

やっぺす!ママのわスクール活動報告書

&

ママによる、ママのための、講座開催ガイド



やっぺす！ママのわスクール

～つながろう、つなげよう、ママのチカラ～

本スクールは、核家族化や都市化などの中で、頼れる家族、頼れる地域や人間関係が少なくなり、母親にかかる子育ての負担の増加から母親に対する支援のニーズが高まっている中、子育ての主体である母親に対する支援がかけられていることを受け、石巻市及びその周辺地域の子どもをもつ女性を対象とし地域の母親同士が信頼関係を作るきっかけを提供し、真に支えあえるようになることで孤立しがちな子育て不安やストレスを軽減させることを目的とし、石巻市、女川町、東松島市、石巻市教育委員会石巻中央公民館の協力をいただき実施したものです。計12名の女性たちが、株式会社日清製粉グループによる食育講座を始め、コミュニケーション、パソコン、セルフケアなど全15回の講座を7か月間かけ修了いたしました。

目次

●開催概要	1
●ごあいさつ	2
●本講座の特色・カリキュラム	5
●プログラム実施報告	
各講座の実施報告	6
受講生の夢紹介	15
行政への提言	17
●メディア紹介記事	19
●開催のためのマニュアル	20

【主催】石巻復興支援ネットワーク

【後援】石巻市・東松島市・女川町・石巻市教育委員会石巻中央公民館

【実施期間】2016年6月～12月

頑張っているママたちへ

特定非営利活動法人
石巻復興支援ネットワーク
代表理事

兼子 佳恵 (かねこ よしえ)



自分も子育て真っ只中に感じていた閉塞感。同じように感じているママ達の声を震災を機に聞く機会が増えました。

お腹の中にいるときは一日中話しかけたり、生まれてくる日を指折り数え心待ちにしていたはずなのに、子育ての何が大変だったのだろうかと振り返ってみると「しんどいなあ。。。』と思う自分が許せなかったり、できないことがあることを周囲に理解してもらえないことにイライラし、できない自分への嫌悪感に苛まれ、苦しかったことを思い出します。

私の少ない経験の中で言えることは「頑張る必要」も「自分が悪いと思う必要」もないということ。

「大丈夫」みなさんは、日々本当によく頑張っています。
子どもを産んで初めて私たちも「親」になるのです。
子どもの誕生日は自分が親になった誕生日でもあるのです。

焦らず、子どもと一緒に自分自身もゆっくと成長していきましょう。

このスクールを通じ、同じ目的をもったママたちが互いに手を取り合うことで、縛りのないゆるゆるの「わ」が生まれ、日々同じことの繰り返しで、目に見える結果が得られにくい家事と育児をしているママたちの達成感不足を解消すること。

やりたいことを自分の赴くままに叶えていく世間の人たちが羨ましく感じたり、取り残されたような孤独を感じることなく、子育てを大変だと感じず、幸せな時間だと感じてもらえるようになっていくと信じております。

最後になりますが。

親は子どもを育て、子どもが親を育ててくれます。

私たちは、みなさんと共に地域全体で「子育てって楽しい♡」を支えていける仕組みを確立するよう今後も活動して参りますので、引き続きご指導ご鞭撻いただけますようお願い申し上げます。

石巻地域の女性や子どもを支えるために



宮城県石巻市長

亀山 紘 (かめやま ひろし)

本市子育て支援政策の推進につきまして、ご理解と御協力を賜り厚くお礼を申し上げます。

最近の子どもを取り巻く環境は深刻さを増しており、「子どもの貧困」、「虐待」、「いじめ」などの問題が連日のように報道され、事件が報道されるたびに胸を痛めているのは、私だけではないと思います。

石巻市では、子育て世代への支援体制を強化するため、平成28年11月1日より子育て世代包括支援センター事業を開始し、地域の身近なところで気軽に相談できる窓口を設置するとともに、関係機関との連携を強めて、子育て親子が安心して子育てができる環境を整備しております。

今回、開催されました「やっぺす！ママのわスクール」は、孤立しがちな子育て中のお母さんを対象に、不安やストレスの軽減を図り、子育てにより前向きになることを目的としております。

講座の内容を拝見させていただきましたが、コミュニケーション講座や食育・子育て講座など実に様々な講座が全15回用意されているほか、小さなお子さんを持つお母さん

が安心して受講できるように、安価な一時保育サービスなどのきめ細やかな配慮も感じられました。

また、特筆すべきことは、今回この講座を受講されたお母さん達がプログラム終了後に「石巻市子育てサポーター」「子育てサポーターリーダー」へ登録し、支援を受ける側から支援する側となり、子育て家庭のために力を発揮していただけることから、今後の石巻市にとって明るい希望であります。

石巻復興支援ネットワーク様には、このような講座の開催、各種啓発事業の実施など女性や子どもを支える事業の充実のために、これまでご尽力をいただき感謝申し上げます。

本市といたしましては、今後とも「子育てしやすいまち、子どもが安心して暮らせるまち」を目指して参りたいと考えておりますので、皆様方のさらなる御協力をお願い申し上げますとともに、貴団体の益々の御発展をお祈り申し上げます。

女性が元気になる石巻の未来



石巻市教育委員会石巻中央公民館館長

松川 啓悦 (まつかわ けいえつ)

平成28年度に実施された「やっぺす！ママのわスクール」事業として、6月から半年間で15回の連続講座が盛会裏に修了しましたこと心からお祝い申し上げます。

東日本大震災による未曾有の被害で、仮設住宅暮らしや、避難先での子育て環境は特に厳しい状況下に晒されました。

このような厳しい環境の中で、当公民館では家庭教育への支援として市内の子育てサポーターによる家庭教育支援チームを立上げ、子育てで悩みを抱えるお母さん方への支援に取り組みを開始しました。又、同様に特定非営利活動法人 石巻復興支援ネットワークも、被災で苦しみや悩み、不安や孤立感により疲労している女性への支援に精力的に活動しており、連携しての事業展開に協力をいただいていることに感謝申し上げます。

このたびの「やっぺす！ママのわスクール」においても、子育てに追われ迷い、引きこもりがちなお母さん方へ、未来への一歩を踏み出す勇気と活力を得る機会を提供してくれました。開講式から半年、本プログラムのスローガンに掲げられた「つなが

ろう、つなげよう、ママのチカラ」のように、新しい仲間との「わ」を繋げた受講生の皆さんに、新生「いしのまきのママ」の誕生、そして新しい石巻の力として頼もしく感じられました。

まだまだ、多くの課題が山積みしている被災地の市民生活です、ママのわのスクールで踏み出し学んだ一歩をさらに大きく前進し、安心して子育てできる復興石巻のため、「やっぺす」から「やってみっぺ・・・やったよ！」へママのチカラを結集して、女性が元気になる「いしのまき」の未来を期待してやみません。子育ては教育の原点です。親となった時から子どもの最初の教育者（先生）になるわけです。先生になるため多くの交流機会と多くの学びの機会も必要です。今後とも、同様の事業の展開が継続され、悩める女性、迷えるママ達にそして子どもたちの未来へ支援して頂きますようお願い申し上げます。

