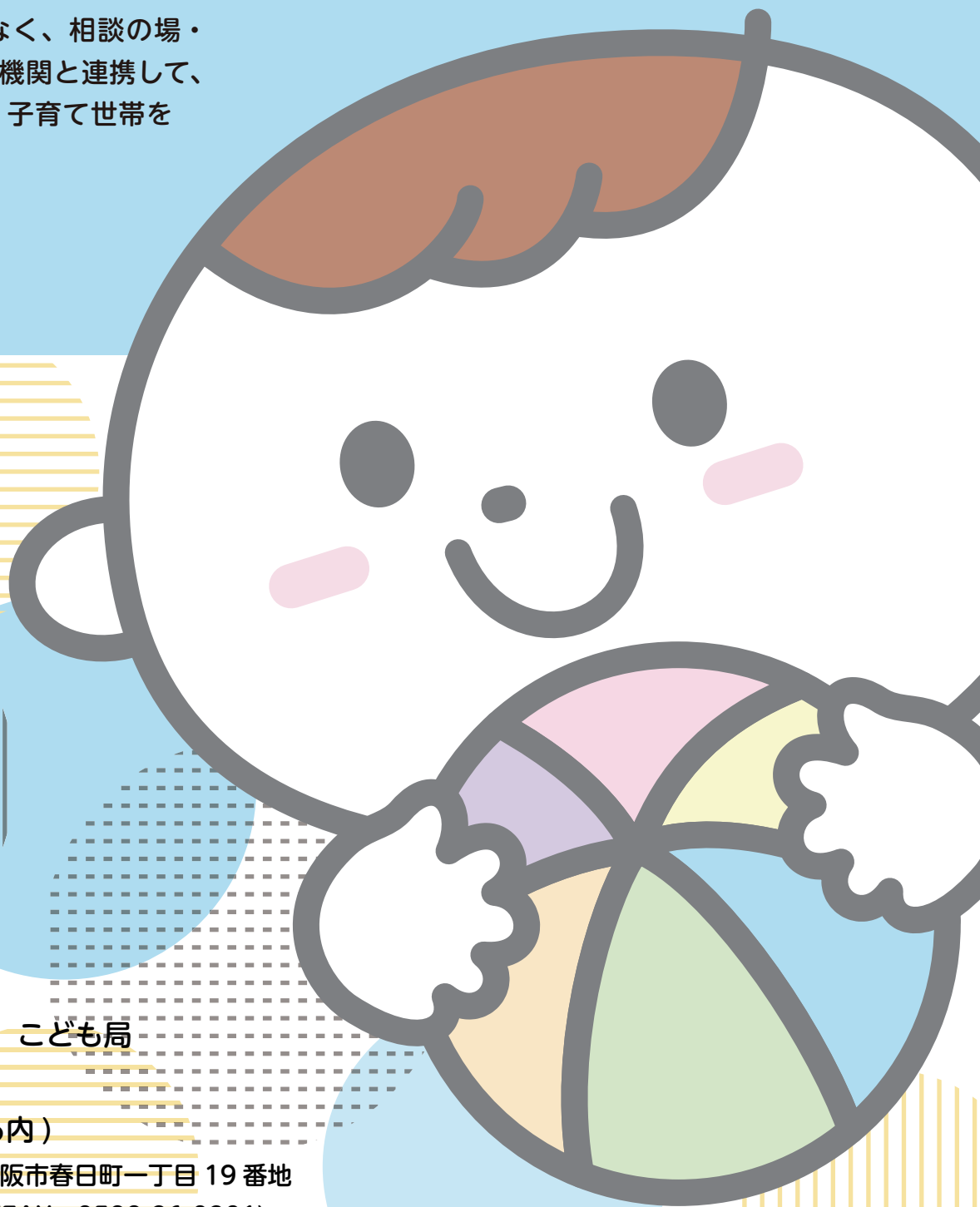


令和7年度 松阪市 子育てガイド& たまひよプラン

松阪市では、妊娠を希望される方から
子育て期まで切れ目なく、相談の場・
交流の場を広げ、関係機関と連携して、
こどもとパパやママ、子育て世帯を
応援しています。

松阪市 健康福祉部 こども局
こども家庭センター
(健康センターはるる内)
〒515-0078 三重県松阪市春日町一丁目 19 番地
(TEL : 0598-20-8087/FAX : 0598-26-0201)

令和7年4月発行



= ㇿ = もくじ ㇿ =

子育てカレンダー	もくじ次ページ
松阪市こども家庭センター	5
たまひよプラン（妊娠期）	6
たまひよプラン（子育て期）	7
妊娠したら	8
母子健康手帳の交付 / まつさかすくすく応援パッケージ	8
妊婦一般健康診査	8
妊婦歯科健康診査	9
各種教室（プレママ教室 / パパママ教室）	10
働く女性・男性のための出産・育児に関する制度	11
保険年金関係について	12
赤ちゃんが産まれたら	13
出生届 / 公的医療保険の加入 / こども医療費助成	13
児童手当 / 産婦健康診査 / 赤ちゃん訪問 / 産前産後サポート事業	14
産後ケア事業	15
こどもの健康	16
新生児聴覚スクリーニング検査費用助成 / 三重県先天性代謝異常検査費用負担補助	16
1 か月児健康診査（個別健診）	16
4 か月児・10 か月児健康診査（個別健診）/ 1 歳 6 か月児健康診査（集団健診）	17
3 歳 6 か月児健康診査（集団健診）/ 予防接種	17
子育て世帯の交流・教室	18
各種教室（新米ママ教室 / 離乳食教室～ごっくんコース～・～もぐもぐコース～）	18
各種教室（乳幼児子育て教室 / はるる遊ぼう DAY）	19
子育て支援センター	20
こどもの居場所	21
子育てに関する相談	22
乳幼児健康相談 / こども栄養相談	22
こども歯みがき相談 / すくすく子育てオンライン相談	22
児童家庭相談 / 女性相談	23
発達相談 / 障がい児の生活に関する相談 / 教育相談	23
一時的に預けたい	24
一時預かり / ファミリーサポートセンター	24
一時預かり利用料の支援	25
子育て支援ショートステイ（短期利用）事業 / 病児保育	25

保育園・幼稚園・認定こども園・小規模保育事業施設	26
保育園・幼稚園・認定こども園・小規模保育事業施設とは / 入園の手続き	26
保育時間 保育園・こども園 (2号・3号認定)	27
保育時間 幼稚園・こども園 (1号認定)	28
ワンモアベビー支援 / 施設等利用給付認定について	29
公私立保育園等一覧	30
公立幼稚園・認定こども園等一覧	31
入園予約について / こども誰でも通園制度試行的事業	32
多胎児家庭への支援	33
多胎妊産婦等サポーター事業 / ふたごちゃんみつごちゃんサロン / 多胎先輩ママ訪問 ...	33
ひとり親家族への支援	34
児童扶養手当 / ひとり親医療費助成 / ひとり親家庭のための応援ハンドブック /	
ひとり親家庭支援 LINE	34
障がいのあるこどもへの支援	35
障害児通所支援 / 各種手当	35
妊娠を希望する方への支援	36
松阪市特定不妊治療費 (先進医療) 助成事業 / 特定不妊治療費回数追加事業 /	
不育症治療費助成事業 / 三重県不妊専門相談センター	36
流産・死産・お子さまを亡くされた経験のある方への情報提供	36
未熟児養育医療	37
三世帯同居・近居支援	37
急病の際の病院受診について	38
みんなで防ぎたい「児童虐待」	39
子育て支援施設地図	41
本庁管内	41
暮らしまるごとマップ 〜ちゃちゃマップ〜 / 本庁管内広域	42
嬉野・三雲管内 / 飯南・飯高管内	43
巻末資料・産前産後の過ごし方	44
妊娠中	44
(妊婦健康診査 / つわり / 歯の健康管理 / たばこ・お酒 / 感染症予防について / 薬の使用について	44
食事 / 運動 / 睡眠 / 清潔 / 仕事 / 旅行 / 夫婦生活 / 出産に備えて)	45
赤ちゃんを迎える心構え (分娩・入院に必要なもの)	46
産後	47
(子宮復古 / 悪露 / 心の変化 / 日常生活 / 食事 / 入浴 / 運転 / おっぱい / 夫婦生活)	47
関係機関一覧	

松阪市 **子育て**
情報サイト

松阪市にお住まいの方や転入された方が子育て
情報をキャッチしやすい情報サイトです。



松阪市公式アプリ

松阪ナビ



子育てに関する情報など松阪市から
の通知が届きます。
妊娠中や子育ての成長記録機能も
お使いいただけます。



妊娠中

誕生

生後4か月頃

生後10か月頃

1歳頃

2歳頃

3歳頃

こどもの発達	届け出・手続き	健診・ 予防 接種	訪問・相談・教室・交流	助成	子育てサポート	仕事 関係
	妊娠届(母子健康手帳の交付) P 8 たまごギフト P 8	妊婦健診 P 8 妊婦歯科健診 P 9	ぴよママ面談 P 8 プレママ教室 P 10 パパママ教室 P 10 電話・オンライン相談 P 22	ふたごちゃんみつごちゃんサロン・多胎先輩ママ訪問 P 33	産前産後サポート事業 産後ケア事業 P 14 P 15 不育症治療費助成事業 P 36 未熟児養育医療 P 37 1か月児健康診査(個別健診) P 16 新児健診(一時的養育) P 16	
	出生届 P 13 公的医療保険の加入 P 13 子ども医療 P 13 児童手当 P 14 ひよこギフト P 8	産婦健診 P 14 予防接種 P 17	赤ちゃん訪問 P 14 新米ママ教室 P 18 子育て教室 P 19	はるる遊ぼうDAY P 19 栄養・歯みがき相談 P 22 乳幼児健康相談 P 22	子育て支援センター P 20 多胎妊産婦等サポーター事業 P 33	
	首が座ります	4か月児健診 P 17	離乳食教室 P 18			産前産後休業 出産時育児休業
	ハイハイ つかまり 立ちが できるよう なります	10か月児健診 P 17				育児休業制度 短時間勤務制度 P 11
	ひとり 歩くよう になります	1歳6か月児健診 P 17				保育園・幼稚園・認定こども園・小規模保育事業施設 P 26 P 32
	自我が 芽生え て きます				ファミリーサポートセンター P 24	一時預かり P 24
	おしゃべりが 上手になります	3歳6か月児健診 P 17				病児保育 P 25

★松阪市では、特定不妊治療費(先進医療)助成事業・特定不妊治療回数追加事業を行っています。(P36)

松阪市こども家庭センター

子育て一番宣言のまち 松阪市

あなたらしい結婚・妊娠・出産・子育てを応援します

理 念

多様な価値観・考え方を尊重しつつ自分らしく結婚・出産・子育ての希望をかなえられるように「こどもと子育てを総合的に支える」という考えのもと誰もが幸せな人生を送れる松阪市をめざします。

このようなことはありませんか？

こども家庭センターにご相談ください。

どんな子育てサービスがあるか知りたい

最近子育てがしんどいです…

こどもの発達が心配です

家族とうまくコミュニケーションが取れず困っている

家族のことが心配で学校へ行けません

近所でよくどなり声とこどもの泣き声がして心配

対象は妊娠を希望される方から全ての妊産婦、子育て家庭、こども

母子保健係

妊娠を希望する方
妊娠・出産から子育て期まで切れ目のない支援
「松阪版ネウボラ」を推進します
母子保健に関すること、母子健康手帳の交付
まつさかすくすく応援パッケージ(伴走型相談支援)
たまごギフトひよこギフト
産前・産後サポート、産後ケア
訪問・子育てに関する相談(オンライン含む)
乳幼児健康診査
子育て教室、はるる遊ぼうDAYなど

保健師、看護師、
管理栄養士、保育士、
教員などが
対応します。

3つの係が
連携して
切れ目のない支援を
しています

こども家庭支援係

こどもの権利と命を守ります
こどもや家庭に関する児童家庭相談
児童虐待相談(ヤングケアラー含む)
女性相談(離婚、DV相談等)
子育て世帯訪問支援事業
子育て支援ショートステイ事業
ペアレントプログラムなど

子育て応援係

こどもと、子育てをされる方の視点に立ち
施策を進めます
こども・子育て支援の推進に関すること
子育てにやさしい事業所、赤ちゃんの駅
児童福祉施策の企画、調整に関すること
計画の推進
少子化対策に関すること
まつさかスマイルパパ講座など

●お問い合わせ先 こども家庭センター 母子保健係・子育て応援係 TEL:0598-20-8087 FAX:0598-26-0201(共通)
こども家庭支援係 TEL:0598-30-8666



