

松江市訪問型 子育てサポート事業

妊娠中～就学前 自宅 事前登録要

こんなときに
サポートが
受けられます

- ・妊娠中でつわりがひどいとき、子どもの世話や食事、洗濯、掃除などの家事をしてほしい。
- ・育児や家事を少しでも軽減したいとき、子どもの世話や食事、洗濯、掃除などの家事をしてほしい。
- ・家で子どもと二人きりなので、話し相手がほしい。
- ・沐浴のお手伝いをしてほしい など



①利用者登録 登録申請書を松江市子育て支援センター窓口、または、委託事業所窓口へ提出してください。

FAX/メールでも申請できます
FAX:0852-60-8160
メール:kosodate@city.matsue.lg.jp

登録は**無料**！
1枚の登録用紙で全ての事業所に○をつけて
登録することもできるよ！

詳しくは松江市ホームページを
ご確認ください。



②予約 利用日の前日までに、登録先の委託事業所に電話で予約をしてください。 ※利用のご希望に添えない場合がありますが、何卒ご理解いただきますよう、お願いいたします。

委託事業所

事業所名	受付時間	休業日	電話	FAX	所在地
松江市シルバー人材センター	8:30～17:15	土・日・祝日	27-0888	27-2737	西川津町825-2
ケアサービス松江	9:00～17:30	土・日・祝日	55-7168	21-3955	北堀町211
まごころサービス松江センター	9:00～17:00	土・日・祝日	25-5335	25-5302	古志原1-14-1

③料金(サポーター1人につき、1時間あたり)

サポートにかかる実費は、利用者が利用料金とは別に負担してください。ホームサポーターの交通費は利用料金に含まれます。

利用時間帯	平日	土日祝
7:00～19:00	600円	800円
19:00～21:00	800円	800円

キャンセル料について
前日までの取消……無料
当日の取消……50%
無断取消……100%

問い合わせ
松江市子育て支援センター
家庭支援係
0852-60-8141



子育て短期支援事業(ショートステイ) 産後～小学校6年生 自宅外 事前申込

保護者の病気や仕事などで、家庭においてお子さんを一時的に養育することができなくなった時に、施設等においてお子さんをお預かりします。事前に子育て支援課にお問い合わせください。施設等の定員などによりご希望に添えないことがあります。

利用期間

1泊2日以上(原則として1回につき7日以内)

