

ママ企画@

話そう! 遊ぼう! 楽しもう!

# みんなでつながろうⅧ 交流ひろば

ベビーカーで来館できます!  
延長も可能です!

子育て真っ最中のママ達がプロデュースする【交流ひろば】今回は拡大版です!!  
親子で参加できる定番の楽しい催しはもちろん、防災や子育てについても改めて考えてみませんか?..  
ママ企画と一緒につながっていきましょう♪

**【日時】2月20日(水) 10:00~13:30**  
**【会場】広瀬市民センター・2階**  
**【対象】未就学児親子・一般の方**

※事前・当日に申込み・体験料が  
必要なコーナーがあります。



事前申込み



当日申込み



申込み不要

## 写真展：神野彩佳『家族のかたち ~福島を離れて、みつめたもの~』

【場所】会議室 【時間】10:00~13:30 (無料)



神野さんの写真と出会ったのはボランティア仲間からの声がかきかけでした。  
そこには家族の日常のワンシーンが切り取られ、子育て中のママだからこその心に響く言葉たちが綴られていました。震災を受けたあの日から私たちは「日常はアタリマエでなくかけがえないもの」であるという意識を持って暮らすようになったのではないのでしょうか。  
3.11を少し振り返ることができるようになってきたこの仙台の地で、その想いを改めて投げかけると共に、隣県福島のママたちの現状を知り、共感したり想いを寄せることができるひとつのきっかけにこの写真展がなることを切に願ってやみません。

ママ企画@実行委員会 代表 坂上望

神野 彩佳(じんの・あやか) 1984年生、主婦・NPOりとする福島避難者支援ネットワーク理事

福島県福島市で生まれ育ち、同市出身の夫と結婚し、同市に自宅を購入。2010年12月に長男・晴喜くんを出産。2011年3月11日の東日本大震災で起こった、東京電力福島第一原子力発電所の事故による放射性物質から逃れるために3か月の息子とともに東京・愛知へ避難。  
同年4月末、義母と息子と共に山形県山形市で避難指示区域外からの自主避難生活を始める。  
夫は仕事のため福島に残り、自宅は賃貸に。住宅ローンを残したまま福島と山形での二重生活を送っている。現在、山形市在住。



神野 彩佳(じんの・あやか) 1984年生、主婦・NPOりとする福島避難者支援ネットワーク理事



地震防災講演会 講師 山田 耕太郎 氏 (仙台市防災アドバイザー)

## 『必ず知っておいてほしいこと』

~もし、いま地震が起こったら、あなたはどう動きますか~

- 【時間】11:00~12:00
- 【場所】セミナー室A
- 【対象】乳幼児のいる家庭での防災について興味のある方・地域における防災に関心のある方
- 【定員】30名
- 【申込先】022-392-2111(内)5247 (宮城総合支所保健福祉課 保健係)  
※2月4日(月)9:00より事前予約の受付開始 (先着順)
- 【参加費】無料
- 【託児】6ヶ月児以上~未就園児 (人数制限あり・先着順)



かけがえない大切なひとを守るために  
ママが知っておきたいこと。  
後世に伝えたいことなど、防災について  
一緒に考えてみませんか?



## 展示物

日頃持ち歩くママバッグでの備えや・車に積んでおきたいものなどママの声から生まれたサンプルを展示します。  
その他に非常持ち出し品の実物展示や震災体験談、3.11から思うことのメッセージコーナーもあります。  
当日、あなたの声を寄せてください。



## 『歌の贈り物「青森の音色」

~今 千里ミニコンサート~

青森から歌でパワーを届けに来仙していただきます!  
あったかくて深い千里さんの歌声に包まれてみませんか?..