たまひよプラン（妊娠期）



妊婦様の名前：

作成日：令和 年 月 日

現在の状況		◆妊娠 週			お仕事 □あり □なし 保険の種類 国保・社保・その他() 内容() 産休予定()頃		里帰り出産 □あり □なし			
		◆出産予定日 令和 年 月 日								
		◆出産予定機関 ()								
妊娠・出産・子育てに関する今後の予定										
気になること 希望すること										
妊娠	時期	初期			中期			後期		
	月	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	7か月	8か月	9か月	10か月
	週数	4～7週	8～11週	12～15週	16～19週	20～23週	24～27週	28～31週	32～35週	36週以降
妊婦健診		4週間に1回					2週間に1回			1週間に1回
あなた自身で できること		☐ バランスの良い食事や適度な運動を心がける ☐ 感染症に気を付ける ☐ 妊婦健診、妊婦歯科健診を定期的に受ける ☐ 体調が悪い場合は、医師や助産師に相談する（必要な場合は「母性健康管理指導事項連絡カード」を勤務先に提出） ☐ お酒、たばこをやめる								
		☐ 出産する病院を決める ☐ 里帰り出産の場合は、帰省先の病院等に分娩を予約 ☐ 出産予定日を勤務先に伝える ☐ たまごギフトの申請			☐ 妊娠期の教室に参加 ☐ 地域のサービスについて確認 ☐ 産前休業の申請 ☐ 出産育児一時金の手続き			☐ ベビー用品の準備 ☐ 入院時の準備物品の用意 ☐ 母乳育児希望の方は乳房や乳首のケアを始める（時期や方法は医療機関に相談）		
ご家族ができること		☐ 妊婦さんの近くで喫煙しないように配慮する ☐ 家族と緊急時に病院まで行く方法等を確認し、連絡先リストを作る ☐ 家族と産前産後の過ごし方を確認 ☐ 家族や職場と育児休業について相談								
利用できる サポート・事業 		母子健康手帳の交付 (P8) たまごギフト申請(まつさかすくすく応援パッケージ) (P8～9) 妊婦健診、妊婦歯科健診 (P8) ぴよママアンケート、ぴよママ面談 (P10) プレママ教室、パピママ教室(生活体験編・一緒に子育て編) ★ 月頃 電話相談、訪問、(P22) すくすく子育てオンライン相談 (P14) 産前・産後サポート ふたご手帳の交付 (P33) 多胎妊産婦等サポーター、ふたごちゃん・みつごちゃんサロン、多胎先輩ママ訪問								
サポート内容		☐ 令和 年 月～ 月頃に、ぴよママ面談のご案内が届きます。アンケートへご回答ください。それまでに何か気になることがあればご相談ください。 ☐ 令和 年 月頃に、保健師から電話があります。 ☐ 令和 年 月～ 月頃に、赤ちゃん訪問(たまひよプラン(子育て期)の作成)予定です。								
サポート担当者		・こども家庭センター (健康センターはるる内) TEL: 20-8087 ・嬉野保健センター TEL: 48-3812 ・飯南地域振興局 地域住民課 TEL: 32-8020 ・飯高地域振興局 地域住民課 TEL: 46-7112			() 地区担当 保健師 () 					



たまひよプラン（子育て期）



お子様の名前：

作成日：令和 年 月 日

現在の状況	◆児の生年月日：令和 年 月 日 ◆出産機関：	ママのお仕事：□あり □なし 育休取得 □あり()頃まで 予定 □なし	パパのお仕事：□あり □なし 育休取得 □あり()頃まで 予定 □なし
子育てに関する今後の予定			
気になること 希望すること			
時期	産後	1～3か月	4か月頃以降
あなた自身で できること	☐ 赤ちゃんのお世話（授乳、おむつ交換、抱っこ等スキンシップ、沐浴） ☐ 産後6～8週間は十分な休息をとり、体力の回復を図る ☐ 気負わず子育てをはじめ、不安や心配事は誰かに相談する ☐ 新生児聴覚スクリーニング検査を受ける ☐ 先天性代謝異常検査を受ける ☐ 産婦健康診査を受ける（2回） ☐ 出生届の提出 ☐ 健康保険の加入 ☐ こども医療費助成の申請 ☐ 児童手当の申請 ☐ 産後休業の申請 ☐ 出産手当金（産休中の手当）の申請 ☐ 産前産後、育児休業中の健康保険料・年金免除の申請 ☐ 1か月児健康診査を受ける ☐ 赤ちゃん訪問を受ける ☐ ひよこギフトの申請 ☐ 予防接種を受ける（2か月～） ☐ 子育て教室・相談に参加 ☐ 育児休業の申請 ☐ 育児休業給付金（育休中の手当）の申請 ☐ 4か月・10か月・1歳6か月・3歳6か月児健康診査を受ける ☐ 予防接種を受ける ☐ 子育て教室・相談に参加 ☐ 保育園などの利用申し込みを検討（ ）頃申請予定 ☐ 職場復帰後の働き方について勤務先と相談 ☐ お酒、たばこをやめる		
ご家族が できること	☐ 赤ちゃんのお世話（授乳、おむつ交換、抱っこ等スキンシップ、沐浴） ☐ お母さんへ声をかけ、話を聞く。お母さんが休息の取れる環境を作る ☐ 家事を分担する ☐ お母さんや赤ちゃんの近くで喫煙をしないように配慮する ☐ 産後パパ育休 ☐ 育児休業の申請 ☐ 育児休業給付金（育休中の手当）の申請 ☐ 職場復帰に向けて、家族で育児や家事の分担を話し合う ☐ 職場復帰後の働き方について勤務先と相談		
利用できる サポート・事業	(P16) 新生児聴覚スクリーニング検査、先天性代謝異常検査 (P14) 産婦健診、(P16) 1か月児健診 (P14) 赤ちゃん訪問、(P8) ひよこギフト申請（まつさかさくすく応援パッケージ） (P17) 予防接種 (P17) 4か月・10か月・1歳6か月・3歳6か月児健診 (P18) 新米ママ教室 (P19) 子育て教室、はるる遊ぼうDAY (P18) 離乳食教室 (P22) 乳幼児健康相談、こども栄養相談、こども歯みがき相談 電話相談、訪問、(P22) すくすく子育てオンライン相談 (P15) 産後ケア (P14) 産前・産後サポート (P24) 一時預かり、ファミリーサポート (P20) 子育て支援センター (P26～32) 保育園・こども園・幼稚園 (P33) 多胎妊産婦等サポーター、ふたごちゃん・みつごちゃんサロン、多胎先輩ママ訪問		
サポート内容	☐ 何か相談があれば、松阪市にご連絡ください。 ☐ 令和 年 月頃に、保健師から（電話・訪問）があります		
サポート担当者	（ ）地区担当 保健師（ ）		





妊娠したら



母子健康手帳の交付

医療機関等で「妊娠届出書」を受け取ったら、松阪市へ妊娠の届け出を行いましょう。母子健康手帳の交付と保健師による妊婦面談を実施しています。妊婦さんの体調や今の妊娠・出産・子育てへの思いを聞き取り、妊娠中の過ごし方を一緒に考え「たまひよプラン(妊娠期)」を作成しています。また、妊娠中から子育て時期に役立つ情報(本ガイド)をお渡ししています。心配事・困り事等があればご相談ください。妊婦本人以外の代理人(夫などの家族)でも届出は可能ですが、面談を行うため、できる限り妊婦ご本人の来所をお願いいたします。また、面談にはおひとり30分程度のお時間がかかります。お時間に余裕をもってお越しください。面談終了後に「たまごギフト(5万円)」の申請をしていただけます。

まつさかすくすく応援パッケージ

全ての妊婦、子育て世帯が安心して出産・子育てができるよう相談支援と経済的支援をパッケージにして実施します。妊娠中や出産後の面談を通じて、妊娠中や産後のサービス・地域の情報を知り、安心して楽しく子育てできるように一緒に準備をしていきましょう。面談・訪問終了後には、出産や子育ての経済的負担を軽減するためのギフトを申請していただけます。

面談時期		内 容	申請できるギフト	支給額
妊娠初期	妊娠届出時面談	母子健康手帳を発行します。 たまひよプラン(妊娠期)を作成し、 妊娠中の過ごし方などを一緒に考えます。	1回目 たまごギフト	5万円
妊娠8か月頃	ぴよママ面談	妊娠7～8か月頃にSMSでぴよママアンケートが届きます。 電話や訪問等で妊娠中の教室や出産後の手続き、利用できるサービスなどをご紹介します。		
出産後	赤ちゃん訪問	保健師等が家庭訪問で身体計測や育児相談を行います。 たまひよプラン(子育て期)を作成し、 子育て中のサービスなどを紹介します。	2回目 ひよこギフト	5万円

※たまごギフト・ひよこギフトは、流産・死産等をされた方もお受け取りいただけます。

(妊婦支援給付金)

妊婦一般健康診査

「母子保健のしおり」にある「妊婦一般健康診査受診票」を使って出産までに三重県内の産科医療機関等で14回健診の助成が受けられます。

◆ 県外で妊婦一般健康診査を受ける場合

里帰り等で三重県外の産科医療機関で妊婦一般健康診査を受診された場合でも、受診後の申請により費用の全部または一部を助成しています。受診医療機関窓口で健診費用を支払い後、最後に受診した日から6か月以内に申請してください。



妊婦歯科健康診査

妊娠中は、むし歯や歯周病にかかりやすくなり、歯周病は低体重児の出産や早産の原因となることがあります。「母子保健のしおり」にある「妊婦歯科健康診査記録票」を使って妊娠中に下記の実施歯科医療機関で歯科健診を受けましょう。

令和7年度 妊婦歯科健康診査協力医療機関一覧(地域別50音順)

医院名	所在地	電話番号(0598)	医院名	所在地	電話番号(0598)
あい歯科医院	川井町	26-7575	浜瀬歯科	日野町	21-0624
飯高歯科診療所	飯高町	46-0154	浜瀬歯科室	大黒田町	21-6313
磯田歯科医院	魚町	21-0606	林歯科医院	嬉野須賀領町	42-7272
いとう歯科クリニック	田村町	26-6040	林歯科クリニック	小片野町	34-0050
稲葉歯科	久保町	29-0118	東歯科医院	宝塚町	26-3308
うえばやし歯科医院	豊原町	28-5518	ヒガデンタルクリニック	櫛田町	28-6048
植松デンタルクリニック	下村町	60-0677	藤井歯科医院	飯高町	46-7700
大市歯科医院	殿町	21-1497	ふじ歯科クリニック	五反田町	25-6655
大森歯科医院	小津町	56-4184	ふなだ歯科医院	垣鼻町	60-0800
小田歯科医院	川井町	21-1262	ぶらん歯科	垣鼻町	26-4618
学園前歯科医院	下村町	29-6020	まぜ歯科医院	嬉野中川新町	48-0418
かわいまち歯科口腔医院	川井町	31-3117	松島歯科医院	川井町	21-9191
クローバー歯科	岡本町	25-0002	まつもと歯科クリニック	井村町	21-3121
こむらデンタルクリニック	船江町	31-1532	村田歯科クリニック	五反田町	26-6474
済生会松阪総合病院(あさひ)	朝日町	52-6052	村林歯科医院	小黒田町	26-1180
阪口歯科	鎌田町	51-5510	もみの木歯科	郷津町	50-0150
歯科クリニック花	内五曲町	26-8787	やまゆり歯科	京町	25-1230
杉山歯科医院	嬉野中川新町	48-2121	ゆあ歯科クリニック	大黒田町	25-2255
杉山歯科・矯正歯科クリニック	五十鈴町	21-1688	ゆう歯科クリニック	肥留町	56-1771
すずき歯科クリニック	駅部田町	25-3111	よいほの歯科診療所	内五曲町	22-3339
たかまち歯科クリニック	高町	50-0418	横山歯科医院	嬉野中川新町	42-5500
田中歯科	嬉野下之庄町	42-7878	ヨシダデンタルオフィス	中町	26-2010
たなか歯科医院	飯南町	32-5000	吉田歯科医院	黒田町	21-1816
谷歯科医院	立野町	26-4595	よしむら歯科	松ヶ島町	50-2468
継松歯科医院	垣鼻町	21-0758	勝田歯科	明和町 (0596)	72-8034
つだ歯科	湊町	21-0844	後藤歯科クリニック		52-6222
デンタルクリニックよしだ	久保田町	21-0418	しもさと歯科クリニック		64-8212
殿町歯科	殿町	26-5723	高森歯科医院		52-5117
ながい歯科医院	上川町	28-5000	西井歯科医院	多気町 (0598)	52-7007
中北歯科医院	中央町	51-6373	はしもと歯科クリニック		52-1101
中瀬歯科医院	湊町	21-1561	くろい歯科クリニック		38-2152
南勢病院	山室町	29-1721	佐藤歯科医院		37-2019
にしいデンタルクリニック	下村町	5月開業予定	せこ歯科クリニック	大台町 (0598)	38-8000
西岡歯科医院	嬉野町	42-5506	大石歯科医院		82-1153
西川歯科医院	大黒田町	26-5066	大瀬歯科医院		82-1122
西村歯科・矯正歯科クリニック	駅部田町	21-0075	大台町宮川歯科診療所		76-0199
はたなか歯科・こども歯科	駅部田町	26-7318	なおみ歯科		84-0808

エリア	お問い合わせ先	TEL・FAX
市全域	こども家庭センター(健康センターはるる内)	TEL :0598 -20-8087 FAX :0598 -26-0201
嬉野三雲管内	嬉野保健センター	TEL :0598 -48-3812 FAX :0598 -42-4945
飯南管内	飯南地域振興局 地域住民課	TEL :0598 -32-8020 FAX :0598 -32-3771
飯高管内	飯高地域振興局 地域住民課	TEL :0598 -46-7112 FAX :0598 -46-1092



各種教室

お申し込みはこちらから→



◆ プレママ教室（オンライン同時開催）

- 内 容** 助産師・管理栄養士・歯科衛生士による妊娠・出産のお話とママ同士の交流
- 対 象** 市内在住の妊婦
- 場 所** 健康センターはるる



◆ パパママ教室 ＊生活体験編

- 内 容** パパが行う赤ちゃんのお風呂の練習と妊婦体験、授乳体験、ミルク作り体験、赤ちゃんが生まれてからの生活のお話
- 対 象** 市内在住の妊婦と夫や家族
- 場 所** 健康センターはるる



＊一緒に子育て編

- 内 容** パパのための妊娠・出産・育児講座、助産師によるマタニティストレッチの紹介、交流
- 対 象** 市内在住の妊婦と夫や家族
- 場 所** 嬉野保健センター

要予約

		R7年										R8年		
教室名	時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
プレママ教室	10：00～11：30		21(水)		16(水)			29(水)			21(水)			
生活体験編	9：30～11：45	19(土)	17(土)	14(土)	19(土)	30(土)	27(土)	18(土)	22(土)	20(土)	17(土)	21(土)	21(土)	
一緒に子育て編	9：30～11：00		24(土)			23(土)			29(土)			28(土)		

エリア	お問い合わせ先	TEL・FAX
市全域	こども家庭センター（健康センターはるる内）	TEL：0598-20-8087 FAX：0598-26-0201
嬉野三雲管内	嬉野保健センター	TEL：0598-48-3812 FAX：0598-42-4945
飯南管内	飯南地域振興局 地域住民課	TEL：0598-32-8020 FAX：0598-32-3771
飯高管内	飯高地域振興局 地域住民課	TEL：0598-46-7112 FAX：0598-46-1092