送迎

1日 500円 ・送迎が可能な里親のみ実施します。

料金 1日あたり

年齢	料金
2歳未満	3,800円
2歳以上	2,500円

・生活保護世帯、市民税非課税世帯への負担軽減があります

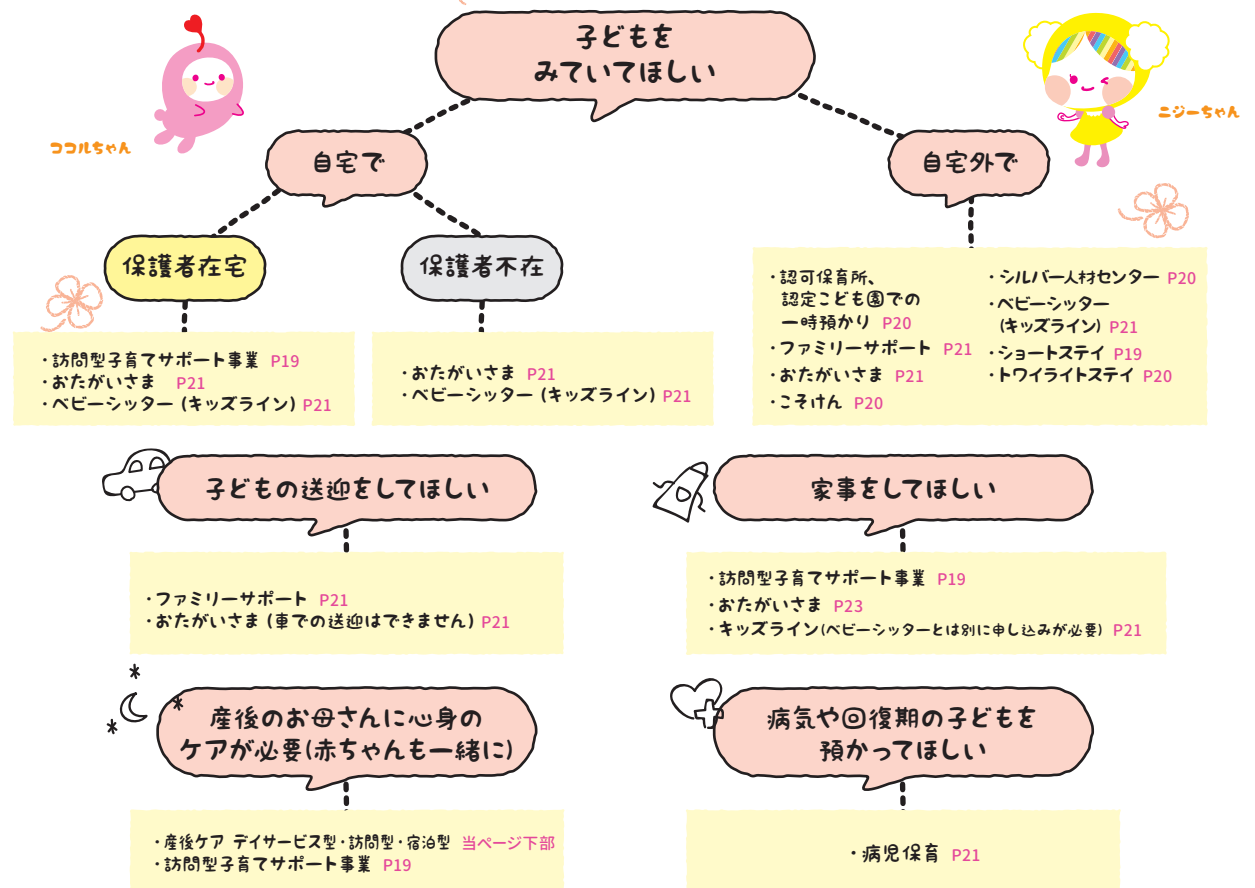
実施施設等	対応年齢
松江赤十字乳児院	0歳～2歳
双樹学院	3歳～就学前
受託契約をした里親	0歳～小学校6年生

問い合わせ
松江市子育て支援課
0852-55-5312

松江市内で利用できる 子育て支援サービス

<ご利用の際のお願い>

現在、各施設とも新型コロナウイルス感染症拡大防止の対策をとっています。各施設の案内に沿ってご利用ください。状況により、利用のご希望に添えない場合がありますが、ご理解とご協力をお願いします。



産後ケア事業の充実化が進んでいます!

産後ケア事業 デイサービス型・訪問型・宿泊型

利用できる方

松江市民で産後4ヶ月未満のお母さん赤ちゃんで次のいずれかに該当する方(★4ヶ月を過ぎた方もご相談ください)
①産後に心身の不調や育児不安のある方
②ご家族などから十分なサポートが得られない方

利用できる方

・お母さんや赤ちゃんの体調管理や産後の生活の相談
・お母さんの心と体のケア ・授乳、沐浴など育児に関する相談など

料金 (一部負担金)

区分	市民税課税世帯	市民税非課税世帯	生活保護世帯	実施場所・備考
デイサービス型	2,000円	1,000円	無料	●松江赤十字病院 ●松江市立病院 ●Aya 母乳育児相談室 ※昼食など、追加サービスご希望の際は別途費用がかかります。
訪問型	1,000円	500円	無料	●ご自宅へ助産師が訪問します。 ※駐車場の確保をお願いします。
宿泊型	2,500円 1泊2日 5,000円	1,250円 1泊2日 2,500円	無料	●Aya 母乳育児相談室(食事代別途) ※その他追加サービスを受けると別途費用がかかります。 ●マザリー産科婦人科医院(食事代込み)

P22-23では
マザリー産科婦人科医院さんを
P24-25では
Aya 母乳育児相談室さんの
産後ケア宿泊型サービスを
ご紹介しています!