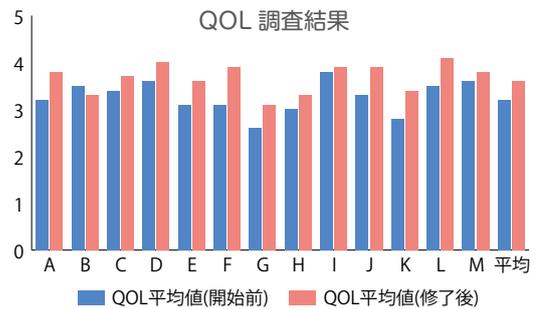
本講座の特色

本スクールは子育て中の女性を対象としていることから、小さいお子様を持つお母さんでも安心して受講できるよう、会場近くに託児スペースを設け、保育士の有資格者を含むスタッフによる一時保育サービスを設置しました。また、受講生同士の交流会を合わせて設け、地域の母親同士が信頼関係をつくるためのコミュニケーションの場といたしました。地元石巻で活動されている女性にも講師協力をお願いし地域の先輩から子育てに奮闘する母親たちを応援していただくことで、横のつながりだけでなく、たでの繋がりもできました。さらに、プログラムに参加した母親たちへの影響を身体的・心理的・側面だけでなく、社会とのつながりや子育て環境の角度からも明らかにするため、生活の質を表す QOL 調査 (quality of life) をプログラム開始前と修了後に実施しました。全体の約9割以上の方で数値が上がるといいう結果が出ています。

(交流会の様子) ▶



◀ (託児の様子)



●やっぺす！ママのわスクール ～つながろう、つなげよう、ママのチカラ～ カリキュラム●

日程	講座名	講師
1 6月28日(火)	開講式	
	コミュニケーション講座／あなたの毎日がハッピーになる！ ママのためのコーチング講座	阿部侑生 (ドリームフィールド)
2 9月21日(水)	食育公開講座／ここもあったか！おいしいごはん ～親が子どもに残せるもの～	作田雅子 (公認スポーツ栄養士)
3 10月19日(水)	子育て公開講座／子育ての悩みの変化 ～NP認定ファシリテーターから子育てのヒント～	三浦敏広 (石巻市中央公民館 主幹)
4 10月26日(水)	セルフケア講座／ママのためのリラックスヨガ	坂本佳那 (石巻元気になるヨガ 主宰)
5 11月9日(水)	セルフケア講座／ゆるゆるリラックス、陰陽五行のはなし	及川智恵美 (Healing room 主宰)
6 11月16日(水)	コミュニケーション講座／タイプ別コミュニケーション	阿部侑生 (ドリームフィールド)
7 11月30日(水)	食育講座／楽しいおやつを食べ方(小学生編) + 噛むはなし	森田孝枝 (カルビー食育チーム)
8 12月7日(水)	食育講座／冬の薬膳料理	日野貴恵 (HUG works bread & cook 主宰)
9 12月14日(水)	食育講座／クリスマス料理教室	牛田京子
10 12月21日(水)	修了式	
	受講生夢の発表、子育て環境改善のための行政への提言	
パソコン基礎講座		
1 7月13日(水)	パソコン操作基礎	遠藤一恵 (パソコンママネット代表理事)
2 7月27日(水)	ワードの基礎とチラシ作成	
3 8月10日(水)	ワードの基礎とチラシ作成(実践編)	
4 8月31日(水)	ワードで夢マップの作成、エクセルの基礎	
5 9月7日(水)	エクセルの基礎と家計簿作成	

第1回 開講式

6月28日 (火)

カフェバタフライにて、石巻市子育て支援課道家課長様をはじめ多くのご来賓を迎え開講式をおこないました。まずは、主催者を代表し石巻復興支援ネットワーク兼子代表理事より開催趣旨の説明と「今回のこのスクールでできた同じママ同士のつながりもきっとこれからの子育てしていく上での力になるはず」とのあいさつがありました。石巻市子育て支援課道家課長様からは、「一人の女性としての時間を充実させ、子育てに活かしてください」とエールをいただきました。場内は新たな始まりにちょっぴりの緊張と和やかな雰囲気の中スタートをきり、次回から半年間にわたる魅力的なプログラムへの参加が待ち遠しくなりました！

また、受講生代表として「ママとしてだけでなく、一人の女性として前に進みたい。半年後の修了を大きな笑顔で迎えられよう頑張りたい」と参加にかける想いを発表し、当時4ヶ月と年中の息子達の

365日24時間待ったなし育児奮闘中だった私にとって、ママから一人の私に戻り、沢山の事を吸収して自信を取り戻しパワー満タンで家事育児に向かいたい！と、新たな始まりにとってもわくわくしていたのを思い出します。

託児付きプログラムで先生方に大切に預かって頂いた我が子は、母以上に沢山の事を吸収し、たくましく成長してくれました。やっぺす！ママのわスクール、更にパワーアップした仲間のママ達☆それぞれの今後の活躍が楽しみです！貴重な学びの時間と出逢いのチャンスを作って下さった関係者の方々に感謝いたします。

(記：受講生 阿部美穂)



あなたの毎日がハッピーになる！ ママのためのコーチング講座①②

第1回 6月28日(火)
第11回 11月16日(水)

開講式の修了後はワクワクと少しの緊張の中、ユッキー先生こと、阿部侑生先生による「あなたの毎日がハッピーになる！ママのためのコーチング講座」と題し、コミュニケーション講座が始まりました。

まず輪になり自己紹介をした後は、それぞれ半年後の自分のなりたい姿を発表しました。多くの受講生が『笑顔で過ごせる自分になりたい』という決意を語りました。その後、コミュニケーションの手法の一つで、『旦那さんをメロメロにする、さしすせそ』、『安心感を与える言葉セロトニン5（5つの言葉）』などを教えていただき、日々を笑顔で過ごすためのヒントをいただきました！

2回目では、タイプ別コミュニケーション方法と題し、状況や相手によって変わるというタイプ別診断をいくつかの質問に答え導き出しました。

自分の価値観を知るワークでは、自分が大切にしている根っこの部分を知ることができました。楽しくコミュニケーションのコツを伝授していただきました。

講座を受講してユッキー先生や学校の仲間と出会えた時間は私の宝物です。講座で学んだプラスの言葉で笑顔の輪を広げていけるよう精進していきたいと思います。ありがとうございました。

(記：受講生 西村優子)



あべ ゆき
阿部侑生先生

ドリームフィールド代表。コミュニケーションコーチングの第一人者。1991年、東北学院大卒。フリーアナウンサーとして活躍した後、2005年にビジネスコーチとして独立。「コミュニケーション力の向上」、「子どものやる気を引き出すコーチング」、「人生を変えるスマイルパワー」等をテーマにコミュニケーション研修講師として幅広い分野で研修を行っている。



