

こそだて手帳



name

Child Care Information Book

妊娠から出産までの
セルフプラン

赤ちゃんが
欲しい

赤ちゃんが
できたら

赤ちゃんが
生まれたら

赤ちゃんを健やかに
育てるために

こどもを預けたい
家で手伝ってほしい

こどもの発達
が気になったら

ひとり親の方へ

松江市保健福祉総合
センターのご案内

生協しまねがお母さんと赤ちゃんを応援します。

自宅でゆっくりお買い物

赤ちゃん サポートクラブ

登録すると特典いろいろ!

サポート

1

個人宅配無料!

配送料: 1人1回262円(税込)

妊娠中から末子が
満一歳になられる

までは**無料**です!

更に2歳まで1回157円(税込)の割引サポート!



サポート

3

「子育て情報誌」と赤ちゃん向け
商品のカタログをお届けします!



豊富な
品揃え

こだわりの
品質!

毎週バラエティー豊富な
カタログをお届けします!

サポート

2

サポート商品を最長1年間
隔週無料でお届けします!

家事・育児で
困り事は
ありませんか?

有償たすけあいシステム

おたがいさままつえ・やまび

利用料金

1時間 1,000円(税込) + 交通費実費

応援内容

●産前産後の手伝い ●食事作り ●お子さんのお世話・託児など
上記以外にもご相談ください。

なんでも気軽に相談ください。 ☎0852-52-6795
受付時間 平日の月～金 10:00～16:00

商品の利用方法

班(グループで3人以上)

配送料: 無料 ※1

なかよし個配 (2人で利用)

配送料: 1人1回132円(税込)

個人宅配

配送料: 1人1回262円(税込)

地域ステーション

配送料: 無料

※1 ご指定の場所にお届けします。

※留守でも安心! 冷蔵品、冷凍品も専用蓄冷剤で品温管理しますので安心です。

商品の注文方法



注文書



電話



FAX



パソコン



スマホ

暮らしのスタイルに合わせたご注文方法をお選びください

資料請求の際に

「赤ちゃん手帳を見た」と言われると、
特別サンプルをプレゼント!



※この紙面のサービスの内容は2025年2月現在のものです

お申し込み・お問合わせ

生活協同組合しまね 松江市西津田1丁目10-40

☎0852-52-6795

0120-336-021

共に生き 100年を生きる

品揃え 共に創る豊かなくらし

受付時間

月～金 9:00～19:00
土 9:00～17:00





こそだて手帳INDEX

妊娠期～子育て中の方へ 1

妊娠から出産までのセルフプラン 2

赤ちゃんが欲しい 4

赤ちゃんができたら

妊娠・出産に関する制度 4

妊娠中の教室 5

松江市外で里帰り出産を予定している方へ 6

おとうさんおかあさんの健康づくり 8

ふたごちゃん・みつごちゃんを

これから迎える予定の方・育てておられる方へ 10

出産費用に困ったら 11

家事や育児を手伝ってほしいときは 11

働くおとうさんおかあさんの制度 12

赤ちゃんが生まれたら

必要な手続き・利用できる制度 14

赤ちゃんを健やかに育てるために

訪問・健診 16

子育て相談 17

救急 赤ちゃんの急な病気のときは 21

遊びの場・友達がほしい 22

こどもを預けたい 家で手伝ってほしい

毎日預けたい 24

ときどき預けたい 30

こどもが病気のときに預けたい 31

家族や親が病気などのときに預けたい 31

家で家事や子育てを手伝ってほしい 31

こどもの発達が気になったら

発達や障がいに関する相談 32

ひとり親の方へ

災害に備えて 35

資料 松江市内の子育て応援サービス 36

OFFにしようメディアのスイッチ ONにしよう家族のきずな 38

松江市子育て支援マップ 40

松江市内の子育て支援センター 44

関係機関一覧 47

松江市保健福祉総合センターのご案内



マチレット

マチレットは、自治体から市民へ専門性が
高い情報をよりわかりやすく確実に伝える、
地域に寄り添う“マチのブックレット”です。

2025年6月発行 発行：松江市
編集・デザイン：株式会社ジチタイアド

こそだて手帳INDEX

	健診・検診など	手当・医療費・ 受診費用等助成	講座・教室	相談・訪問	その他
妊娠 4週～	・妊娠から出産までの セルフプラン P2～3	・不妊治療費助成 P4	情報発信 P36 ▶ 母子手帳アプリ 「母子もだんだん」 ▶ 公式Facebook 「ほっ♡とまつえ 子育てネット」 ▶ 子育て支援X ▶ まつえの子育て AIコンシェルジュ	・母子健康手帳の交付 P4	・里帰り出産を予定 している方へ P6～7
9週	・妊婦健診 P4	・妊婦一般健康診査 P4 (14回分公費負担)			・しまね子育て応援 パスポート「こころ」 P37
12週					・保育所・幼稚園等 P24～29 ・訪問型子育て サポート事業 P11
18週		・出産育児一時金 P5 ・産前産後期間の 健康保険料軽減 P5	▶ 各子育て 支援センター P44～46 妊娠中の教室 P5 ▶ 助産師さんとの お話し会 ▶ プレバビ・ プレママ教室 ▶ 家族みんなで子育て、 孫育て講座	妊娠中の相談 P17～20 ▶ 来所で 保健師・管理栄養士・ 歯科衛生士・保育士 がお待ちします ▶ 電話で 子育て支援センター、 松江赤十字院児院など ▶ 訪問で 保健師が希望に より訪問します	・働くおとうさん、 おかあさんの制度 P12～13
25週		・出産費用に 困ったら P11			・ふたごちゃん・ みつごちゃんを これから迎える 予定の方・育てて おられる方へ P10 ・多胎児養育家庭 サポート事業 P10
37週～					
誕生 !!	・出生届 P14	・先天性代謝異常等 検査 P14 ・児童手当 P14 ・子ども医療費助成 P15 ・未熟児養育医療費 助成制度 P15 ・新生児聴覚検査 費用助成 P15		子育ての相談 ▶ 乳幼児健康相談 (わいわいサロン) P18 ▶ 子育てお悩み相談 P18 ▶ おっぱいに関する 相談 P18 ▶ 助産師さんとの お話し会 P18 ▶ 来所・電話相談 P17～20	・しまね子育て応援 パスポート「こころ」 P37 ・ひとり親の方へ P34
生後 1か月	・産後ケア P20 ・産婦健診 (2週間前後) P4 ・1か月児健診 (個別健診) P16 ・産婦健診(1か月前後) P4	・産婦健診 (2週間前後) P4 ・1か月児健診 P16 ・産婦健診(1か月前後) P4 ・風しん予防接種費 用助成 P8			
2か月	・予防接種 P14			・赤ちゃん訪問 P16	
3か月～			・ベビーマッサージ P19		
4か月	・4か月児健診 (集団健診) P16				遊びの場、友達づくりに ▶ 子育て支援センター P44～46 ▶ 児童館 P46 ▶ 子育てサークル P22 ▶ 絵本の読み聞かせ など P22

	健診・検診など	手当・医療費・ 受診費用等助成	講座・教室	相談・訪問	その他
5か月					
6か月				子育ての相談 P17~20	
8か月			・離乳食と歯の教室 「もぐもぐ教室 (6~8か月児)」 P19	- 健康推進課 - 各支所市民生活課 - 子育て支援センター - こども家庭支援課 - 島根県中央児童相談所 等 - 助産師ダイヤル P17	- 保育所・幼稚園等 P24~29 - とぎとき預けたい P30 - 病中又は病後に預けたい P31 - 家族や親が病気のときに預けたい P31
10か月	・10か月児健診 (個別健診) P16	・10か月児健診 P16	・離乳食と歯の教室 「かみかみ教室 (9~11か月児)」 P19		
1歳			・乳幼児学級 (各地区公民館) P23	・DV相談、女性相談 P20	
1歳6か月	・1歳6か月児健診 (集団健診) P16			・赤ちゃんの急な 病気のときは P21	
	・フツ化物塗布 P16				
	・おとうさんとおかあさんの健康づくり P8~9				
3歳	・3歳児健診 (集団健診) P16		情報発信 P36 - 母子手帳アプリ「母子もだんだん」 - 公式Facebook「ほっ♡とまつえ子育てネット」 - 子育て支援X - まつえの子育てAIコンシェルジュ	こどもの発達に 気になったら P32~33 - 長期療養児の相談・生活支援 - 発達健康相談 - 発達・教育相談支援センター「エスコ」 - 島根県中央児童相談所 - 島根県東部発達障害者支援センター「ウィッシュ」 - 松江市障がい者基幹相談センター「絆」	
5歳	・5歳児健診 (集団健診) P16				
6歳					
就学					*小学校入学に向けて6歳になる年度の11月頃 ▶就学前健康診断 *1月頃 ▶児童クラブ申し込み *2月頃 ▶校区外通学申し込み ▶学校説明会



Happy Photo

PHOTO STUDIO ASUKA



お気軽にご予約、お問合せ、ご来店お待ちしております



フォトスタジオあすか

松江市春日町 616-2
営業時間：10：00～17：00
定休日：水曜日

Tel：0852-26-1162



公式LINE



Instagram



ホームページ

妊娠期～子育て中の方へ



こそだて手帳は、妊娠期から子育て中に関する情報を載せています。

各種手続きや制度、子育てに関する情報を知りたいときは、ぜひこの手帳を開いてみてください。

地域ぐるみで子育てを応援しています！

【地区担当保健師】

松江市では、公民館区ごとに担当保健師がいます。

電話や面談での相談対応や赤ちゃん訪問、各地域での子育て相談等に出かけています。

「ここに生まれてよかった、ここで育ててよかった」と感じていただけるよう、妊娠・出産や子育てに関する困り事や不安に寄り添ってサポートをさせていただきます。お気軽にご相談ください。

【来所相談・電話相談】

名称	電話番号	所在地
健康推進課(地域保健グループ)	60-8154 60-8156	乃白町32-2
鹿島支所市民生活課	55-5706	鹿島町佐陀本郷640-1
島根支所市民生活課	55-5726	島根町加賀1414
美保関支所市民生活課	55-5746	美保関町下字部尾61-2
八雲支所市民生活課	55-5766	八雲町西岩坂355-1
玉湯支所市民生活課	55-5786	玉湯町湯町1793
宍道支所市民生活課	55-5806	宍道町宍道885-3
八束支所市民生活課	55-5826	八束町波入2060
東出雲支所市民生活課	55-5849	東出雲町揖屋1216-1

松江市委嘱助産師

こども家庭支援課 ☎60-8155

松江市のプレババ・プレママ教室をはじめ各種教室の講師や赤ちゃん訪問、産後ケア事業等で、妊娠中の過ごし方やパートナーの役割についてお伝えしたり、産後の体調変化や授乳、子育てに関する相談に対応します。

主任児童委員

健康福祉総務課 ☎55-5334

それぞれの地域で児童に関することを専門的に担当し、地域のこどもたちが元気で安心して暮らせるように、見守り、相談、支援を行います。各地域における身近な相談役です。

母子保健推進員「まあま」

健康推進課 ☎60-8162

母子保健推進員(愛称:まあま)は、地域における子育ての身近な相談役として、松江市から認定されているヘルスボランティアです。各公民館の催しや乳幼児教室、「わいわいサロン」や「離乳食と歯の教室」などで、ピンクのエプロンをつけた「まあま」が子育て相談や子守りのお手伝いをしています。

食生活改善推進員

健康推進課 ☎60-8162

「食」から健康づくりをサポートする食のヘルスボランティアです。食生活について学び、まずは自分から、そして家族・地域へと食事の楽しさや大切さを伝えています。公民館の催し等で簡単なレシピの紹介もしています。

上記以外にも、松江市には多くの子育てサポーターがいます。

ご相談内容に応じて紹介をしますので、地区担当保健師までご連絡ください。

さんの妊娠から

時期	妊娠初期	妊娠中期(16~27週)
妊婦健診	4週間に1回	
体調	◆つわり:食欲がないときは食べられる物を少しずつ食べましょう。 ◆過労に注意しましょう。 ◆薬の服用などに注意しましょう。	◆体調が少しずつ安定してきます。 ◆食事のバランスに気をつけましょう。 ◆女性ホルモンの影響で、むし歯や歯周病になりやすくなります。お口の健康状態をチェックしましょう。
出血や腹痛など「おかしい」と感じたときは、すぐにかかりつけ産婦人科へ相談しましょう。		
生活	☐禁酒【自分】 ☐禁煙【自分、配偶者(パートナー)】 ☐出産病院を決めましょう。 ☐里帰り出産の場合、出産予定病院へ予約や受診時期の確認をしましょう。 ☐風しん抗体価の確認をしましょう。 【自分】妊婦健診の項目の1つである抗体検査で、抗体が低い場合は出産後に予防接種を受けましょう。 【配偶者】抗体検査を受け、抗体が低い場合は予防接種を受けましょう。 《お仕事をしている方》 ☐職場へ妊娠を伝えましょう。体調が悪いときは勤務体制などの相談をしましょう。 ☐育休予定の場合は職場へ相談しましょう。	☐出産準備や育児用品など準備を始めましょう。 ☐入院時の準備物品の用意を始めましょう。 ☐産後のお手伝いをしてくれる方はいますか？家族で相談しておきましょう。 《上にお子様がおられる方》 ☐出産入院中のお世話を誰がするのかなど相談しましょう。 
《お仕事をしている方》 保育所等の情報収集を始めましょう。※新年度入所の手続きは毎年12月頃に行われます。		
手続き・子育て支援制度	☐妊娠届出(母子健康手帳交付) ☐妊婦健診受診票14枚 - 産婦健診受診票2枚 - 乳児健診受診票2枚 ☐こころカードに関する手続き ☐新生児聴覚検査受診票1枚 ☐妊婦・パートナー歯科健康診査(妊婦用受診券1枚、パートナー用受診券1枚)	☐歯科検診 ☐産婦人科の母親学級 ☐子育て孫育て講座 ☐助産師さんとのお話し会
※詳細は、記載ページを参照ください。 ☐妊婦訪問(必要な場合、ご相談ください)		