働く女性・男性のための出産・育児に関する制度

◆ 妊娠がわかったら

● 妊婦一般健康診査等で指導を受けたら

医師等から、通勤緩和、休憩時間の延長、つわりやむくみ等症状に対応した勤務時間の短縮や作業の制限、休業等の指導を受けた場合には、会社に申し出て必要な措置を講じてもらいましょう。

＊医師等からの指導事項を会社にきちんと伝えることができるよう、医師等に「母性健康管理指導事項連絡カード」を記入してもらい、伝えることも効果的です。

◆ 母親の産前・産後休業

● 産前休業

出産予定日以前の6週間(双子以上の場合は14週間)について請求すれば取得できます。

● 産後休業

出産の翌日から8週間取得できます。ただし、産後6週間経過したあとに、本人が請求して医師が支障ないと認めた業務に就くことはできます。

＊産前産後休業は、正社員だけでなく、パートや派遣で働く方等誰でも取得できます。

◆ 父親の出産休業

● 産後パパ育休（出生時育児休業）制度

パパは子の出生後8週間以内に4週間まで、育児休業とは別に、子育てのために休業することができます。分割して2回取得することもできます。原則、休業の2週間前までに会社に申請する必要があります。

◆ 母親・父親の育児休業

● 育児休業制度、育児休業の分割取得

1歳に満たない子を育てる男女労働者は、希望する期間、子どもを育てるために休業することができます。配偶者が専業主婦(夫)であっても取得できます。父母がともに育休を取得する場合、1歳2カ月まで取得期間が延長されます。(パパ・ママ育休プラス制度)父母1人ずつが取得できる休業期間の上限は1年間です。分割して2回取得することもできます。

◆ 幼い子どもを育てながら働き続けるために

● 短時間勤務制度

3歳未満の子を育てる男女労働者について、短時間勤務制度(原則として1日6時間)を設けなければなりません。

● 子の看護等休暇

小学校3年生終了までの子を養育する男女労働者は、年次有給休暇とは別に職場に申し出ることができます。1年につき子が1人なら5日まで、子が2人以上なら10日まで、病気・けがをした子の看護又は子に予防接種・健康診断を受けさせるため、感染症に伴う学級閉鎖、入園(入学)式・卒園式の場合に休暇を取得することができます。1日又は時間単位で取得することが可能です。

● 所定外労働(残業)の免除

小学校就学前の子を養育する男女労働者が子を養育するために請求した場合には、事業主は所定労働時間を超えて労働させてはならないことになっています。



保険年金関係について

◆ 出産育児一時金

出産したときは、出産育児一時金が支給されます。直接支払制度を利用し、出産費用が出産育児一時金を上回ったときは差額を医療機関の窓口で支払い、下回ったときは各保険者への申請により差額が支給されます。

※職場等の健康保険加入者の場合、加入されている健康保険の保険者へお問い合わせください。

◆ 国民年金保険料の産前産後期間免除制度

国民年金第1号被保険者の方は、届出することにより、産前産後の一定期間にかかる国民年金保険料が全額免除となります。また、この期間については、国民年金保険料納付済期間として取り扱われ、老齢基礎年金額に反映されます。※出産とは妊娠85日(4カ月)以上の出産をいい、死産、流産、早産を含みます。

- 対 象** 国民年金第1号被保険者で、平成31年2月1日以降に出産した方
- 免 除 期 間** 出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間(多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3カ月前から6カ月間)の国民年金保険料が免除されます。
- 必 要 書 類** 届書・母子健康手帳(出産後は、市区町村で確認ができる場合は不要)マイナンバーカードなどの本人確認書類
- 届出時期と場所** 出産予定日の6カ月前から、出産後の届出も可能です。保険年金課、各地域振興局地域住民課または、松阪年金事務所にて手続きしてください。

●お問い合わせ先 保険年金課 国民年金係 TEL:0598-53-4044
FAX:0598-26-9113

◆ 健康保険料の減額

事業主が保険者に申し出ることにより、産前産後休業期間中の健康保険料の本人負担分及び事業主負担分が共に免除され、免除期間に係る給付は休業前の給与水準に応じた給付が保障されます。

◆ 国民健康保険税の減額

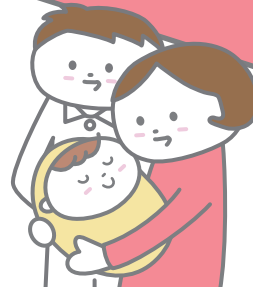
国民健康保険に加入しており下記対象の方は、その年度に納める保険税の所得割額と均等割額から、出産予定月(出産月)の前月から出産予定月(出産月)の翌々月相当分が減額されます。※産前産後期間の保険税が0円になるとは限りません。

- 対 象** 松阪市国民健康保険に加入されている方で、令和5年11月1日以降に出産する予定または出産した方 ※妊娠85日(4か月)以上の出産が対象です(死産、流産、早産及び人工妊娠中絶の場合も含む)
- 免 除 期 間** 出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間(多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3カ月前から6カ月間)の国民健康保険税が免除されます。
- 受 付 期 間** 出産予定日の6か月前から(出産後の届出も可能)
- 必 要 書 類** 届書・母子健康手帳など(出産後に届出を行う場合、親子関係を明らかにする書類が必要)・本人確認書類・世帯主、出産被保険者のマイナンバー
- 届 出 先** 保険年金課または各地域振興局地域住民課にて手続きしてください。

●お問い合わせ先 保険年金課 国民健康保険係 TEL:0598-53-4048
FAX:0598-26-9113



赤ちゃんが 産まれたら



出生届

産まれた日を含めて14日以内に届け出てください。

持ち物 ①出生届 ②母子健康手帳

※出生届は、父母の本籍地、父母の所在地、こどもが産まれたところのいずれかの市区町村役場へ提出できます。

申請場所 戸籍住民課、各地域振興局地域住民課

●お問い合わせ先 戸籍住民課 TEL:0598-53-4052
FAX:0598-26-9115

公的医療保険の加入

公的医療保険制度とは、医療が必要な状態になったときに医療費の一部を負担してくれる制度です。

※国民健康保険に加入する場合は出生後14日以内に届出をしてください。

※職場等の健康保険加入者の場合、加入されている健康保険の保険者へお問い合わせください。

●申請場所・お問い合わせ先 国民健康保険に加入する場合
保険年金課 国民健康保険係 TEL:0598-53-4043
FAX:0598-26-9113

こども医療費助成

市内在住の18歳年度末までのこどもを対象に医療機関で受診された医療費の助成を行っています。

持ち物 ①子の加入健康保険の資格確認書等
②保護者名義の普通預金通帳
③子・保護者のマイナンバーが確認できるもの
④同意書(市で所得・課税状況の確認ができない方)
⑤限度額適用認定証、標準負担額減額認定証(加入の健康保険から交付を受けている方のみ。ただし、マイナ保険証の方は不要。)
※保護者の所得に関係なく助成が受けられます。
※生活保護法による保護を受けていない方が対象です。

申請場所 保険年金課 福祉医療係、各地域振興局地域住民課

●お問い合わせ先 保険年金課 福祉医療係 TEL:0598-53-4046
FAX:0598-26-9113



児童手当

児童手当は、18歳年度末までの児童を養育している方に支給されます。
手当を受けるためにはこどもを養育している親等が住所地の市区町村にて請求手続きを行うことが必要です。

- 持 ち 物**
- ①請求者名義の口座がわかるもの(請求者とは、父母のうち所得が高い方)
 - ②配偶者のマイナンバーが確認できるもの(住民票が市外の場合)
 - ③児童のマイナンバーが確認できるもの(住民票が市外の場合)

申請場所 こども未来課、各地域振興局地域住民課

●お問い合わせ先 こども未来課 こども手当・給付係 TEL:0598-53-4081

産婦健康診査

「母子保健のしおり」にある「産婦健康診査受診票」を使って産後8週間以内に三重県内の産科医療機関等で2回健診の助成が受けられます。

県外で産婦健康診査を受ける場合

里帰り等で三重県外の産科医療機関で産婦健康診査を受診された場合でも、受診後の申請により費用の全部または一部を助成しています。受診医療機関窓口で健診費用を支払い後、最後に受診した日から6か月以内に申請してください。

赤ちゃん訪問

生後1か月～4か月の間に、保健師・看護師等の専門職による家庭訪問を実施しています。体重・身長の伸びの確認や、育児で気になることをご相談ください。事前に電話で訪問日の調整をします。市外の里帰り先に訪問を希望の場合はお問い合わせください。面談・訪問終了後には、「ひよこギフト5万円」を申請していただけます。

産前・産後サポート事業

出産や育児が不安、誰かに話を聞いてほしい、上の子と遊ぶ時間がない、など妊娠・出産、子育て等に悩みがある方をサポートします。

対 象 者 松阪市に住民票がある妊婦、産後1年未満の産婦で、専門的な指導やケアを必要としない方。(妊娠・出産・育児に不安がある方、身近に相談者がいない方、育児の見守りやサポートが必要な方など)

内 容 サポーターがご家庭を訪問し、育児のサポートを行います。

- ・育児の不安や妊産婦さんの話の傾聴
- ・育児(沐浴、抱っこ、授乳)などの見守りやお手伝い
- ・きょうだいの遊び相手など

※家事支援は含まれません。

利用回数 こどもが1歳になるまでに10回。1回1時間程度。

利 用 料 無料

利用方法 次ページお問い合わせ先にご相談下さい。



産後ケア事業

産科医療機関等やご家庭において、お母さんの体調管理・乳房のケア・授乳方法・沐浴等の育児方法の指導・育児の相談・生活のアドバイスをを行います。

対 象 松阪市に住民票があり、産後ケアを必要とする産後1年未満の母親とこども。

ケアの種類	内容	自己負担金		利用期間
		5回目まで (公費助成あり)	6・7回目	
宿泊型	医療機関や助産所に宿泊し、ケアや指導を受けます。食事は1日3食付。	1,000円	3,500円	宿泊型と通所型と訪問型を合わせて7日間。連続の利用ではなくてもかまいません。
通所型	医療機関や助産所に通い、ケアや指導を受けます。時間は9時00分～17時00分までの約8時間。食事は1日1食付。	0円	2,500円	
訪問型	助産師等がご家庭に訪問し、ケアや指導を行います。時間は9時00分～17時00分までの間の約2時間。	0円	1,200円	

※申請時点で住民税非課税世帯、生活保護世帯の方は無料です。

協力機関一覧

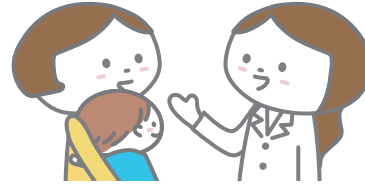
協力機関名	所在地 電話番号	条件等	産後ケアの種類		
			宿泊型	通所型	訪問型
ナオミレディースクリニック	松阪市深長町823番地 TEL:0598-63-0101	自施設で出産した産婦のみ	○ 4か月未満	○ 4か月未満	△
南産婦人科	松阪市下村町1041番地 TEL:0598-29-2020	他施設で出産した産婦も可	○ 4か月未満	○ 4か月未満	△
ヤナセクリニック	津市乙部5番3号 TEL:059-227-5585	他施設で出産した産婦も可	○ 4か月未満	○ 4か月未満	△
セントローズクリニック	津市新町一丁目5番16号 TEL:059-221-5555	自施設で出産した産婦のみ	○ 4か月未満	○ 4か月未満	△
三重中央医療センター	津市久居明神町2158番地5 TEL:059-259-1211	自施設で入院継続の児または産婦のみ	○ 期間は要相談	△	△
澄助産院	松阪市船江町566 TEL:080-2587-1863	他施設で出産した産婦も可	○ 1年未満 (4ヶ月以上要相談)	○ 1年未満 (4ヶ月以上要相談)	△
くつろか助産院	津市久居東鷹跡町185番地8 TEL:059-255-3258	他施設で出産した産婦も可	○ 1年未満 (4ヶ月以上要相談)	○ 1年未満 (4ヶ月以上要相談)	△
助産院エンジェルスマイルモモ	伊勢市佐八町2022番地1 TEL:0596-39-1135	他施設で出産した産婦も可	○ 1年未満 (4ヶ月以上要相談)	○ 1年未満 (4ヶ月以上要相談)	△
産前産後サポートハウスせいりき	伊勢市小俣町明野368番地 TEL:0596-72-8814	他施設で出産した産婦も可	○ 1年未満 (4ヶ月以上要相談)	○ 1年未満 (4ヶ月以上要相談)	△
三重県助産師会 所属助産師			△	△	○ 1年未満

利用方法 下記お問い合わせ先にご相談下さい。

エリア	お問い合わせ先	TEL・FAX
市全域	こども家庭センター(健康センターはるる内)	TEL:0598-20-8087 FAX:0598-26-0201
嬉野三雲管内	嬉野保健センター	TEL:0598-48-3812 FAX:0598-42-4945
飯南管内	飯南地域振興局 地域住民課	TEL:0598-32-8020 FAX:0598-32-3771
飯高管内	飯高地域振興局 地域住民課	TEL:0598-46-7112 FAX:0598-46-1092



こどもの健康



新生児聴覚スクリーニング検査費用助成

難聴の早期発見は、その後の言語発達に大きく影響します。生後3日頃に、出産した病院等で「別冊 母子保健のしおり」にある「新生児聴覚スクリーニング検査受診票」を使って検査を受けましょう。

検査の対象者 松阪市に住民票がある新生児

助成回数 1人につき1回 **助成額** 上限3,000円

- 助成方法**
- A. 協力医療機関等で検査を受けられた場合
受検後、医療機関窓口で助成額を差し引いた額をお支払いください。
 - B. A以外の医療機関等で検査を受けられた場合
受検後、医療機関窓口で全額をお支払いください。その後、6か月以内に松阪市へ申請することで検査費の全部または一部が助成されます。

オンライン申請の場合はこちらから →



三重県先天性代謝異常検査費用負担補助

先天性代謝異常検査は生後4～7日の赤ちゃんを対象に行っています。先天性代謝異常の病気のなかには、早期発見早期治療により、障がいなどの発生を防ぐことができるものがあります。三重県で検査している病気(20疾患)についての検査費用は三重県が負担します。採血及び検体送付にかかる費用は保護者負担となります。