パソコン講座

第2回 7月13日(水) / 第5回 8月31日(水)
第3回 7月27日(水) / 第6回 9月7日(水)
第4回 8月10日(水)

連続5回の講座で講師を務めてくださったのは、パソコンママネット代表の遠藤一恵先生。会場である東松島市の蔵しっくパークは、和の佇まいでありながら室内にはパソコンがずらりと並び、近代的な感じでした。先生とも初めてお会いしたのですが、とても気さくな方で、パソコンのみならずプライベートなお話も楽しかったです♪

講座の初回ではマウスの使い方や文字入力の基礎を丁寧に教えていただき、次はワードで広告デザインの練習。そしてエクセルで家計簿作り。これは少し難しかったけれど、自分だけの使い勝手の良い家計簿が作れると思いました。最後は2回の補講を設けていただき、今回のさまざまな講座も受けた上で、『将来にどんな夢を持っているか?』『その為に今から何が必要か?』を考え、【夢マップ】なるものを作成しました。この作業は夢が膨らみ、とても楽しかったです♪

以前は仕事で使っていたパソコンも、娘が生まれてから殆ど触っていませんでしたが、今後は娘の入園に伴って自分の時間が増えるので、家族の記念になる物を作るなど、PTAで役立つように腕を磨いていきたいです♪ありがとうございました!

(記: 受講生 御代田洋子)



えんどうかずえ
遠藤一恵先生

特定非営利活動法人パソコンママネット理事長。1967年、石巻市生まれ。パナソニックワープロインストラクターを経て、米国カリフォルニア州にてパソコンを学ぶ。その後、東京・仙台にてパソコンインストラクターとして活動し、MOT資格を取得。2003年にママ友達7人とパソコンママネットを設立し、主に宮城県内でICT支援活動を行っている。



食育公開講座

こころもあつたか！おいしいごはん～親が子どもに残せるもの～

第7回 9月21日(水)

石巻中央公民館において株式会社共同通信社様ご協力のもと、作田雅子先生による食育講座「こころもあつたか！おいしいごはん～親が子どもに残せるもの～」がありました。

講座では現代の子どもたちのリアルな現状から味覚について、親が子どもに残せるものとは何か？ということをお話いただきました。まず、地元丸平かつおぶし店の鰹節を使って5種類の出汁（鰹出汁、昆布出汁、鰹+昆布出汁、いりこ出汁、顆粒出汁）の飲み比べを体験しました。この中からおいしいと感じるものを選ぶのですが、石巻の土地柄か、味のしっかりしているいりこ出汁と顆粒出汁を選ぶ人が多かったようです。

人間の味覚は9歳位までに出来上がってしまう為、油分、甘味、塩分は少なめにして幼い頃から色々な味を経験させておくことが必要だそうです。また、小、中学生が買い出しから片付けまで全部1人で行う「弁当の日」の紹介がありました。これは塾などの時間が多くなり、家族で過ごす時間が減ってきている子どもたちに、くらしの時間を取り戻してほしいと始まった取り組みです。石巻でもあつたらいいなと思いました。実は我が家は煮干しを使ってみそ



さくだまさこ
作田雅子先生

公認スポーツ栄養士。管理栄養士。

汁を作っていたのですが息子から「臭い！」と拒否され、作田先生に相談後、鰹節に変わりました！

作田先生のお話から、自分の子どもたちに何を残せるのか・・・深く考える良い機会となりました。

(記：受講生 須田志保)



子育て公開講座

～子育ての悩みの変化～NP*認定
ファシリテーターから子育てのヒント～

第8回 10月19日(水)

石巻中央公民館にて、三浦敏広先生の子育て公開講座が開催されました。

まず、子育て中の母親が悩んでいる事を実際のNP講座の中で出てきた具体的な事例(祖父母やママ友との関わり方、子供との上手な向き合い方、父親の育児参加など...)で紹介いただくことにより、自分だけでなく周りの母親も同じように悩みながら頑張っているのだなと実感しました。

NPの体験版としてのワークでは、3グループに分かれ【パパの育児参加】をテーマに意見交換をしました。“こんな事を手伝ってくれる”“こんな事を手伝って欲しい”など、様々な意見が出ました。積極的に育児に参加をしてもらおう為に、どんなアプローチが必要か改めて考えさせられました。育児を一人で頑張るのではなく、パパや祖父母、時には友



みうらとしひろ
三浦敏広先生

雄勝小学校教頭を経て現在石巻市教育委員会石巻中央公民館主幹。生涯学習課担当5年目。ノーバディズパーフェクト講座(NP講座)を石巻に導入。Nobody's Perfect Japan認定ファシリテーター。



達や地域の方にも助けをもらいながら楽しく子育てが出来たら素敵だなと思いました。三浦先生、貴重なお話をありがとうございました。

(記: 受講生 佐藤広美)

*NPとは?

Nobody's Perfect ノーバディズ・パーフェクト(以下NPとする)は1980年代にカナダで生まれた親教育支援プログラムです。0～5歳の子どもの親がグループの中で互いの体験や不安を話しあうことによって、子育てのスキルを高め、自信を取り戻していきます。

セルフケア講座

～ママのためのリラックスヨガ～

第9回 10月26日(水)

石巻中央公民館で坂本佳那先生によるセルフケア講座、ママのためのリラックスヨガが行われました。

佳那先生は、太陽のように明るく素敵な笑顔の先生で、会場のみんなは終始笑顔に。

ヨガ棒という160センチほどの棒を使うことで、無理なく負荷をかけることができ、身体の硬い私でも伸びなかった箇所がしっかりと伸び肩もスッキリ姿勢も良くなったと感じました。

佳那先生は、「運を動かすと書いて運動」と話していて、この言葉がとても心に響きました。これからの生活で辛い事、苦しい事があってもこの言葉思い出し、明るく、そして笑顔で運動しようと思います。

(記: 受講生 渥美利枝)



さかもとかな
坂本佳那先生

石巻 元気になるヨガ教室主宰。IHTA認定ヨガインストラクター。ヨガ棒エクササイズティーチャー。「心と体を元気に！」をモットーとし、市内を中心に出張講師として活躍中。



セルフケア講座

～ゆるゆるリラックス、
陰陽五行のはなし～

第9回 11月9日(水)

石巻中央公民館にて、講師の及川智恵美先生によるセルフケア講座「ゆるゆるリラックス」が開催されました。講座では太極拳に基づいた正しい姿勢から腕を左右に振り、体をゆるめ、東洋思想、陰陽五行思想についてわかりやすく教えていただき、体の調子と食物や味覚の関係を学びました。

合間には、先生の演舞もみせていただき心もリラックス。いつでもどこでもできる、恐怖や不安な気持ちを落ち着かせる「指にぎり」も教わり、自分だけでなく、子どもや家族にしてあげることができる優しいセルフケアを学びました。

(記：受講生 佐藤恵美)