妊娠中の不安や心配なことなど気軽にご相談ください。

出産までのセルフプラン

【出産予定日： 年 月 日】

妊娠後期(28週～)	出産	1か月	2か月
24週から2週間に1回 出産前は1週間に1回	産婦健診(個別)	産婦健診(個別) 1か月児健診(個別)	定期予防接種開始
◆お腹が張りやすく、マイナートラブル等が出やすくなります。 ◆無理をせず休息を十分に取しましょう。	◆産後は、からだが回復せず、疲れやすい時期です。産後1か月は休養を取りましょう。		
□分娩に向けて家族の連絡先や病院などの連絡先を確認しましょう。 □病院までの移動手段の確認をしましょう(家族?タクシー?) 《お仕事をしている方》 □産休(産前6週・産後8週)に入ります。	□こころの変化 出産後のホルモンバランスの変化や睡眠不足、疲れ、慣れない育児の始まり等もあり、マタニティーブルーなどが起こりやすい時期です。一人で抱え込まず、家族や友人などの身近な方、医師や保健師に相談しましょう。 □退院後は無理をせず、家族は協力して家事などを分担しましょう。	□可能なときは横になってからだを休めましょう。 □周りの方は、お母さんが少しまとまった休息が取れるように協力しましょう。	□気分転換も必要です。 □「夫婦だけ」「家族だけ」での子育てでは、大変です。必要なときは、積極的に相談をしましょう。
			
保育所等の入所希望時期によっては、早めの情報収集や相談をしましょう。⇒保育所幼稚園課(☎55-5312)			
□プレパパ・プレママ教室	□出生届 □児童手当の申請 □子ども医療費受給資格証の申請 □こころカードに関する手続き □新生児聴覚検査費助成の申請 □出産育児一時金(加入保険者へ相談) □産婦健診	□子どもの予防接種手帳と予診票に貼る接種券(シール)が、生後1か月頃に届きます。 □里帰り先での接種を希望される場合は、事前に申請が必要です。	
	□こんにちは赤ちゃん訪問		

赤ちゃんが欲しい

赤ちゃんが
欲しい

赤ちゃんが
できたら

不妊治療費助成制度

本庁子育て給付課 ☎55-5326

松江市内に住所のある夫婦(夫または妻の一方でも可)を対象として以下の助成制度を実施しています。

◆一般不妊治療費助成事業

一般不妊治療(保険適用の不妊治療・検査および人工授精)を受けている夫婦に対して、治療費の一部を助成します。

●1年目:上限6万円

●2年目:上限4万5千円

◆不妊治療(生殖補助医療)費助成事業

●保険適用外の生殖補助医療(体外受精及び顕微授精)を受けている夫婦に対して、1回上限30万円まで治療費の一部を助成します。(妻の年齢によって、助成回数の制限あり)

●保険適用の生殖補助医療を行い、あわせて保険適用外の先進医療を実施した場合、1回の治療につき上限5万円まで治療費の一部を助成します。

◆島根県男性不妊検査費助成事業(実施主体:島根県)

男性不妊検査を受けた方に対して、保険適用外の男性不妊検査にかかる自己負担額の7割(上限2万8千円)を助成します。(1子1回限り)

しまね妊娠・出産相談センター(島根県)

不妊治療をはじめとする不妊や不育に関する様々な悩みを、電話・メール等にて相談できます。

専用電話番号 ☎070-6690-5848(月・火・水・金・土(年末年始、祝日を除く)の10:00~16:00)

メール相談 ✉shimanesoudan@med.shimane-u.ac.jp

赤ちゃんができたら

妊娠してから利用できる制度や、参加できる教室を紹介します。
妊娠中の不安や悩みの解消、友だちづくりに役立ててください。

妊娠・出産に関する制度

母子健康手帳・妊婦産婦乳児一般健康診査等受診票の交付

こども家庭支援課 ☎60-8155
各支所市民生活課(47ページ参照)

妊娠届出をすると、母子健康手帳・妊婦産婦乳児一般健康診査等受診票が交付されます。

母子健康手帳は、妊娠中から就学までの健康記録や、予防接種を記録する大切な手帳です。

妊婦産婦乳児一般健康診査等受診票を利用して、公費で14回の妊婦健診と2回の産婦健診、さらに2回の乳児健診(生後1か月、10か月)を受けることができます。安心して出産するために妊婦健診を定期的に受けましょう。なお、母子健康手帳をお渡しする際は、母子保健コーディネーター(保健師)が妊娠から出産、子育てについての制度、サービスの紹介等をいたします。

●届出に必要なもの:マイナンバーカード(個人番号が分かるもの)または本人確認書類(運転免許証など)

低所得の妊婦に対する初回産科受診料支援

こども家庭支援課
☎60-8155

低所得世帯の妊婦の方が、妊娠判定を受けるために産科医療機関を初回受診する際に必要な費用の一部または全部を助成(助成上限1万円)します。

●対象者(以下の1～4のすべての要件をみたます方)

- ①申請日及び初回の産科受診日に松江市に住所を有する方
- ②市販の妊娠検査薬で陽性を確認し、産科医療機関を受診し妊娠が確認できた方または受診予定の方
- ③生活保護世帯、市民税非課税世帯のいずれかに属する方(世帯の課税状況の確認について同意ができる方)
- ④産科医療機関と松江市が必要に応じて支援に必要な情報を共有することに同意できる方

●申請方法 2つの方法がありますので、どちらかの方法で申請をお願いします。

事後申請	妊娠判定のために産科医療機関を受診し、費用を一旦自己負担し、後日申請を行う
事前申請	受診前に申請し、受診券を受け取ってから指定の産科医療機関を受診する

お問い合わせ 申請に必要な書類はホームページ上で掲載しておりますが、まずはこども家庭支援課までお問い合わせください。

赤ちゃんが
できたら

出産育児一時金

出産されたときに、ご加入の健康保険から出産育児一時金が支給されます(妊娠4か月(12週)以降の出産。死産・流産を含む)。

●産科医療補償制度(※1)加入の医療機関での出産の場合:一児につき500,000円

●上記以外のお産の場合:一児につき488,000円

※1:産科医療補償制度…分娩に関連して重度脳性まひとなったお子様とご家族の経済的負担を速やかに補償する制度。

出産育児一時金の直接支払制度(※2)を利用すると、出産費用に一時金を充てることで、支払窓口での負担を抑えることができます。直接支払制度を利用する場合は、医療機関で手続きをしてください。出産費用が一時金の額を超える場合は、その超えた額をお支払いください。出産費用が一時金よりも少額の場合や直接支払制度を利用しない場合は、加入の健康保険に出産育児一時金の支給申請をしてください。

※2:直接支払制度…出産育児一時金の額を上限として、健康保険から医療機関へ出産費用を支払う制度。

ご加入の保険	問い合わせ先
松江市国民健康保険	本庁保険年金課 ☎55-5265、各支所市民生活課(47ページ参照)
協会けんぽ	全国健康保険協会島根支部 ☎59-5139(自動音声案内①)
共済組合	勤務先
その他の健康保険	勤務先

産前産後期間の健康保険料軽減

松江市国民健康保険にご加入の方は、出産する方の産前産後期間相当分(4か月分。多胎妊娠の場合は6か月分)の保険料が免除されます。免除の届出は本庁保険年金課・各支所市民生活課や郵送により行えます。(※出産は妊娠85日以上分娩をいし、死産・流産・人工妊娠中絶を含みます。)

なお、お勤め先の健康保険毎に産前産後保険料免除の制度内容は異なります。詳しくは下記までお問い合わせください。

ご加入の保険	問い合わせ先
松江市国民健康保険	本庁保険年金課 ☎55-5269 各支所市民生活課(47ページ参照)
協会けんぽ・共済組合・その他の健康保険	勤務先

妊娠中の教室

松江市では、妊娠中の方やそのご家族に向けての様々な教室を開催しています。妊娠・出産や子育てに関する知識を身に付け、家族で協力した子育てができるよう応援するものです。是非ご活用ください。

詳しくは
市ホームページへ

松江市外で里帰り出産を予定している方へ

妊娠産婦・乳児健診に関わる健診費用の一部払い戻し

こども家庭支援課
☎60-8155

母子健康手帳と一緒にお渡しした「妊婦一般健康診査受診票」と「産婦一般健康診査受診票」、「乳児一般健康診査受診票」は、島根県内の医療機関（一部を除く）と、妊婦産婦乳児一般健康診査受診票等綴表紙の裏に記載されている鳥取県内の医療機関での使用が可能です。これ以外の医療機関で受診をされる場合は自己負担となりますが、健診費用については、申請に基づき一部払い戻しを行っています。

申請期限は健診受診日から12か月以内です。

※第1回目の子宮頸がんHPV検査については、松江市が指定する医療機関以外で受診した場合、払い戻しは行っておりませんので、ご了承ください。

●申請窓口

こども家庭支援課(松江市保健福祉総合センター1階)、本庁子育て給付課、各支所市民生活課(47ページ参照)

●申請に必要なもの

- ①領収書(コピー不可) ※明細書、内訳等がある場合、合わせてご提出ください。
- ②振込先口座がわかるもの
- ③母子健康手帳
- ④受診票(市が交付した受診票に医師が健診結果を記載したもの)※文書料は自己負担になります。

○払い戻し上限額は各回健診項目により異なります。

○健康診査受診票の項目に含まれない検査、保険診療の自己負担金は対象外です。

妊婦一般健康診査受診票(医療機関委託健康診査) 1枚(母子健康手帳)

本席の中央を記入してから登録してください。

氏名 姓 名 年 月 日 性別 年齢

住所 市 町 丁目 番 号

妊婦健診の受付日 令和 年 月 日

上記妊婦の一般健康診査を受診します。

令和 年 月 日

委託医療機関の名称 松江市長

妊 婦 氏 名 姓 名

「下記のとおり一般健康診査を受診しました。」

① 妊婦健康診査(1回目～9回目まで)

② 産婦健康診査

③ 乳児健康診査

④ 産後健康診査

令和 年 月 日

妊婦健診の受付日

⑤ 妊婦一般健康診査費用請求書 用 金 円

上記の合計 円

令和 年 月 日

記入不要です

(表) 氏 名 姓 名 委託医療機関の名称・名称・住所

⑥ 妊婦一般健康診査費用請求書 用 金 円

上記の合計 円

令和 年 月 日

記入不要です

医療機関記入箇所

乳児一般健康診査受診票(医療機関委託健康診査) 1枚(母子健康手帳)

本席の中央を医療機関の職員が記入してから登録してください。

氏 名 姓 名 年 月 日 性別 年齢

住所 市 町 丁目 番 号

乳児健診の受付日 令和 年 月 日

上記乳児の一般健康診査を受診します。

令和 年 月 日

委託医療機関の名称 松江市長

乳 児 氏 名 姓 名

⑦ 乳児一般健康診査費用請求書 用 金 円

上記の合計 円

令和 年 月 日

記入不要です

(表) 氏 名 姓 名 委託医療機関の名称・名称・住所

⑧ 乳児一般健康診査費用請求書 用 金 円

上記の合計 円

令和 年 月 日

記入不要です

各受診票の医療機関に記入していただく箇所(払い戻し申請に必要な記入箇所)は上図のとおりです。

新生児聴覚検査費用の助成

こども家庭支援課 ☎60-8155

聴覚障がい早期発見及び早期支援を目的に検査助成を行っています。
詳しくは、15ページをご参照ください。

松江市指定ごみ袋の 交付(手数料免除)

リサイクル都市推進課 ☎55-5279

松江市でお使いいただける指定ごみ袋(30L)120枚をお渡します。
交付には申請が必要です。母子健康手帳または乳幼児の健康保険証等をお持ちのうえ、手続きを行ってください。

●申請窓口

リサイクル都市推進課(環境センター)、本庁市民課、
子育て給付課、各支所市民生活課

詳しくは市ホームページへ



赤ちゃんが
できたら

下記の事業を里帰り先の市町村で希望される場合は、松江市で手続きが必要です。
申請から2週間程度かかりますので、余裕をもって担当課までお電話ください。

赤ちゃん訪問

こども家庭支援課 ☎60-8155

すべてのご家庭を対象に、赤ちゃん、おかあさんの様子をうかがう家庭訪問を行っています。
里帰りされた方はご自宅へお帰りになれたら出来るだけ早くご連絡いただきますよう、お願いいたします。
里帰り先で訪問を希望される場合は、こども家庭支援課へご相談ください。

乳幼児健診

こども家庭支援課 ☎60-8155

自治体によって実施している月齢が異なります。個別にお問い合わせください。

定期予防接種

予防接種室 ☎60-8173

法律で定められた予防接種が公費で接種できます。

里帰り先の市町村で予防接種を希望される場合は接種前に申請書が必要です。申請から2週間程度で決定通知書をお送りし、その後接種する流れになりますので、早めに予防接種室までご相談ください。接種費用については、一旦全額負担していただき、再度申請により後日口座へ振込みをします。



詳しくは市ホームページへ



おとうさんおかあさんの健康づくり

お客様の健康は、おとうさん、おかあさんの健康が土台となり育れます。妊娠をきっかけに生活習慣を整え、健康づくりを始めましょう!松江市では、がん検診・健康診査・歯科検診を行っています。健康チェックのため是非受診してください。また、妊娠期は感染症にかかりやすくなりますので、感染症予防にも心掛けましょう。

親子の食生活

妊娠・授乳中には普段より多くのエネルギーや栄養が必要になります。おかあさん自身の健康のため、また赤ちゃんが元気に成長するためにも、規則正しい食生活を心掛けましょう。赤ちゃんの離乳食をはじめ、これからのお子様の食生活の土台となるので、今が見直しのチャンスです。

毎日の食事を、バランス良く食べていますか?

バランス良く食べるためには、毎食の献立を、【バランス御膳】にあてはめながら考え、主食・主菜・副菜が揃うようにしましょう!