1か月児健康診査（個別健診）

赤ちゃんの成長や発達が順調か、病気が隠れていないかなどを確認したり、保護者の方の心配ごとや気になることを確認できる大切な機会です。「別冊 母子保健のしおり」にある「松阪市1か月児健康診査受診票」を使って1か月児健康診査を受けましょう。

対象者 松阪市に住民票があり、令和7年4月1日以降に受診した乳児(生後2か月未満の児)

費用 松阪市委託医療機関にて受診の場合：無料
その他の医療機関にて受診の場合：償還払いにて上限6,000円助成
(ただし、受診日が令和7年3月31日以前の場合は上限4,000円助成)

回数 一人につき1回

- 方法**
- A. 松阪市委託医療機関で受診する場合
「松阪市1か月児健康診査結果票」に必要事項を記入し、受診する医療機関窓口へ提出してください。健診項目以外の検査や薬が処方された場合などは、実費負担となる場合があります。
 - B. A以外の医療機関で受診する場合
受診後、医療機関窓口で全額お支払いください。その後、6か月以内に松阪市へ申請することで受診費の全部または一部が助成されます。

オンライン申請の場合はこちらから →





4 か月児・10 か月児健康診査（個別健診）

生後4か月と10か月は発達・発育をみるうえで適切な時期です。助成が受けられますので、「母子保健のしおり」にある「乳児一般健康診査受診票」を使い健診を受けましょう。

実施場所 三重県内協力医療機関

1 歳 6 か月児健康診査（集団健診）

※1 歳 6 か月頃、対象のこどもに郵送で個別通知を行います。

内 容 問診、歯科健診、身体計測、小児科健診、相談（子育て・歯みがき・栄養等）

日 程 個別通知をご確認ください。 **実施場所** 健康センターはるる

★ブックスタート事業（松阪図書館）

こどもと保護者がゆっくり向き合うきっかけとなるように、絵本が入ったブックスタート・パックをお渡しします。

3 歳 6 か月児健康診査（集団健診）

※3 歳 6 か月頃、対象のこどもに郵送で個別通知を行います。

内 容 尿検査、屈折検査（眼科）、問診、目や耳のアンケートチェック、歯科健診、身体計測、小児科健診、相談（子育て・歯みがき・栄養等）

日 程 個別通知をご確認ください。 **実施場所** 健康センターはるる

予防接種

感染症にかかるのを防ぎ、かかったとしても症状が軽くすむようにしてこどもを守る助けになるのが予防接種です。

予防接種法にもとづく定期の予防接種は、対象年齢内は無料で受けられます。かかりつけ医と相談の上、計画的に接種しましょう。

接種時には、予診票と母子健康手帳が必要です。転入や紛失等で予診票がない場合は、発行手続きが必要ですのでお問い合わせください。

実施場所 三重県内協力医療機関

◆ 県外で予防接種を希望する場合（こどもの定期接種）

里帰りや長期入院等の特別な事情により、三重県外で定期予防接種を希望される場合、費用の助成が受けられます。

予防接種を受ける前に下記のお問い合わせ先窓口にて申出書の提出または松阪市ホームページから電子申請してください。

申請場所●お問い合わせ先

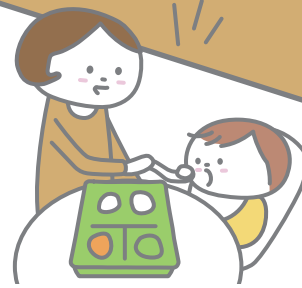
健康づくり課 保健予防係 TEL:0598-31-1212 FAX:0598-26-0201
（健康センターはるる内）

オンライン申請の場合はこちらから →





子育て世帯の 交流・教室



各種教室

お申し込みはこちらから →



◆ 新米ママ教室

- 内容** 赤ちゃんの発育・発達・生活等の子育てに役立つお話、ふれあい遊びの紹介、ママ同士の交流
- 対象** 生後2～3か月(第1子)の乳児とママ
- 日時・場所** 健康センターはるる:毎月第1月曜日(5月は第2月曜日、11月は第1火曜日) 13:30～15:00
嬉野保健センター:奇数月の第3水曜日 13:30～15:00



◆ 離乳食教室～ごっくんコース～

- 内容** 離乳食初期～中期のお話、調理実演・試食
- 対象** 生後4～6か月の乳児と保護者
- 日時・場所** 健康センターはるる:毎月第1金曜日 10:00～11:30 (1月は第2金曜日)
嬉野保健センター:偶数月の第3金曜日 10:00～11:30



◆ 離乳食教室～もぐもぐコース～

- 内容** 離乳食後期以降のお話・調理実演・試食
- 対象** 生後7～12か月の乳児と保護者
- 日時・場所** 健康センターはるる:偶数月の第3水曜日(2月は第4火曜日) 10:00～11:30
嬉野保健センター:奇数月の第3金曜日(3月は第2金曜日) 10:00～11:30

要予約

			R7年										R8年		
教室名	場所	時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
新米ママ	はるる	13:30～15:00	7(月)	12(月)	2(月)	7(月)	4(月)	1(月)	6(月)	4(火)	1(月)	5(月)	2(月)	2(月)	
	嬉野			21(水)		16(水)		17(水)		19(水)		21(水)		18(水)	
ごっくん	はるる	10:00～11:30	4(金)	2(金)	6(金)	4(金)	1(金)	5(金)	3(金)	7(金)	5(金)	9(金)	6(金)	6(金)	
	嬉野		18(金)		20(金)		15(金)		17(金)		19(金)		20(金)		
もぐもぐ	はるる	10:00～11:30	16(水)		18(水)		20(水)		15(水)		17(水)		24(火)		
	嬉野			16(金)		18(金)		19(金)		21(金)		16(金)		13(金)	



各種教室

◆ 乳幼児子育て教室

予約不要

- 内 容** 子育てに役立つお話、ふれあい遊びの紹介
- 対 象** はるるベビー、ウレッピーベビー：0歳のこども
はるるキッズ、ウレッピーキッズ：1歳のこども
はあとふるベビーキッズ：0歳・1歳のこども



教室名	対象年齢	日時	場所
はるるベビー	0歳	毎月第3火曜日 ①11:00～12:00 ②13:30～14:30	健康センターはるる
はるるキッズ	1歳	毎月第3火曜日 9:30～10:30	健康センターはるる
ウレッピーベビー	0歳	毎月第4火曜日(9月を除く) 11:00～12:00	嬉野保健センター
ウレッピーキッズ	1歳	毎月第4火曜日(9月を除く) 9:30～10:30	嬉野保健センター
はあとふるベビーキッズ	0歳、1歳	毎月第2水曜日(2月を除く) 10:00～11:00	天白公民館 (三雲地域振興局2階)

◆ はるる遊ぼうDAY

予約不要

- 内 容** 親子で楽しめるイベントの開催、自由に遊べるコーナーの開設
- 対 象** 市内に住むこどもと保護者
- 日 時** R7年 4/26(土)、6/28(土)、7/12(土)、8/9(土)、
9/13(土)、10/11(土)、12/13(土)
R8年 1/10(土)、2/14(土)、3/14(土)
10:00～12:00
- 場 所** 健康センターはるる



エリア	お問い合わせ先	TEL・FAX
市全域	こども家庭センター(健康センターはるる内)	TEL:0598-20-8087 FAX:0598-26-0201
嬉野三雲管内	嬉野保健センター	TEL:0598-48-3812 FAX:0598-42-4945
飯南管内	飯南地域振興局 地域住民課	TEL:0598-32-8020 FAX:0598-32-3771
飯高管内	飯高地域振興局 地域住民課	TEL:0598-46-7112 FAX:0598-46-1092



子育て支援センター

保育園や幼稚園、認定こども園に通っていないこどもとその保護者の方が利用いただけます。あそび場の提供・子育てに関する相談や情報提供、親子でのふれあい遊び、子育て講座等を実施しています。

公私立子育て支援センター情報

施設名	住 所	電話番号・FAX (0598)	開館日時	
こどもセンター わかすぎ第三	甚目町 (わかすぎ第三保育園内)	TEL:20-8255 FAX:20-8256	月～金曜日 9時00分～14時00分	祝日・年末年始を除く
わくわくの森	嬉野上野町 (嬉野保育園内)	TEL:48-0300 FAX:42-8320	月～金曜日 9時00分～14時00分	祝日・年末年始を除く
こどもセンター わかすぎ	嬉野中川町 (旧わかすぎ保育園敷地内)	TEL:42-8020 FAX:42-5510	月～金曜日 9時00分～14時00分	祝日・年末年始を除く
こどもセンター わかすぎ第二	立野町 (わかすぎ第二保育園内)	TEL:26-5188 FAX:26-7880	月～金曜日 9時00分～14時00分	祝日・年末年始を除く
なかよし広場	光町 (山室山保育園内)	TEL:23-7534 FAX:23-7581	月～金曜日 9時30分～11時30分 12時30分～14時30分	祝日・年末年始を除く
さくらキッズ	大足町 (さくら保育園内)	TEL:23-6900 FAX:23-9135	月～金曜日 10時00分～12時00分 13時00分～15時00分	祝日・年末年始を除く
いきいきわくわく 子育てひろば	久保町 (久保保育園内)	TEL:29-1496 FAX:29-1509	月～金曜日 9時30分～12時00分 13時00分～15時00分	祝日・年末年始を除く
じゃれっこひろば	川井町 (みどり保育園敷地内)	TEL:23-5697 FAX:23-5697	月～金曜日 9時30分～12時00分 13時00分～15時30分	祝日・年末年始を除く
やまっこ	飯高町宮前 (やまなみこども園内)	TEL:46-0056 FAX:46-0651	月～金曜日 9時00分～12時00分 13時00分～16時00分	祝日・年末年始を除く
かんがるー	飯南町横野 (飯南ふれあいセンター内)	TEL:32-8111 FAX:32-8111	月～金曜日 9時00分～12時00分 13時00分～16時00分	祝日・年末年始を除く
げんきっこ	小津町 (三雲南こども園内)	TEL:56-7974 FAX:56-7974	水～日曜日・祝日 9時00分～12時00分 13時00分～16時00分	月曜日・火曜日・ 祝日の翌日・ 年末年始を除く
森のくまさん	阪内町 (旧阪内幼稚園)	TEL:36-0253 FAX:36-0253	月曜日・木～日曜日 9時00分～12時00分 13時00分～16時00分	祝日・年末年始を除く (土曜日・日曜日の祝 日は開館)
ふれんず	西之庄町 (第三小学校敷地内)	TEL:26-3787 FAX:26-3787	月～金曜日 9時00分～12時00分 13時00分～16時00分	祝日・年末年始を除く

●お問い合わせ先 こども未来課保育幼稚園係 TEL:0598-53-4083 FAX:0598-26-9113



こどもの居場所

松阪市社会福祉協議会共同募金こどもの居場所づくり助成申請団体等で把握している団体
こども食堂

団体名	活動場所	活動日時	備考・問い合わせ
松阪 こども食堂	垣鼻町633番地 第二公民館	第1金曜日 14:30～16:00	こども無料、大人100円 第二公民館：テイクアウト100食 福祉会館：40食
	殿町1563番地 松阪福祉会館2階	第3土曜日 12:30～14:00	【問】みんな食堂くらぶ TEL:080-5168-8330(楠谷)
ひろあけ みんなの食堂	上川町340番地 天理教弘明分教会	月1回 11:30～13:00	無料 80食 食後はフリースペース(16時まで) 【問】ひろあけみんなの食堂 TEL:090-5660-5150(森)
おひさま食堂	大黒田町1861番地 天理教松阪大教会	第2もしくは 第3土曜日 12:00～13:00	無料 70食 【問】おひさま食堂 TEL:090-5457-5549(橋詰)
松尾みんなの食堂	立野町200番地 いおうじ応急クリニック	第4土曜日 11:00～13:00	中学生以下無料、大人300円 【問】松尾みんなの食堂 TEL:080-4919-7043(南部)

遊び場

団体名	活動場所	活動日時	備考・問い合わせ
まつさか プレーパーク	外五曲町1番地1 鈴の森公園	第1火曜日 10:00～12:00	内容：妊娠・乳幼児期を中心とした外遊びの 推進・交流の場 ✉matsusaka.pp@gmail.com
嬉野こども クラブ	嬉野権現前町423-9 社会福祉協議会 嬉野支所	第2・第4 土曜日 10:00～12:00	内容：学習・レクリエーション 嬉野地区限定定員30名(新年度登録が必要) 各小学校にチラシ配布して募集します。

学習支援

団体名	活動場所	活動日時	備考・問い合わせ
まなびば oinai	南町250番地1 天理教弘誠分教会	月1回 休日に開催 10:00～12:30 (11:30～12:30 は食堂タイム)	内容：小学生向け食事付き学習支援 無料 ※お弁当は要予約 【問】まなびばoinai TEL:090-7851-0543(森)

居場所

団体名	活動場所	活動日時	備考・問い合わせ
ほっとプレイス みんなのいばしょ ピンクのきりん	春日町2丁目1番地 ルミエールKASUGA (特)松阪子どもNPOセンター	第1・第3 土曜日 10:00～15:00	内容：フリースペース・イベント 【問】(特)松阪子どもNPOセンター TEL:0598-20-8344 HP: http://www.mknpopo.jp
杉の子	曾原町2678番地 ハートフルみくも 保健福祉センター	月1回 土曜日 11:00～12:00	内容：イベント・食事の提供 こども無料、大人300円 50食 ※要予約 【問】杉の子 TEL:090-5037-7565(杉元)
飯Ne!! (イネ)	飯高町内	随時 (不定期)	参加者：飯高地区限定 【問】松阪社協飯高支所 TEL:0598-45-1125