おいかわちえみ
及川智恵美先生

自宅サロンHealing room
主宰。セルフケア講座・
太極拳教室など、東洋
思想、東洋医学に基づい
たところとからだのケア
を主な活動とする。



食育講座

～冬の薬膳料理～

第13回 12月7日(水)

みなと荘にて、日野貴恵先生の食育講座『冬の薬膳料理』が開催されました。薬膳の代表的なスープ「四物湯」と「山薬の蒸しパン」を作りました。四物湯は当帰・芍薬・地黄・川芎の四つの生薬から作られ、血を補い巡りを良くし体を温める作用があるとのこと。出来上がったスープは真っ黒でセロリのような香りですが、飲みやすく体がポカポカしてきました。蒸しパンは山の薬と言われる長芋を天然酵母入りの生地練り込み、フライパンで蒸し焼きに・・・ふわふわモチモチ食感が楽しめました。どちらも美味しかったです。



ひのきえ
日野貴恵先生

石巻市雄勝町出身。国産小麦と天然酵母のパン、薬膳料理の自宅教室HUG works bread & cook主宰。happy DELI認定ポリパンJrマイスター。薬膳アドバイザー。国際中医薬膳師。

先生のお話「35歳を過ぎたら補血を意識」という言葉がありました。抜け毛や白髪が増え始めるのも血液の減少が影響するという大事な事を教えてもらいました。

毎日の食事から少しずつでも摂り入れる事を心掛けたいと思います。

日野先生、貴重なお話と美味しいレシピをありがとうございました。

(記：受講生 佐藤広美)



食育講座

～楽しいおやつのおべ方（小学生編）＋噛むはなし～

第14回 12月5日(水)

カフェ・バタフライにてカルビー株式会社様ご協力のもと、森田孝枝先生による食育講座があり、“おやつとの付き合い方・噛むはなし”をしていただきました。

おやつの摂取カロリーや時間など今まで食べ過ぎない程度にとあげていましたが、1日に必要な摂取カロリーで足りない不足分の200キロカロリーを補うものをおやつで摂るとのこと、ごはんの2時間前までには食べ終わっている事を知りました。200キロカロリーの量がどのくらいかパンや果物などに例えて分かりやすく教えてもらい、きちきちと考えずに子どもにおいしく・たのしく・ただしく食べる！それが心の栄養になる、というメッセージを頂き今後の参考になりました。

その後、おやつの際には「量はこのくらいでこれが済んだらごはんをもりもりおいしく食べられるよ」等と分かりやすく声掛けしながらあげることができています。あからさまにダメと伝えるよりもぐんと理解出来、しっかりごはんを食べる量も増えました。

噛むはなしでは、先生おすすめのフルグラを試食しながら、よく噛むことは味をしっかりと知る食育！



もり たかえ
森田孝枝先生

カルビー株式会社東日本事業本部 お客様サービス企画課 食育チーム主任。東日本地区で食育活動の展開、おもに小学校にて“スナックスクール”食育出前授業。その他、小売業・行政にて食育講座・イベント開催。ジュニア野菜ソムリエ。ジュニア食育マイスター。食生活アドバイザー2級。

濃い味を好むのを抑える！ということを教えて頂きました。普段、何気なく食べて飲み込んでいたこと、テレビを見ながら意識していないことを再認識でき、柔らかいものでもしっかり噛んで食べることを意識して子どもに声掛けしています。

これからも楽しく食の時間を過ごしていきたいと思えます。カルビーの皆さまありがとうございました。

(記：受講生 神邊貴恵)



食育講座

～クリスマス料理教室～

第14回 12月14日(水)

カフェバタフライで、株式会社日清製粉グループ様ご協力のもと、クリスマス料理教室が行われました。クリスマスが近いということでパンケーキツリーとアイシングクッキーのツリーを作りました。

普段は家でアイシングなどをしたことがありませんが材料さえあれば子供と一緒に楽しく簡単に出来るなぁと思いました。アイシングの最中は慎重になりましたが、いかに上手く出来るか、メンバー毎に性格が現れて面白かったです！私は簡単にアイシングをしてしまいましたが、とても上手く出来ました。

次に、パンケーキ作りです。パンケーキの生地にはヨーグルトを入れました。これにはビックリしました。

各グループでワイワイ楽しく調理しました。パンケーキを焼きながらグループでは家族の話、子どもの話などで盛り上がりました。もしかすると私はこの講座が一番楽しかったかもしれません。

そして、試食ではパンケーキのモチモチ感が話題になりました。このモチモチ感はヨーグルト効果だそうです！来年のクリスマスには子どもと作ってみようと思います。

最後に先生に作って頂いたカルボナーラスープがとても美味しくあれから度々我が家の食卓に登場しています。



うしだきょうこ
牛田京子先生

元株式会社日清製粉グループ本社広報部 フラワー手作り教室講師。
現在は、名古屋の産婦人科栄養部調理員として勤務。
日清製粉グループで復興支援ボランティアとして活動中。

やっぺすスタッフの皆さん、講師の先生、受講生のみんな楽しい時間をありがとうございました！

(記：受講生 吉田ひろみ)



修了式

第15回 12月21日(水)

期待と緊張いっぱいのお気持ちでスタートしたやっぺす！ママのわスクール。全ての受講プログラムを終え修了式を迎えました。

修了式には講師の先生方もかけつけてくださり子育て支援課 道家課長から「女性が輝ける社会と地域ぐるみの発展に繋がるよう益々活躍してほしい」と女性課長ならではの温かい応援の言葉をいただきました。石巻中央公民館松川館長からは自身の子育て経験についてお話し頂き「これまでの活動を活かし、今後も経験を積みスキルをアップして子育てに繋げてほしい」とエールを送っていただきました。コミュニケーション講座で指導いただいた阿部侑生先生には「才能やいい所は自分が認めてこそ広がる。活躍できるように努力し続けてほしい」と背中を押していただきました。

次に、ママのわスクールで学んだパソコン技術を活かし、自分自身の夢をWord形式で作成した夢マップを一人ずつ発表しました。どれも個性あふれ

る素晴らしい夢で皆の夢を応援する温かい拍手が会場に響き渡りました。

また子どもを育てている母親だからこそその意見をまとめ石巻市へ“子育て支援への提言”としてグループで発表を行い、石巻市が子育てしやすい街になるよう希望を託しました。

やっぺす！兼子代表より一人ずつ修了書を頂き夢が現実になるよう頑張るぞ！という気持ちますます強くなりました。

最後に受講生代表として「素晴らしい仲間、講師の先生と出会い多くのことを学び成長できました。夢の大きさに関係なく夢を持つ事の素晴らしさを再認識し自分の夢だけではなく皆の夢も叶うよう応援していきたい。」と今後の抱負を発表し、夢、希望いっぱいのママたちの笑顔溢れる修了式となりました。

(記：受講生 尾形藍)



.....受講生の夢と行政への提言.....

