？と思ったら開封  
する前にそのままフードバンク団体へご提供ください。食品ロス削減です！

1 9月は、防災月間  
「非常食」も「買ってみよう」  
意識して出来ることからやってみよう  
NPO

2 今やその種類は豊富です  
「乾パン」は、大変わ味が良く、硬さも以前ほどの硬さはありません  
賞味期限の早いものからバランスよく食べていきましょう  
「カンパン」は、大変わ味が良く、硬さも以前ほどの硬さはありません  
「カンパン」は、大変わ味が良く、硬さも以前ほどの硬さはありません

3 買う → 備える → OK → 食べる  
ローリングストック

4 賞味期限の早いものからバランスよく食べていきましょう  
「カンパン」は、大変わ味が良く、硬さも以前ほどの硬さはありません

石巻市NPO支援オフィス

電話・FAX: 0225-23-3641  
メール: centerishinomaki@gmail.com



ホームページ



いしのまきNPOセンター  
YouTubeチャンネル

んぽん舗

ポツ

217号

2021年 9月

[発行元]

石巻市NPO支援オフィス  
〒986-0832 宮城県石巻市泉町3丁目1-63  
TEL・FAX 0225-23-3641  
MAIL: centerishinomaki@gmail.com  
http://ishinomakinposhienoffice.jimdo.com/  
開館時間: 月~金 10:00~20:00  
土曜日 10:00~18:00  
休館日 日曜・祝日・第四木曜日

毎月25日発行

NPOや市民活動に  
役立つ情報をお  
届けします。  
みなさまからの  
情報提供もお待ち  
しております。



イベント情報

仙台駆け込み寺「なんでも相談室」

○日時: 毎月日曜日 13:00~16:00

誰かとゆっくり話したい、悩みを聞いてほしい、  
アドバイスが欲しいと思うことはありませんか？  
あなたの不安や悩み、だれにも言えない心を  
相談員が個別にお聞きします。

○場所: 仙台駆け込み寺 石巻ハウス  
(石巻市吉野町2丁目3-9)

○料金: 無料  
○問・申込み: (公社)日本駆け込み寺仙台支部  
電話: 070-4060-9862(13:00~16:00)



助成金情報

東日本大震災  
被災地住民支え合い活動助成事業

○対象団体: 宮城県在住者5名以上で構成されている  
東日本大震災の「被災者支援活動」及び「復興支援活  
動」を行うボランティアグループやNPO法人等の  
非営利団体

○助成対象活動:  
令和3年度に実施する、被災地において新たなコミュ  
ニティづくりに向けた生活支援活動等

- 生活支援活動  
見守り・訪問活動、移送・外出支援、要援護者の  
引越・片づけ作業、配食サービスなど
- サロン活動  
健康づくり支援事業、介護予防支援事業、生きがい  
づくり支援事業、各種レクリエーションなど
- 住民交流事業  
昔の遊び・昔話の伝承、郷土の歴史学習、郷土料理  
の伝承、各種のコンサート開催、講演会の開催、復  
興イベントの開催、慰問活動、季節の行事など

○助成金額: 総額1,700万円(1団体5万円上限)  
10月1日(金)~10月29日(金)必着

○問い合わせ先:  
社会福祉法人 宮城県共同募金会  
電話: 022-292-5001 FAX: 022-292-5002

“不登校” どうしていいか悩んでいる  
親御さんのための  
学校にいけない子どもの親の会

○日時: 2021年10月17日(日)  
14:00~16:30(13:30開場) 予約は前日まで

第1部 講演会 テーマ『不登校は問題行動じゃない』  
講師: 中村みちよさん(フリースペースつなぎ代表)

第2部 親の会  
少人数に分かれて、不登校の子を持つ親御さん同士  
が互いの状況や気持ちの共有、情報交換を行います

○場所: マルホンまきあーとテラス2階 大研修室  
(石巻市開成1-8)

○料金: 無料  
○対象: 不登校の子をもつ保護者、支援者の方  
(定員25名)  
○その他: 当日会場にて、個別相談の予約も承ります

○問・申込み: 認定NPO法人こども∞感ぱにー  
電話: 080-1664-1163(千葉)

東北ろうきん復興支援  
・社会貢献団体助成金制度

○助成対象団体:  
東北6県に主たる事務所を有しているNPO団体  
やボランティア団体等

- ①東日本大震災からの復旧・復興・被災者支援に  
従事している団体
- ②当金庫が定める社会貢献活動に従事している団体

○助成金額:  
総額300万円(1団体に対する助成金は30万円)

○締め切り: 2021年11月5日(金)(当日消印有効)

○お問い合わせ先:  
東北労働金庫営業統括部  
復興支援助成金制度事務局(担当: 阿部)  
電話: 022-723-1330  
FAX: 022-215-3169  
E-mail: suishin@tohoku-rokin.or.jp