詳しくは右記の二次元コードでご確認ください→



●お問い合わせ先 こども家庭センター子育て応援係 TEL:0598-20-8087 FAX:0598-26-0201



子育てに関する相談



乳幼児健康相談

要予約

お申し込みはこちらから →



内容 保健師・看護師による身体計測・育児相談を行っています。

対象 乳児・幼児と保護者

場 所	開催日(祝日は開催なし)	予約の有無
徳和地区コミュニティセンター	毎月第1水曜日(8月を除く)	要予約
嬉野保健センター	毎月第1金曜日(1月を除く)	予約不要
天白公民館(三雲地域振興局2階)	毎月第2火曜日	要予約
子育て支援ルームやまっこ	毎月第2火曜日	要予約 (やまなみこども園へ)
健康センターはるる	毎月第2水曜日(2月は第3水曜日)	予約不要
飯南ふれあいセンター	毎月第4火曜日(9月を除く)	要予約 (飯南かんがるーへ)
橋西地区市民センター	毎月第4水曜日(12月を除く)	要予約

※電話での相談も行っております。

こども栄養相談

要予約

内容 管理栄養士による離乳食相談、幼児食相談を行っています。

対象 乳児・幼児と保護者

こども歯みがき相談

要予約

内容 歯科衛生士によるこどもの歯科相談を行っています。

対象 乳児・幼児と保護者

乳幼児健康相談、こども栄養相談、こども歯みがき相談の日程はこちら →



すくすく子育てオンライン相談

要予約

お申し込みはこちらから →



内容 保健師・管理栄養士・教員・保育士等による妊娠中や子育てに関する相談・児童家庭相談などをオンラインで行っています。

利用日時 月～金曜日(祝日、年末年始は除く) 10:00～16:00(30分程度)

対象 妊産婦、18歳未満のこども及びその保護者



児童家庭相談

児童の生活習慣・非行、養育についての相談支援を行っています。

すくすく子育てオンライン相談では、オンラインでの相談支援を行っています。

●お問い合わせ先 こども家庭センター こども家庭支援係 TEL:0598-30-8666
FAX:0598-26-0201

女性相談

家庭内、離婚、生活、DV等の相談支援を行っています。

●お問い合わせ先 こども家庭センター こども家庭支援係
TEL:0598-30-8666 FAX:0598-26-0201

発達相談

要予約

心身の発達に不安や心配のある子ども及びその保護者を対象とした相談や発達検査を行います。



子ども発達総合支援センターそだちの丘

内 容 ・子どもの発達に関する相談
・就園・就学に関する相談 ・発達検査
・子どもの療育手帳相談 ・その他の子育てに関する相談

利用日時 月～金曜日(祝日、年末年始は除く) 9:00～17:00

※お電話等にて予約をお願いします。

●お問い合わせ先 子ども発達総合支援センター 育ちサポート係 TEL:0598-30-4410
FAX:0598-30-4433

障がい児の生活に関する相談

受託機関 松阪市障がい児・者総合相談センター「マーベル」

場 所 福祉会館内(殿町1563番地) TEL:0598-20-9191

教育相談

要予約

子どもたちの健やかな成長を願い、来所や電話による相談を実施しています。学校(園)や家庭での生活、心の問題等で、何か気になることや心配なことがありましたら、お気軽にご相談ください。秘密は厳守します。(他の人に相談内容を知られることはありませんので、安心してご相談ください。)

来所による相談は予約制です。電話等でお申し込みください。相談は無料です。

●お問い合わせ先 教育委員会事務局子ども支援研究センター TEL:0598-23-7939
FAX:0598-26-1901

エリア	お問い合わせ先	TEL・FAX
市全域	こども家庭センター(健康センターはるる内)	TEL:0598-20-8087 FAX:0598-26-0201
嬉野三雲管内	嬉野保健センター	TEL:0598-48-3812 FAX:0598-42-4945
飯南管内	飯南地域振興局 地域住民課	TEL:0598-32-8020 FAX:0598-32-3771
飯高管内	飯高地域振興局 地域住民課	TEL:0598-46-7112 FAX:0598-46-1092



一時的に 預けたい



一時預かり

◆ 一時預かり施設「アリス」「ミー」

- 対 象** 松阪市に住所を有し、家庭において一時的に保育を受けることが困難な乳幼児。
- 実施施設** 総合託児施設「アリス」(おおはし小児科) 大足町671番地2
TEL:0598-21-7722
- 一時預かり施設「ミー」(安田小児科内科) 上川町2194番地3
TEL:0598-28-8832
- 利用日時** 月～土曜日 8:30～17:00 ※日曜日、祝日、年末年始、お盆休み等はお休みです。
- 利用料金** 3歳児以上 1日2,000円 半日1,000円 3歳児未満 1日2,500円 半日1,250円
早朝、延長等は各施設にお問い合わせください。 ※昼食は持参。
- 利用方法** 事前登録後、利用希望施設で事前面接・利用日時等の確認をしてください。
- お問い合わせ先 こども未来課 保育幼稚園係 TEL:0598-53-4083 FAX:0598-26-9113

◆ 子育て支援センター「ふれんず」

- 実施施設** 子育て支援センター ふれんず(松阪市西之庄町150)
- ご 予 約** TEL:0598-26-0051
- 利用できる日** 月曜日～金曜日(祝日・年末年始を除く)
- 利用時間** 10時～16時(予約受付は15時まで)
- 利用料金** 300円(30分単位で計算します)
- 利用制限** 利用できる回数は1か月に5回までとなります。
- 当日申し込みもできます！ただし、当日に空きがある場合に限りです。理由を問わずお預かりしますので、安心してお気軽に利用してください。

ファミリーサポートセンター

子育てを助けてほしい人(依頼会員)の要望に応じて、子育てのお手伝いができる人(援助会員)を紹介する会員組織です。相互の信頼と了解の上で支援をしています。 ※事前に会員登録が必要です。

- 援助内容** ・保育園や幼稚園、認定こども園、小学校、学童保育、習い事への送迎
・保護者の病気や外出の際の預かり 等
- 利用料金** 通常700円(1時間あたり)／平日7時00分～19時00分
※上記以外の時間や土・日・祝等は利用料金が異なります。

- お問い合わせ先 まつさかファミリーサポートセンター TEL:0598-20-8246
(平日8時30分～19時00分)

ファミリーサポートセンター利用支援補助金

「まつさかファミリーサポートセンター」を利用していただきやすくするために利用料の半額を補助します。対象は、ひとり親世帯、低所得世帯、ダブルケア世帯、障がい児(者)世帯、多胎児世帯、多子世帯、産後ケア世帯です。

- お問い合わせ先 こども未来課 こども手当・給付係 TEL:0598-53-4081



一時預かり利用料の支援

子育てをされている保護者のリフレッシュやストレス軽減のため、「アリス」「ミー」「認可外保育施設」「ファミリーサポートセンター」の一時預かり利用料を支援しています。施設により対象や申請方法が異なります。下記の二次元コードでご確認ください。



子育て支援ショートステイ（短期利用）事業

家庭でのさまざまな生活の問題（保護者または養育者の疾病、出産、家族の介護、事故、冠婚葬祭、失踪等）からこどもの養育が一時的に困難となったとき、または、母子が夫の暴力等によって緊急一時的に保護が必要なときに、こどもや母子を一時的に養育委託や保護委託を行う事業です。

- 事業委託先** 乳児院・児童養護施設等
- 利用負担金** 児童等の年齢や利用世帯の課税状況によって、1日あたり 0円～5,350円が必要となります。
- 利用期間** 1回の利用につき、原則7日以内
- お問い合わせ先** こども家庭センター こども家庭支援係 TEL:0598-30-8666
FAX:0598-26-0201

病児保育

- 対象** (1) 松阪市に住所を有する乳幼児および小学校6年生までのこども。
(2) 病気の回復期に至らない場合または病気の回復期にあって医療機関による入院加療の必要がないこども。
(3) 保護者が、勤務の都合、傷病、事故、出産、介護または冠婚葬祭等やむを得ない理由により家庭において保育を行うことができないこと。
※以上すべての条件を満たし、施設併設の病院の医師の診察の結果、許可した児童が対象となります。
- 実施施設** 総合託児施設「アリス」（おおはし小児科） 大足町671番地2
TEL:0598-21-7722
病児・病後児保育施設「ミー」（安田小児科内科） 上川町2194番地3
TEL:0598-28-8832
- 利用日時** 月～土曜日（ただし木曜日は、各施設にお問い合わせください） 8:30～17:00
※日曜日、祝日、年末年始、お盆休み等、施設併設の病院の休診日は利用できません。
- 保育料** 1日2,000円（生活保護世帯は無料）
- 利用方法** 事前登録後、利用前日までに利用希望施設に連絡し空き状況、診察等の確認をしてください。
- お問い合わせ先** こども未来課 保育幼稚園係 TEL:0598-53-4083
FAX:0598-26-9113



保育園・幼稚園 認定こども園・小規模保育事業施設

保育園・幼稚園・認定こども園・小規模保育事業施設とは

- ◆ **保育園** 保育園とは、一人ひとりの子どもの気持ちを満たしながら年齢に応じた環境を整え、学びを支援し、養護及び教育を一体的に行う施設です。入園するためには松阪市に住所があり、0歳～5歳の児童であることに加え、保護者がいつも働いている場合や、病気などで家庭での保育ができないなどの理由で保育が必要と認められる場合であることが条件です。
- ◆ **幼稚園** 幼児の健やかな健康のため、ふさわしい環境を整え、遊びを通して成長を支援し、生きる力や学びの基礎を育む施設です。入園するためには松阪市に住所があり、3歳～5歳の幼児であることが条件です。
- ◆ **認定こども園** 認定こども園とは、幼稚園と保育園の機能を併せ持ち、就学前の子どもに保育と教育を一体的に提供する施設です。入園の条件はご利用方法により、幼稚園と保育園のどちらかの条件を満たすことが必要になります。
- ◆ **小規模保育事業施設** 小規模保育事業施設とは、少人数で家庭的保育に近い雰囲気のもと、きめ細やかな保育を行う施設です。入園するためには松阪市に住所があり、0歳児から2歳児までで、保育園の入園資格を満たすことが必要です。こども未来課で入園を取り扱っている小規模保育事業所は2園(一覧表p.30)あります。

入園の手続き

- ◆ **園の見学** 受入れできる子どもの月齢や開園時間、利用にあたっての必要経費など、園によって異なるものがあります。見学を希望する場合は、園に直接お問い合わせください。
- ◆ **入園の手続き** ・4月からの入園を考えている方～第一次募集～
例年9月ごろに翌年度4月入園用の案内、申込書を配布し、10月上旬～中旬に申込みを受付けます。結果通知は、12月末頃(予定)に郵送いたします。第一次募集で決定しない場合は、第二次募集で調整します。(保育園の場合は第三次募集まであります)

【保育園・認定こども園(2号・3号認定)・小規模保育事業施設の申込みについて】

申込方法	期 間	場 所
オンライン	10月上旬～中旬(予定) (年度により受付期間が変わります) 時期の詳細については「広報まつさか」や 松阪市ホームページにてご確認ください。	—
窓 口		第一希望の園 松阪市役所こども未来課 各地域振興局地域住民課
郵 送		松阪市役所こども未来課宛



【幼稚園・認定こども園(1号認定)の申込みについて】

申込方法	期 間	場 所
窓 口	10月上旬～中旬(予定) (年度により受付期間が変わります) 時期の詳細については「広報まつさか」や 松阪市ホームページにてご確認ください。	第一希望の園 松阪市役所こども未来課 各地域振興局地域住民課
郵 送		松阪市役所こども未来課宛

・年度途中からの入園を考えている方～途中入園～

入園手続きは、入園希望月の前月1日～15日が申込期間です。申込みに必要な書類については、松阪市のホームページからダウンロードできるほか、各園やこども未来課、各地域振興局地域住民課で受け取りできます。結果については入園内定の場合は電話連絡し、入園日前日までにを行う面接の案内をいたします。入園待機の場合は「入所保留通知書」を申込月の下旬頃に郵送します。

【保育園・認定こども園(2号・3号認定)・小規模保育事業施設の申込みについて】

申込方法	期 間	場 所
オンライン	入園希望月(5月～3月)の前月の1日～10日(24時間受付)	—
窓 口	入園希望月(5月～3月)の前月の1日～15日まで 8:30～17:15(土曜・日曜・祝日を除く)	松阪市役所こども未来課 各地域振興局地域住民課
郵 送	入園希望月(5月～3月)の前月の1日～15日まで ※15日必着	松阪市役所こども未来課宛

保育時間

保育園・こども園(2号・3号認定)

◆ 保育標準時間と保育短時間

保育時間	保育を必要とする理由
保育標準時間 7:00(7:30)～18:00	「就労」「就学」「介護・看護」で要する時間が月120時間以上 「妊娠・出産」「保護者の疾病・障がい」「災害復旧」など
保育短時間 8:30～16:30	「就労」「就学」「介護・看護」で要する時間が月64時間以上120時間未満 「育児休業(既に保育園・認定こども園に入所している児童に限る)」など

◆ 延長保育(2号・3号の保育標準時間認定)

保護者の勤務形態や恒常的な残業などやむを得ない事情のため、さらに保育時間の延長が必要な児童に対して、有料で延長保育(～19:00)を実施しています。延長保育を実施している園は私立保育園全園と、第一保育園です。



◆ 超延長保育(2号・3号の保育標準時間認定)

保護者が就労等により、在籍園の閉園時間以降も保育が必要な児童に対して、超延長保育(～21:00)を実施しています。松阪市内の公私立保育園、認定こども園(2号・3号認定)等の在園児童が対象です。

- 実施場所** 春日保育園内 休日保育ルーム ※在籍園から春日保育園までの移動は保護者が手配してください。(ファミリーサポート事業利用など)
- 利用日時** 月曜日～金曜日(祝日・年末年始を除く) 18:00から21:00まで、1時間ごとに利用区分あり
- 利用料** 利用区分により差異あり。500円～2,000円。(利用2人目以降は上の子の金額の半額)
- 給食** 19時台に利用する児童へ提供 1食170円(0～2歳児クラス)、200円(3～5歳児クラス)。
※超延長保育の利用を希望する場合は、入園後に在籍園へ確認してください。

幼稚園・こども園(1号認定)

◆ 保育時間と預かり保育

保育時間	保育を必要とする理由
教育標準時間 8:30～14:00	不要
預かり保育時間 14:00～16:30 ※長期休業中は8:30～16:30	「就労」・「妊娠・出産」・「保護者の疾病・障がい」・「介護・看護」