赤ちゃんが
できたら

お口の健康づくり

妊娠中は女性ホルモンの影響でむし歯や歯周病になりやすい時期です。歯ぐきにおこる炎症により、早産・低体重児出産のリスクが高くなります。

また、むし歯菌や歯周病菌は、おとうさん、おかあさんから赤ちゃんに感染することが多いと言われています。生まれてくる赤ちゃんのためにもかかりつけ歯科医を持ち、歯科検診を受けておとうさん、おかあさんのお口の環境を整えましょう。(妊婦さんとパートナーさんには妊娠中にご使用いただける無料歯科受診券を交付しています)



食育・歯育のページ

妊娠中の食事やお口の手入れについて、詳しく知ることができます。また、離乳食や幼児食のすすめ方、赤ちゃんの歯やお口のことについても知ることができるので、是非チェックしてみてください!!



詳しくは市ホームページへ

風しん抗体検査・風しん予防接種

妊婦健診の風しん抗体検査の結果、風しん抗体価が低いと言われた場合、出産を終えたらなるべく早めに医療機関へ相談しましょう。

妊娠を希望する女性、風しん抗体価の低い妊婦の同居者等に対する無料の風しん抗体検査や、風しん予防接種費用の一部助成があります。

◆風しん抗体検査に関するお問い合わせ：保健衛生課 ☎28-8285

◆風しん予防接種の費用助成に関するお問い合わせ：予防接種室 ☎60-8173

がん検診

健康推進課 ☎60-8174

妊娠中でも受診できるもの

子宮頸がん検診

第1回の妊婦健診受診票利用時に無料で検査することができます。子宮頸がんは、HPVというウイルス感染が関連しています。25歳以上(4月1日時点)の方は、HPV検査も同時に受診できる場合があります。(自己負担あり)

大腸がん検診(便潜血検査、対象40歳以上)

妊娠中には受診できないもの

乳がん検診(マンモグラフィ)

胃がん検診(胃透視検査)

肺がん検診
(胸部レントゲン検査)



赤ちゃんが
できたら

乳房の健康チェック

妊娠中から産後にかけて、乳腺が張ると判別しにくいので、出産後に月経が再開されたら月経終了後5～7日目の乳房の軟らかいときに行いましょう。

月1回は自分の乳房や乳首にふれて、しこりや皮膚にひきつれただれへこみなどないか確認しましょう。

♡いつもと違うと感じたら、病院を受診しましょう。



健康診査(健診)

健康推進課 ☎60-8174

妊娠中には受診できませんが、健康管理のためにも、ぜひ健診を受けましょう。

職場で健診のある方	職場で健診を受けましょう。
一般健康診査*	●対象:20歳～39歳の松江市民又は生活保護を受給中の方 ただし、職場などで受診する機会のない方 ●必要なもの:ご加入の健康保険がわかるもの (健康保険証/マイナ保険証/資格確認書など) 自己負担金500円。受診券は必要ありません。
特定健康診査*	●対象:健康保険に加入している40歳～74歳までの方 ※詳しい内容は、加入している医療保険者(健康保険証に記載してあるお問い合わせ先)にご確認ください。

*お子様が1歳の誕生日を過ぎてから、健康管理のためにも、ぜひ健診を受けましょう。

歯科検診

健康推進課 ☎60-8174

妊婦・パートナー歯科検診	●対象:松江市に住民登録のある妊婦とそのパートナー ●料金:無料(妊娠期間中に1回) ●必要なもの:妊婦・パートナー歯科検診受診券 ※受診券は妊娠届出時に交付します。
歯周病検診	●対象:松江市に住民登録のある40歳・50歳・60歳の方(4月1日時点) ●料金:無料 ●必要なもの:がん検診等無料受診券



ふたごちゃん・みつごちゃんを これから迎える予定の方・育てておられる方へ

ふたごちゃん・みつごちゃんを育てる家庭は、身体的、精神的、経済的な負担が大きいということが分かってきています。松江市でふたご・みつごを育てる方の助けとなる情報をご紹介します。

子育てについての相談

来所・電話・オンライン・メール、様々な手段で相談をすることができます。詳しくは17ページをご覧ください。

多胎児養育家庭サポート事業

こども家庭支援課 ☎60-8155

ふたごちゃん・みつごちゃんを妊娠・育児している妊産婦さんの家庭へサポーターを派遣し、外出時の補助や日常の育児をお手伝いします。利用する際は事前の登録が必要です。

●利用できるサービス:

- ・利用する方の自宅で、家事・育児の支援
- ・病院受診や健診など外出に付き添い、外出先での支援

●対象:

- ・松江市に住所がある多胎妊婦(出産予定日の12週間前)
- ・松江市に住所があり、3歳未満の多胎児を育児する家庭

●利用限度:1家庭あたり延48時間/年(みつごの家庭は延96時間/年)

●利用料金:無料



ふたごちゃん・みつごちゃんのつどい

あいあい ☎60-8143

ふたごちゃん・みつごちゃんの子育てをしているパパ・ママたちが集まって、こどもと一緒に遊びながら交流できる場です。2か月に1回開催しています。(要予約)

●対象:多胎児とその家族、多胎児を妊娠中の方とその家族

●場所:松江市保健福祉総合センター1階あいあい

ふたご・みつごサークル ばんび〜に

おもちゃの広場 ☎32-1195

ふたごちゃん、みつごちゃんのご家族の安らぎの場となるよう願いを込めて、平成29年度より楽しく開催しています。

●日時:不定期開催

●場所:市民活動センター2階 おもちゃの広場(隣)

多胎妊婦健康診査費用の払い戻し

こども家庭支援課 ☎60-8155

多胎妊娠に伴い、妊婦一般健康診査受診票14回分を超えて自費で妊婦健康診査を受診した費用の一部または全部を助成します。

●助成額:妊婦健康診査1回につき上限5,000円(5回まで)

出産費用に困ったら

入院助産制度

こども家庭支援課 ☎55-5484

経済的理由により病院で入院助産を受けることができない妊産婦が利用できる制度です。松江市立病院でこの制度が利用できます。ただし、出産育児一時金を受け取る場合は利用できないことがあります。

生活福祉資金貸与制度

松江市社会福祉協議会 ☎24-9026

収入が少ない世帯、あるいは障がい者や高齢者のいる世帯に対し、民生委員や社会福祉協議会が協力して相談に応じ、経済的な安定や社会参加、在宅福祉を推進する目的で運営している貸付制度です。

出産に必要な経費の貸付も受けることができます。

- **出産に必要な経費の貸付** 貸付限度額:50万円以内 据置期間:6か月以内 償還期限:3年以内
貸付利率:年1.5% (連帯保証人不在の場合)、無利子(連帯保証人を立てる場合)
※他制度優先になります(国民健康保険・協会けんぽ等)

赤ちゃんが
できたら

家事や育児を手伝ってほしいときは…

体調がすぐれないと、家事をしたり、上のお子様のお世話がつかなくなることもありますよね。そんなときでも、実家が遠い家族の支援が期待できない方は、子育て支援サービスを利用してみましょう。

訪問型子育てサポート事業

こども家庭支援課 ☎60-8141

妊娠中の方や就学前のお子様を育てている家庭で、一時的に家事やお子様の世話が 필요한ときに、松江市が認定した子育てホームサポーターが自宅に訪問してお手伝いします。

なお、この事業の利用は、保護者等が在宅の場合となります。

- **サポート内容:** こどもの世話、食事・洗濯・掃除などの家事など
- **利用料金:** (サポーター1人につき1時間あたり)

詳しくは
市ホームページへ



利用日時	利用料金(1時間あたり)
平日7:00~19:00	600円
平日19:00~21:00	800円
土曜日・日曜日・祝日 7:00~21:00	800円

※利用料金の補助制度あり

- **利用方法:** 下記の事業所、またはこども家庭支援課にて登録手続きが必要です。
登録は無料です。利用には予約が必要です。

事業者名	電話番号	所在地
松江市シルバー人材センター	27-0888	西川津町825-2
ケアサービス松江	55-7168	北堀町211
まごころサービス松江センター	25-5335	古志原1-14-1

託児型の子育て支援サービスもあります。詳しくは30ページ以降をご覧ください。

働くおとうさんおかあさんの制度

妊娠中の母体の健康を守るため、次の制度が法律で認められています。

産前産後休業(産休)

松江労働基準監督署 ☎31-1165

(労働基準法第19条、第39条、第65条) (労働条件(口)は、男女雇用機会均等法第9条)

使用者は、次の場合、対象となる女性を働かせてはなりません。また、死産・流産の場合も含まれます。

対象者	産前産後の女性労働者	
休業期間	産前	本人の請求により6週間(多胎妊娠の場合は14週間)以内。予定日が遅れた場合には、予定日から出産当日までは休業期間に含まれます。
	産後	8週間。ただし、産後6週間を経た本人が請求し、医師が支障ないと認めた業務につくことは差しつかえありません。
労働条件	イ)	産前産後休業中の賃金は労使の自主的決定にまかされています。 (有給・無給は事業所によって異なります。無給の場合は健康保険の被保険者に対して出産手当金が支給されることになっています)
	ロ)	産前産後休業の取得等を理由とする解雇等はできません。 問い合わせ: 島根労働局雇用環境・均等室 ☎31-1161
	ハ)	原則、産前産後に休業する期間およびその後30日間は解雇できません。
	ニ)	年次有給休暇日数の算定について、産休中は(上記の休業期間)出勤したものとみなされます。

赤ちゃんが
できたら

妊娠中の軽易業務転換など

松江労働基準監督署 ☎31-1165

(労働基準法第64条の3、第65条、第66条)

- ◆妊娠中の女性労働者は他の軽易な業務への転換を請求できます。使用者は、他の軽易な業務に転換させなければなりません。
- ◆使用者は、妊産婦(妊娠中の女性および産後1年を経過しない女性)が請求した場合には、時間外労働、休日労働および深夜業をさせてはなりません。また、変形労働時間制を採用している場合について請求した場合には、1週または1日の法定労働時間を超えて働かせてはなりません。
- ◆妊産婦等については、重量物を取り扱う業務、有害ガスを発散する場所における業務、その他妊娠・出産・哺育等に有害な業務に就かせてはなりません。

母性健康管理の措置

島根労働局雇用環境・均等室 ☎31-1161

(男女雇用機会均等法第12条、第13条)

- ◆妊娠中および出産後の女性労働者は事業主に申し出て、年次有給休暇とは別に勤務時間中に健康診査等を受けに行くことができます。なお、通院に要した時間の賃金については、あらかじめ労使で話し合っておくことになります。
- ◆健康診査等で主治医から通動緩和等の指導を受けたときは、事業主に申し出て勤務時間短縮などの措置を受けることができます。指導事項を事業主にきちんと伝えることができるよう「母性健康管理指導事項連絡カード※」を利用しましょう。

※母性健康管理指導事項連絡カードは、「働く女性の心とからだの応援サイト」からダウンロードできます。

ダウンロードはこちら



育児時間

松江労働基準監督署 ☎31-1165

(労働基準法第67条)

- ◆生後満1年に達しない生児を育てる女性は、労働基準法第34条の休憩時間のほか、1日2回各々少なくとも30分の育児時間を請求できます。使用者はその育児時間については働かせてはなりません。

育児休業等

島根労働局雇用環境・均等室 ☎31-1161

◆育児休業(育児・介護休業法第5条)

対象者	1歳未満の子を養育する労働者 ※一定の範囲の期間雇用者も休業を取得できます。
申出の回数 休業期間	一人の子につき原則2回取得でき、両親で取る場合は最長子が1歳2か月まで取得可能(パパママ育休プラス)。 ※子が1歳を超えても保育所に入所できないなど一定の場合には、子が1歳6か月に達するまで延長できます。更に、子が1歳6か月を超えても保育所に入所できないなどの場合は、子が2歳に達するまで延長できます。(1歳6か月2歳までの休業は、1歳までの休業とは別に原則それぞれ1回取得可能)
申出の 手続き	休業開始希望日の1か月前までに書面等で事業主に申出。 ※子が1歳から1歳6か月まで、1歳6か月から2歳までの休業は開始予定日によって2週間から1か月前までの申し出となります。

◆産後パパ育休(育児・介護休業法第9条の2)

対象者	産後休業をしていない労働者で出生後8週間以内の子を養育する労働者
申出の回数 休業期間	原則、子の出生後8週間以内の期間で通算4週間(28日)まで取れ、一人の子につき2回取得可能。2回に分割する場合はまとめて申出。 ※前述の育児休業とは別に取得可能
申出の 手続き	休業開始希望日の2週間前(労使協定を締結している場合は2週間超から1か月以内で労使協定で定める期間)までに書面等で事業主に申出。

◆短時間勤務制度・所定外労働の制限(育児・介護休業法第23条、16条の8)

3歳未満の子を養育する男女労働者は1日6時間の短時間勤務制度が利用できます(事業主が制度の内容を定めるので、勤務先の就業規則等を確認してください)。また、小学校就学前の子を養育する男女労働者は、所定外労働(残業)の免除制度も利用できます。

◆時間外労働の制限・深夜業の制限(育児・介護休業法第17条、第19条)

小学校就学前の子を養育する一定の男女労働者は、1か月24時間、1年150時間を超える法定時間外労働の制限を請求できます。また、深夜に子を保育できる16歳以上の同居の家族がいないなど一定の場合は、申請により深夜業(午後10時～午前5時)が免除されます。

◆子の看護等休暇(育児・介護休業法第16条の2)

小学校3年生修了までの子を養育する男女労働者は、小学校3年生修了までの子が1人であれば1年に5日、2人以上の場合には、1年に10日まで、子の病気・けがの看護、健康診断や予防接種、感染症に伴う学級閉鎖、入園(入学)、卒業式を受けるための休暇を1日もしくは時間単位で取得できます。(子が急に熱を出したときなどは、休暇取得当日の申出も認められます。)

育児休業中、育児短時間勤務中の経済的支援

◆育児休業等給付

雇用保険により育児休業等給付が支給されます。詳しくは最寄りのハローワークにおたずねください。

◆育児休業期間中の社会保険料

健康保険・厚生年金が申し出により免除されます。詳しくは最寄りの年金事務所におたずねください。

妊娠・出産、育児休業等を理由とした不利益取扱いの禁止とハラスメント対策

島根労働局雇用環境・均等室 ☎31-1161

会社において、妊娠・出産、育児休業等を理由とする解雇・退職の強要・雇止め等の不利益取扱いは禁止されています。更に会社は、上司・同僚による妊娠・出産・育児休業等に関するハラスメント防止のための措置を実施する必要があります。