代表：小田嶋 清美さん

### 設立したきっかけ

2011年の東日本大震災時、「日本プライマリ・ケア連合学会」の中で、医療専門職で構成された災害医療チーム「PCAT 宮城県・福島県支援プロジェクト」が立ち上がりました。そこで石巻への被災地ボランティアとしてきてくれた方の中に、京都在住の助産師、柴田洋美さんがいました。

柴田さんは、石巻で各地域を回って子育て支援ボランティアをする中で、それぞれの専門職が点と点で結びついていない…と感じていたそうです。

みんな持っている想いは一緒だから、個々の活動が繋がればもっといいものができるのに…そんな想いから、柴田さんは各専門職同士の橋渡しを始めてくださり、それを機にさまざまな団体や活動が立ち上がりました。

それまで子育て支援センターでの講座は、子育て中のママを対象にしていたのですが、柴田さんの働きかけで、なかよし保育園地域子育て支援センターを会場として、助産師が講師の妊婦さん対象講座も行うようになりました。



参加するママは少なく、一旦は柴田さんの二年の任期が終わるタイミングでこの事業を終える流れになったのですが、「ずっと家にこもっていたけど、ここに来てよかった」と泣きながら話してくれたママもおりましたので、そういう想いを持っている方が一人でもいる限り続けていきたい、と継続していくことを決めました。

当時のなかよし保育園園長先生も同じ気持ちを持っていてくださったので、保育士、地元の助産師、ベビースマイル石巻さんの三者協働で、なかよし保育園地域子育て支援センターでのたまひよサロン活動がスタートしました。

これまで活動してきた中で、家庭の事情などでメンバーが少なくなった時期もありましたが、一人になってもずっと続けていきたいと思い活動を続けてきました。

自分自身も被災しており、せつかく生き残った大事な命をつかってやれるまでやっていきたいという想いが強くあります。そういう想いを持って活動を続けてきたら、賛同してくれたほかの助産師も、自然と集まって来て、たまごひよこ応援隊が立ち上がりました。

### 主な活動内容

妊娠期～産後、子育て中のママたちを対象としたサロンを、子どもセンターらいつ、なかよし支援センターを会場に開催しています。

マタニティ講座や、アンガーマネジメント講座、骨盤ケア講座、抱っこ・おんぶ講座、親子防災講座、離乳食講座…など、様々な内容で実施しており、母子専門に対応している臨床心理士さんや、マタニティに特化して研究されている管理栄養士さんなど、外部講師の方にもご協力いただいております。

☆サロン開催日…

・子どもセンターらいつは毎月一回木曜日  
(日程は子どもセンターらいつへお問い合わせください 0225-23-1080)

・なかよし保育園地域子育て支援センターは  
奇数月の月曜日  
(日程はなかよし保育園地域子育て支援センターへお問い合わせください 0225-96-4551)



### 助産師と話そう ～ハンドのほぐしで癒されよう～ (石巻市民大学「まなび舎」講座内)

偶数月の第三月曜日に、妊婦さん、子育て中のママを対象とした子育て講座をマタニティ・子育てひろばスマイルを会場として実施しています。

妊娠中のママたちは、妊婦健診までの数週間、日々いろいろな事を感じ、不安な気持ちも抱えながら頑張っています。しかし、病院では診察時間が決まっていますので、なかなかママたちのもっと話したい、相談したいという気持ちに答えてあげることは難しいのです。

私自身もずっと病院で助産師をしていましたが、病院内では制約があり、できないことも多くもどかしさを感じていました。

助産師はお産だけじゃない。知識、経験を他で活かせる部分もたくさんあるのに…とずっと思っていました。しかし、震災があったことをきっかけに、助産師も外に出て活動していいんだ！と思えるようになったのです。

出産はスタートからゴールまで、山あり谷あり。出産というゴールに向けて、事前準備をしっかりとしておくことによって自信につながり、いい育児のスタートを切ることができるのです。



そこを伝えられ、妊婦さんに寄り添うことができるのが助産師の役割だと思っておりますので、もっともっと自分たちを活用してほしい。「ここに助産師がいるよ」と、発信していきたいです。



### これからの目標

ママと子どもたちを対象とした防災教育を、引き続き実施していきたいです。もし災害が起きたときに子どもがいたらどうする？妊娠していたらどう動いたらいいか？など、普段から子どもにも遊びを通して伝えていきたい。子育てと防災教育は切り離せない部分なので、今後も伝えていきたいと思っています。

また、同時に子育て中のママたちを対象として、性教育も行っていきたいです。「命」のもとになるとても大事な部分なので、家庭内でも親から子どもに教えてもらえるよう、子どもたちの未来のためにも発信していきたいと思っています。

これからも、柴田さんがつくってくれた貴重なきっかけを大切にしながら、私たち助産師の存在を知ってもらおうべく活動を続けていきたいです。

ママたちに「石巻で子育てしたい」と思ってもらえるよう、ひとつの力になればと思っています。

### たまごひよこ応援隊

連絡先：  
tamahiyo2020ishinomaki@gmail.com