【場所】ミニステージ  
【時間】12:10~13:00 (無料)

今 千里(こん・ちさと) Opener Musician



青森県青森市出身・在住。  
オリジナル曲「永遠(とわに)」でマクドナルド主催の【Voice of McDonald's 2008】国内優勝。  
世界セミファイナルへ日本人初出場。他、多数のカラオケ大会で優勝。  
地元テレビ局の天気予報BGM、CMソング等で活躍中。  
現在、自らプロデュースするカラオケ大会の実行や、地域活性化のための音楽イベントを進めている。



主催…ママ企画@実行委員会 (発行者: ママ企画@実行委員会)

共催…宮城総合支所保健福祉課、冒険あそび場・仙台市協議体 (宮城県新しい公共の場づくりのためのモデル事業)

協カ…NPO 法人仙台●ファミリー・サポートネットワーク、NPOりとする福島避難者支援ネットワーク、仙台市子育てふれあいプラザのびすく仙台、広瀬市民センター、ままふあ会、おもちゃコンサルタントマスターマミー、笠松富美子、上村ちはる、川戸千帆子、北郷春織、佐藤恵美、白鷗楓華、千葉ひろみ、ドクター荒木、瀧きみえ、松島葉子、渡辺百合子、宮城地区の子育て支援関係機関、地域の皆様 (敬称略)

【問合せ】宮城総合支所保健福祉課 保健係 022-392-2111 (内)5247

場所



事前申込み



当日申込み



申込み不要

## 和室

### \*骨盤体操教室\*

講師：佐藤恵美さん（トコちゃんベルトアドバイザー・助産師）

骨盤ケア～それは、妊娠・出産・育児と、トータルにお母さんの身体の悩みを軽くする体作りをサポートします。今回は簡単な骨盤体操を中心に行います。妊娠中や産後の体の不快症状や、お産をきっかけに体調がすぐれない・やせにくいというママにもぜひやってもらいたい内容です！

- 【時間】 10:00～11:00 ※開始時間を15分過ぎた場合は、キャンセルとさせていただきます。
- 【対象】 ハイハイ前までの赤ちゃん和妈妈 ※妊娠中の方は医師の許可が必要です。
- 【定員】 20組 ※お一人での参加もできます（託児はありません）
- 【申込先】 oyakobics-ayashi@docomo.ne.jp  
※2月1日(金) 9:00～メールにて受付開始・先着順  
※件名は「骨盤体操」、本文に参加者名(親・子それぞれ記入)、お子さんの生年月日、住所、電話番号
- 【参加料】 無料
- 【持ち物】 バスタオル、スポーツタオル、飲み物



### \*赤ちゃんへのタッチケア\*

講師：千葉ひろみさん・松島葉子さん（日本タッチケア協会会員・公益社団法人 日本アロマ環境協会会員）

親は子育ての中で、赤ちゃんを見つめ、触れ、抱き、そして声をかけることを自然に行っています。これが、赤ちゃんがスクスクと育ち、親子の絆を深める第一歩であり、成長する上で大切な事なのです。タッチケアもそのようなふれあいの一つの方法です。「タッチケア」をしながら、ゆったりとした気持ちで心を交わせ、赤ちゃんとの大切なひと時を楽しみましょう。

- 【時間】 11:10～12:10 ※開始時間を15分過ぎた場合はキャンセルとさせていただきます。
- 【対象】 平成25年2月現在で3ヶ月～12ヶ月の乳児とそのママ
- 【定員】 20組
- 【申込先】 022-392-2111(内)5247（宮城総合支所保健福祉課 保健係）  
※2月6日(水) 9:00～電話で受け付け開始（先着順）
- 【持ち物】 バスタオル、オムツの替え、必要な方は赤ちゃんの飲み物
- 【参加料・オイル代】 無料



### \*親子ピクス\*

講師：佐藤恵美さん（東北OKJ認定インストラクター・助産師）

親子ピクスとは、子どもにも馴染みのある童謡や音楽に合わせて、子どもと触れ合いながら楽しく全身の筋肉を動かす有酸素運動です。親子ピクスは心身ともにリフレッシュすることを目的としています。外出がなかなか大変な季節です。親子で体を動かしてパワーチャージしましょう！

- 【時間】 12:40～13:30 ※開始時間を15分過ぎた場合はキャンセルとさせていただきます。
- 【対象】 未就園児までのテクテク歩けるお子さんとそのママ ※託児はありません
- 【定員】 10組
- 【申込先】 oyakobics-ayashi@docomo.ne.jp  
※2月4日(月) 9:00～メールにて受付開始（先着順）  
※件名は「親子ピクス」、本文に参加者名(親・子それぞれ記入)、お子さんの生年月日、住所、電話番号
- 【参加料】 無料
- 【持ち物】 スポーツタオルまたは汗拭きタオル、水分補給の飲み物（水またはお茶）、動きやすい格好（ジャージなど）