やっぺす！ママのわスクールでは、半年間の連続講座を通し、受講生の皆さんが自身の時間を持ち、今の自分から一歩前に進むきっかけをつかんでいただければ、との想いで講座の内容を考えました。

今回、15回の講座を受講していく中で、こうできたらいいな、こうしたいな、と思い描くそれぞれの夢を、パソコン基礎講座で習得したスキルを活用し、ワード形式で作成、提出していただきました。

また、二つのグループに分かれていただき、石巻市へ「子育て環境改善のためにはどんなことが必要か」について各グループで話し合い、意見をまとめ、提言として提出する、というグループワークも行いました。

個人の夢と、グループワーク行政への提言。それぞれは、スクールの集大成といえる修了式で発表していただきました。家事・育児にと日々の生活に忙しい中、受講生の皆さんは素晴らしいものを作成してくださいました。修了式当日は、緊張しながらも、皆キラキラした表情でご自身の夢について発表していました。

受講生の皆さんの素晴らしい成果物と、母親ならではの視点で出てきた意見をどうぞご覧ください。



受講生の夢マップ



尾形藍



佐藤恵美



西村優子

My home Café! 誰かの気持ちに共感できる場所を作る! 家族と世界をまわる! 夢見ることが出来ればそれは実現できる!

酒井郁恵



佐藤広美

みんなを幸せに繋ぐ仕事をする! 子育て支援活動への参加! 次は私が誰かのお手伝いをさせて頂く番です!



渥美利枝



阿部美穂



御代田洋子



吉田ひろみ



神邊貴恵



須田志保



安藤美姫



子育て環境改善のための行政への提言

チームA

石巻市長 亀山結さ

私たちは「ままのわスクール」で学びあったグループ「A」です。
今回学びあった仲間と一緒に「石巻市にこんなサービスがあったらいいな」
「このサービスがこうだったらいいな」を書き記しました。
行政のサービスだけに頼らず自分たちができることは積極的に取り組んでいけたらと思っています。

ただ、自分たちにはそうゆう発言の場や機会がどこにあるのかわかりません。

1. 病児保育の充実

市立病院と提携した病児保育への実現

働くママ達にとってとても重要な病児保育→子供の回復期に利用出来る施設があれば安心して仕事に復帰出来ます。

2. 産後ケアの充実

産後里帰り先が出来ず出産の疲れが残ったまま、一人でひたすら頑張りがちになってしまうママ達が非常に多いです。

ご飯・買い物・ちょっとした用事をお願いできる手の届く値段のシステムの構築。回数券などがあると更に嬉しい→身体と心の回復が加速すると思います。

3. 信頼できる一時保育・児童クラブ→預かりシステムの充実・ファミサポを気軽に利用したいです

時と場合に応じて預け先を選択できる環境があると仕事も子育ても充実できると思います。

(ファミサポ)個人宅は正直不安がある…→いつ、にじいののくのく、ベビスマ(曜日限定)→システムがわかりにくく利用しにくい。

(一時保育)なかよし保育園等の一時預かりは常に満員状態。一般の託児も長時間となると値段が高く気軽な利用とはなかなかいかず、例えば具合が悪く病院を受診したい場合であっても…どこまでもどこまでも頑張らなくてはいけない現状。

(児童クラブ→一時預かり)保護者がどうしても用事がある場合のみでも利用出来るとありがたいです。震災を経験したからこそ不安があります。

8. 市役所で改善してほしいこと

☆授乳室利用時、窓口に声がけをしなくてはならないシステム。今すぐにとっと飲ませたいのに人に宣言しなくてはならないのは恥ずかしいです。他の施設では鍵やカーテン&下げ札などで大丈夫なのに、子連れ利用が特に多い市役所さんには是非早期の改善をお願いしたいです！

☆市報の子育て情報の欄が色々な所にありすぎてなかなか情報に辿り着けません。わかりやすく改善して頂けないでしょうか？ネット検索もリンクできるように改善していただくと親の行動範囲が更に広がると思います。転勤族や石巻出身以外のママ達にとっては市報やネットでの子育て情報収集はとて重要ですよ。

9. 各施設オムツ換えシートやベビーいすの増設

男子トイレまたは性別関係なく使用できる車椅子トイレにもオムツ換えシートを積極的に導入してほしいです。男性も子育てに積極的に参加出来る環境をお願いしたいです！

お母さんの心と身体が元気であれば、子育てを頑張りたい。

家族の笑顔に繋がります。

未来の笑顔の種を力強く育てるために、私たちに力をかけていただくをお願いできないでしょうか？

私たちが子育てに強く自然豊かな石巻の未来のために頑張ります。

最後になりますが、

この手紙が市長さんの手元に届き、

市長さんや担当の課のみなさんとお話合いできる場の実現を願っています。

ままのわAチーム

(阿部美穂・酒井郁恵・安藤美紀・尾形麗・佐藤広美・西村優子)より

4. もう一歩踏み出す新しい試み

地域毎に保育士さんや保健師さんなど専門の方に協力していただき、現在の子育てや孫育てに興味のある人に子供を預かる基本をレクチャーしてもらおう。

信頼できる預け先をつくる。個人間のやり取りで出来るように交流する機会を多く作る。様々な世代が関わることで、子供は地域みんなの元気で育つという風土がもたらされればママの元気→子供や家族の元気→地域の活性化に繋がると思います。

5. 子連れで迷わず遊びに行けるイオン以外の場所(新規施設)

天気の悪い日に遊びに連れて行ける、母子で気軽に集まれるような場所や設備があったら嬉しい。オムツ換えシート、トイレ内のベビーいすの増設(ママたちはおんぶや抱っこしたまま利用している場合が多いです)

おにぎりやパンだけでも販売しているのがありがたいです。

6. こどもセンターについて

こどもたちにとって素敵な施設なのでもっと有効に利用したいです。

現状一体日など年齢の大きい子が元気に遊んでいるので、乳幼児親子が危険を感じ利用を遠慮しています(就学前まで保護者同伴1日中子供につきっきりで過ごすので上手に活用したい。体力がついてくる幼稚園→長期休みなどグッツリしてしまおう。)更に、小学生でも学区外の子が遠慮してしまっている提案

① 混雑日(長期休みや土日祝)時間帯で年齢大きい子供たちと幼児分けてみる。

例)午前→1歳～幼児 午後→小学生以上 など

② 利用年齢幅広いため遊び場内の見守りスタッフ常駐。

③ 混雑時→制限時間があってもよいのでは？

④ 親子連れでの移動は車です。やはり近隣駐車場への提供強化をお願いしたいです。

⑤ 大人一人で歩く市役所駐車場まではそんなに遠くないのかも知れませんが…でも、実際は小さな子供をママが一人で1～2人連れて歩きます。

なかなか市役所駐車場まではたどり着けないです。

7. 保健センター改善してほしいこと

市の乳幼児健診等で利用するのに、駐車場不便&有料→子育て関連で使用するシステムなので割引バスなどがあると嬉しい。



チームA発表の様子



チームB発表の様子

チームB

石巻市長 亀山 紘 様

私たちは、「ママのわ」で学びあったグループです。

今回学びあった仲間と一緒に「石巻市にこんなサービスがあったらいいな」「このサービスがこうだったらいいな」を書き記しました。行政のサービスだけに頼らず、自分たちができることは積極的に取り組んでいけたらと思っています。皆で意見交換した内容ですので、読んで頂けると幸いです。