助産師が訪問 産後～4ヵ月未満 自宅外 事前登録要

利用日数

通算して7日以内

利用日時

・平日9:00～16:00(デイサービス型)
・上記時間のうち3時間(訪問型)
・9:00～翌日16:00(宿泊型)

申し込み 問い合わせ

松江市子育て支援センター 子育て保健係
0852-60-8155

ベビーシッター キッズライン

ホームページ・アプリ上で預ける人の情報を見て、利用者がキッズラインのプラットフォームを使って直接依頼します。
託児中に英語レッスンや家庭教師などができるシッターさんの登録もあります。
※保育中の家事はできません。家事の依頼の場合には別途、家事代行の予約が必要。

産後～就学前 自宅 自宅外 当日利用可の場合有 事前登録要

料金

入会金・年会費無料

- ・予算や依頼内容に合わせてサポーターが選べる。
- ・事前登録要、面談要、当日可能な場合も有
- ・事前登録必須。依頼前にサポーターと顔合わせ(オンライン)もしくは事前面談(対面)必須。



お申し込み・問い合わせ

キッズライン

<https://kidsline.me>



病児保育

病気療養中や回復期で、入院の必要はないが安静が必要な子どもを、やむをえない事由により保護者がみることができない場合に預けることができます。

※身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳・特別児童扶養手当証書などの交付を受けた児童は、小学校6年生まで利用可能。ただし定員が限られるため事前に施設へ相談が必要です。

産後～小学校3年生 自宅外 事前登録要

料金

松江市民	松江市民以外
1,600円	2,400円

- ・子ども1人につき1日あたりの料金
- ・食事、おやつ代別途
- ・生活保護世帯・市町村民税非課税世帯は利用料減免制度有り

実施施設

■ 松江赤十字乳児院 0852-24-6417
■ 松江市立病院すこやか保育室 0852-60-8145
■ のぎこども園病児 病後児保育室 0852-61-5151
■ 融合乳児園病児保育室 0852-28-2218
■ つばさこども園病児・病後児保育室 0852-61-2678



スマートフォンで
登録・申込ができます。

実施日時

・平日8:00～17:30
・土曜8:00～13:00
・日祝日、年末年始休み

問い合わせ

松江市子育て支援課
0852-55-5312

ファミリーサポート

「子育てのお手伝いをしたい!」「子育ての手助けをしてほしい!」
「手助けしてほしいけど、お手伝いもできる!」という人たちが会員となり、支え合う活動です。
保育園、児童クラブ、習い事への送迎や、託児が可能。

※まかせて会員(預かる人)の自宅、あいあい、おもちゃの広場などの子育て支援センター、児童館、その他安全の確保できる場所での託児が可能。おねがい会員(預ける人)の自宅での託児はできません。

子育てのお手伝いをしてくださる「まかせて会員さん」大募集中です!

～お申し込みからサポートの流れ～

① 会員登録 ●● ② 事前打ち合わせ ●● ③ 依頼

詳細は松江市ホームページからファミリーサポートセンターのページをご覧ください。

産後～小学校6年生

自宅外

事前登録要

料金

利用時間帯	平日	土日祝
7:00～19:00	300円	400円
上記以外の時間	400円	400円

- ・子ども1人につき30分あたり
- ・別途交通費、食費などの実費

NEWS登録時、お子さんの写真と
印鑑がなくなりしました!



上記の二次元コードからどうぞ!

登録・問い合わせ

まっえファミリーサポートセンター
0852-32-0850

月曜日～金曜日、9:00～17:00

おたがいさま

妊娠中 産後～就学後 登録不要
自宅 自宅外 相談の上調整

みなさまへの
メッセージ

利用者と応援者が、おたがいさまの気持ちでつながる有償のたすけあいシステム。
コーディネーターが、希望にそって応援者を探してくれる。
家事、送迎(徒歩、ベビーカー、公共交通機関を使つての送迎。車での送迎は不可)
自宅・応援者宅・お出かけ先での託児など、状況に合わせて幅広く対応してくれる。

料金

1時間	1,000円
-----	--------

- ・応援者1人あたり24時間、365日一律(別途交通費実費)
- ・子ども1人につき
- ・別途交通費実費

問い合わせ

おたがいさままっえ・やすぎ
0852-52-6795
(平日 10:00～16:00)