妊娠・出産や、育児休業を機に職場でこんなことを言われたら…

妊娠したことや育児休業を申し出たことなどを理由に「辞めてくれ」「期間契約を更新しない」「パートになってもらう」等々言われていませんか?上司や同僚に「育児短時間勤務をとるなんて迷惑だ」等執拗に言われていませんか?このような場合は、島根労働局雇用環境・均等室にご相談ください。

赤ちゃんが
できたら

赤ちゃんが生まれたら

出産後、必要な手続きです。また、出産・育児についてのご相談もお受けしています。お気軽にご相談ください。

必要な手続き・利用できる制度

出生届

本庁市民課 ☎55-5255、各支所市民生活課(47ページ参照)

生まれた日を含めて14日以内に本籍地、または出生地、または所在地のいずれかに届け出てください。

- 届出に必要なもの: ☐届出書(出生証明書) ☐母子健康手帳

早期に健康保険証が必要な場合、出生届と同時にマイナンバーカードの交付申請をすることができます。

マイナンバーカードがなくても加入している保険者から交付される資格確認書で病院受診をすることができます。

予防接種

予防接種室 ☎60-8173

予防接種手帳の交付

予防接種を受けるために必要です。

予防接種手帳と予防票に貼る接種券(シール)が、生後1か月頃に届きます。

先天性代謝異常等検査

島根県健康推進課 ☎22-5622

生まれつきの病気を早期に発見・治療し、重症化を予防するために行う検査です。

検査方法	医療機関入院中に血液検査で実施。(生後5~7日)
対象者	島根県内の医療機関、助産所で生まれたお子様
助成費用	検査料は無料(ただし、採血料は保護者負担)
手続方法	妊婦乳児一般健康診査受診票等綴にある先天性代謝異常等検査申込書を記入し、医療機関に提出してください。

※島根県外の医療機関で出産された場合は、島根県ではなく出産予定の医療機関が所在する都道府県または政令指定都市の検査を受けていただくことになります。自治体により検査内容や費用負担の制度が異なる場合がありますので、詳しくは出産予定の医療機関が所在する都道府県、または政令指定都市へお問い合わせください。

児童手当

本庁子育て給付課 ☎55-5326

こどもの年齢、人数に応じ、養育する父母等に対し児童手当が支給されます。

手当は原則、認定申請月の翌月分から支給開始となりますので、生まれた日の翌日から15日以内に申請をしてください。(申請が遅れると遅れた月分の手当が受けられなくなります)

里帰り出産等のため出生届出先と認定請求先の自治体異なる場合は事前にご相談ください。公務員の方は、職場で手続きをしてください。

- 対象:0歳から18歳までのこどもを養育する父母等

- 届出に必要なもの: ☐請求者の振込先の口座番号がわかるもの ☐請求者の保険情報のわかるもの

☐請求者、配偶者のマイナンバーカード(個人番号の分かるもの)

☐手続きをされる方の本人確認書類(運転免許証など)



子ども医療費助成

本庁子育て給付課 ☎55-5326

こどもの医療費が公費で助成され、保険診療医療費について、中学校3年生までは無料。16歳～18歳(高校生相当)は1割負担(薬局は無料)。18歳～20歳未満(一定の要件を満たす方)は1割負担となります。ただし、1割の金額が下表の金額を超える場合は、下表の金額となります。

対象年齢	所得制限	1か月1医療機関あたりの自己負担上限額			申請に必要なもの
		入院	通院	薬局	
①0歳～中学校3年生	無	0円	0円	0円	☐ お子様の保険情報のわかるもの※1
②16歳～18歳(高校生相当)	無	2,000円	1,000円	0円	
③18歳～20歳未満(一定の要件を満たす方)※2	無	2,000円	助成対象外	助成対象外	☐ お子様の保険情報のわかるもの ☐ 医療意見書 ☐ 領収書 ☐ 振込先口座のわかるもの

※1 保険情報のわかるものとは、ご加入の保険者から発行された「資格情報のお知らせ(A4版)」や「資格確認書」のことです。

※2③の対象者の一定要件を満たす方とは、児童福祉法に基づく慢性呼吸器疾患等16疾患群のうち、いずれかの疾患群に該当する疾患を持っているが、同法に基づく助成対象に該当しない方のことです。

◆医療費の払い戻しについて

医療機関等で保険診療を受けられた際に、上記の額を超えて支払われた場合は、請求を受けた日から2年以内に払い戻し手続きをされますと負担額との差額をお返します。

●手続きに必要なもの:

- ☐ 領収書(必ず受診者名、保険診療点数、領収印の記載があるもの)
- ①②の方 ☐ 振込先口座がわかるもの ☐ 診断書(治療用装具の場合)
- ☐ 弱視等治療用眼鏡等作成指示書(治療用眼鏡の場合)
- ☐ 子ども医療費受給資格証 ☐ お子様の保険情報のわかるもの
- ☐ 保険者からの医療費支給決定通知書(治療用装具・治療用眼鏡の場合)
- ③の方 上記の表のとおり

◆助成対象外の費用について

健康診断料、予防注射料、時間外診療時の特別加算料金、200床以上の病院の未紹介患者の初診料、薬の容器代、入院時の部屋代(差額ベット代)、病衣代、文書料等保険外診療費及び食事代(食事療養費標準負担額)は本人負担となります。

未熟児養育医療費助成制度

本庁子育て給付課 ☎55-5326

出生時の体重が2,000g以下など身体の発育が未熟なまま出生した生後1年未満の未熟児で、指定養育医療機関の医師が入院養育を必要と認めた場合、保護者の申請により、保険適用の医療費を助成する制度です。紙おむつなど医療費以外のものは自己負担になります。

●申請時期:まず、主治医に相談していただき、該当する場合には退院する前に早めにご申請ください。

新生児聴覚検査費用の助成

こども家庭支援課 ☎60-8155

聴覚障がい早期発見及び早期支援を目的に検査助成を行っています。

- 助成対象者:「ABR、AABR聴覚検査」を実施した方(松江市に住所のある者が出産した新生児)
- 助成費用:検査にかかる費用のうち2,000円を市が助成
- 手続方法:検査実施医療機関によって手続きの方法が異なります。

詳しくは、こども家庭支援課へお問い合わせいただくか、ホームページをご確認ください。

- 申請窓口:本庁子育て給付課、こども家庭支援課(保健福祉総合センター内)、各支所市民生活課
- 届出に必要なもの: ☐ 新生児聴覚検査実施済証明書等 ☐ 振込先口座がわかるもの

※手続きは検査日から6か月以内に行ってください。

赤ちゃんが
生まれたら

赤ちゃんを 健やかに育てるために

松江市では、生まれた赤ちゃん全員の家庭を訪問しています。
また、健やかな成長を願って各種健診・相談・教室などを行っています。
子育てでお困りのこと、お悩みのこと、なんでもご相談ください。

訪問・健診

赤ちゃん訪問

こども家庭支援課 ☎60-8155、各支所市民生活課(47ページ参照)

すべてのご家庭に市の保健師または助産師が訪問して、体重測定や母乳・子育て・おかあさんの健康管理のことなど相談に応じます。訪問にあたっては、保健師または助産師(携帯電話)がご都合をお伺いします。
※里帰り出産の方は、松江に帰られてから連絡をいただければ訪問します。(4か月児健診まで)

乳幼児健診

こども家庭支援課 ☎60-8155

乳幼児期に次の健診を行っています。

★健診には、母子健康手帳を必ずお持ちください

種別	健診名	内容	受診場所
個別健診	1か月児健診	「乳児一般健康診査受診票(1か月児健診)」に必要事項を記入の上、指定の医療機関で受診してください。	指定医療機関
	10か月児健診	「乳児一般健康診査受診票(10か月児健診)」に必要事項を記入の上、指定の医療機関で受診してください。	
集団健診	4か月児健診	◆内科健診 4か月頃の対象児に個人通知します。健診にあわせて、離乳食開始に向けたデモンストレーションを実施します。 ◆ブックスタート 4か月児健診を受診された際に絵本をお配りし、読み聞かせを行っています。	松江市 保健福祉 総合センター (48ページ参照)
	1歳6か月児健診	◆内科健診、歯科検診 1歳6か月～7か月頃の対象児に個人通知します。栄養士による食事の相談、臨床心理士による発達やしつけに関する相談もできます。歯みがき相談を行っています。	
	3歳児健診	◆内科健診、歯科検診、眼科屈折検査 3歳6か月～7か月頃の対象児に個人通知します。栄養士による食事の相談、臨床心理士による発達やしつけに関する相談もできます。歯みがき相談を行っています。	
	5歳児健診	アンケートでお子様の困り感やその傾向を知り、その結果、ご希望の方に集団健診を案内し、安心して就学が迎えられるように診察、サポートを行います。 ●対象:年度内に5歳になるお子様	

※指定医療機関:①島根県内の医療機関 ②米子市・境港市の一部の医療機関

フツ化物塗布

こども家庭支援課 ☎60-8155

1歳6か月児健診を受診された方へ、フツ化物塗布の無料受診券をお渡ししています。

乳幼児訪問

健康推進課 ☎60-8154・8156、各支所市民生活課(47ページ参照)

子育てやこどもの成長に関する相談など心配なことがありましたら、いつでもお電話ください。
希望により保健師が訪問します。

子育て相談

松江市では、子育てに関する相談事業や各種教室を実施しています。子育てをする中で困ったときや不安なときは、是非お気軽にご利用ください。

子育て相談機関/電話相談

詳しくは
市ホームページへ



子育てに困ったときや不安なとき、気軽に相談できる相談機関をご紹介します。

健康推進課・ 各支所市民生活課	問・健康推進課 ☎60-8154・8156、各支所市民生活課(47ページ参照) ◇来所相談 保健師が、子育て相談や身長・体重測定を行います。(要予約) ●相談日:月曜日～金曜日8:30～17:15 ※閉庁日は実施していません。 ●実施場所:松江市保健福祉総合センター1F、各支所市民生活課 ◇電話相談 保健師や管理栄養士・歯科衛生士などの専門職が、子育て相談に応じます。 気軽にご連絡ください。 ●相談日:月曜日～金曜日8:30～17:15 ※閉庁日は実施していません。
子育て支援 センター	松江市には9か所の子育て支援センターがあり、来所や電話・メールで気軽に保育士に子育ての相談ができます。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りながら、対応しています。 ◇電話相談 ☎60-8140 ◇メール kosodate@city.matsue.lg.jp ◇来所相談 ●相談日:各子育て支援センターの開所日 ●実施場所:各子育て支援センター(44～46ページでご確認ください。)
こども家庭支援課	☎55-5484 相談員がこどもの養育や虐待に関する相談に応じます。秘密は厳守しますのでご安心ください。 ●相談日:月曜日～金曜日8:30～17:15 ※閉庁日は実施していません。
島根県 中央児童相談所	☎21-3168 西川津町3090-1 18歳未満のこどもについての相談に応じます。家庭の事情等でこどもが育てられないなど、ひとりで悩まないで、まずはお電話ください。秘密は厳守します。面接は、事前に日時をご予約ください。電話での相談も受け付けています。 ●相談日時:月曜日～金曜日8:30～17:15 ※祝日・年末年始はお休みです。
松江赤十字乳児院 育児電話相談	☎24-6418 乳幼児の育児全般の電話相談に応じます。病気の看護・離乳食・かかわり方等気軽にご相談ください。予約制で、個別相談も行っています。 ●相談日:月曜日～金曜日9:00～16:30 ※祝日・5/1・年末年始はお休みです。
助産師ダイヤル (子育て・女性健康 支援センター しまね電話相談)	一般社団法人島根県助産師会の助産師が無料で電話相談に応じます。妊娠中のこと、出産のこと、授乳のことなどご相談ください。 ●受付時間:8:00～23:00 ●連絡先:毎月1日～15日 ☎090-7135-4637、16～31日 ☎090-7136-4609

赤ちゃんを健やかに
育てるために

子育てサロン/相談事業

子育てに困ったときや知りたいことがあるとき、専門職と対面で気軽に相談できる子育てサロンや相談事業を実施しています。**※各会やイベントは変更になる可能性があります。詳しくはお問い合わせください。**

わいわいサロン (乳幼児健康相談)

要予約

問:こども家庭支援課 ☎60-8155
健康推進課 ☎60-8154・8156
各支所市民生活課(47ページ参照)

保健師が身長・体重測定や子育て相談に応じます。
気軽にお越しください。他の親子との交流も楽しめます。

- 実施日:会場ごとに異なります。
- 実施会場:各地区公民館等(最寄りの公民館をご利用ください。)



詳しくは
市ホームページへ

子育てお悩み相談

要予約

問:こども家庭支援課 ☎60-8141

臨床心理士が個別に子育てに関する相談に応じます。市ホームページへ

- 相談日:月2回9:00~12:00(1人50分程度)
- 実施会場:あいあい(松江市保健福祉総合センター1F)



おっぱい に関する相談

要予約

◇あいあい 問:こども家庭支援課 ☎60-8141

- 相談日:月3回(1人30分程度)
- 実施会場:あいあい(松江市保健福祉総合センター1F)



詳しくは
市ホームページへ

◇やくも子育て支援センター ☎67-3251

- 相談日:毎週木曜日9:00~12:00
- 実施会場:やくも子育て支援センター(たけのこ館内)
- 電話相談:やくも子育て支援センター ☎67-3251
毎週木曜日13:00~14:00
たけかや保育園 ☎54-1502
毎週木曜日14:00~15:00



詳しくは
市ホームページへ

◇東出雲子育て支援センター ☎52-9583

- 相談日:月1回 12:00~15:00
- 実施会場:東出雲子育て支援センター
(ヨリアイーナ東出雲内)



詳しくは
市ホームページへ

助産師さん との話し会

要予約

問:あいあい ☎60-8143

助産師を囲んでお話をしながら、気軽に育児や授乳に関する相談ができます。毎回テーマを決めてお話しします。

- 対象者:卒乳を希望する方
- 相談日:年6回(偶数月)14:30~16:00
- 実施会場:あいあい(松江市保健福祉総合センター1F)



