

あいあい

～令和8年度版～



松江市子育て情報発信キャラクター
「しみ家」

- ❖ 親子が安心して遊べる場
- ❖ 自分の家のようにほっとできる場
- ❖ 子育て・育ちの楽しさが発見できる場
- ❖ いつでも誰でも気軽に遊べる場



中庭にはすべり台や
砂場があるよ♪



あいあいルーム

開所時間：9時～17時

- * 土、祝日も開所しています。
- * 無料で利用できます。
- * 食事は1階ロビーをご利用ください。

今後の変更等は、松江市のホームページ
または X(旧ツイッター)でお知らせします。



「あいあい」HP



松江市子育て支援 X

令和8年9月作成

利用について Q&A



あいあいつて
どんなところ？

親子で自由に遊べる場(あいあいルーム、なかよしルーム)の提供をしています。たくさんのおもちゃがあり中庭で遊ぶこともできます。授乳室、おむつ替えスペース、こども用トイレもあります。また親子で参加できる様々な事業や相談事業を行っています。

いつ利用
できるの？

月～土曜日と祝日の 9 時～17 時に開所しています。
日曜日、年末年始は休所しています。



どうやって
利用するの？

入室前に受付表にご記入ください。予約・登録・費用は不要です。市外の方もご利用できます。お子さんをお預かりすることはできませんので、必ず保護者同伴でご利用ください。

事業の時は
遊べないの？

事業がある日も自由に遊ぶことができます。ただし、月、火、木の午前中は療育を行っているため「なかよしルーム」は使用できません。

利用できない
ときはあるの？

体調の悪い場合はご利用できません。37.5℃以上の熱のある方、感染症等の著しい症状がある方はご遠慮ください。また学級閉鎖の時も利用できません。

どうやって事業に
参加するの？

予約が必要な事業と不要な事業があります。予約が必要な事業については、以下をご確認ください。

【母子手帳アプリ「母子モ」での予約について】

1. 「母子モ」をダウンロードする

2. 参加したい予約内容を選択

3. 必要項目の入力

4. URL をタップして予約完了！

入力したメールアドレス宛に届くメールの内容を確認
→メール内に記載してある URL をタップして予約完了！

- ◆「母子モ」での予約が難しい方や市外在住の方は、☎(0852-60-8141)で予約できます。
- ◆仮予約時にメールが届かない場合、迷惑メール対策等で指定受信を設定されている可能性があります。以下のドメインを受信できるように設定してください。【@mchh.jp】

こちらを読み取り



いっしょにあそぼう

あいあいのつどい

予約不要



親子ふれあい遊び、運動遊び、コンサートなどを行っています。
どなたでも気軽にご参加ください♪

開催日		
4月	13日(月)	27日(月)
5月	11日(月)	25日(月)
6月	8日(月)	22日(月)
7月	13日(月)	27日(月)
8月	10日(月)	24日(月)
9月	14日(月)	28日(月)

開催日		
10月	5日(月)	★19日(月)
11月	2日(月)	16日(月)
12月	★7日(月)	21日(月)
1月	18日(月)	25日(月)
2月	1日(月)	22日(月)
3月	1日(月)	15日(月)

○開催時間:10時30分~11時 (内容によって10時30分~11時30分になる場合があります)
○予約・定員:なし。ただし、★10月19日、12月7日は「母子モ」で予約が必要です。
○開催場所:あいあいルーム (内容によって2階 健康ホールで行う場合があります)
※詳しい内容等はホームページをご確認ください。

お父さんと一緒に遊ぼう

「母子モ」予約

親子で楽しくふれあえる遊びや身体を使った遊びを紹介します。
土曜日に開催します!お父さんたちのご参加をお待ちしています♪

開催日(土曜日)	予約開始日
4月	25日
6月	20日
8月	22日
10月	17日
12月	19日
2月	20日



○開催時間:10時30分~11時30分
○募集人数:15組(50人程度)
○開催場所:市保健福祉総合センター2階 健康ホール1



0歳(第一子)の親子のつどい

一部
「母子モ」予約

第1子が1歳までのお子さんとその保護者のためのつどいです。
親子ふれあい遊び、音遊び、保護者同士の交流を行っています。
1歳のお誕生月を迎えたら卒業となります。

開催日		
4月	10日(金)	24日(金)
5月	15日(金)	29日(金)
★6月	12日(金)	26日(金)
7月	10日(金)	24日(金)
8月	7日(金)	21日(金)
★9月	11日(金)	18日(金)

開催日		
10月	2日(金)	16日(金)
★11月	13日(金)	27日(金)
12月	11日(金)	18日(金)
1月	15日(金)	29日(金)
2月	5日(金)	19日(金)
3月	12日(金)	26日(金)