<https://www.coop-shimane.jp/otagaisama/> ▲



子育て短期支援事業(トワイライトステイ)

産後～小学校6年生

自宅外

事前申込

保護者の仕事などの理由により、夜間に不在となり家庭において児童を養育することができないときに施設などでお子さんを預かりします。
事前に相談の上、受け入れの調整をしますので、子育て支援課にお問い合わせください。施設等の定員などによりご希望に添えないことがあります。

利用期間

午後5時から翌朝8時まで

料金

1回	1,600円	・生活保護世帯、市民税非課税世帯への負担軽減があります
----	--------	-----------------------------

実施施設等	対応年齢
松江赤十字乳児院	0歳～2歳
双樹学院	3歳～就学前
受託契約をした里親	0歳～小学校6年生

問い合わせ

松江市子育て支援課

0852-55-5312

認可保育所・認定こども園での一時預かり事業

産後～就学前 自宅外 事前登録要 保護者の仕事や病気、冠婚葬祭、リフレッシュなどで預けたい時に。

料金

利用時間帯	3歳未満児	3歳以上児
4時間未満	800円	650円
4時間以上	1,600円	1,300円

- ・事前登録、面接、健康診断、ならし保育が必要
- ・子ども1人につき
- ・別途給食費(各施設による)

一部施設によっては異なる場合があります。
必ず詳細をご確認ください。

いっしょに子育て研究所(こそけん)(一時保育)

アットホームな少人数制が特徴。おうちで育児に励むママのお疲れ解消、リフレッシュタイムにも。

産後～就学前 自宅外 事前登録要 当日利用可の場合有

料金

利用時間帯	平日(月・火・水・金)
10:00～15:00	30分 500円

- ・定休日有り(木・土・日・祝日ほか 年間カレンダーによる)
- ・初回登録料1,000円(登録時託児 500円割引券進呈)
- ・生後1か月～就学前までの健康乳幼児対象

問い合わせ

いっしょに子育て研究所

0852-25-2225



シルバー人材センター

松江市保健福祉総合センター「あいあいルーム」、松江市市民活動センター(スティックビル)
「おもちゃの広場」で、シルバー人材センターの会員が、マンツーマンでお世話してくれます。

産後～就学前 自宅外 事前登録不要 当日利用可の場合有

料金

利用時間帯	1時間
9:00～17:00	906円

- ・子ども1人につき1時間あたりの料金
- ・別途交通費実費
- ・対象年齢:生後1ヶ月～小学校就学前まで

実施施設

■「あいあいルーム」
松江市乃白町 32-2(松江市立病院隣接)
■「おもちゃの広場」
松江市白濁本町 43

利用日

・「あいあいルーム」
月曜日～土曜日・祝・祭・日(年末・年始を除く)

・「おもちゃの広場」
水曜・年末・年始以外(おもちゃの広場開場日)

利用時間 9:00～17:00

※現在両施設とも12:00～14:00が消毒の為、
利用できなくなっております。ご了承ください。

センターの人からメッセージ

「こんな時間、こんな場合、預かってもらえるだろうか?と思ったら、まずはご相談ください。お預かりできる方法を一緒に考えさせていただきます。」

お申込み・問い合わせ

シルバー人材センター

0852-27-0888

電話予約受付時間 8:30～17:00
月曜日～金曜日(年末・年始を除く)

