

# 温泉ゆったり産後ケア ご利用の流れ

## ① 申し込み

しまね電子申請サービスもしくは窓口（こども家庭支援課）にてお申し込みください。

### <申請受付期間>

利用希望月の前月の1日0:00～7日23:59

※お申し込み多数の場合は、抽選とさせていただきますので、あらかじめご了承ください。

日程調整にあたっては、松江市から「玉造温泉旅館協同組合」または「松江しんじ湖温泉旅館協議会」に連絡し、施設と助産師の日程調整を依頼します。お申込時にいただいた情報を上記組合、施設、助産師に提供させていただきますのであらかじめご了承ください。



しまね電子申請サービス  
申込フォーム

## ② 利用決定通知書の受け取り

ご利用いただく施設と日程が決まり次第、松江市こども家庭支援課から「温泉ゆったり産後ケア事業 利用決定通知書」をご自宅へお送りします。

※利用決定後、助産師（携帯電話）から事前の確認のご連絡をさせていただきます。

※やむなくキャンセルされる場合は、各施設のキャンセルポリシーに応じたキャンセル料が発生します（パパのみのキャンセルについても同様です）。

キャンセルの期日については、前頁各施設一覧をご確認ください。

### 【キャンセルの連絡先】

平日：市（こども家庭支援課 60-8155）へご連絡ください。

土日祝：ご利用施設へ直接ご連絡ください（その後平日に市へもご連絡ください）。

## ③ 利用当日

「温泉ゆったり産後ケア事業 利用決定通知書」に記載されている施設へ受付時間までにお越しください。

※利用決定通知書は必ず施設へお持ちください。

施設のフロントで受付票をご記入いただいた後、お部屋へご案内いたします。当日担当する助産師も施設のフロントでお待ちしています。

## ④ ケア + 温泉 + 食事

お部屋で助産師がお話を伺いながら、当日のプログラムを一緒に決めます。どうぞゆっくりお過ごしください。

## ⑤ 終了

フロントで利用料金をお支払いいただき、当日のケアは終了です。

（最初に利用料金をお支払いいただく施設もございます）

今後の参考にさせていただくため、アンケートにご協力くださいますようお願いいたします。



いつも頑張っているカラダとココロを温泉で癒しませんか？

# 産後ケア

# 温泉ゆったり

松江市では、助産師によるケアを受けた後、ゆっくり温泉を楽しめる新しい「産後ケア」を始めました。

### 対象

松江市民の方で、産後3か月～5か月のママと赤ちゃん  
※パパも参加ご希望の場合は、同伴可能です（パパの食事代・入浴代が別途必要になります）

### 利用期間

令和8年4月1日(水)～令和9年3月31日(水)の平日 4時間程度  
※申込受付期間は裏面参照

### 利用施設・時間

内面をご覧ください

### 利用料金

5,000円（入湯税込、昼食代込）  
※パパ同伴の場合は別途パパの食事代・入浴代が必要（裏面参照）

### 当日の流れの例

ケアの内容やタイムスケジュールは、助産師との面談でご希望を伺います

温泉施設入館、受付
助産師による面談、体調チェック、ケアプログラムの作成
施設のお部屋で、助産師による育児相談、乳房ケア、赤ちゃんの体重測定等
ゆったり昼食・ゆったり温泉入浴
※ママが休憩されている間は助産師が赤ちゃんをお預かりします。
終了

※当日、ママや赤ちゃんの体調がすぐれない場合は、ご利用いただけない場合があります  
また、ご利用当日の助産師による健康チェックにおいて血圧が160mmHg/100mmHg以上ある場合は、入浴を控えていただく場合があります。

### お持ちいただくもの

松江市から発行された「温泉ゆったり産後ケア事業 利用決定通知書」、母子健康手帳、外出時に必要なグッズ（ミルクや哺乳瓶、おむつ、お気に入りのおもちゃ等）

### お申し込み方法

裏面の「温泉ゆったり産後ケア ご利用の流れ」をご確認ください。



ミルクに使うお湯（水道水）やタオルは、施設の備品をご利用いただけます。使用済みおむつも施設で回収いたします。

松江市こども家庭支援課 子育て保健係 Tel60-8155

（住所：松江市乃白町32-2 松江市保健福祉総合センター1階）

ご利用いただける施設

玉造温泉

出雲神々縁結びの宿 紺家

松江市玉湯町玉造 1246

TEL 62-0311

- 【利用時間】10時30分～14時30分  
(入浴・食事はそれぞれ11時～可)
- 【父親参加料金】食事・入浴 5,000円 (税込)
- 【お部屋】和室/お布団または洋室/ベッド (部屋食)
- 【キャンセル】利用日の4日前まで
- ※11月のご利用不可
- ※お車は正面玄関前へご駐車ください。



お好きな浴衣を  
お選びいただけます

受付後、  
お抹茶で  
一息♪



松乃湯

松江市玉湯町玉造 1215

TEL 62-0611

- 【利用時間】10時30分～14時30分  
(入浴・食事はそれぞれ11時30分～可)
- 【父親参加料金】食事・入浴 4,450円 (税込)
- 【お部屋】和室/お布団または洋室/ベッド  
(昼食はレストランで)
- 【キャンセル】利用日の3日前まで
- ※8月10～14日、10・11月のご利用不可
- ※お車は正面玄関前へご駐車ください。



ロビー

産後のママへ 温泉に入る際の注意点

- ・悪露が続いている場合は、入浴を控えましょう。
- ・長湯しないように気を付けましょう。
- ・入浴後は、しっかり水分をとりましょう。
- ・寝不足や疲れなどにより、血圧が不安定になっている場合があります。  
ママの体調確認のため、入浴中に助産師がお声がけすることもありますのでご了承ください。
- ・もし入浴中や湯上り後に気分が悪くなった時は、すぐフロントへ連絡してください。  
入浴前に電話の場所等をお確かめいただくようお願いします。



ご利用いただける施設

松江しんじ湖温泉

ホテル一畑

松江市千鳥町 30

TEL 22-0188

- 【利用時間】11時～15時  
(入浴は13時～、食事は11時30分～可)
- 【父親参加料金】食事 2,600円・入浴 500円 (税込)
- 【お部屋】和室/お布団 (昼食はレストランで)
- 【キャンセル】利用日の2日前まで
- ※月曜・火曜はご利用不可

彩り豊かなランチバイキング!



松江ニューアーバンホテル

松江市西茶町 40-1

TEL 23-0003 (担当:長谷川)

- 【利用時間】10時～14時  
(入浴は12時～、食事は11時～可)
- 【父親参加料金】食事 1,980円・入浴 600円 (税込)
- 【お部屋】和洋室/ベッド  
(昼食は本館9階レストランで)
- 【キャンセル】利用日の5日前まで
- ※お盆、10・11月のご利用不可



宿の蔵 Hug

松江市末次本町 21

TEL 21-4132 (なにわー水)

- 【利用日】木曜の指定日 (月2～4日程度)
- 【利用時間】10時30分～14時30分  
(入浴はいつでも可、食事は11時～可)
- 【父親参加料金】食事・入浴 5,500円 (税込)
- 【お部屋】Hug 宿泊棟1棟/ベッド
- 【キャンセル】利用日の5日前まで
- ※お車は京店第一駐車場または京店第二駐車場をご利用ください。  
駐車サービス券をお渡しいたします。