○開催時間:10:30~11:10
○予約・定員:毎月2回(6月のみ3回)行いますが、どちらか1回の参加になります。
★6月、9月、11月は「母子モ」で予約が必要です。【定員】20~30組
それ以外の月は予約不要、定員はありません。
○開催場所:市保健福祉総合センター2階 健康ホール1
※おむつ替え用にタオルなどの敷物をお持ちください。
※詳しい内容等はホームページをご確認ください。

親子で絵本を楽しむ会

予約不要

絵本に親しむために、子育て支援者の方による読み聞かせや年齢に合った絵本の紹介をします。

開催日	
5月	22日(金)
7月	25日(土)
9月	25日(金)
11月	6日(金)
1月	30日(土)
3月	19日(金)



○開催時間:10時30分~11時15分
○開催場所:市保健福祉総合センター2階 健康ホール1



ふたごちゃん♪みつごちゃんのつどい

「母子モ」予約

ふたごやみつごなど多胎児の親同士の出会いと交流の場です。
多胎児を妊娠中の方も参加できます。

開催日		予約開始日	開催日		予約開始日
5月	30日(土)	5/1(金)	11月	24日(火)	11/2(月)
7月	14日(火)	7/1(水)	1月	12日(火)	1/4(月)
9月	15日(火)	9/1(火)	3月	16日(火)	3/1(月)

- 開催時間:10時30分～11時30分
- 募集組数:各10組程度(5月のみ12組)
- 開催場所:市保健福祉総合センター2階 健康ホール1
- ☆5, 11月は助産師も参加します。
- ※おむつ替え用にタオルなどの敷物をお持ちください。

あいあいぼくす

予約不要

子育て中の不安や悩み、休日の過ごし方など、子育てについて
気軽におしゃべりをする場です。



開催日		開催日	
4月	20日(月)	10月	13日(火)
6月	19日(金)	12月	8日(火)
8月	1日(土)	2月	26日(金)

- 開催時間:10時～11時
- 開催場所:市保健福祉総合センター 2階 健康ホール1
- ☆子育て自主サークルによるお楽しみもあります。

三二療育

楽しい遊びとふれあいの中で、親と子が育ちあうことを目的とした「なかよし
教室」を行っています。



いっしょに学ぼう



子育て学習会

「母子モ」予約

子育てに関する、専門的な学びの場の提供を行っています。
お子さんと一緒に参加できます。(託児はありません)

開催日時	講師・内容	予約開始日 定員
4月17日(金) 10:00～11:30	アスレティックトレーナー 地域おこし協力隊 林平氏 「やさしい産後ピラティス ～美しい姿勢と健康を手に入れよう～」	4/1(水) 20組
5月18日(月) 10:00～11:30	こども家庭支援課 「知っておくと心強い! 松江市の子育て支援サービス」	5/1(金) 30組
6月27日(土) 10:00～11:30	歯科衛生士 桐田綾香氏 「こどもの歯のケア～むし歯予防どうする?～」	6/1(月) 30組
7月31日(金) 10:00～11:00	松江市消防本部救急課 「いざという時の心肺蘇生法」	7/1(水) 30組
8月17日(月) 10:00～11:30	島根県立大学人間文化学部 准教授 梶間奈保氏 「こどもの発達×おもちゃ～こどもにとってのおもちゃを考える～」	8/3(月) 30組
9月4日(金) 10:00～11:30	島根県立大学人間文化学部 准教授 水内豊和氏 「こどもとのコミュニケーションを育むヒント」	8/3(月) 30組
10月21日(水) 10:00～11:30	東部小児科医会 くらたこどもクリニック 院長 倉田さつき氏 「こどもの心の成長を見守る」	10/1(木) 30組
11月3日(火祝) 10:00～11:30	松江市「こどもとメディア」に関する協議会 会長 田草雄一氏 (ぼよぼよクリニック院長) 「わが子にスマホを持たせる前に」	10/1(木) 30組
12月14日(月) 10:00～11:30	こども政策課 安心子育て係 主任保育専門員 福頼美恵子氏 「生活」や「遊び」は『学び』がいっぱい	12/1(火) 30組
1月22日(金) 10:00～11:30	臨床心理士 高橋弥千代氏 「こどもの心の発達 イヤイヤ期～怒らない母親になりたい～」	1/4(月) 30組
2月6日(土) 10:00～11:00	おむすびーず 「おむすびーずと歌って笑って」	1/4(月) 45組
3月5日(金) 10:00～11:30	元小学校養護教諭 藤田優子氏 「乳幼児期からの性教育」	2/1(月) 30組