＼ 1泊2日の場合 / 入院中のスケジュール

助産師が、個別のケア・指導計画を立てて対応します。

2日目

17:00 退院
12:30 昼食
7:30 沐浴など
朝食

退院日の夕食をご希望の場合は、2,000円で追加できます。

状況や希望により変更する場合がございます。

1日目

19:00 夕食
12:30 昼食
10:00 来院
就寝
来院
カウンセリング



ナイティは貸し出してもらえるので準備が身軽になりますね！

＼ 取材日のメニュー /

朝食
・ごはん・魚の塩焼き・卵焼き
・五目豆煮・もずく酢なめこ
・フルーツ・味付のり・味噌汁

昼食
・きのこカルボナーラ
・さつま芋のオープン焼き
・チョレギサラダ
・ほうれん草とひじきのごま和え
・フルーツ・野菜スープ

夕食
・鶏肉のかりかり焼きおろしポン酢
・長芋のバターソテー
・白菜の和え物・漬物
・ごはん・フルーツ・味噌汁

ある日の食事



食堂



／ 食事は食堂かお部屋、／
お好きな方でどうぞ。

お部屋の一例



＼ 料金（松江市の助成を利用しない場合） ※助成を利用する場合はP.18をご覧ください。

当院でご出産された方（退院延長）

10,000円/日（1泊2日の場合20,000円）
再入院 15,000円/日（1泊2日の場合30,000円）

他の医療機関でご出産された方

20,000円/日（1泊2日の場合40,000円）

＼ マザリー産科婦人科医院 /

松江市西津田2丁目12番33号
休診日 / 木曜日・日曜日・祝祭日
問合せ / 0852-25-8588



＼ いっしょに子育て研究所（こそけん） /

当院の助産師がコーディネートして、いっしょに子育て研究所（こそけん）で、産後ママたちのしゃべり場も開催しています。こちらもぜひご参加ください。お申し込み・詳細はこそけんHPをご覧ください。



／ 爽やか笑顔 /



高見幸絵 師長

その方にとって無理がないように、
というのを大切に
しています！

スタッフの皆さん



＼ 産後ケア宿泊型 / マザリー産科婦人科医院

平成5年の開院以来、妊娠から出産・産後・子育て期までトータルで、未来を担う子どもたちを育てるお母さんご家族を力強くサポートされているマザリー産科婦人科医院の渋谷副院長先生（以降：渋谷）と、高見師長（以降：高見）にお話を伺いました。

取材・撮影 / 中澤

コロナでの変化

渋谷 産後の女性のからだは、妊娠・分娩によって生じた生殖器や全身の解剖学的・機能的変化が生じます。完全に回復するには6〜8週間を要します。また出産後ホルモンバランスが急激に変化する中で、精神的に不安定になりやすい時期でもあります。ゆつたりとリラックスして過ごすことが大切ですが、時代と共に退院後の休養環境が確保できないお母さんが増えてきていることから、宿泊型の産後ケアをスタートしました。

産後の休息の必要性

その人らしい子育てができるように

高見 産後ケアでは、まず助産師がその方のご希望や状況を伺い、必要にあわせて産後の生活アドバイス、乳房ケアや授乳指導、育児のサポートを行います。抱っこやおっぱいのあげ方などは産院によって指導の仕方が違うことがあるので、それまでに習われてきたことを否定しないようにしています。お家に帰られてからの状況もその人違うので、無理なく生活に活かしてもらえようように、その方に寄り添った提案を心がけています。

無理なく活かせるアドバイス

渋谷 令和4年4月松江市から産後ケア事業（宿泊型）の委託を受け、松江市在住の方は市から費用の助成が出るようになり、利用してもらいやすくなりました。ゆつくり休んで、バランスのとれた食事をして、助産師に気になっていることを相談して、お家に帰られてから、その人に合ったその人らしい子育てができるように利用してもらいたいんです。

＼ ご利用できる方 /

出産し医療機関を退院した後の産婦および新生児で、原則、産後4ヶ月以内の方。※生後4ヶ月を過ぎた方もご相談ください。

＼ ご利用方法 /

松江市の助成を利用する場合

お申込方法：松江市子育て支援センター（P.18をご覧ください）

松江市の助成を利用しない場合

当院でご出産された方は、退院延長または再入院についてお申し出ください。他の医療機関でご出産された方は、ご希望をお電話または来院の上、調整させていただきます。

丸っこい体と豊かな表情が愛らしい

＼ 癒し担当 /

ジョージ



エミリー

入院中のスケジュール

2日目

7:30 朝食

12:00 昼食

13:00 お昼寝

15:00 ティータイム

16:00 会計・退室

※食事はご希望で(1食600円)
※連泊は2泊3日までとなります。



母乳にも心にも優しい
ティータイム♪

1日目

9:00 来院・カウンセリング

12:30 昼食

13:00 お昼寝

15:00 ティータイム

お風呂

19:00 夕食

21:00 就寝



豪華なランチは
インスタでも話題!