◆ 預かり保育(幼稚園・認定こども園1号認定)

保護者の仕事の都合などで、通常の教育時間を超えて預ける必要がある場合に、14:00～16:30までのうち必要な時間、入園している幼稚園・認定こども園で児童をお預かりします。

- 実施場所** 鎌田幼稚園、伊勢寺幼稚園、松尾幼稚園、射和幼稚園、豊地幼稚園、中原幼稚園、中川こども園、豊田こども園、三雲北こども園、三雲南こども園
- 利用料** 300円(月12日以上利用の場合は月額3,500円)のほか、おやつ代等必要。
※保護者(父・母両方)が月64時間以上就労をしている等の条件を満たし、「子育てのための施設等利用給付 新2号認定」(保育の必要性の認定)を受けた場合、預かり保育の保育料が無償(0円)となります。
※土曜・日曜・祝日、年末年始・お盆休み、学期開始前後や行事準備日等は実施しません。
※新入園児への預かり保育は、児童が園に慣れてから実施します。(入園後約1か月が目安)
※年長児の預かり保育の利用は卒園式の2日前までとなります。卒園式以降は利用できません。

●お問い合わせ先 こども未来課 保育幼稚園係 TEL:0598-53-4083 FAX:0598-26-9113



ワンモアベビー支援

支援対象となる子どもの保育料が無料、または副食費が免除になる松阪市独自の制度です。松阪市内の幼稚園、保育園、認定こども園・小規模保育事業施設を利用する児童のうち、各年4月1日時点で18歳未満の兄弟が2人以上いる児童(第3子以降)が対象です。減免対象は、当該年度の4月分から3月分までの保育料(0～2歳児クラス)、副食費(3～5歳児クラス)です。年度ごとに「ワンモアベビー支援申請書」の申請が必要です。



施設等利用給付認定について

施設等利用給付認定とは、認可外保育施設や幼稚園の預かり保育、子ども子育て支援新制度に移行していない幼稚園等を利用される方が幼児教育・保育の保育料無償化(軽減)の給付を受けるために必要な認定です。

◆ 対象施設

- 保育料の無償化(軽減)
認可外保育施設(松阪乳幼稚園・メープルリーフインターナショナルスクール・HappyTreeInternationalPreschoolなど)と新制度に移行していない幼稚園(梅村幼稚園など)
- 預かり保育料の無償化(軽減)
幼稚園(公立幼稚園・まつさか幼稚園など)子ども子育て支援新制度に移行していない幼稚園(梅村幼稚園など)

◆ 補助上限額等

- 保育料の無償化(軽減)【認可外保育施設】
「保育の必要性」の認定を受けている、3歳児クラスから5歳児クラスまでの子どもの利用料のうち、月額最大37,000円が無償化(軽減)されます。
- 保育料の無償化(軽減)【新制度に移行していない幼稚園】
満3歳から5歳児クラスまでのすべての子どもの保育料のうち、月額最大25,700円が無償化(軽減)されます。無償化の対象となるには認定を受ける必要があります。
- 保育料の無償化(軽減)【認可外保育施設】
「保育の必要性」の認定を受けており、0歳児クラスから2歳児クラスまでの生活保護世帯及び市町村民税非課税世帯の子どもの利用料のうち、月額最大42,000円が無償化(軽減)されます。
- 預かり保育料の無償化(軽減)【新制度移行済みの幼稚園・新制度に移行していない幼稚園】
「保育の必要性」の認定を受けている、3歳児クラスから5歳児クラスまでの子どもの預かり保育料のうち、日額最大450円、月額最大11,300円が無償化(軽減)されます。



公私立保育園等一覧

公立保育園

公立保育園			0歳児保育※1	開園時間平日(土曜)
第一保育園	殿町	53-4482	概ね生後満4か月～	7:00～19:00(7:30～18:00)
第二保育園	泉町	21-1449	概ね生後満4か月～	7:30～18:00(7:30～12:00)
白鳩保育園	京町一区	51-1553	概ね生後満4か月～	7:30～18:00(7:30～12:00)
東保育園	東町	51-6016	概ね生後満4か月～	7:30～18:00(7:30～12:00)
西保育園	船江町	21-1959	概ね生後満4か月～	7:30～18:00(平日と同じ)
大河内保育園	矢津町	36-0031	概ね生後満4か月～	7:30～18:00(7:30～12:00)
春日保育園	春日町	21-6842	概ね生後満4か月～	7:30～21:00(7:30～18:00)
つばな保育園	茅原町	34-1006	概ね生後満4か月～	7:30～18:00(7:30～12:00)
三郷保育園	若葉町	51-3939	概ね生後満4か月～	7:30～18:00(7:30～12:00)
駅部田保育園	駅部田町	23-8575	概ね生後満4か月～	7:30～18:00(7:30～12:00)

私立保育園

私立保育園			0歳児保育※1	開園時間平日・土曜
松阪仏教愛護園	愛宕町	21-1443	概ね生後満4か月～	7:00～19:00
若葉保育園	松ヶ島町	51-0808	概ね生後満4か月～	7:00～19:00
みどり保育園	川井町	23-5697	概ね生後満3か月～	7:00～19:00
つくし保育園	大塚町	51-7624	概ね生後満4か月～	7:00～19:00
神戸保育園	下村町	29-2304	概ね生後満4か月～	7:00～19:00
久保保育園	久保町	29-1496	概ね生後満4か月～	7:00～19:00
さくら保育園	大足町	23-6900	概ね生後満4か月～	7:00～19:00
つくし第二保育園	櫛田町	28-4916	概ね生後満4か月～	7:00～19:00
山室山保育園	光町	23-7534	概ね生後満3か月～	7:00～19:00
わかすぎ第二保育園	立野町	26-5188	概ね生後満2か月～	7:00～19:00
つばみ保育園	久保町	29-5567	概ね生後満4か月～	7:00～19:00
ひまわり保育園	上川町	28-4711	概ね生後満4か月～	7:00～19:00
松阪清泉愛育園	大黒田町	30-8220	概ね生後満2か月～	7:00～19:00
わかすぎ保育園	嬉野中川町	42-5510	概ね生後満2か月～	7:00～19:00
嬉野保育園	嬉野上野町	48-0300	概ね生後満2か月～	7:00～19:00
わかすぎ第三保育園	甚目町	20-8255	概ね生後満2か月～	7:00～19:00

小規模保育事業施設

小規模保育事業施設			0歳児保育※1	開園時間平日・土曜	公私
こだま小規模保育事業所※2	嬉野須賀領町	42-7204	概ね生後満4か月～	7:30～18:00	公立
ちいさな保育園※2	駅部田町	67-4404	概ね生後満4か月～	7:00～18:00	私立

- ※1 月齢の低い0歳児については、早朝保育、延長保育、土曜日保育が困難な場合がありますので、希望園でご確認願います。
 ※2 こだま小規模保育事業所、ちいさな保育園については0～2歳児のみが対象となるため、入園後3歳児クラスの対象となった時点で転園が必要です。

●お問い合わせ先 こども未来課 保育幼稚園係 TEL:0598-53-4083 FAX:0598-26-9113



公立幼稚園・認定こども園等一覧

公立幼稚園

公立幼稚園			対象	開園時間	預かり保育
鎌田幼稚園	鎌田町	52-0168	3～5歳児	8:30～14:00	○
伊勢寺幼稚園	伊勢寺町	58-0124	3～5歳児	8:30～14:00	○
阿坂幼稚園 ※1	小阿坂町	58-0215	3～5歳児	8:30～14:00	—
港幼稚園	荒木町	51-8610	3～5歳児	8:30～14:00	—
西黒部幼稚園 ※2	西黒部町	53-4083 (こども未来課)	3～5歳児	8:30～14:00	—
掬水幼稚園	豊原町	28-4853	3～5歳児	8:30～14:00	—
花岡幼稚園	大黒田町	21-3942	3～5歳児	8:30～14:00	—
松尾幼稚園	丹生寺町	58-2484	3～5歳児	8:30～14:00	○
射和幼稚園	庄町	29-2131	3～5歳児	8:30～14:00	○
松江幼稚園	川井町	21-6147	3～5歳児	8:30～14:00	—
山室幼稚園	山室町	29-6015	3～5歳児	8:30～14:00	—
豊地幼稚園	嬉野下之庄町	42-4969	3～5歳児	8:30～14:00	○
中原幼稚園	嬉野田村町	42-2129	3～5歳児	8:30～14:00	○

公立認定こども園

公立認定こども園			0歳児保育※3	開園時間平日(土曜)	預かり保育
みなみこども園	小片野町	34-0083	概ね生後満4か月～	7:30～18:00 (7:30～12:00)	—
中川こども園	嬉野中川町	42-3040	3・4・5歳児クラスのみ	7:30～18:00 (平日と同じ)	○
豊田こども園	嬉野川北町	42-4373	概ね生後満4か月～	7:30～18:00 (平日と同じ)	○
三雲北こども園	肥留町	56-3305	概ね生後満4か月～	7:30～18:00 (平日と同じ)	○
三雲南こども園	小津町	56-2524	概ね生後満4か月～	7:30～18:00 (平日と同じ)	○
飯南ひまわりこども園	飯南町横野	32-3688	概ね生後満4か月～	7:30～18:00 (7:30～12:00)	—
飯南たんぽぽこども園	飯南町粥見	32-4349	概ね生後満4か月～	7:30～18:00 (7:30～12:00)	—
やまなみこども園	飯高町宮前	46-0056	概ね生後満4か月～	7:30～18:00 (7:30～12:00)	—

【幼稚園について】

募集の結果、総園児数が15人未満となった場合には、休園等を検討することがあります。クラスごとの在園時数が少数となる場合は、混合保育とすることもあります。

※1 阿坂幼稚園は令和9年3月末閉園予定です。(在園児童の兄弟等は入園申込可。)

※2 西黒部幼稚園は現在休園中です。

※3 月齢の低い0歳児については早朝保育・延長保育・土曜保育が困難な場合がありますので、希望園でご確認願います。

園の一覧 →



園の位置図 →



●お問い合わせ先 こども未来課 保育幼稚園係 TEL:0598-53-4083 FAX:0598-26-9113



入園予約について

- 申込要件** 入園予約を申込みできるのは、次の条件をすべて満たしている方です。
- (1) 児童と保護者が申込時に松阪市に住民登録があること。
 - (2) 保護者が申込児童の1歳の誕生日の前日まで、育児休業・介護休業法等の法律に基づく育児休業を取得していること(産後休暇から継続して育児休業を取得する方が対象)。ただし、育児休業給付金の受給資格がある方に限る(予定を含む)。
 - (3) 申込児童が1歳に達する月(誕生日の前日が属する月)に入園希望であること(ただし、パパ・ママ育休プラス制度を利用の場合は、1歳2か月が限度)。
 - (4) 入園月の月末までに育児休業から復帰可能であること。
 - (5) 保護者の双方が就労事由での申込みであること。
- 対象** 0歳児クラス※入園月(またはその翌月)に満1歳に達する児童であること
- 実施施設** 公立保育園・認定こども園、私立保育園、小規模保育事業施設
※実施施設については、入園予約及び4月入園の第一次募集の申込状況、当該年度の職員体制等の状況を踏まえ総合的に判断します。
- 定員** 各園若干名
- 入園希望可能月** 育児休業復帰月(1歳の誕生日を迎える月)又はその前月
※ただし、当該年度の5月入園から10月入園までを対象とします。
- 申込期間** 希望年度の前年10月1日～同年10月15日(土曜・日曜・祝日を除く)
- お問い合わせ先 こども未来課 保育幼稚園係 TEL:0598-53-4083、4084
FAX:0598-26-9113

こども誰でも通園制度試行的事業

- 対象** ふだん保育園等に通っていない0歳6か月～満3歳未満のこども
- 実施施設** 三雲北こども園 誰でも通園ルーム(松阪市肥留町551番地)
- 利用日時** 月～金曜日 9:00～15:00(祝日、年末年始を除きます)
こども一人あたり月10時間が上限です。
- 利用料金** 300円(1時間あたり)
- 利用方法** 利用登録・事前面談予約フォームからお申し込みください。面談後、利用登録決定通知が届きましたら実施施設に利用日時を予約してください。

利用登録・事前面談予約フォーム →



- お問い合わせ先 こども未来課 保育幼稚園係 TEL:0598-53-4083 FAX:0598-26-9113
三雲北こども園 誰でも通園ルーム TEL:0598-56-6810



多胎児家庭 への支援



多胎妊産婦等サポーター事業

多胎児を養育する家庭の育児等の負担感の軽減を図るため、サポーターを派遣します。

- 対 象 者** 松阪市に住民票がある多胎児を妊娠中の方、多胎児を育児されている家庭(対象児が3歳になるまで)
- サポート内容** サポーターがご家庭を訪問し、育児のサポートを行います。
- ・育児支援(抱っこ、授乳、沐浴など)
 - ・外出支援(健診や予防接種時の病院の付き添いなど)
 - ・きょうだいの遊び相手など
 - ・保護者の休息や話相手など
- ※家事支援は含まれません。
- 利用回数** 妊産婦1人あたり20回。1回2時間程度。
- 利 用 料** 無料

ふたごちゃんみつごちゃんサロン

- 内 容** 多胎児のパパママ同士やピアサポーター(多胎育児経験者)との交流。
- 対 象 者** 多胎児を妊娠している方、未就学の多胎児を育児されている方(未就学)
※こどもも一緒に参加可能
- 日 時** R7年 5/24(土)、8/9(土)、11/8(土)
R8年 2/14(土)
- 場 所** 健康センターはるる

多胎先輩ママ訪問

- 内 容** 多胎児を養育する家庭の育児等の不安や悩みを軽減するために、ピアサポーター(多胎育児経験者)と保健師が訪問し、個々の家庭に即した相談支援を実施します。
- 対 象 者** 松阪市に住民票がある多胎児を妊娠中の方、多胎児を育児されている家庭(対象が1歳になるまで)
- 利用回数** 妊産婦1人あたり2回まで。1回1～2時間程度。
- 利 用 料** 無料