- 1:働いていないと保育所に入れることが出来ない為、幼稚園入園するが子供を預ける時間が短い為に働いてもアルバイト・パートと選択肢が少なくなる。
- 2:待機児童に登録するも役所・保育所双方より「働いていなければ無理です。」と断られる。また、保育所入所の為の精査に時間がかかり過ぎるので決定通知が出るのを待ってられない為、幼稚園に申し込むケースも多方面で聞かれる。幼稚園入園申込期限が短い為、保育所は早め、幼稚園は遅めに決定通知の期限を設けてもらいたい。
- 3:幼稚園登園後の9時～13時位の仕事が少ない。
「子育て枠」という時間短縮勤務や、子供に合わせた休日の取得を含めたシフト制の設定を各職場(スーパー等)に推奨していただきたい。
- 4:子供を職場に預けられるシステム
病院にあって介護施設にはない。一般的な会社にも託児施設、または保育施設を設置して「働きながら子育て」が当たり前になるといい。
- 5:子ども医療費助成制度の所得制限廃止。
- 6:人が居住している地域に「らいつ(子供センター)」のような施設を充実させてほしい。
- 7:施設利用料は発生するが駐車料は無料、などの施設、利用しやすい環境を作ってほしい。
- 8:ファミリーサポートの普及・推進。
子供を預けたいというニーズ(利用会員)預かってよいというニーズ(協力会員)というシステムがあることをより沢山の人が知ってもらいたいので、文字だけのパンフレットでは無く、預かる側の顔が見える(写真を載せる)、利用者が安心して預けられると思えるものを発信したい。
- 9:産後初めての「ママのわ」が出来る場が健診。その健診時に交流会をする為、事前周知にご協力いただきたい。(ファミリーサポートやサークルの紹介など)
- 10:現在、使用されていない施設の工夫。
ファミリーサポートでは通常、協力会員の自宅にて預かりとなっているが「結のいえ」「オレンジ」などの現在使用していない施設の活用をしてみるのはいかがでしょうか？
- 11:高齢者と一緒に交流する場がほしい。(挿絵うまれる入れる↓)
- 12:小学生の学童が足りない。緊急の場合、学童に預けられない。仮設住宅の再利用として、集会所を学童や高齢者との交流の場に利用できないか？また、普段使用されていない投票所なども活用できれば様々な講座を開催してみたい。また父親が周囲を気にせず施設を利用してもらえるように「パパの日」を作り、より多くの父親に足を運んでもらいたい。

最後になりますが、この手紙が市長様の手元に届き、市長様・担当の課の皆様と意見交換できる場が実現することを願っています。
須田志保、渥美利枝、神邊貴恵、佐藤恵美、御代田洋子、吉田ひろみ



メディア紹介記事

本スクールの様子や成果について、地元のメディアにご紹介いただきました。「河北新報」、「石巻日日新聞」、「石巻かほく」（三陸河北新報社）の三社の皆さま、地域に密着した情報を届ける地域紙ならではの情報発信を、どうもありがとうございました。

2016年(平成28年)
6月29日(水)

河北新報

子育てママに
交流の場提供
石巻市子育て支援
ネットワークの
女性支援の場として
「ママのわすくら」が、石巻市のコミュニティカフェで開講



ママ同士の交流を促し、前向きな子育て環境づくりを目指す。石巻市のNPO法人石巻復興支援ネットワークの主催で、石巻市若松町の「ママのわすくら」が、石巻市のコミュニティカフェで開講する。ママ同士の交流を促し、前向きな子育て環境づくりを目指す。石巻市のNPO法人石巻復興支援ネットワークの主催で、石巻市若松町の「ママのわすくら」が、石巻市のコミュニティカフェで開講する。

開講式には受講生と講師ら約20人が出席。ネットワークの理事生恵代表理事(左)が「必ず仲間がいる」という言葉を込めて話し、受講生代表として、受講生代表として意気込みを語った。

① 2016年6月29日掲載 河北新報

2016年(平成28年)7月1日(金曜日)

石巻かほく

PC囲み育児情報交換
石巻「ママのわすくら」開講



石巻市子育て支援ネットワークの女性支援の場として「ママのわすくら」が、石巻市のコミュニティカフェで開講する。ママ同士の交流を促し、前向きな子育て環境づくりを目指す。石巻市のNPO法人石巻復興支援ネットワークの主催で、石巻市若松町の「ママのわすくら」が、石巻市のコミュニティカフェで開講する。

開講式には受講生と講師ら約20人が出席。ネットワークの理事生恵代表理事(左)が「必ず仲間がいる」という言葉を込めて話し、受講生代表として、受講生代表として意気込みを語った。

② 2016年7月1日掲載 石巻かほく

2016年(平成28年)12月25日(日曜日)

石巻かほく

ママのわすくら
食育やパソコン
15回講座が終了



ママのわすくら食育やパソコン15回講座が終了。石巻市子育て支援ネットワークの女性支援の場として「ママのわすくら」が、石巻市のコミュニティカフェで開講する。ママ同士の交流を促し、前向きな子育て環境づくりを目指す。石巻市のNPO法人石巻復興支援ネットワークの主催で、石巻市若松町の「ママのわすくら」が、石巻市のコミュニティカフェで開講する。

開講式には受講生と講師ら約20人が出席。ネットワークの理事生恵代表理事(左)が「必ず仲間がいる」という言葉を込めて話し、受講生代表として、受講生代表として意気込みを語った。

④ 2016年12月25日掲載 石巻かほく

石巻日日新聞

ママのわすくら講座 味覚のトレーニング積もう

親子で調理いっしょに楽しもう



子育て中の母親が各々講演。子どもの成長に合わせた食のアドバイス。ママのわすくら食育講座の7回目の講座が先日、石巻中央公民館で開かれた。国公立大学「千葉晴勝」が主催した、母親講座として非常勤講師の「ママのわすくら」が、石巻市のコミュニティカフェで開講する。ママ同士の交流を促し、前向きな子育て環境づくりを目指す。石巻市のNPO法人石巻復興支援ネットワークの主催で、石巻市若松町の「ママのわすくら」が、石巻市のコミュニティカフェで開講する。

開講式には受講生と講師ら約20人が出席。ネットワークの理事生恵代表理事(左)が「必ず仲間がいる」という言葉を込めて話し、受講生代表として、受講生代表として意気込みを語った。

③ 2016年10月17日掲載 石巻日日新聞

石巻日日新聞

夢を持つ大切さ実感

ママのわすくら
食育やパソコン
15回講座が終了



ママのわすくら食育やパソコン15回講座が終了。石巻市子育て支援ネットワークの女性支援の場として「ママのわすくら」が、石巻市のコミュニティカフェで開講する。ママ同士の交流を促し、前向きな子育て環境づくりを目指す。石巻市のNPO法人石巻復興支援ネットワークの主催で、石巻市若松町の「ママのわすくら」が、石巻市のコミュニティカフェで開講する。