ROOM

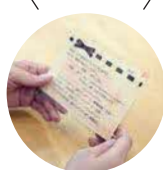


▲産後ケアのお部屋は4部屋



▲アットホームで寛げる室内

メニューや施設内の
備品にもママへの
配慮が込められて
います!



BABY



▲離乳食は土鍋で炊きます!

ニューボーンフォトを撮って
携帯にプレゼント!▶



ご利用方法・料金

- 松江市の助成を利用する産後ケアの場合… P.18をご覧ください。
- 松江市の助成を利用しない産後ケアの場合… 公式LINEから →



Aya母乳育児相談室 松江市乃木福富町543-1 (駐車場有)

メール / oketani.aya@gmail.com
問合せ / 0852-23-1808
受付時間 / 9:00~16:00
休診日 / 水曜日・日曜日・祝日 (但し祝日のある週は水曜日も利用可能)

その他、時間外対応、
オンライン相談も可能です。
まずは気軽にお問合せください。



予約は
こちらから /

※緊急の場合は、お電話ください。

ホームページはこちらから

Instagramはこちらから

Instagramも
チェック! /



白くて綺麗な
外観です♪

優しい笑顔♪ /



坂本亜也子 先生

お母様たちが求めていることを把握し
応えられるように
日々心がけています

産後ケアメニューはこちら

- ・桶谷式乳房手技 (おっぱいマッサージ)
- ・沐浴・入浴・足湯
- ・肩こりや腰痛のケア
- ・赤ちゃんの体重/身長測定
- ・授乳練習・哺乳量測定
- ・スキンケア・産後ヨガ
- ・ベビーマッサージ

抱き方、あやし方、寝かしつけ方、赤ちゃんとお風呂に入る方法、赤ちゃんが泣くのはなぜ? など、悩まれたり、疑問に思われていることを何でもお話しただけたらと思います。

助産師や看護師から専門的なケアやアドバイスを受けた人、スタッフと一緒に過ごすママ同士の会話を楽しみたい人、ひとりで静かに過ごしたい人、ご希望に合わせて過ごしてもらえよう、スタッフがカウンセリングします。

豊富な産後ケアメニュー

お母さんたちが求めていることを把握することを大切に考え、ご希望に応えられるようにたくさんのメニューを用意しています。

赤ちゃんは授乳の時以外、1日「お預かり」か「泣いた時のみお手伝い」を選べますが、ほとんどの方が預けて、リフレッシュメニューを楽しまれたり、ゆっくり休んだりされています。

リフレッシュと休息を

ご飯を食べて、
心まで暖めてほしい

元々朝ごはんを食べる習慣がなかったり、晩御飯が1品料理という家庭も珍しくなってきたり、産後のお母さんの体や子どもたちの体のことが心配です。

「ご飯を食べて、心まで暖めてほしい」と、お米とお味噌汁、魚やお肉に副菜と、バランス良く、なるべく旬のものを使った手料理やデザートをお出ししています。



たくさんの方の文字を読むのが辛いという人があることに、それまで気づいてあげられていなかったと反省してなるべく簡略しました。話してくれる人、話せる人ばかりではないです。だから、もっと寄り添えるようにしたいと日々考えています。



デイケアに通われて何回目かの時に「実は初診の時、問診票が辛かった」と教えてくれたお母さんがおられました。

もっと寄り添えるように

共感を大切に

2005年に開業して17年になります。だんだんとコミュニケーションが苦手なお母さんが増えてきているように感じています。

ネットにはたくさん情報がありますが、対面のコミュニケーションで得られるものも大切だと思うので、「子育てって、そういうものだから」と諭すのではなく、「そうなんですよね」と実感を込めて共感できるような、同じ子育て中の人にスタッフになってもらっています。

コロナが始まる前から、里帰りをする人が減って、産後も夫婦で乗り切る人が増えています。

でも産後のお母さんに休息が必要なのは昔から変わりません。

体と心のリフレッシュをして、たくさん眠って、元気に過ごしてもらえよう、これからもサポートを続けていきます。