詳しくは
市ホームページへ

子育て教室

※各種教室やイベントは変更になる可能性があります。詳しくはお問い合わせください。

離乳食と歯の教室 要予約	問:こども家庭支援課 ☎60-8155 ◇もぐもぐ教室(6～8か月頃のお子様向け) 離乳食2回食の進め方のお話と作り方のデモンストレーション・生え始めの歯のケアについてお話しします。 ◇かみかみ教室(9～11か月頃のお子様向け) 離乳食3回食の進め方のお話と作り方のデモンストレーション・ブラッシング指導を行います。 ●会場:松江市保健福祉総合センター  詳しくは 市ホームページへ
ベビーマッサージ 要予約	◇こども家庭支援課(島根県助産師会主催) ☎60-8155 松江市の委嘱助産師によるベビーマッサージで、助産師を囲んで楽しくおしゃべりしたり、育児相談・体重測定・母乳相談も行います。 ●対象者:0歳児(3か月頃から)とその保護者 ●会場:松江市保健福祉総合センター2F 健康ホール1 ●参加費:おとな1人500円 ◇やくも子育て支援センター ☎67-3251 オイルを使ったベビーマッサージを体験することができます。助産師が対応します。体重測定も行います。 ●実施日:毎週木曜日午前中 ●対象者:0歳児(3か月から)とその保護者 ●会場:やくも子育て支援センター ●参加費:おとな1人200円 ◇松江赤十字乳児院 育児サロン ☎24-6418 【MAIL】salon-nyujiin@matsue-nj.jrc.or.jp 個別でゆったりとベビーマッサージを体験することができます。オイルを使った30分程度のマッサージです。オンラインも可能です。詳しくはお問い合わせください。 ●対象者:0歳児とその保護者 ●会場:松江赤十字乳児院 育児サロン ●参加費:無料
家族みんなで 子育て孫育て講座 (島根県助産師会主催) 要予約	問:こども家庭支援課 ☎60-8155 「こどもはみんなで育てるもの」という考え方を応援してくれる講座です。母乳育児のポイントや、育児状況の変化等についてお話しします。 ●対象者:妊娠中の方、産後育児中のお母さん、そのご家族 ●松江市保健福祉総合センター ●参加費:おとな1人500円

赤ちゃんを健やかに育てるために

産後ケア

こども家庭支援課 ☎60-8155

出産後1年未満のおかあさんと赤ちゃんで、産後の体調や育児に対して不安がある方や、家族からの支援が得られない方に対して、産後ケアを実施しています(ただし、施設によって利用可能な期間が異なります)。おかあさんと赤ちゃんの体調管理や産後の生活・育児相談、おかあさんの心と体の休養などを行います。利用を希望される方は、こども家庭支援課へご相談ください。

●種類:

種類	内容	利用時間
通所型(日帰り)	実施施設へ出かけて、日中にケアを受ける。 <実施施設> 松江赤十字病院、松江市立病院、 マザリー産科婦人科医院、Aya母乳育児相談室 ワタナベ相談室(3時間型)、家族・絆の吉岡医院(安来市) テラスおんぼろと(安来市)、NALU助産院(雲南市)	平日9時～16時 もしくは 平日10時～17時
訪問型	自宅へ助産師が訪問し、ケアを行う。	平日9時～16時のうち 3時間程度
宿泊型	実施施設に宿泊して、ケアを受ける。 <実施施設> マザリー産科婦人科医院、Aya母乳育児相談室	マザリー産科婦人科医院 10時～翌10時 Aya母乳育児相談室 9時～翌9時

●利用回数: デイサービス型・訪問型:通算して7日間
宿泊型:7日以内

●利用料金:

	市民税課税世帯	市民税非課税世帯	生活保護世帯
通所型(1回あたり)	2,000円	1,000円	0円
訪問型(1回あたり)	1,000円	500円	0円
宿泊型(1泊あたり)	4,500円	2,250円	0円

●申請に必要なもの:

☐ 松江市産後ケア事業利用申請書 ☐ 母子健康手帳

DV(ドメスティック・バイオレンス)の相談・女性相談

DVとは配偶者や恋人など親密な関係にある方からふるわれる暴力のことです。身体的暴力に限らず、精神的、経済的、性的等、あらゆる形の暴力が含まれます。また、家庭内の暴力はこどもの情緒面・行動面に深刻な影響を与え、心理的な児童虐待となります。「夫婦げんかだから」「家庭内のことだから」とあきらめず、下記までご相談ください。

家庭相談課	☎55-5210 DVなどの相談に対応します。また、DV被害者が市役所の複数の窓口に係る手続きをする場合には、一箇所ですべて完了できるように配慮します。相談は無料。秘密は厳守します。 ●相談日:月曜日～金曜日8:30～17:15 ※閉庁日は実施していません。
松江市男女 共同参画センター (プリエル)	☎25-2602(女性相談専用ダイヤル) 女性相談員が相談に応じます。相談は無料。秘密は厳守します。 ●相談日:月・火・木・金曜日 10:00～16:00 ※祝日・年末年始はお休みです。 ◇専門相談 要予約:カウンセリング月2回・法律相談月2回

島根県女性相談センター

◇配偶者暴力相談支援センター

☎25-8071(相談専用ダイヤル)又は「#8008」「#8778」

家庭内の不和や職場の人間関係などで悩んでいる方、配偶者や恋人などからの暴力で悩んでいる方、ご相談ください。女性相談支援員が相談に応じます。相談は無料。秘密は厳守します。

- 相談日:月曜日～金曜日 8:30～17:00 ※祝日・休日・年末年始はお休みです。
土日は電話相談のみ 8:30～12:00/13:00～17:00
※祝日・休日・年末年始はお休みです。

◇性暴力被害者支援センターたんぽぽ

☎25-3010(性暴力被害相談専用ダイヤル)又は「#8891」

夫婦間でも同意のない性行為は性暴力です。

- 相談日:月曜日～金曜日 8:30～17:15
上記時間外や土日・祝日・休日・年末年始はコールセンターにつながります。

赤ちゃんの急な病気のときは…

赤ちゃんやこどもの体調が心配なときは、早めにかかりつけ医を受診しましょう。休日や夜間など、かかりつけ医を受診できないときは、次の相談機関や医療機関をご利用ください。

松江市ホームページ【子どもが休日や夜間に急病になったら】 松江市 こども 病気 で検索!

こどもの救急(症状をホームページ上でチェックすると、病院を受診するかどうかの判断の目安を提供してもらえます。)

<https://kodomo-qq.jp>

しまねこどもの急病ハンドブック(症状に応じた対処方法などを冊子にしたものです。)

https://www.pref.shimane.lg.jp/medical/kenko/iryo/shimaneno_iryoku/kodomo.html

赤ちゃんを健やかに
育てるために

島根県子ども医療電話相談(#8000)

急な病気などで受診した方がいいかどうか迷ったときは、#8000に電話してみましょう。小児科医師、看護師、保健師から症状に応じた助言を受けられます。

☎#8000 ※つながらないときは、☎03-3478-1060

- 相談時間:平日19:00～翌朝9:00、土日祝日9:00～翌朝9:00(12/29～1/3を含む)

※相談は無料ですが、通話料は利用者負担となります。

救急対応医療機関

市立病院には次の時間帯に小児科医が待機しています。

- 診療時間:平日17:30～21:00、土日祝・年末年始10:00～17:00

松江市立病院 ☎60-8000 乃白町32-1

※紹介状が無い場合は、診療費のほかに初診時選定療養費(7,700円)または時間外選定療養費(5,500円)がかかります。

休日の歯科診療

健康な歯を保つために、かかりつけ歯科医をもって定期的に受診しましょう。

応急診療が必要なときは、下記の診療所があります。

松江市立休日歯科応急診療所 ☎27-7101

南田町141-9(島根県歯科医師会館口腔保健センター内)

- 診療日:日曜・祝日(元旦を除く)、1月2日、1月3日

- 診療時間:9:00～12:30 ※受診前に必ず電話連絡をお願いします。



遊びの場・友達がほしい

子どもが元気に健やかに育つように、またおかあさん、おとうさんのおしゃべり友だちや気の合う仲間が増えるように、いろいろな集いの場があります。利用してみませんか。

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。詳しくは44～46ページをご参照ください。

児童館

子どもたちに健全な遊びを提供し、情操を豊かにする施設です。詳しくは46ページをご参照ください。

子育てサークル

子ども家庭支援課 ☎60-8141

子どもを持つ親がグループをつくり、「親子サークル」として自主的に活動しています。どんなサークルがあるか知りたい方、これからサークルを立ち上げたい方など関心のある方は、子ども家庭支援課までお問い合わせください。

絵本の読み聞かせなど

松江市内の図書館では、子どもが絵本と親しめるよう絵本の読み聞かせなど行っています。
※各会やイベントは、変更になる可能性があります。詳しくは各施設にお問い合わせください。

◆おはなしレストランライブラリー ☎26-5563

住所:松江市浜乃木7-24-2 島根県立大学松江キャンパス体育館1階

	内容	開催日時	場所
おはなしのじかん	絵本の読み聞かせ、紙芝居、手遊び など	毎週日曜日 11:00～11:30	おはなし レストラン ライブラリー
わらべうたゆりかご	親子で楽しむわらべうた	毎月第2木曜日 10:30～11:00	

◆島根県立図書館 ☎22-5746 (こどもしつ直通) 住所:松江市内中原町52

	対象	内容	開催日時	場所
親子で絵本を読む会	乳幼児	絵本の読み聞かせ、わらべうた、手あそびうた など	奇数月第2水曜日 11:00～11:30	おはなしのへや

※日程や場所が変更になる場合は、ホームページにてお知らせします。県立図書館ホームページをご確認ください。

◆あいあい ☎60-8143 松江市保健福祉総合センター 親子で絵本を楽しむ会:不定期 10:30～11:15

◆松江市立中央図書館 ☎27-3220 住所:松江市西津田6-5-44

	対象	内容	開催日時	場所
よちよちの会	乳幼児とその保護者	絵本の読み聞かせ、わらべうた	毎週木曜日 10:30～(20分程度)	おはなしのへや

◆その他図書館

図書館名	電話番号	所在地
松江市立島根図書館	85-9088	島根町加賀1414
松江市立東出雲図書館	52-3297	東出雲町損屋1216-1

公民館の乳幼児学級

公民館では、仲間づくりのため乳幼児学級を行っています。年度当初に募集がありますが、随時参加できる公民館もあります。詳しくは各公民館へ直接お問い合わせください。電話番号は47ページをご覧ください。

公民館	学級名	対象	申込み
城東公民館	ベビーくらぶ	0歳	随時申込
	チャイルドくらぶ	1歳～就学前	
城北公民館	ひよこ学級	0歳～幼稚園入園前	随時申込
城西公民館	げんきげんき (子どもとあそぶ会)	0歳～幼稚園入園前	予約不要
朝日公民館	わんぱく教室	0歳～就学前	随時申込
白湯公民館	おだんごクラブ	0歳～幼稚園入園前	随時申込
雑賀公民館	にこにこクラブ	0歳～幼稚園入園前	随時申込
津田公民館	くれよんバス	0歳～幼稚園入園前	随時申込
古志原公民館	にこにこ広場	0歳～幼稚園入園前	予約不要
	わんぱく教室	0歳～幼稚園入園前	随時申込(会員制)
川津公民館	かわつっ子	0歳～幼稚園入園前	随時申込
朝酌公民館	わんぱくくらぶ	0歳～幼稚園入園前	随時申込
法吉公民館	ひよこ学級	0歳～就学前	予約不要
竹矢公民館	のびのび広場	0歳～幼稚園入園前	随時申込
	ほんそこ広場	0歳～幼稚園入園前	予約不要
忌部公民館	ちびっこ教室	未就学児	随時申込
乃木公民館	乳幼児学級	0歳～幼稚園入園前	随時申込
玉湯公民館	たまっこくらぶ	0歳～就学前	開催時募集
大庭公民館	ふたば学級	0歳～幼稚園入園前	随時申込
生馬公民館	こうまっこ教室	未就学児	随時申込
持田公民館	にこにこ教室	0歳～幼稚園入園前	随時申込
古江公民館	きしゃぼっぽ教室	0歳～幼稚園入園前	随時申込
本庄公民館	いちご学級	未就学児	随時申込
大野公民館	きらきら学級	0歳～就学前	随時申込
秋鹿公民館	やんちゃ教室	0歳～幼稚園入園前	随時申込
鹿島公民館	かしまパンビクラブ	未就学児	随時申込
島根公民館	乳幼児教室	未就学児	随時申込

赤ちゃんを健やかに
育てるために

こどもを預けたい 家で手伝ってほしい

毎日預けたい



認可保育所

保育所幼稚園課 ☎55-5312

認可保育所は、児童福祉法に基づく設置認可を受けている児童福祉施設です。就労、疾病・障がい、妊娠・出産など、保護者が家庭で保育できないこどもが利用できます。入所利用調整、保育料の決定は松江市が行います。保護者の市民税等によって保育料が決まります。

●**申込**：【**随時**】入所希望の前月10日(土日曜日・祝日の場合は直前の開庁日)までに必要書類を市に提出

【**新年度の入所申込**】12月頃。詳しくは市報松江や松江市ホームページをご覧ください。

◆**一時預かり事業**：保育所等に在籍していない乳幼児を一時的に預かります。詳しくは30ページをご覧ください。

●橋北

地区名	施設名	公・私	所在地	電話番号	一時預かり事業
城東	しらゆり千鳥保育園	私立	北田町188-3	21-3440	○
	たまち乳児保育園	私立	西川津町1610-2	60-1160	
	城東保育所	公立	学園1-10-12	21-2587	
川津	あおぞら保育園	私立	学園2-7-10	60-1511	
	にじいろ保育園	私立	学園2-5-9	61-8240	
	笑美保育所	私立	北陵町60-1	67-2580	
持田	しらゆり第2保育園	私立	西持田町336-5	23-3340	○
城北	高見保育所	私立	北堀町66-9	22-3044	
城西	しらとり保育所	私立	内中原町190	21-5181	○