- 開催場所:市保健福祉総合センター2階 健康ホール1
- 子育て中の方、地域で子育て支援をしている方、子育て支援に関心のある方ならどなたでも参加できます。

おもちゃを大切に

おもちゃの病院

予約不要



おもちゃを大切にするために、壊れたおもちゃをボランティアさんが治していただきます。

開催日(第2土曜日)			
4月11日	7月11日	10月10日	1月9日
5月9日	8月8日	11月14日	2月13日
6月13日	9月12日	12月19日	3月13日

- 開催時間
10時～14時
- 開催場所
市保健福祉総合センター 1階

相談してね

☆いつでも、来所・電話・メールで

保育士が子育てに関する相談に応じます。

相談内容によっては、保健師や管理栄養士、歯科衛生士と連携をとっています。

☆子育てお悩み相談

電話予約

臨床心理士が個別に専門相談に応じます。

(1回50分程度)

開催日時(水曜日) 9時~12時		
4月	1日	15日
5月	13日	20日★
6月	3日	17日
7月	1日	15日
8月	5日	19日★
9月	2日	16日
10月	7日	21日
11月	4日	18日★
12月	2日	16日
1月	6日	20日
2月	3日	17日★
3月	3日	17日

★…予約不要のフリーの相談会です。
あいあいルームにお越しください。

電話：0852-60-8141



☆おっぱい相談

電話予約

助産師が個別にお子さんの発育や哺乳量などに関する相談に応じます。(1回30分程度)

	開催日時(木曜日)			
	9時~12時		13時~ 14時30分	13時30分 ~16時
4月	2日	9日	16日	
5月	7日	14日	21日	
6月	4日	11日	18日	
7月	2日	9日		16日
8月	6日	13日	20日	
9月	3日	10日	17日	
10月	1日	8日	15日	—
11月	5日	12日	—	19日
12月	3日	10日	17日	—
1月	7日	14日	21日	—
2月	4日	18日	25日	—
3月	4日	11日	—	18日

※卒乳に関する相談の方は、より詳しくゆっくりお話の聞ける、「助産師さんとお話し会」への参加をお勧めします。



☆助産師さんとお話し会

「母子モ」予約

助産師を囲んでテーマに沿ったお話し会をします。

○開催時間:14時30分~16時

○募集組数:10組程度

○テーマ:①「卒乳について」

○対象:①卒乳を希望する方

②「妊娠中や産後の赤ちゃんとの生活について」

②妊娠中の方とその家族

開催日(木曜日)	予約開始日
4月	16日 4/1(水)
6月	18日 6/1(月)
8月	20日 8/3(月)
10月	15日 10/1(木)
12月	17日 12/1(火)
2月	25日 2/1(月)

開催日(木曜日)	予約開始日
5月	21日
9月	17日
1月	21日

※令和8年9月現在の予定です。開催予定は変更になる場合があります。
松江市のホームページまたはXでお知らせします。

☆産後ママのためのカラダチェック DAY

電話予約

アスレティックトレーナーがカラダの状態をチェックし、適切なケア方法をご提案します。

○開催時間:9時00分~12時00分(30分×6 枠)

○対象:産後おおよそ3年未満の方(おひとりにつき1回のみ)

○内容:産後のカラダの不調についてのご相談

アプリを用いた姿勢チェック

家でできるケアやストレッチのご提案

○開催場所:市保健福祉総合センター3階 和室

☆お子さんと一緒に参加できます。

☆保育士が同席します。

電話：0852-60-8141

開催日時(火曜日)	
4月	7日
5月	12日
6月	16日
7月	7日
8月	18日
9月	1日
10月	6日
11月	10日
12月	1日
1月	5日
2月	2日
3月	2日

団体を支援します

- ・子育て自主サークルの登録、支援を行っています。
- ・子育て支援者、子育てボランティアの登録を行っています。
- ・市内の子育て支援団体に、手作り玩具や大型絵本等の貸し出しを行っています。

その他の支援

ファミリーサポート事業



「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」という人たちが会員となり、一時的なこどものお世話を行う有償のシステムです。

(対象:0歳~小学校6年生までのお子さん)

※兄弟姉妹で同時に利用した場合の2人目以降の利用料が半額となります。



訪問型子育てサポート事業(委託事業)

一時的に家事やお子さんのお世話が必要な時に、子育てホームサポーターがご自宅に訪問し、有償で家事や育児のお手伝いをします。

(対象:妊娠中や就学前までのお子さんを育てているご家庭)



松江市内の子育て支援センター

松江市内には9か所の
子育て支援センターがあります。
日々、あそび場を開放し、親子で
遊ぶことができます。
さまざまな事業や子育てに関する
情報提供を行っています。
育児相談にも応じています。
気軽にお出かけください♪



あいうえお



毎月、親子のつどいを開催し、子育てに関する学習
会や、専門職による専門相談も行っています。
中庭もあり、滑り台や砂場で遊ぶこともできます。



松江市乃白町 32-2(保健福祉総合センター1階)
TEL:0852-60-8143(予約電話:あいうえおルーム)
0852-60-8140(相談専用)