開講式には受講生と講師ら約20人が出席。ネットワークの理事生恵代表理事(左)が「必ず仲間がいる」という言葉を込めて話し、受講生代表として、受講生代表として意気込みを語った。

⑤ 2016年12月26日掲載 石巻日日新聞

ママによる、ママのための、
講座開催ガイドマニュアル



ママによる、ママのための、講座開催ガイド

このガイドは、はじめて講座を開催するための基本的な準備と運営方法についてまとめたものです。皆様お活動のお役に立ち、また成功に向けてご活用いただけると幸いです。

全体の流れ

立ち上げ

計画

実行

終結

立ち上げ 開催3か月前

- ◆ 実行委員を決める
- ◆ 開催時期を決める
- ◆ 目的・目標を決める
- ◆ 予算を立てる
- ◆ 対象者を決める

計画 3か月～2ヵ月前

- ◆ 講座の内容を決める
- ◆ 会場を決める
- ◆ 講師を決める
- ◆ 参加費を決める
- ◆ 日程を決める

実行① 開催2ヵ月～1ヵ月前

- ◆ チラシをつくる
- ◆ 講師と打ち合わせをする
- ◆ 参加者を集める
- ◆ 託児を手配する
- ◆ 会場を予約する

実行② 開催1ヵ月～2週間前

- ◆ 参加申し込みの受付
- ◆ 託児申し込みの受付
- ◆ 当日の段取りを決める
- ◆ 当日使用する物を一覧にする

実行③ 2週間前～直前

- ◆ 当日の段取りをシミュレーションする
- ◆ 最終打ち合わせをする
- ◆ 当日使用する物の確認
- ◆ 託児使用物を借りる

実行④ 開催当日

- ◆ 会場設営
- ◆ 受付
- ◆ 記録・写真撮影
- ◆ 片付け
- ◆ 託児使用物の返却

終結 開催終了後

- ◆ 振り返りの実施
- ◆ 会計清算
- ◆ 開催、収支報告
- ◆ 実行委員の解散

開催3カ月前

立ち上げ チームをつくり、活動の柱を決める



組織をつくって、開催概要を決定します

開催を決めたら、まずは準備のためにチームをつくり人材を確保することが大切です。また、目的や目標を決めることで活動するメンバーが、同じ認識で取り組むことができます。開催時期や予算などの基本的事項も、並行して早めに決めましょう。

STEP 1

実行委員を決める

Check

●一緒に活動するチームを作り、代表者を決めます。各役割を決め、分担して活動しましょう。事務局を作ることで関係各所との窓口を明確にします。

STEP 2

目的・目標を決める

Check

●目的や目標を決めることで、チーム全員が同じ認識で活動にあたることができます。

STEP 3

対象者を決める

Check

●参加対象者を具体的に決めましょう。
*例：居住地域、子どもの年齢、ママの環境、共働き世帯等

STEP 4

開催期間を決める

Check

●開催する期間を決めます。
*参加対象者が参加しやすい曜日、時間帯を考慮しましょう。

STEP 5

予算を立てる

Check

●開催にかかる予算を費目ごとに割り当て管理しましょう。

開催3ヵ月～2ヵ月前

計画 開催概要を決める

ポイント

具体的な内容を計画します

この段階で重要なことは、開催するための開催概要を決め活動の具体的な計画をつくることです。全体のスケジュールをしっかりチェックして準備がスムーズに進められるようにしましょう。

STEP1

講座の内容を決める

Check

- 先に決めた開催の目的、参加対象者をもとに、どんな講座内容が求められているか想定し、内容を決めましょう。

STEP2

講師を決める

Check

- 内容が決まったら、講師を決めます。決定したら協力依頼をし、打ち合わせのアポイントを取りましょう。

STEP3,4

日程・会場を決める

Check

- シリーズ（連続）で開催する場合、参加しやすい間隔を空け、日程を決めましょう。
- 駐車場利用を考慮し、会場を決めましょう。

STEP5

参加費を決める

Check

- 参加しやすい参加費を設定しましょう。

開催2ヵ月～1ヵ月前

実行① 手配を進める



ポイント

各種手配と準備を進めていきます

活動計画が決まり、実際に手配を進めていく段階です。得意分野を生かし役割を決め、進み具合を共有しモノのないように進めていきましょう。

STEP 1

チラシをつくる

Check



●わかりやすいチラシをつくりましょう。

※日程・場所・参加費・内容・問い合わせ先は必ず盛り込みます。画像やイラストを配置すると、視覚的にもわかりやすくなります。

STEP 2

参加者を集める

Check



●完成したチラシを関係機関に設置してもらいましょう。または、SNSツールを利用し参加を呼びかけましょう。

*例：石巻市役所4階記者クラブへチラシを持ち込むと各機関へ配布されます。

STEP 3

会場を予約する

Check



●まずは、電話で予約できるか確認しましょう。

※会場予約は講座時間に準備を含め、前後1時間プラスし予約します。託児も用意する場合は、託児用の部屋もあわせて予約します。

●施設の利用規約に従い利用申請をしましょう。

STEP 4

講師と打ち合わせをする

Check



●依頼する講師に対し、開催の主旨や対象者を説明し、細かな内容を打ち合わせ、決定しましょう。

*会場の見取り図があれば、持参しましょう。

STEP 5

託児を手配する

Check



●託児を依頼できる団体、サークル、人員を事前にリサーチしておきましょう。

*例：石巻中央公民館家庭教育支援チーム 申請に必要な書類の様式があります。

開催 1 カ月～2週間前

実行② 手配を進める



開催に向けて準備をすすめます

いよいよ参加希望者から申し込みや問い合わせの連絡が入り始めます。開催に向けての事前準備と、実行委員全員で進行具合の共有をし、遅れている事項があれば、協力しあいましょう。

