

あいあい

～令和7年度版～

ありがとう！20周年



松江市子育て情報発信キャラクター
「しじみ家」



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7年6月作成

利用について Q&A



あいあいって
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、☎(0852-60-8143)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

あいうのつどい

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	14日(月)	28日(月)
5月	12日(月)	26日(月)
6月	9日(月)	23日(月)
7月	14日(月)	28日(月)
8月	18日(月)	25日(月)
9月	8日(月)	22日(月)

開催日		
10月	6日(月)	27日(月)
11月	10日(月)	17日(月)
12月	8日(月)	22日(月)
1月	19日(月)	26日(月)
2月	2日(月)	16日(月)
3月	9日(月)	23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)
○開催場所:あいうのルーム (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を紹介します。土曜日に開催しますので、お父さんはもちろん、どなたでもお気軽にご参加ください。

開催日(土曜日)		予約開始日
6月	21日	6/2(月)
8月	30日	8/1(金)
10月	18日	10/1(水)
12月	20日	12/1(月)
2月	28日	2/2(月)



○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
※おむつ替え用にタオルなどの敷物をお持ちください。



0歳(第一子)の親子のつどい

一部
「母子モ」予約

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、音遊びなどを行っています。1歳のお誕生日を迎えたら卒業となります。

開催日		
4月	①11日(金)	②25日(金)
5月	①9日(金)	②23日(金)
6月	①13日(金)	②27日(金)
7月	①11日(金)	②25日(金)
※8月	①8日(金)	②22日(金)
9月	①12日(金)	②26日(金)

開催日		
10月	①10日(金)	②24日(金)
11月	①14日(金)	②28日(金)
※12月	①12日(金)	②19日(金)
1月	①9日(金)	②23日(金)
※2月	①13日(金)	②27日(金)
3月	①13日(金)	②27日(金)

○開催時間:10:30~11:10
○定 員:なし(①②どちらか1回の参加となります)
※8月、12月、2月は予約が必要です。【定員: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
※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	30日(金)
7月	26日(土)
9月	19日(金)
11月	29日(土)
1月	30日(金)
3月	6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
※おむつ替え用にタオルなどの敷物をお持ちください。



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
5月 14日(水)	5/1(木)
7月 16日(水)	7/1(火)
9月 17日(水)	9/1(月)

開催日	予約開始日
11月 19日(水)	11/4(火)
1月 17日(土)	1/5(月)
3月 11日(水)	3/2(月)

○開催時間:10時30分～11時30分

○募集組数:各 10 組程度

○開催場所:市保健福祉総合センター2階 健康ホール 1

☆7, 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。

あいあいほくす

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 16日(水)	10月 1日(水)
6月 17日(火)	12月 4日(木)
8月 20日(水)	2月 4日(水)

開催日	開催日
10月 1日(水)	12月 4日(木)
12月 4日(木)	2月 4日(水)

○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。

ミニ療育

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23日(水) 10:30～11:30	市立中央図書館 司書 「心と言葉を育てる絵本の読み聞かせ」	終了しました 4/1(火) 30組
5月 16日(金) 10:00～11:30	地域おこし協力隊・アスレティックトレーナー 林隼平氏 「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～」	終了しました 5/1(木) 20組
6月 20日(金) 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?～」	6/2(月) 30組
7月 12日(土) 10:00～11:00	市消防本部 「いざという時の心肺蘇生法」	7/1(火) 30組
8月 26日(火) 10:00～11:30	島根県立大学人間文化学部 准教授 梶間奈保氏 「こどもの発達とおもちゃ～こどもにとってのおもちゃを考える～」	8/1(金) 30組
9月 29日(月) 10:00～11:30	株式会社コドミラ 小川優氏 「コドミラの親子で楽しい運動遊び」	9/1(月) 30組
10月 2日(木) 14:00～15:30	東部小児科医会 うらしまクリニック 院長 浦島裕史氏 「症状から見たこどもの病気(仮)」	9/1(月) 30組
11月 11日(火) 14:00～15:30	島根県立大学人間文化学部 准教授 水内豊和氏 「こどものコミュニケーション力を育むためのヒント」	10/14(火) 30組

～ 12月以降については、決まり次第ホームページでお知らせします ～

○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

予約不要



おもちゃの病院

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 12日	8月 9日	12月 13日	5月 10日	9月 13日	1月 10日
5月 10日	9月 13日	1月 10日	6月 14日	10月 11日	2月 14日
6月 14日	10月 11日	2月 14日	7月 12日	11月 8日	3月 14日

○開催時間

10時～15時(受付は14時まで)

○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	2日	16日
5月	7日	21日★
6月	4日	18日
7月	2日	16日
8月	6日	20日★
9月	3日	17日
10月	1日	15日
11月	5日	19日★
12月	3日	17日
1月	7日	21日
2月	4日	18日★
3月	4日	18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

☆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

開催日(木曜日)	予約開始日
4月	17日 4/1(火)
6月	19日 6/2(月)
8月	28日 8/1(金)
10月	16日 10/1(水)
12月	18日 12/1(月)
2月	19日 2/2(月)

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
5月	15日
9月	18日
1月	22日

※令和7年6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。



☆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~16時
4月	3日	10日	17日	
5月	1日	8日	15日	
6月	5日	12日	19日	—
7月	3日	10日	—	17日
8月	7日	21日	28日	—
9月	4日	11日	18日	—
10月	2日	9日	16日	—
11月	6日	13日	—	20日
12月	4日	11日	18日	—
1月	8日	15日	22日	—
2月	5日	12日	19日	—
3月	5日	12日	—	19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。



☆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：10時00分~12時00分(20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。

開催日時(第1火曜日)	
6月	3日
7月	1日
8月	5日
9月	2日
10月	7日
11月	4日
12月	2日
1月	6日
2月	3日
3月	3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、ストラックアウトなどがあります。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)

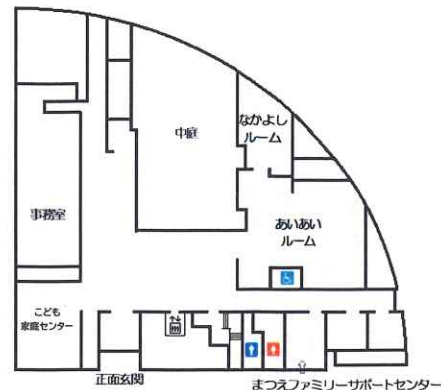
JR 松江駅~市立病院各線

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ください。



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

TEL

松江市保健福祉総合センター1階

(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