### \*メッセージコーナー\* 私たちの子育て～聞いてほしい、知りたい、子育てのあれこれ～

地域のママたちからアンケートで声を募りました。みなさんそれぞれに想いを抱えています。その声に応えて下さるのはひるばひるに参加下さる講師の方々や地域にお住まいの先輩方です。ママ企画が見つないでいきます♪子育ての先輩方の子育て体験も掲示します。意外な発見があるかも…?お気軽にお立ち寄り下さい。



## セミナー室B

### \*壊れたおもちゃ治します\*

担当医：ドクター荒木さん（おもちゃドクター「チャチャチャ」代表）

壊れてしまった大切なおもちゃ…捨ててしまう前にドクターによる診察を受けてみませんか？

- 【時間】 10:00～13:30
- 【定員】 10組（先着順）
- 【申込先】 mamakikaku@gmail.com  
※1月21日 9:00～メールにて受付開始。10組内の治療可能な方のみ折返しご連絡させていただきます  
※件名：“おもちゃドクター”、本文氏名・電話番号・メールアドレス
- 【費用】 入院となった場合の送料・部品代 ※応相談

おもちゃの回収にもご協力ください。おもちゃの治療には、いらなくなったおもちゃの部品を使います！動かなくなったおもちゃ・人形なんでもOK。



### \*アロマスプレー&バスハーブづくり\*

講師：白鷗楓華さん（3姉妹のママ・秋保でお店“Aroma&Herb Hyssop”とスクールを開いています）

お好みの香りのオイルで、風邪予防・安眠・消臭スプレー作りをしてみませんか？バスハーブ作りは全11種類のハーブからお選びいただけます。お子さまに安心な素材でできた紙粘土で遊べるコーナーもありますよ。

- 【時間】 10:00～13:30 ※当日先着順（満員の際はお待ちいただくことになります）
- 【体験料】 ☆アロマスプレー 50ml…200円 ☆バスハーブ…1袋 150円



### \*ハンドトリートメント\*

担当：瀧さみえさん・川戸千帆子さん・北郷香織さん 他（公益社団法人 日本アロマ環境協会会員）

昔から「手当てする」と言うように手の暖かさは、心も体も癒してくれます。また触れ合うことで、言葉にできないメッセージを感じたり伝えたりすることができると言われています。ハーブの香りと、植物オイルを使ったやさしいタッチのハンドトリートメントを通して、ホッとのお時間を提供できればと思っています。

- 【時間】 10:30～13:30  
※施術は10分程度です  
※混み合った場合はお待ちいただく場合がございます。また時間内で申し込みが定員に達した場合はお断りすることがあります。あらかじめご了承ください。
- 【参加料】 無料



### \*手作りおもちゃ教室\*

協力：おもちゃコンサルタントマスター マミー・NPO法人冒険あそび場・せんだい・みやぎネットワーク

なかなか外遊びは大変な季節ですね。身近にあるものを使って、親子で楽しいおもちゃを作ってあそぼう♪

- 【参加料】 無料 ※材料がなくなり次第終了とさせていただきます。



## ミニステージ

### \*ふみこばあばのおはなし会\*

協力：笠松富美子さん

親子で、紙芝居や絵本を楽しみましょう。

- 【時間】 10:15～10:30（無料）



### \*let's have a fun in English!\*

講師：渡辺百合子さん（個人の英語講師）

まだまだ寒い冬…英語で楽しく歌ったり踊ったり一緒に楽しく遊みましょう！！

- 【時間】 ①10:35～10:55 ②11:10～11:30
- 【参加料】 無料

### \*リサイクルおもちゃ抽選会\*

前回大好評!! ママにとってエコロジーは大切なマインド☆奮ってご参加下さい♪

- 【時間】 13:10～13:30 ※投票は10:00～12:00までに済ませて下さい。