エリア	お問い合わせ先	TEL・FAX
市全域	こども家庭センター(健康センターはるる内)	TEL:0598-20-8087 FAX:0598-26-0201
嬉野三雲管内	嬉野保健センター	TEL:0598-48-3812 FAX:0598-42-4945
飯南管内	飯南地域振興局 地域住民課	TEL:0598-32-8020 FAX:0598-32-3771
飯高管内	飯高地域振興局 地域住民課	TEL:0598-46-7112 FAX:0598-46-1092



ひとり親家族 への支援



児童扶養手当

父母の離婚等により父または母と生計を同じくしていない児童のいるひとり親家庭等の保護者に手当を支給し、ひとり親家庭の生活の安定と自立の促進を通して児童の福祉の増進を図ります。 ※所得制限があります。

●お問い合わせ先 こども未来課 こども手当・給付係 TEL:0598-53-4081

ひとり親医療費助成

ひとり親家庭等の父・母及びそのこどもを対象に医療機関で受診された医療費の助成を行っています。

次の条件をすべて満たす方が対象となります。

- ・市内に住民登録があり、いずれかの健康保険制度に加入している方
- ・18歳になった最初の3月31日までの児童がいる世帯
※但し、4月1日に18歳となる方は前月末日までの資格となります。
- ・保護者の所得が、所得限度額未満の方
- ・生活保護法による保護を受けていない方

●お問い合わせ先 保険年金課 福祉医療係 TEL:0598-53-4046 FAX:0598-26-9113

ひとり親家庭のための応援ハンドブック

ひとり親家庭の方や、現在離婚を考えている方、ひとりでの出産や子育てを迎える方に、さまざまな支援サービスや制度をご紹介します。
詳しくは右記の二次元コードでご確認ください。



ひとり親家庭支援LINE

ひとり親家庭の方やこどもがいて離婚を考えている方に有益な情報をLINEで配信しています。

●お問い合わせ先 こども家庭センター子育て応援係





障がいのある こどもへの支援



障害児通所支援

利用に際して松阪市障がい福祉課が交付する「通所受給者証」が必要となります。

障がいのある児童を対象として、個々の発達を促すための療育訓練等の福祉サービスを受けることができます。

種 類	内 容	対象者
児童発達支援	集団療育や個別療育を行う必要があると認められる障がい児に、日常生活における基本的な動作の指導、知識技能の付与、集団生活への適応訓練、その他必要な支援を行います。	未就学の障がい児
居宅訪問型 児童発達支援	自宅を訪問し、日常生活における基本的動作の指導、知識技能の付与、集団生活への適応訓練、その他必要な支援を行います。	重症心身障がい児 等外出が著しく困難な障がい児
保育所等 訪問支援	事業所の訪問支援員が保育所等を訪問し、集団生活への適応のための専門的な支援、その他必要な支援を行います。	保育園等に通う障がい児

※他にも状況に応じて福祉サービス等のご案内をすることがあります。

●お問い合わせ先 障がい福祉課 障がい福祉係(相談係) TEL:0598-53-4082
FAX:0598-26-9113

各種手当

● 障害児福祉手当

重度の障がいのため、常時介護が必要な在宅の20歳未満の児童に支給されます。

※支給要件や所得制限により対象外となる場合があります。

● 特別児童扶養手当

20歳未満の障がいのある児童を監護している父母または他の養育者に支給されます。

※支給要件や所得制限により対象外となる場合があります。

●お問い合わせ先 障がい福祉課 障がい福祉係(窓口係) TEL:0598-53-4082
FAX:0598-26-9113



妊娠を希望する方 への支援



こども家庭センターでは、妊娠を希望される方、妊娠期から子育て期まで、切れ目のない支援を行います。経済的負担の軽減を目的とした治療費の助成、ほか多様な価値観や考え方を尊重しながら、自分らしい結婚・妊娠・出産の希望をかなえられるよう支援します。

松阪市特定不妊治療費（先進医療）助成事業

特定不妊治療(体外受精・顕微授精)のうち、保険診療と併用して実施した保険適用外の先進医療にかかる費用の一部を助成します。(1回の先進医療につき治療費の70%、上限5万円)

特定不妊治療費回数追加事業

保険診療上限回数終了後も指定医療機関で特定不妊治療を継続し、申請する治療開始時の妻の年齢が43歳未満の夫婦に、保険適用で実施した治療回数と合算して子1人に対し8回まで特定不妊治療費の一部を助成します。(治療1回につき30万円以内(治療内容により17万5千円以内))

不育症治療費助成事業

不育症治療を受けたご夫婦に対し、費用の一部を助成します。不育症治療や検査を開始した日から出産(流産、死産等を含む)までの期間を1つの治療期間とし、年1回10万円を上限に助成します。

三重県不妊専門相談センター

不妊に関するさまざまな悩みや不安を聞いてほしいとき、安心して相談できる場所がほしいとき、不安や迷いを解消したい、同じ思いを共有したいとき、いろいろな情報がほしいときなど、不妊専門相談員に相談が出来ます。

TEL:059-211-0041 毎週火曜日(祝日・年末年始12/29～1/3除く) 10:00～20:00

●流産・死産・お子さまを亡くされた経験のある方への情報提供

つらいお気持ちが少しでも軽くなる手伝いが出来ればと思っております。

下記のサービスについて知りたい方や、「少し話をしたい」などの時にも市の保健師にご相談ください。

〈受けられる市のサービス〉

●産後ケア事業 ●産婦健康診査 ●たまご・ひよこギフト ●市の保健師による相談

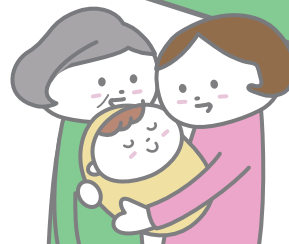
未熟児 養育医療



松阪市に住民票のある満1歳未満の子どもで、出生体重が2,000g以下または生活力が特に弱く、身体発育が未熟なため現れる一定の症状を有しているために、指定養育医療機関において医師が入院治療が必要と認めた場合、その医療（保険診療分）の給付が行われます。

エリア	お問い合わせ先	TEL・FAX
市全域	こども家庭センター（健康センターはるる内）	TEL:0598-20-8087 FAX:0598-26-0201
嬉野三雲管内	嬉野保健センター	TEL:0598-48-3812 FAX:0598-42-4945
飯南管内	飯南地域振興局 地域住民課	TEL:0598-32-8020 FAX:0598-32-3771
飯高管内	飯高地域振興局 地域住民課	TEL:0598-46-7112 FAX:0598-46-1092

三世代同居・ 近居支援

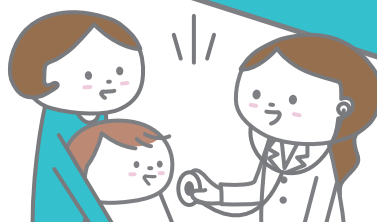


市外から転入し、新たに三世代（親世帯・子世帯・孫）の同居や近居を始める世帯を対象に、住宅の取得（新築・購入）及び増改築・リフォームに係る費用の一部について補助金を支給します（同居の場合上限30万円、近居の場合は上限20万円）。

●お問い合わせ先 こども未来課 こども手当・給付係 TEL:0598-53-4081



急病の際の 病院受診について



休日や夜間の
急な病気やけがの時

まず、かかりつけの
医師に連絡する

診察を
してもらう

かかりつけの医師で診察が受けられない場合で
救急車を呼ぶほどではないけれど、すぐに治療を受けたい時はこちら

休日・夜間応急診療所

場 所:春日町一丁目19番地(健康センターはる内 1F)

TEL:0598-23-1364

FAX:0598-26-4951

※受付時間内に来所してください。

【診療日時】

●夜間毎日

内科・小児科(3歳以上)

20:00~22:30(受付20:00~22:00)

※3歳未満のお子さんの受診を希望される場合は
お問い合わせください。

●休日(日曜日・祝日・年末年始 12/31~1/3)

内科・小児科・外科

9:00~12:00(受付8:45~11:30)

14:00~17:00(受付13:45~16:30)

いおうじ応急クリニック

場 所:立野町200番地

TEL:0598-31-3480

FAX:0598-31-3482

※電話をしてから受診してください。

※小児科についてはお問い合わせください

【診療】 内科・外科(※小児科)

※下記診療日時は松阪市が委託して
いる時間のみ表示しています。

詳細はいおうじ応急クリニックの
ホームページ <http://ioji.org/>
をご確認ください。

【委託診療日時】

●火・金曜日 22:30~翌朝6:00

※祝日の場合をのぞく

●年末年始(12/31~1/3)

12:30~20:00

すぐに診てもらえる病院を探す

三重県救急医療情報センター

TEL:059-229-1199

(24時間)

◆電話がつながりにくい場合

「医療ネットみえ」のHPで検索

[https://
www.qq.pref.mie.lg.jp/](https://www.qq.pref.mie.lg.jp/)

症状や対処法について相談

松阪地区救急相談ダイヤル24

TEL:0120-4199-17

(24時間・相談無料)

・看護師、医師等が対処法等に
ついてアドバイスします。

【問い合わせ】

松阪地区広域消防組合

TEL:0598-25-0119

こどもの医療に関する相談

みえ子ども医療ダイヤル

TEL:#8000

【相談日時】

月~土曜日:

19:00~翌朝8:00

日曜日・祝日・

年末年始(12/30~1/3):

8:00~翌朝8:00(24時間)

(IP電話等上記番号が
使えない場合は)

TEL:059-232-9955

休日に急に歯が
痛くなったら

歯科休日応急診療所 春日町一丁目8番地 松阪市歯科センター内

◆休日(日曜日、祝日、年末年始12/31~1/3)9:00~12:00まで
TEL:0598-26-4791



みんなで防ぎたい 「児童虐待」



知っていますか？「たたく」、「怒鳴る」は虐待です。

子育てでは、こどもの成長にたくさんの喜びがあると同時に、こどもが言うことを聞いてくれず困ってしまうこともあります。そんな時、「イライラが止まらない」、「感情的に接してしまう」といった経験をされたことはありませんか。それは、どのパパ・ママにも起こりうることで、決して特別なことではありません。しかし、こどもを「たたく」、「怒鳴る」ことは虐待にあたります。相談できる相手がいない、家族や職場の理解・支援がない等、パパ・ママが孤立しがちな環境で、どうしたら楽しく子育てできるのか、ぜひ一緒に考えていきましょう。

◆ たたかない子育て

こどもへの体罰は法律で禁止されています。体罰が繰り返されるとこどもの心身の成長・発達に悪影響が生じるので、絶対にしてはいけません。「たたかない子育て」は全く叱らないことではなく、大人がこどもへの体罰を加えずにどうすればよいのかを言葉や見本で示し、こどもが理解できる方法で伝えることを意味します。こどもの発達段階、特性に合わせた伝え方を見つけていきましょう。

◆ マルトリートメント

「不適切な養育」と訳され、こどもへの不適切なさけたい関わり全般を指します。身体的虐待・性的虐待・心理的虐待・ネグレクトに分類されるもののみに限らず、虐待とは言い切れない大人からこどもに対する良くない関わりの中にも含まれます。マルトリートメントによってこどもの心が傷つくとき、こどもの脳の機能や神経構造はダメージを負っていることが明らかになっています。情緒の問題は、将来の引きこもりやうつなどの問題が生じるおそれがあります。パパ・ママの適切な関わりでこどもが安心して過ごせる環境にすることが大切です。

詳しくは右記の二次元コード
「防ごう！まるとりマルトリートメント」をご確認ください →



◆ 「189（いちはやく）」

「189」は、児童相談所の虐待対応ダイヤルで、かけると近くの児童相談所へつながります。もしかしたら虐待を受けているかも…、子育てが辛くてついこどもに当たってしまう…、近くに子育てに悩んでいる人がいる…、そんな時は電話をかけると専門家につながり、相談をすることができます。こどもは社会全体で育てていくことが理想です。ひとりで悩む前に、SOSを出してください。

-----Memo-----



A cartoon illustration of a man and a woman looking at a large magnifying glass. The man is on the left, wearing a brown shirt, and the woman is on the right, wearing a purple shirt. They are both looking at the magnifying glass, which is held in front of them. The magnifying glass has a grey frame and a white lens with blue concentric circles. The background is a simple green and yellow gradient.