こどもを預けたい
家で手伝ってほしい

地区名	施設名	公・私	所在地	電話番号	一時預かり事業
法吉	融合乳児園	私立	比津町314-1	28-2218	○
	法吉保育所	私立	春日町489-1	21-0307	
	みずうみ保育園	私立	法吉町627-5	24-2525	○
	みずうみ第2保育園	私立	法吉町722-4	31-5545	
	みのり黒田保育園	私立	黒田町348-3	60-0830	
	ひらぎの保育園	私立	黒田町450-1	22-2525	○
生馬	浜佐田保育園	私立	浜佐田町545-1	22-7322	
	みのり保育園	私立	浜佐田町126-1	36-5528	○
	みのり乳児保育園	私立	浜佐田町125	36-4322	
本庄	本庄保育所	私立	本庄町112-5	34-0524	○
鹿島	御津保育所	公立	鹿島町御津799-2	82-0302	
	恵曇保育所	公設民営	鹿島町武代181	82-2093	
島根	マリン保育所	公設民営	島根町大芦2189-2	85-2064	○
	野波保育所	公設民営	島根町野波2321-2	85-2346	
美保関	美保関西保育所	公設民営	美保関町北浦658-1	75-0534	○
	美保関東保育所	公設民営	美保関町森山650-1	72-9210	○
八束	やつか保育園	公立	八束町渡入1975-2	76-9255	○

● 橋南

地区名	施設名	公・私	所在地	電話番号	一時預かり事業
白潟	白潟保育所	公立	灘町1-57	21-4204	
朝日	松江ナザレン保育園	私立	東朝日町93	23-1215	
	松原保育園	私立	津田町324	21-9835	
雑賀	まつお保育園	私立	栄町9-1	21-5087	○
	みつき保育園	私立	西津田7-9-5	31-2222	
	みつき乳児保育園	私立	西津田7-9-1	60-7200	
	みどり保育所	私立	上乃木1-2-37	22-2218	○
	みつき中央保育園	私立	本郷町1-21	26-9280	
津田	愛恵保育園	私立	東津田町557-2	22-2921	
	虹の子保育園	私立	西津田9-2-40	21-5126	○
古志原	なかよし保育園	私立	古志原6-9-34	24-6131	○
	こばと保育園	私立	上乃木8-10-31	26-7161	○
	運動公園前保育所 チャイルド	私立	上乃木9-20-10	26-6600	○
	みつき古志原保育園	私立	上乃木6-7-21	23-1234	

子どもを預けたい
家で手伝ってほしい

地区名	施設名	公・私	所在地	電話番号	一時預かり事業
竹矢	しらゆり第3保育園	私立	矢田町484-6	26-2356	○
	わかたけ保育園	私立	八幡町263-12	37-0200	○
	ひよし第2保育園	私立	馬潟町115-3	67-1153	○
乃木	乃木保育所	私立	浜乃木6-22-14	21-9560	○
	袖師保育所	私立	西嫁島1-2-35	24-6728	○
	みつき田和山保育園	私立	乃白町163-1	60-1807	
	みつき浜乃木保育園	私立	浜乃木6-1-2	60-1707	
大庭	しらゆり保育園	私立	大庭町135-1	22-3803	○
八雲	たけかや保育園	私立	八雲町東岩坂393-1	54-1502	○
	ひよし保育園	私立	八雲町西岩坂17-1	54-1128	○
玉湯	湯町保育園	私立	玉湯町湯町1997	62-0885	○
東出雲	錦新町保育園	私立	東出雲町錦新町5-1-4	52-7423	
	みつき出雲郷保育園	私立	東出雲町意宇東3-3-1	53-0301	○
	みつき出雲郷第2保育園	私立	東出雲町意宇南3-5-1	52-5111	

小規模保育事業施設

保育所幼稚園課 ☎55-5312

小規模保育事業施設は、児童福祉法に基づく認可を受けた小規模保育事業を行う認可保育施設です。定員は19人以下で、対象は0～2歳児です。入所申込手続は認可保育所と同様です。

名称	所在地	電話番号	一時預かり事業
たまち母衣保育園	北田町282	60-0757	
おひさま保育園	学園2-5-8	61-3306	
ニチキッズ楽山保育園	西川津町4202 クリスタルコート学園1F	59-9081	
こぼと小規模保育園	八雲台1-1-2	67-3564	○
玉湯さくら乳児保育園	玉湯町湯町1723番地1	62-8221	

※連携施設がある場合は、3歳児クラスから当該施設に進級となります。

市立幼稚園

申込み等は、直接各園にお問い合わせください。

幼稚園は、学校教育法に基づく設置認可を受けている施設です。市立幼稚園は3月31日時点で満3歳の児童から入園が可能です。また、必要に応じて預かり保育事業を利用できます。

◆預かり保育事業

幼稚園又は認定こども園(幼稚園機能)に在籍している幼児を教育時間の前後及び長期休業中に保育することをいいます。なお、市立幼稚園では、「預かり保育」又は「一時預かり保育」として実施しています。

●**預かり保育**:在園児を平日の教育時間の前後(8時～9時頃及び14時～18時)及び長期休業中に預かります。

●**一時預かり保育**:在園児を平日の教育時間の後(14時～17時)に預かります。長期休業中は実施していません。

施設名	所在地	電話番号	預かり 保育	一時預かり 保育	特別支援 幼児教室
母衣幼稚園	北田町273	21-5656	○	○	○
城北幼稚園	東奥谷町229	21-0580	○	○	○
中央幼稚園	大正町398	27-1100	○	○	○
津田幼稚園	東津田町1189-1	22-0505	○	○	
古志原幼稚園	古志原4-6-17	22-4040	○	○	○
川津幼稚園	西川津町552	23-2785	○	○	
朝酌幼稚園	朝酌町121-2	39-0550	○	○	
大庭幼稚園	大庭町808-1	23-0690	○	○	○
持田幼稚園	東持田町81	27-2177	○	○	
古江幼稚園	古曾志町896-5	36-7533	○	○	○
秋鹿幼稚園	岡本町992-1	88-3173	○	○	
佐太幼稚園	鹿島町佐陀本郷1186	82-1058	○	○	
舘武幼稚園	鹿島町北舘武599	82-1439	○	○	○
たまゆ幼稚園	玉湯町湯町717	62-0403	○	○	

私立幼稚園等

申込み等は、直接各園にお問い合わせください。

名称	所在地	電話番号	対象年齢				預かり 保育事業
			満3歳	年少	年中	年長	
松江暁の星幼稚園	母衣町47	25-7105	○	○	○	○	○
島根大学教育学部 附属幼稚園	大輪町416-4	29-1120			○	○	

こどもを預けたい
家で手伝ってほしい

市立認定こども園(幼保園) 幼稚園機能の申込み等は、直接各園にお問い合わせください。

認定こども園は、就学前のこどもに関する教育・保育等の総合的な提供の推進に関する法律に基づく認定又は設置認可を受けている幼保一元化施設(保育所と幼稚園の機能を持った施設)です。認定こども園の保育所機能を利用する場合の申込手続は、認可保育所と同様です。

- **預かり保育:** 在園児を平日の教育時間後(14時～16時30分)及び長期休業中(8時30分～16時30分)に預かります。
- **一時預かり事業:** 一時預かり事業:保育所等に在籍していない乳幼児を一時的に預かります。

名称	所在地	電話番号	預かり保育	特別支援教室	一時預かり事業
幼保園のぎ	田和山町108	60-2605	○	○	
しんじ幼保園	穴道町穴道458-2	66-8008	○	○	○
城西幼保園	堂形町520	60-0450	○	○	
やくも幼保園	八雲町東岩坂111-1	54-0024	○		
揖屋幼保園	東出雲町揖屋2198-10	52-5441	○	○	○
意東幼保園	東出雲町下意東751-1	52-3067	○		
出雲郷幼保園	東出雲町出雲郷927	52-5151	○		

私立認定こども園 幼稚園機能の申込み等は、直接各園にお問い合わせください。

名称	所在地	電話番号	預かり保育事業	一時預かり事業
比津ヶ丘保育園	比津が丘4-2-34	26-2025	○	
融合こども園	比津町292	61-0087	○	
わらべのその	比津町317	28-2248	○	
育英幼稚園	大庭町1197-1	23-1981	○	
育英北幼稚園	下東川津町728-10	31-1981	○	
つわぶきこども園やましろ	山代町1001	26-9696	○	
つわぶきこども園のぎ	乃木福富町318-1	60-1818	○	
ふたば第一こども園	西浜佐陀町546-9	36-6742	○	
ふたば第二こども園	西浜佐陀町1261-1	36-5945	○	
ふたば第三こども園	上乃木4-9-39	67-3160	○	
ふたば第四こども園	古志原3-4-35	21-3800	○	
松江認定こども園	東朝日町232	21-4148	○	
たまちこども園	西川津町1610-4	26-5454	○	
玉湯さくら保育園	玉湯町湯町1714-1	62-8221	○	
第2玉湯さくら保育園	玉湯町湯町1720-1	61-3221	○	
坪内学園附属認定こども園	東朝日町74-2	31-5505	○	
シオンこひつじ保育園	大庭町1802-7	67-2081	○	○
なの花認定こども園	大庭町1132	59-5015	○	
なの花のぎ認定こども園	浜乃木2-7-7	61-1611	○	○

こどもを預けたい
家で手伝ってほしい

認可外保育施設

申込み等は、直接各保育施設にお問い合わせください。

認可外保育施設とは、児童福祉法に基づく認可を受けていない保育施設です。
入所手続、保育料の決定は各保育施設が行っています。

類型	保育施設	所在地	電話番号	備考
企業 主導型	ニチキッズまつえ 上乃木保育園	上乃木4-30-34	60-2345	開園時間/7:50～19:50 (18:50～延長保育) 対象年齢/生後57日目～2歳児
	一畑電気鉄道株式会社 キッズいちばた	中原町38-5	33-7613	開園時間/7:30～20:00 (18:30～延長保育) 対象年齢/生後6か月～就学前
	つむぎ保育園	東出雲町意宇東1-6-1	61-2522	開園時間/7:00～20:00 対象年齢/生後57日～2歳児
	本のほいくえん	春日町305-1	61-8817	開園時間/7:30～20:30 (18:30～延長保育) 対象年齢/生後57日～就学前
	あいぐらん保育園 松江殿町	殿町517	22-9851	開園時間/7:00～20:00 対象年齢/生後2か月～満3歳 一時預かりは、就学前まで
—	有限会社いっしょに 子育て研究所	西津田2-9-4	25-2225	開所時間/10:00～15:00 (9:00～10:00時間外開所) 一時預かりのみ 対象年齢/生後1か月～就学前
	公益社団法人 松江市シルバー人材センター 乳幼児一時預かり あいあい	乃白町32-2 松江市保健福祉総合 センターあいあい	27-0888	開所時間/9:00～17:00 一時預かりのみ 対象年齢/生後1か月～就学前
	アップルリーフ 英会話学校	雄賀町107-1	67-1500	開所時間/①8:30～13:00 ②8:30～18:00 (①8:00～8:30、13:00～18:00) ②8:00～8:30、18:00～18:30 時間外開所 対象年齢/1歳6か月児～就学前
	公共社団法人 松江市シルバー人材センター 乳幼児一時預かり おもちゃの広場	白潟本町43 市民活動センター おもちゃの広場	27-0888	開所時間/9:00～17:00 一時預かりのみ 対象年齢/生後1か月～就学前
居宅 訪問型	キッズライン岩佐梨沙			こどもの預かりサービスの マッチングサイトURL https://kidsline.me/
	キッズライン中出			
	ベビーシッターkokua			インスタグラム参照 @RISA.BABYSITTER

こどもを預けたい
家で手伝ってほしい

ときどき預けたい

ファミリーサポート事業

まつえファミリーサポートセンター ☎32-0850

「子育てのサポートをしたい方」「子育てのサポートをしてほしい方」が会員となり、こどもの預かりや送迎など一時的なこどものお世話を行う有償の援助活動です。利用するには事前に会員登録が必要で、登録料は無料です。登録に必要な物がありますので詳しくはお問い合わせください。

- 対象年齢:小学校6年生まで
- 利用料金(子ども1人につき30分あたり):

	利用日時	利用料金
月曜日～金曜日	7:00～19:00	300円
	上記以外の時間帯	400円
土曜日・日曜日・祝日	終日	400円

詳しくは
市ホームページへ



※センター開所時間
月曜日から金曜日 9:00～17:00
(土・日曜日・祝日・年末年始を除く)

松江市シルバー人材センターの一時預かり

☎27-0888

子育てを応援するため、乳幼児の一時預かりを行っています。事前に予約が必要です。

- 預かり場所:あいあい…乃白町32-2(松江市保健福祉総合センター1階)
おもちゃの広場…白潟町43(市民活動センター2階)
- 利用日:月曜日～土曜日(日曜日・祝日・年末年始を除く)
- 利用時間:9:00～17:00
- 予約受付時間:平日8:30～17:00
- 対象年齢:小学校就学前まで
- 利用料金:1人につき1時間1,116円

一時預かり事業(一時保育)

保育所幼稚園課 ☎55-5498

家庭で保育ができない場合や、保護者の育児負担解消のため、保育園等に在籍していない乳幼児を一時的に認可保育所(園)等に預けることができます。

利用については直接保育所(園)にお申し込みください。
実施施設や利用料など、詳しくは市ホームページをご覧ください。
※利用料減免制度もあります。

詳しくは
市ホームページへ



休日保育

保育所幼稚園課 ☎55-5498

保護者が仕事等で、休日に保育が困難な就学前児童が対象です。利用には事前に登録と予約が必要ですので、直接実施園へお申し込みください。

実施園	所在地	電話番号
にじいろ保育園	学園2-5-9	61-8240

こどもが病気のとくに預けたい

病児保育

保育所幼稚園課 ☎55-5312

病気療養中又は病気回復期で、医療機関による入院治療の必要はないが、安静が必要で集団保育が困難な児童を、保護者の勤務や傷病、出産、冠婚葬祭などやむをえない事由により家庭でみることができない場合に、一時的にお預かりします。事前に「あずかるこちゃん」での利用登録が必要です。