STEP 1

参加者申し込みの受付

Check

- 受付表を作成し、順次記載していきましょう。
- *受付表は、受付の際に必要な事項を記載できるように、項目を設定しておきましょう。

STEP 2

託児申し込みの受付

Check

- 受付表へ記載しましょう。
- *託児人数、子どもの名前、年齢も要確認し、当日必要な物（バスタオルや飲み物、着替え等）があれば、ご案内しましょう。

STEP 3

当日の段取りを決める

Check

- 当日のタイムスケジュールを決めましょう。
- *タイムスケジュール表をもとに、人員を配置してみましょう。

STEP 4

当日使用する物を一覧にする

Check

- 決定した当日のタイムスケジュール表をもとに、使用する物を一覧にしましょう。

開催 2 週間前～直前

実行③ 準備最終段階



ポイント

いよいよ開催直前！確認をしっかりと行います

開催直前になると、残すのは準備のしめくりとなる確認作業です。初期の段階から手配、そして変更になった項目をひとつひとつ慎重にチェックしましょう。

STEP 1

当日の段取りをシミュレーションする

Check

●当日の準備から、撤収までの段取りをシミュレーションすることにより、最終確認を行います。

*変更した段取りは、必ず実行委員全員で共有しましょう。

STEP 2

最終打ち合わせをする

Check

●段取りをもとに役割を決め、最終確認をしましょう。

*参加人数も確定する頃なので、講師に会場のレイアウトを最終確認しましょう。当日、飛び込み参加がある場合は、予備席も確認しておきましょう。

STEP 3

当日使用する物の確認

Check

●事前に必要事項をリストアップしたチェックリストを作成しておき、使用、備品等の漏れがないように、点検しましょう。

●現金の用意 釣銭、講師・託児謝金などのほか急な出費に備えて、現金も用意しましょう。

STEP 4

託児使用物を借りる

Check

●公共施設や個人から託児使用物を借りる場合は、事前に荷物を取りに行きましょう。

実行④ 講座を開催します



おもてなしの心でお迎えしましょう

いよいよ開催当日を迎えました。段取りが7割といわれるように、これまでの準備がしっかりできていると当日の運営は安心です。当日の突発的なトラブルや変更などに充分対応できるだけの体制をとっておくことも大切です。

STEP 1

会場設営

Check



- 会場の机・イス・準備物を設置しましょう。
- *片付けの際、元通りにすることを考慮し、設置する前の会場を写真に残しておくこと片付けしやすいです。

STEP 2

受付

Check



- 参加者受付をしましょう。
- *参加費の受け取りや釣銭の管理には十分注意しましょう。

STEP 3

記録・写真撮影

Check



- 講座の内容を記録し、写真を撮りましょう。
- *写真を撮る前に、撮影した画像の使用説明をし、参加者から撮影許可をとりましょう。

STEP 4

片付け

Check



- 会場を片付けましょう。
- 会場の利用規約に基づき清算を済ませましょう。

STEP 5

託児使用物の返却

Check



- 公共施設や、個人から借りた託児荷物がありましたら、返却しましょう。
- *できる限りきれいにして返却しましょう。

終結 報告書をまとめましょう



ポイント

振り返りを行い、次へつなげていく

講座も無事終了し、それぞれ達成感を味わっている頃と思います。忘れないうちに実行委員で集まり、立ち上げから講座開催までを振り返り、意見を出し合い、次へバトンをつなげていきましょう。

STEP 1

振り返りの開催・会計清算

Check

- 実行委員で集まり、振り返りをします。よかった点、改善点など意見を出し合しましょう。
- 会計収支をまとめましょう。

STEP 2

開催・収支報告

Check

- 記録したものをもとに、文書又はSNS上で開催・収支報告をしましょう。

STEP 3

実行委員の解散

Check

- 実行委員を解散します。
*みなさんお疲れ様でした！
みんなでママのわのバトンをつないでいきましょう♥



～編集後記～



自分の好きな事も育児も家事も焦らず自分のペースで一緒にゆるりと進んでいきましょう。(渥美利枝)



ちょっぴりだけ勇気を出して新たな一歩♪ママの充実が家族の大きな笑顔に繋がります。(阿部美穂)



ママと子供たちの笑顔いっぱい毎日になりますように☆(尾形藍)



分かち合える仲間ができて、子育てがより楽しくなりますよ♪さあ一歩を踏み出しましょう!(神邊貴恵)



盛り沢山の内容の講座に全て参加できて大満足です!素敵なママたちと知り合えて嬉しかったです!(佐藤恵美)



たくさんの経験を通して親子ともに成長させてもらいました。素敵な出会いに感謝です!!(佐藤広美)



みなさん“戦友”となる友と繋がって一緒に住みよい町にしていきましょう!(須田志保)



つながれ笑顔の輪～♥(西村優子)



新しい世界に出会ったり、自分を高め学んでいくのは楽しいことです♪子育てしながらでもきっと色々な可能性が見つかりますよ!(御代田洋子)



これからも元気に頑張ります!!(吉田ひろみ)



みなさんとママのわの時間を共有できたことにたくさんの感謝です。石巻復興支援ネットワーク(松坂久子・遠藤仁美・小野七菜)

これからも
この「わ」が
大きくなって
いきますように♡

Special Thanks

ご協力いただいたみなさま

○カルビー株式会社 <http://www.calbee.co.jp/>

食育講座：おやつとの付き合い方・噛むはなし

○株式会社日清製粉グループ <https://www.nisshin.com/>

食育講座：クリスマス料理教室

○株式会社共同通信社

食育講座：こころもあったか！おいしいごはん～親が子どもに残せるもの～

○鈴木おりえ アロマテラピーハウス nadenade 主宰

表紙イラスト・挿絵 <https://aromahousenadenade.jimdo.com/>

○株式会社丸平かつおぶし <http://www.maruhey.co.jp/>

○後援：石巻市 東松島市 女川町 石巻市教育委員会石巻中央公民館



***** やっぺす！ママのわスクールで講師を務めた先生方（敬称略）*****

講座名	お名前	所属・主催する団体	ホームページ・フェイスブック・ブログ等のアドレス
コミュニケーション講座	阿部侑生	ドリームフィールド	http://www.dreamfield.jp/
パソコン講座	遠藤一恵	パソコンママネット	http://www.pasomama.com/
食育講座	作田雅子	公認スポーツ栄養士・管理栄養士	https://www.kyodo.co.jp/bentounohi/
子育て講座	三浦敏広	石巻中央公民館	http://www.city.ishinomaki.lg.jp/
セルフケア講座	坂本佳那	石巻 元気になるヨガ教室	http://ameblo.jp/hop-step-kanapu/
セルフケア講座	及川智恵美	Healing room	http://ameblo.jp/healingroom0220
食育講座	日野貴恵	HUG works bread & cook	https://www.facebook.com/hugworksbreadcook



外光が差し込む明るい店内。パソコンワークができるスペースや子どもの遊び場スペースもあります。

CAFÉ BUTTERFLY

石巻復興支援ネットワークが運営主体となり、2013年8月、石巻駅前にオープンしたCafé butterfly（カフェバタフライ）——子ども連れのお母さんや多世代の人が気軽に立ち寄り、ゆっくり寛げるコミュニティカフェとして、また誰でも能力を発揮できるチャレンジの場として、まちの多くの人に活用されています。

Supported by  日本財団 THE NIPPON FOUNDATION

本事業は、日本財団より助成を受け実施されました。

やっぺす！ママのわスクール

～つながろう、つなげよう、ママのチカラ～活動報告書

発行日 2017年3月1日

制作・発行 特定非営利活動法人石巻復興支援ネットワーク

〒986-0825 石巻市穀町12-18 石巻駅前ビル4階

電話：0225-23-8588

Eメール：info@yappesu.jp

HP：http://yappesu.jp/

表紙イラスト・挿絵 鈴木おり絵

編集協力 中島るみ子

印刷・製本 萩の郷福祉工場