開所時間:9:00~17:00

休 日曜日・年末年始

おもちゃの広場



手づくりおもちゃやすべり台、ゆらゆら橋などがあ
り、身体を動かして遊べます。つどいを開催し、製
作やふれあい遊びなどを行っています。



松江市白鷺本町 43(市民活動センター2階)
TEL:0852-32-1195

開所時間:9:00~17:00

休 水曜日・年末年始

たまゆつどいの広場



出会いとふれあいを大切にする場です。
赤ちゃんも安心して遊ぶことのできるコーナーや
絵本コーナー、ままごとコーナーがあります。



松江市玉湯町玉造4 旧玉湯児童クラブ
(旧玉湯小学校グラウンド内)

TEL:0852-62-9546

開所時間:9:00~17:00

休 土・日曜日・祝日・年末年始

穴道子育て支援センター



庭では外あそびもでき、電車の行き交う様子も楽
しめます。赤ちゃんが坂を登り降りするなどハイハ
イをして遊べるスペースを設けています。



松江市穴道町穴道 885-3(穴道複合施設内)

TEL:0852-66-1428

開所時間:9:00~17:00

休 土・日曜日・祝日・年末年始

東出雲子育て支援センター



親子でふれあうつどいや助産師さんによる育児
お悩み相談を行っています。天気の良い日は電
車がよく見える中庭で遊ぶこともできますよ。



松江市東出雲町揖屋 1216-1

(ヨリアイナ東出雲内)

TEL:0852-52-9583

開所時間:9:00~17:00

休 土・日曜日・祝日・年末年始

やくも子育て支援センター



(事業委託施設)

自然いっぱいの景色の中にあります。毎月つどい
やサロンを開催し、助産師さんによるおっぱい相
談も定期的に行っています。お庭で砂遊びもでき
ます。



松江市八雲町東岩坂 404-1(たけのこ館内)

TEL:0852-67-3251

開所時間:9:00~14:00

休 土・日曜日・祝日・年末年始

鹿島子育て支援センター

(指定管理者による管理施設)



緑に囲まれ、自然いっぱいの“わくわくらんど”。天井の高いプレイルームは開放感があり、ゆったり過ごせます。芝生のお庭があり、乗り物でも遊べますよ。



松江市鹿島町北講武 885-5(鹿島福祉センター内)
TEL:0852-82-9334
開所時間:9:30~17:00
休 木曜日・祝日(日曜日が祝日の場合はその翌日)・年末年始

美保関子育て支援センター



天井が高く、大きな窓からは中海が見え、ゆったりとした雰囲気の中で遊ぶことができます。つどいを開催し、ふれあい遊びや読み聞かせなどを行っています。



松江市美保関町下宇部尾 61-2(美保関支所内)
TEL:0852-55-5751
開所時間:9:00~17:00
休 火・金・土・日曜日・祝日・年末年始

育児サロン(松江赤十字乳児院)

(事業委託施設)



親子で楽しめるつどいや離乳食講習会等を行っています。畳のコーナーがあり、赤ちゃんもゆっくり過ごせます。身体測定や育児相談もできます。



松江市南田町 162
TEL:0852-24-6418
開所時間:9:30~14:30
休 土・日曜日・祝日・年末年始・日赤創立記念日(5/1)

わいわいルーム



すべり台、一本橋、太鼓橋などの運動遊具や輪投げ、親子ふれあい遊びなどがあります。親子で楽しく身体を動かして遊びましょう！雨の日や暑い日の遊び場としても♪



松江市乃白町32-2(保健福祉総合センター2階)
TEL:0852-60-8143(あいあい)
開所時間:9:00~12:00/13:00~16:00
対象:未就学児(主に3~5歳児)とその保護者
開所日 土・祝日(他の事業で閉所の場合があります)

松江市子育て支援センター

あいあい



松江市保健福祉総合センター1階

アクセス

バス路線(松江市営バス)
JR 松江駅~市立病院各線
松江しんじ湖温泉駅~市立病院各線
南循環線(内・外まわり)
市立病院下車

※お車で越しの方は市立病院と共同の駐車場をご利用いただき、駐車券をあいあいまでお持ちください。無料になるサービス券をお渡しします。



松江市保健福祉総合センター1階
子育て支援センター・あいあい

松江市子育て支援センター あいあい

所在地 〒690-0045 松江市乃白町 32 番地 2

松江市保健福祉総合センター1階

TEL (0852)60-8143

(0852)60-8140(相談電話)

FAX (0852)60-8160

E-mail kosodate@city.matsue.lg.jp

開所時間 9時~17時

休所日 日曜日・年末年始