●対象年齢:0歳～小学校3年生まで(ただし、身体障がい者手帳等の交付を受けた児童は小学校6年生まで)

●利用時間:月曜日～金曜日8:00～17:30、土曜日8:00～13:00

※日曜日、祝日法による休日、年末年始はお休みです。

●1日の利用料:1,600円(生活保護世帯、非課税世帯は免除制度あり)、

食事・おやつ代別途。

※利用希望の方が多数の場合は、お預かりできないことがあります。

あずかるこちゃん
利用登録・
申込はこちら



家族や親が病気などのときに預けたい

子育て短期支援事業

こども家庭支援課 ☎55-5484

保護者の疾病や出張、育児疲れなどの理由により、家庭において児童を養育することが一時的に困難となった場合に、児童養護施設等で預かります。事前に受け入れの調整をしますので、こども家庭支援課にお問い合わせください。

	利用期間
ショートステイ	原則1泊2日以上(7日まで利用可能)
トワイライトステイ	17:00～翌朝8:00まで

●対象年齢・実施施設等

対象年齢	実施施設等	所在地
0歳～2歳児	松江赤十字乳児院	南田町162
3歳～小学校就学前	双樹学院	古志原5-2-25
0歳～小学校6年生	市に登録された里親	

※育児に関する相談や休息等が必要な母が、児童と一緒に母子生活支援施設でショートステイを行うことができます。詳しくはお問い合わせください。

こどもを預けたい
家で手伝ってほしい

短期入所

島根県中央児童相談所 ☎21-3168

保護者の出産や病気等で、一時的に家庭での養育が困難になった児童を、1か月以内の期間でお預かりします。

●申込先:島根県中央児童相談所

●入所先:松江赤十字乳児院(南田町162)

●対象年齢:おおむね満2歳までのこども

※収入に応じた費用負担があります。

家で家事や子育てを手伝ってほしい

訪問型子育てサポート事業

詳細は、11ページをご覧ください。

こどもの 発達が気になったら

お子様に、長期にわたる病気や、成長に伴って気になることがあるときは、相談機関に相談してみましょう。子育てを支援する福祉サービスもあります。サービス内容・申請手続等の詳細は、各担当窓口にお問い合わせください。

発達や障がいに関する相談

長期療養児の相談・生活支援

病気等により長期の療養を必要とするお子様や、医療的ケアを必要とするお子様の相談や家庭訪問等を行っています。また、病気のあるお子様とその家族を対象とした交流会の開催やご紹介をしています。

- **相談窓口:**健康推進課 ☎60-8154-8156
各支所市民生活課(47ページ参照)
松江市・島根県共同設置松江保健所 ☎23-1314

発達健康相談

健康推進課 ☎60-8154

なかなか首がすわらない、歩かない、目が合わない、言葉が遅い、落ち着きがない…など、発達の上での心配ごと、専門医等が相談に応じます。相談は無料ですが、事前に予約が必要です。

相談の結果、必要に応じてご家族と話し合いながら、保育所や療育機関等をご紹介します。

- **スタッフ:**専門医、臨床心理士、保健師
- **開催日:**毎月1回 ※相談を希望される方は健康推進課へお問い合わせください。
- **会場:**松江市保健福祉総合センター

発達・教育相談支援センター「エスコ」

☎55-4013-5455

集団における行動面で気になることや就学に向けて心配なことなどについて、教育や心理の専門のスタッフが在籍園・所等に出かけての相談、来所や電話による相談を行っています。

また、3歳～就学前の幼児を対象とした療育や保護者を対象に、こどもの特性やより良いかわり方について学ぶ子育て支援講座を行っています。

- **問い合わせ:**発達・教育相談支援センター「エスコ」☎55-4013-5455
月曜日から金曜日9:00～17:00(※土・日曜日、祝日、年末年始を除く)
- **相談申込:**お子様の在籍園・所を通してお申し込みください。(来所や電話での相談申し込み可)

島根県中央児童相談所

☎21-3168

こども(18歳未満)の発達全般の相談や療育手帳の相談・判定などに、児童心理司等の職員が応じます。事前に面接日時をご予約ください。電話での相談もお受けします。

●相談日時:月曜日～金曜日 8:30～17:15 ※祝日・年末年始はお休みです。

島根県東部発達障害者支援センター「ウィッシュ」

 出雲相談室
☎050-3387-8699

国の「発達障害者支援センター事業」に基づき、島根県の委託を受けて、実施しています。対象者は発達障がいのある方(全年齢対象で診断の有無は問いません)及びご家族・発達障がいに関わる支援者・関係機関。支援内容は「相談支援」「発達支援」「就労支援」「普及啓発・研修」を行い、相談者だけでなく関係機関との連携をとりながら、より専門的な支援を行います。

●相談室のご案内

①出雲相談室	出雲市大津町1139 出雲合同庁舎1F
②松江相談室	松江市東津田町1741-3 いきいきプラザ島根2F
③隠岐相談室	隠岐の島町加茂
④相談室YUI	出雲市大津新崎町1丁目56-1 フォレストビル2F

●出張対応:各市町村で対応いたします。

月曜日～金曜日 予約受付:9:00～17:00

※ご本人・ご家族はもちろん、支援者の方も相談できます。お問い合わせください。

●相談受付:毎週月曜日～金曜日(祝祭日・夏季休暇(8/13～15)・年末年始を除く)

①9:00～12:00 ②13:00～17:00

※ご相談は予約制です。上記の希望される時間でご予約ください。

●相談予約ダイヤル:☎050-3387-8699(出雲合同庁舎内 出雲相談室)

松江市障がい者基幹相談支援センター「絆」

☎60-0400

障がいのある方やご家族のお困りごとなどを相談できる総合相談窓口であり、地域で安心して生活を送られるよう体制づくりも行うための中核となる機関です。ご相談には専門資格のあるスタッフが対応しますので、障がいのこと、生活のことなどで分からないこと、困ったことがあればご相談ください。

●開所日時:月曜日～金曜日9:00～17:00 ※土・日、祝日、年末年始は休所

☎60-0400

 こどもの発達が
気になったら


ひとり親の方へ…

ひとり親家庭が、健康でよりよい生活をおくるために
様々な制度があります。

ひとり親家庭総合相談

本庁子育て給付課 ☎55-5316

母子・父子自立支援員が、ひとり親家庭の皆さんが抱えている様々な悩み事の相談相手となり、問題解決のお手伝いやアドバイスをしています。メールでの相談も受け付けています。

その他、ひとり親家庭を対象に、就学資金等の貸付制度や就職のための資格取得の助成制度があります。所得要件等ありますので、事前にご相談ください。

●メール:bf-soudan@city.matsue.lg.jp

※メール返信を希望の方で迷惑メール防止のフィルターや受信制限設定をしている場合は、ドメイン「city.matsue.lg.jp」を受信できるようにしてください。

福祉医療費助成

本庁子育て給付課 ☎55-5335

18歳未満又は高校3学年修了までの児童を養育するひとり親家庭の医療費の自己負担分の一部を助成します。助成にあたっては所得制限等の要件があります。詳しくはお問い合わせください。

児童扶養手当

本庁子育て給付課 ☎55-5335

18歳になった年の年度末(心身に概ね中度以上の障がいのある場合は20歳未満)までの児童を養育しているひとり親家庭等に支給します。所得制限等の要件があります。詳しくはお問い合わせください。

母子生活支援施設への入所

こども家庭支援課 ☎55-5484

母子家庭等の母と児童をとともに保護し、母子の自立を促すために その生活を支援する児童福祉施設です。



災害に備えて

●いざというときのために確認しておきましょう

連絡方法

家族が別々の場所にいるときに災害が発生した場合に備えて、日頃から安否確認の方法や集合場所などを話し合っておきましょう。災害時には、携帯電話の回線がつながりにくくなる場合があります。その場合には以下のサービスを利用しましょう。

災害用伝言ダイヤル 171

局番なしの「171」に電話をかけると伝言の録音と再生ができます。

災害用伝言板

インターネットを利用して文字情報を登録したり、登録された情報を見たりすることができます。

避難場所や避難経路

いざ災害が起きたときにあわてずに避難するためにも、自治体のホームページや防災マップ、ハザードマップを確認し、避難場所や避難経路を事前に確認しておきましょう。



●日頃から備えておきましょう

家具の置き方

家具は転倒しないように壁に固定し、寝室や子ども部屋にはできるだけ家具を置かないようにしましょう。すぐ手の届くところに、懐中電灯やスリッパ、ホイッスルを備えておくと安心です。

食料・飲料など

電気やガス、水道などのライフラインが止まった場合に備えて、普段から飲料水や保存の効く食料などを準備しておきましょう。また、自宅が被災したときは、避難生活を送ることになります。もしものときに、いつでも持ち出せるように**非常用持ち出しバッグ**を準備しておきましょう。

非常用持ち出しバッグの内容例

- ☐ 飲料水、食料品（カップめん、缶詰、チョコレートなど）
- ☐ 貴重品（預金通帳、印鑑、現金、健康保険証、マイナンバーカードなど）
- ☐ 救急用品（ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など）
- ☐ ヘルメット ☐ マスク ☐ 軍手 ☐ 懐中電灯 ☐ 携帯電話の充電器
- ☐ 衣類 ☐ 毛布 ☐ タオル ☐ 使い捨てカイロ ☐ ウェットティッシュ ☐ 携帯トイレ など

乳幼児用として下記のものも準備しておきましょう

- ☐ 母子健康手帳 ☐ 紙おむつ ☐ ミルク ☐ 哺乳瓶か紙コップ
- ☐ 清浄綿 ☐ おしりふき ☐ 抱っこひも ☐ 授乳服かケープ など



※首相官邸ホームページ(<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/bousai/sonae.html>)の情報をもとに株式会社ジチタイアトが作成したものです。

松江市の最新の防災情報はこちらから！



松江市内の 子育て応援サービス



母子手帳アプリ「母子モだんだん」



母子健康手帳と併せて、妊娠中の経過やお子様の成長記録が出来るアプリです。また、妊娠・出産や子育てに関する情報発信や、予防接種のスケジュール、松江市の子育て講座の予約機能もついており、とっても便利です♪是非、登録してください。



ほっ♡とまつえ 子育てネット

@kosodate.matsue



松江市の子育て支援公式Facebookアカウントです。
乳幼児期の子育てに役立つ情報を、写真や動画で配信しています。



松江市 子育て支援 X

@kshien_matsue



松江市の子育て支援公式アカウントです。全子育て支援センターの行事や、各種イベント情報など、松江市内の子育てに関する情報を発信しています。



まつえの子育て AIコンシェルジュ

LINE ID @030qgjsq

ソーシャルメディアであるLINEを活用して、24時間いつでも子育てに関する相談ができます。上記LINE IDで検索していただくか、下記の二次元コードを読み取っていただくと、ともだち追加することができます。



まつえしこどもこそだてサイト

松江市の子育て情報が掲載されている「まつえしこどもこそだてサイト」を、松江市ホームページ上にオープンしています。松江市の子育て支援“推しポイント”をチェックしたり、“知りたいこと”を手軽に検索することが出来ますよ♪



スマホでらくらく保育所等入所申込

24時間365日、市役所に行かなくても、いつでも申し込み可能な市独自のオンライン申請を整備しました。入力にかかる時間は約15分です。ぜひご利用ください。

多くの方がスマート申請を利用中！



保育に関する申請は

ネットでしょう！

お家で
かんたん！

スキマ
時間に

スマホや
PCで！



▲松江市に住民票のある方用入所申込

しまね子育て応援パスポート COCCOLO～こっころ～

全国の協賛店でパスポートを提示すると、料金の割引、ポイントの付加、子育て情報の提供、職場体験などのサービスを受けることができます。

対象となる方

妊娠中の方、または満18歳までのこども(満18歳となった年の年度末まで)のいる家庭。(妊娠により申請して「プレママパスポート」(画像上)を持っている方は、出産により「子育て応援パスポート」(画像下)への切り替えが必要です。)

手続きの方法

本庁子育て給付課、各支所市民生活課、こども家庭支援課(松江市保健福祉総合センター1階)のいずれかにおいて申請が必要です。

必要なもの

妊婦の方は「母子健康手帳」

※こどもと同居していない場合は健康保険証など申請者との続柄や養育関係がわかるものの提示が必要です。

※パスポートが使用できる協賛店情報など、詳しくは島根県子ども・子育て支援課(☎22-6475)までお問い合わせください。



▲上「プレママパスポート」
下「子育て応援パスポート」



▲協賛店情報はこちらから

問い合わせ先

本庁子育て給付課 ☎55-5326

OFFにしよう メディアのスイッチ ONにしよう家族のきずな

※メディアとは？

ここでの「メディア」とは、テレビやDVD、ゲーム、タブレット、パソコン、ケータイ、スマホなどの電子メディアのことを指しています。



- ★テレビやスマホに子守をさせていませんか？
- ★目と目を合わせて、たくさん語りかけましょう。
- ★一日一回、こどもとニッコリ笑う時間を！

Q：ケータイやスマホ、テレビを見ながら授乳するのはよくないでしょうか？



A：よくありません。赤ちゃんは、授乳のときに目と目を合わせて語りかけられることで、おかあさんを認識し安心します。そして、体の栄養ばかりでなく心の栄養（愛情）をたっぷりと受け取り、愛着関係や信頼関係を結んでいきます。そのうちに、おかあさんの顔を見ながら「アー」「ウー」などの声を出すようになります。自分から相手に投げかけたことが伝わり、相手がそれに応えてくれるといったやりとりで、コミュニケーションを楽しむようになります。

Q：赤ちゃんはテレビやスマホが好き？



A：いいえ、光と音に反応しているだけです。テレビやスマホの画面を長時間見つめると、まばたきが減り、眼精疲労を生じたり、ライトが睡眠サイクルに影響すると言われています。松江市は「『3歳まではスマホにさわらせないで』親子のふれあいを大切に、こころとことばを育てよう」と呼びかけています。

Q：子どもとどんなことをして過ごしたらいいでしょうか？



A：無理して特別なことをしようと力む必要はありません。だって、頬ずり、「いないいないばー」、百面相、肩車、いっしょに床でゴロゴロ、絵本の読み聞かせ、花や虫を愛でながら散歩等々、自分も楽しみながら過ごし、短時間でも子どもとふれあうことが一番です。子どもの成長と共に過ごし方のバリエーションも広がります。そんな変化に気付くのも喜びや楽しみです。



Q：ぐっすりと寝かせるためには、どんなことに気を付けたいでしょうか？

Z Z Z



A：寝る時刻1時間前には、テレビやスマホ等のメディアのスイッチはオフにし、脳の興奮をしずめましょう。そして、部屋を暗くし、質のよい眠りができる環境を整えてあげてください。寝ている間に成長ホルモンがたくさん分泌されます。また、質の良い睡眠や早寝をすることは、生活リズムを整え、体内時計を正常に保つことにつながります。

CHECK! 一つでも当てはまると要注意!!

- ☐ 幼児期からテレビやビデオ、スマホに子守をさせている。
- ☐ 朝から晩までほとんどテレビをつけっぱなしにしていたり、スマホをさわったりしている。
- ☐ 小児科など病院の待ち時間もずっとスマホを使っている。
- ☐ ネットの使い過ぎで視力が悪くなったような気がする。
- ☐ ネットをしていないと落ち着かない。
- ☐ ネットでつながる方たちは、現実の方たちより接しやすいと感じている。

☆上記に該当項目がある方、心配なことがある方は、相談窓口もあります。気軽にご連絡ください。

相談窓口

島根大学 こころとそだちの相談センター

松江市西川津町1060 ☎32-1100

相談日:月～金曜日 10:00～16:00

相談は有料です 初回面接3,000円/継続面接(50分)2,000円





松江市子育て支援マップ〔市街地〕





松江市内の 子育て支援センター



子育て 支援センターって？

松江市内には9か所の
子育て支援センターがあり、
親子で気軽に遊ぶことができます。

子育てに関する情報があり、育児相談
もできますので、気軽にお出掛けください！
妊娠中の方もご利用になれます。

詳しくは
市ホームページへ



橋北エリア

橋南エリア



橋南エリア

あいあい

- 開所時間 9:00～17:00
- 休所日 日曜日、年末年始

乃白町32-2(保健福祉総合センター1階)
☎60-8143

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。



おもちゃの広場

- 開所時間 9:00～17:00
- 休所日 水曜日、年末年始

白濁本町43(市民活動センター2階)
☎32-1195

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。



たまゆつどいの広場

- 開所時間 9:00~17:00
- 休所日 土・日曜日、祝日、年末年始

玉湯町玉造(旧玉湯小学校グラウンド内)
☎62-9546

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のコーナー、ままごとコーナーがあります。



宍道子育て支援センター

- 開所時間 9:00~17:00
- 休所日 土・日曜日、祝日、年末年始

宍道町宍道885-3(宍道公民館内)
☎66-1428

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、ハイハイして遊べるスペースを設けています。



東出雲子育て支援センター

- 開所時間 9:00~17:00
- 休所日 土・日曜日、祝日、年末年始

東出雲町揖屋1216-1(ヨリアイナ東出雲内)
☎52-9583

親子でふれあうつどいや、助産師によるおっぱい相談を行っています。駅が近くにあります。遊び場から電車をよく見ることができます。



やくも子育て支援センター

- 開所時間 9:00~14:00
- 休所日 土・日曜日、祝日、年末年始、創立記念日(1/4)

八雲町東岩坂404-1(たけのご館内)
☎67-3251

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。



橋北エリア

鹿島子育て支援センター

- 開所時間 9:30～17:00
- 休所日 木曜日、祝日、年末年始

鹿島町北講武885-5(鹿島福祉センター内) ☎82-9334

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。



美保関子育て支援センター

- 開所時間 9:00～17:00
- 休所日 火・金・土・日曜日、祝日、年末年始

美保関町下字部尾61-2(美保関支所内) ☎55-5751

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。



育児サロン(松江赤十字乳児院)

- 開所時間 9:30～14:30
- 休所日 土・日曜日、祝日、年末年始、創立記念日(5/1)

南田町162 ☎24-6418

親子で楽しめるつどいや離乳食栄養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。



児童館

東津田児童館

- 開所時間 平日9:30～18:00
- 休所日 土・日曜日・祝日、年末年始、盆

東津田町269-4 ☎21-5339

乳幼児親子対象の活動「いちごたいむ」を行っています。室内だけでなく、天気の良い日はお庭で遊ぶこともできます。



八雲児童センター「どんぐり館」

- 開所時間 9:00～17:00 土曜日9:00～12:00
- 休所日 日曜日・祝日、年末年始、盆

八雲町東岩坂111-5 ☎54-2135

0歳から18歳までのこどもとその家族がいつでも来館でき、自由に楽しむことができます。手作りのおもちゃや運動遊具などがあります。



関係機関一覧

●松江市役所・支所等

名称	電話番号	所在地
松江市役所(本庁)	(代表)55-5555	末次町86
鹿島支所市民生活課	55-5706	鹿島町佐陀本郷640-1
島根支所市民生活課	55-5726	島根町加賀1414
美保関支所市民生活課	55-5746	美保関町下宇部尾61-2
八雲支所市民生活課	55-5766	八雲町西岩坂355-1
玉湯支所市民生活課	55-5786	玉湯町湯町1793
宍道支所市民生活課	55-5806	宍道町宍道885-3
八束支所市民生活課	55-5826	八束町波入2060
東出雲支所市民生活課	55-5849	東出雲町揖屋1216-1
松江市・島根県共同設置松江保健所	23-1314	東津田町1741-3 (いきいきプラザ島根3F)

●公的関係機関

名称	電話番号	所在地
島根県中央児童相談所	21-3168	西川津町3090-1
島根県女性相談センター	相談専用 25-8071	北田町48-1
松江市男女共同参画センター 「フリエール」	女性相談専用 25-2602	白湯本町43 (市民活動センター(スティックビル)3F)
まつえファミリーサポートセンター	32-0850	乃白町32-2 (松江市保健福祉総合センタ-1F)
松江市社会福祉協議会	24-9026	千鳥町70
全国健康保険協会島根支部	59-5144	殿町383山陰中央ビル2F
松江労働基準監督署	31-1165	向島町134-10松江地方合同庁舎2F
島根労働局雇用環境・均等室	31-1161	向島町134-10松江地方合同庁舎5F

●公民館

名称	電話番号	所在地	名称	電話番号	所在地
城東公民館	27-5680	北田町273	生馬公民館	36-8234	西生馬町8
城北公民館	26-4437	北堀町43	持田公民館	21-3067	東持田町61
城西公民館	26-2659	堂形町614	古江公民館	36-8054	西浜佐陀町288-1
朝日公民館	21-3432	東朝日町49	本庄公民館	34-0504	本庄町463-3
白湯公民館	22-7147	灘町1-57	大野公民館	88-2051	上大野町1855-1
雑賀公民館	23-8179	雑賀町677	秋鹿公民館	88-2001	岡本町70
津田公民館	26-4962	東津田町1189-1	鹿島公民館	55-5716	鹿島町佐陀本郷640-1
古志原公民館	26-4436	古志原4-6-30	島根公民館	85-2301	島根町加賀1414
川津公民館	21-2349	西川津町3405-5	美保関公民館	72-3624	美保関町 下宇部尾556-1
朝酌公民館	39-0646	朝酌町92-1	八雲公民館	54-2478	八雲町西岩坂355-1
法吉公民館	21-4966	比津町308-4	玉湯公民館	62-9111	玉湯町湯町1796
竹矢公民館	37-0854	八幡町279-1	宍道公民館	66-0811	宍道町宍道885-3
乃木公民館	21-4931	浜乃木5-1-5	八束公民館	76-3663	八束町波入2060
忌部公民館	33-2010	東忌部町899	東出雲公民館	52-6001	東出雲町揖屋1216-1
大庭公民館	24-8733	大庭町805-3			

松江市保健福祉 総合センターのご案内



松江市 保健福祉総合センター

所在地 〒690-0045
松江市乃白町32-2
(松江市立病院隣)

1F ◆松江市こども家庭支援課

子育て保健係 ☎60-8155
家庭支援係 ☎60-8141
相談専用ダイヤル ☎60-8140
こども福祉係 ☎55-5484

◆松江市健康推進課

地域保健グループ(地区担当保健師)
☎60-8154-8156

保健総務係 ☎60-8162
保健企画係 ☎60-8174
予防接種室 ☎60-8173
◆あいあい ☎60-8143

◆ファミリーサポートセンター

☎32-0850

3F ◆松江市発達・教育

相談支援センター(エスコ)
☎55-4013-5455



日中は、県立美術館より
車で7〜8分です。

市立病院の南側に
隣接しています



*お車で越しの方は、駐車券を利用施設までお持ちください。無料券をお渡しします。



「この家族がもっと好きになる」

*Live laugh love
and be happy*

sugar spotは
撮影の全データプレゼント

さらに！

この冊子から新規ご予約の方は
撮影メニュー10%OFF

ニューボーン、マタニティ、お宮参り
ご家族写真、バースデーフォト
各種記念写真承ります



 studio
Sugar Spot
スタジオシュガースポット

0852-61-8227
松江市北堀町330
水・木曜定休日

Instagram



家づくりをトータルでサポート

✓なるべく安くたてたい

✓平屋に住みたいな

✓すぐに住める建売がいいな

✓性能にもこだわりたい！

家族が増えたら
広いお家がいいね！



中央建設株式会社 松江店

〒690-0012 松江市古志原 5-1-1

0120-64-2525

新生活はマイホームを始めよう！

中央建設は土地探しから住宅ローンまでトータルで家づくりをサポートいたします。

何から始めていいかわからない方もお気軽にご相談ください。

豊富な品揃えからあなたに合ったマイホームをご提案いたします。

モデルハウス見学会も随時開催中!!ご予約は HP からどうぞ。

ニココ住宅



平屋工務店



+ECO HOME



LINE



ライフスタイルに合わせた選べる広さと建物タイプ



のびやかな時間を楽しむフラットでシンプルな平屋ミース

Webサイトを
チェック!!

お気に入りを選んで、
私たちの家をつくろう



本体価格 全76プランから間取りを選べます

1,170 (税別) 万円~

(税込1,287万円~)

※建物本体価格の他に、付帯工事費・諸経費等が別途必要になります。

お問い合わせは—

TEL. 0120-420-552

アイムの家 島根

検索

<http://www.matsubara-sangyou.co.jp/>

広告有効期限 令和8年5月末



有限会社松原産業

建設業許可 鳥根県知事許可(般-4)第7711号

宅地建物取引業免許 鳥根県知事(5)第1039号

【本社】 雲南市木次町木次788-1 TEL (0854) 42-5580 FAX (0854) 42-5581
 【松江営業所】 松江市東津田町1276-3 TEL (0852) 28-8200 FAX (0852) 28-8333
 【出雲営業所】 出雲市大津町1126-8 ひまわりビル1F TEL (0853) 31-4411 FAX (0853) 31-4433
 【雲南不動産情報センター】 雲南市木次町木次94-1 TEL (0854) 42-2888 FAX (0854) 42-0732

島根県の子育てママ5人に1人が入会してる

新規会員
募集中!

JALまね こども 倶楽部

会員期間

ご入会日から
お子さまの1歳の
誕生日末日まで

入会費・年会費
無料

対象

島根県内在住の
妊婦さん
第2子以降を
ご妊娠の方も
何度でも利用できます

JALまね こども倶楽部では、小さな命の誕生を応援し、
さまざまな特典やイベントをご提供しています。

JALまね こども倶楽部 会員特典

特典1

どちらか
おひとつ
プレゼント!



入会から出産まで
ずっと役立つ情報誌

(株)ベネッセコーポレーション刊

子育て向けの絵本(1冊)

はらへこあむし



エリック・カール/著
もりのさし/やく
信成社

赤ちゃんに
おくる絵本1



とどころしろう/作・絵
のろきかん/読
戸田デザイン研究室

もこもこ



谷川俊太郎/作
元永定正/絵
文研出版

おやすみ、ロジャー
魔法のぐっすり絵本



カール・ニコル・エーレン/著
三橋美穂/監訳
飛鳥新社

あがりめ さがりめ
おかあさんと子どもの
あそびうた



ましませつ/絵
こぐま社

特典2

ご入会時に
オリジナルバスタオル
プレゼント



特典3

ご出産時に
記念品プレゼント

各地区本部により内容が
異なります。詳しくは該当の
JALまね地区本部窓口にて
お問い合わせください。



特典4

会員限定
アプリがご利用可能

子育てに関する情報を無料でチェック!
島根県内の妊婦さんやママとの
オンラインコミュニケーションにも
お役立ていただけます。

※各特典は最寄りのJA支店よりLA(ライフアドバイザー)がご自宅へお届けいたします。(郵送不可)

さらに、会員限定!!

イベントやセミナーも開催!

マタニティヨガやバランスボール教室、育児講座など
さまざまなイベントを行っています。



JALまね
こども倶楽部
お申し込みは
こちらから



JALまね
こども倶楽部プラス



お子さまが1歳の誕生日の翌月から「JALまねこども倶楽部プラス」へ自動移行します。お子さまが小学校就学
まで専用アプリ等を通じてお役立ち情報をご提供!年会費等は無料です。

お問い合わせはお近くの支店窓口(または担当者)まで

JALまね 島根県農業協同組合 共済部 共済企画課 ☎0853-25-8765 FAX:0853-25-8693

〒699-0631 島根県出雲市斐川町直江5030 ☎kyousaikik.hon@ja-shimane.gr.jp

JALまね こども倶楽部





松江の子ども達を
みんなで見守っています！



小児科・アレルギー科

ぽよぽよクリニック

院長 田草 雄一 日本専門医機構認定小児科専門医

〒690-0011 島根県松江市東津田町1198-3



2か月になったら
ワクチンデビュー！

ネットで予約できます▶
ぽよぽよクリニック総合Web受付



☎ 0852-25-2581

HP www.poyopoyo.jp

facebook facebook.com/poyopoyosmile