凡例

- 保育園、幼稚園、認定こども園、小規模保育事業施設
- 小学校、中学校
- 医療機関
- 子育て支援センター
- 市役所、健康センター

紀勢本線

河合産婦人科

西保

大塚町

鎌田幼

港幼

港小

第四公民館

鎌田中

第四小

三郷保

三重県松阪庁舎(松阪保健所)

愛宕川

東保

宮町

東地区市民センター

東松阪駅

近鉄山田線

ひまわり保

徳和駅

安田小児科内科

久保中

松阪高

第五小

神戸地区市民センター

イワサ小児科

南産婦人科

下村町2

徳和小

徳和地区コミュニティセンター

ワークセンター松阪

三重中

三重高

子ども発達総合支援センター
そだちの丘

つばみ保

いきいきわくわく子育てひろば

久保5

松本クリニック

とうご小児科

宝塚町

宝塚古墳公園

中部中

わかすぎ第二

わかすぎ第二

なかよし広場

山室山小

山室山保

大久保クリニック

田村町北

田村町

のせ産婦人科

松阪清泉愛育園

花岡小

花岡幼

花岡地区市民センター

春日保

健康センターはるる

桜木記念病院

愛護園

第二公民館

第二小

久保中

松阪高

第五小

東松阪駅

近鉄山田線

ひまわり保

徳和駅

安田小児科内科

久保中

松阪高

第五小

神戸地区市民センター

イワサ小児科

南産婦人科

下村町2

徳和小

徳和地区コミュニティセンター

ワークセンター松阪

三重中

三重高

子ども発達総合支援センター
そだちの丘

つばみ保

いきいきわくわく子育てひろば

久保5

松本クリニック

とうご小児科

宝塚町

宝塚古墳公園

中部中

わかすぎ第二

わかすぎ第二

なかよし広場

山室山小

山室山保

大久保クリニック

田村町北

田村町

のせ産婦人科

松阪清泉愛育園

花岡小

花岡幼

花岡地区市民センター

春日保

健康センターはるる

桜木記念病院

愛護園

第二公民館

第二小

久保中

松阪高

第五小

東松阪駅

近鉄山田線

ひまわり保

徳和駅

安田小児科内科

久保中

松阪高

第五小

神戸地区市民センター

イワサ小児科

南産婦人科

下村町2

徳和小

徳和地区コミュニティセンター

ワークセンター松阪

三重中

三重高

子ども発達総合支援センター
そだちの丘

つばみ保

いきいきわくわく子育てひろば

久保5

松本クリニック

とうご小児科

宝塚町

宝塚古墳公園

中部中

わかすぎ第二

わかすぎ第二

なかよし広場

山室山小

山室山保

大久保クリニック

田村町北

田村町

のせ産婦人科

松阪清泉愛育園

花岡小

花岡幼

花岡地区市民センター

春日保

健康センターはるる

桜木記念病院

愛護園

第二公民館

第二小

久保中

松阪高

第五小

東松阪駅

近鉄山田線

ひまわり保

徳和駅

安田小児科内科

久保中

松阪高

第五小

神戸地区市民センター

イワサ小児科

南産婦人科

下村町2

徳和小

徳和地区コミュニティセンター

ワークセンター松阪

三重中

三重高

子ども発達総合支援センター
そだちの丘

つばみ保

いきいきわくわく子育てひろば

久保5

松本クリニック

とうご小児科

宝塚町

宝塚古墳公園

中部中

わかすぎ第二

わかすぎ第二

なかよし広場

山室山小

山室山保

大久保クリニック

田村町北

田村町

のせ産婦人科

松阪清泉愛育園

花岡小

花岡幼

花岡地区市民センター

春日保

健康センターはるる

桜木記念病院

愛護園

第二公民館

第二小

久保中

松阪高

第五小

東松阪駅

近鉄山田線

ひまわり保

徳和駅

安田小児科内科

久保中

松阪高

第五小

神戸地区市民センター

イワサ小児科

南産婦人科

下村町2

徳和小

徳和地区コミュニティセンター

ワークセンター松阪

三重中

三重高

子ども発達総合支援センター
そだちの丘

つばみ保

いきいきわくわく子育てひろば

久保5

松本クリニック

とうご小児科

宝塚町

宝塚古墳公園

中部中

わかすぎ第二

わかすぎ第二

なかよし広場

山室山小

山室山保

大久保クリニック

田村町北

田村町

のせ産婦人科

松阪清泉愛育園

花岡小

花岡幼

花岡地区市民センター

春日保

健康センターはるる

桜木記念病院

愛護園

第二公民館

第二小

久保中

松阪高

第五小

東松阪駅

近鉄山田線

ひまわり保

徳和駅

安田小児科内科

久保中

松阪高

第五小

神戸地区市民センター

イワサ小児科

南産婦人科

下村町2

徳和小

徳和地区コミュニティセンター

ワークセンター松阪

三重中

三重高

子ども発達総合支援センター
そだちの丘

つばみ保

いきいきわくわく子育てひろば

久保5

松本クリニック

とうご小児科

宝塚町

宝塚古墳公園

中部中

わかすぎ第二

わかすぎ第二

なかよし広場

山室山小

山室山保

大久保クリニック

田村町北

田村町

のせ産婦人科

松阪清泉愛育園

花岡小

花岡幼

花岡地区市民センター

春日保

健康センターはるる

桜木記念病院

愛護園

第二公民館

第二小

久保中

松阪高

第五小

東松阪駅

近鉄山田線

ひまわり保

徳和駅

安田小児科内科

久保中

松阪高

第五小

神戸地区市民センター

イワサ小児科

南産婦人科

下村町2

徳和小

徳和地区コミュニティセンター

ワークセンター松阪

三重中

三重高

子ども発達総合支援センター
そだちの丘

つばみ保

いきいきわくわく子育てひろば

久保5

松本クリニック

とうご小児科

宝塚町

宝塚古墳公園

中部中

わかすぎ第二

わかすぎ第二

なかよし広場

山室山小

山室山保

大久保クリニック

田村町北

田村町

のせ産婦人科

松阪清泉愛育園

花岡小

花岡幼

花岡地区市民センター

春日保

健康センターはるる

桜木記念病院

愛護園

第二公民館

第二小

久保中

松阪高

第五小

東松阪駅

近鉄山田線

ひまわり保

徳和駅

安田小児科内科

久保中

松阪高

第五小

神戸地区市民センター

イワサ小児科

南産婦人科

下村町2

徳和小

徳和地区コミュニティセンター

ワークセンター松阪

三重中

三重高

子ども発達総合支援センター
そだちの丘

つばみ保

いきいきわくわく子育てひろば

久保5

松本クリニック

とうご小児科

宝塚町

宝塚古墳公園

中部中

わかすぎ第二

わかすぎ第二

なかよし広場

山室山小

山室山保

大久保クリニック

田村町北

田村町

のせ産婦人科

松阪清泉愛育園

花岡小

花岡幼

花岡地区市民センター

春日保

健康センターはるる

桜木記念病院

愛護園

第二公民館

第二小

久保中

松阪高



暮らしまるごとマップ～ちゃちゃマップ～

「暮らしまるごとマップ～ちゃちゃマップ～」は、パソコンやスマートフォンを使って「相談窓口」や「地域活動」、「子育て情報」、「遊具のある公園」等、探したい情報を見つけることができるサイトです。



本庁管内広域

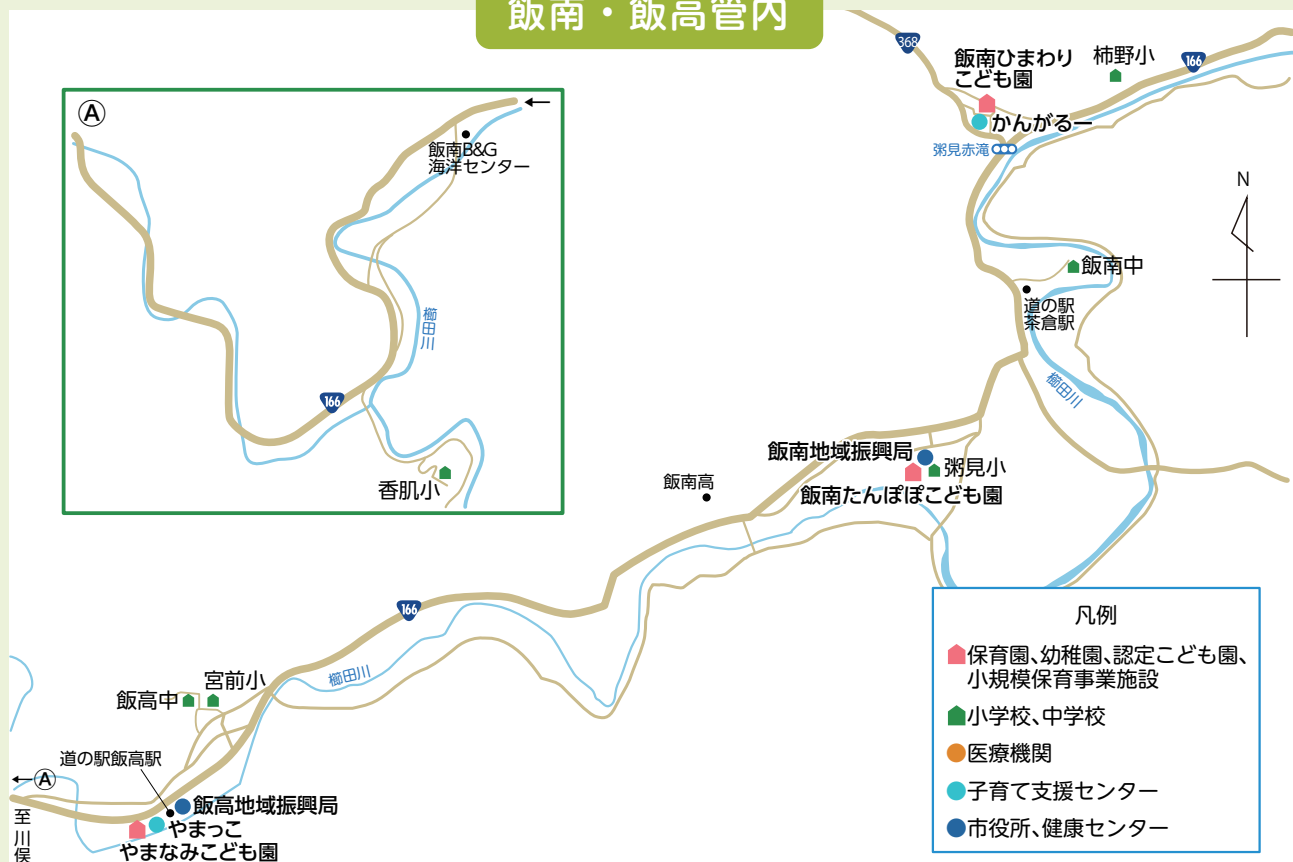




嬉野・三雲管内



飯南・飯高管内



産前産後の 過ごし方

妊娠中



お腹の赤ちゃんの発育が進むにつれて、母体には様々な変化が起こってきます。妊娠・出産は、喜びや期待であるとともに、不安や心配も強く、精神的に不安定になることも多くなってきます。ゆったりとした気持ちで、規則正しい生活を送るように努めましょう。

妊婦健康診査

妊娠中は、特に気がかりなことがなくても、胎児の育ち具合や、自身の健康状態をチェックしてもらうために妊婦健康診査を受けましょう。妊娠23週までは4週に1回、妊娠24週以降は2週に1回、妊娠36週以降は毎週1回、その他主治医の指示に従って受けてください。

つわり

妊娠5～10週頃までに多い生理的現象で、吐き気や、頭痛、倦怠感、眠気、食欲不振等の症状がみられることがあります。症状は個人差があります。辛いときは休息したり、家事を頼む等して無理をしないようにしましょう。

歯の健康管理

妊娠中はつわりの影響で丁寧な歯みがきが難しく、ホルモンのバランスや食生活も変化するため、歯周病や虫歯が進行しやすい時期です。歯周病は早産や低出生体重児が生まれる危険性が増加すると言われています。日常の口腔ケアで口の中を清潔に保ち、痛み等の症状がなくても妊婦歯科健康診査を受けましょう。

たばこ・お酒

たばこを吸うと、ニコチンや一酸化炭素等の有害物質が赤ちゃんの発育に悪影響を与えます。早産や低出生体重児が生まれる危険性も高くなるので、喫煙はやめましょう。また、周囲の人の喫煙も同様の影響があるので、禁煙の協力をお願いしましょう。飲酒は流産率が高くなったり、胎児アルコール症候群や心臓奇形の原因にもなるのでやめましょう。

感染症予防について

妊娠中は、免疫力が低下して感染症にかかりやすくなります。妊娠中は赤ちゃんへの影響もあるため有効な薬が使えないことがあります。日ごろから手洗い、うがい等感染予防に努めましょう。

薬の使用について

妊娠中や授乳中の薬の使用については、必ず医師、歯科医師、薬剤師等に相談しましょう。自己判断で薬の使用を中止したり、用法・用量を変えたりすると危険ですので、医師から指示された用法・用量を守り適切に使用しましょう。

食事

お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育のために、食事はとても大切です。1日3食とること、特定の料理や食品に偏らないバランスのとれた食事をとることが基本です。特に妊娠中期から授乳期は、ふだんより主菜、副菜、果物等を多くとる等して、必要なエネルギーや栄養素をしっかりととりましょう。

清潔

妊娠中は、新陳代謝が盛んになるので、毎日入浴し清潔を心がけましょう。

仕事

妊娠がわかったら、上司や同僚に報告し、産前産後休業や育児休業の相談も早めに行いましょう。また、妊婦は時間外労働や深夜業の免除や、立ち仕事や重いものを扱う仕事を軽易な業務へ転換の請求もできます。

夫婦生活

妊娠中の夫婦生活は夫婦のコミュニケーションの一つなので大切です。お腹を圧迫しないような体位で無理のないように行えば、さほど問題はありませぬ。妊娠中は感染しやすいため、コンドームを使用しましょう。お腹の張りや出血、おりものに異常がある場合は、夫婦生活は控えましょう。

運動

妊娠中の軽い運動は健康管理や体力をつけるためにも、また気分転換にもなります。散歩やマタニティビクス・ヨガ、水泳等がおすすめです。ただし無理は禁物です。

睡眠

妊娠中は心身の変化が起こりストレスを感じやすいので、睡眠時間を意識的に確保して、心身ともにリラックスできる時間をもつことが大切です。出産後は赤ちゃんに合わせた生活となり、睡眠のペースをつかむのはとても大変です。妊娠中から自分の体と向き合い、その時期や状況に応じた睡眠サイクルを整えられるように工夫していきましょう。

旅行

妊娠中の旅行はあまり勧められません。一般的に、比較的安定している時期は多少の旅行は可能ですが、医師に相談してください。また、旅行をする際には母子健康手帳、健康保険の資格確認書等は必ず持参してください。

出産に備えて

ほとんどの産院では、入院の目安やお産の流れを教えてくれる教室等を実施しています。分娩のイメージをして、出産には落ち着いた気持ちで臨みましょう。

赤ちゃんを迎える心構え

ママ、パパは子育てへの心の準備ができてきましたか。赤ちゃんのいる生活のイメージが、沸いてきましたか。「産む」「迎える」ことの準備はできて、これから長く続いていく育児、赤ちゃんとの生活、ママは自分の身体の変化や、子どもへの向かい方等、さまざまなことへの心構えが大切です。

子育ては、育児書どおりにはいきません。赤ちゃんはそれぞれ、成長のスピードも違い、個性を持って産まれてきます。ママやパパが、赤ちゃんのリズムに合わせてあげるという気持ちを持っていれば、新生児との初めての生活も乗りきれます。

近年、インターネットで得られる情報がたくさんあり、それにより悩む親御さんも数多くみられます。そんなときは、おじいちゃんおばあちゃん、友人、出産された病院、小児科、こども家庭センター等に相談していただき、一緒に考えましょう。家族・地域のみなで、子育てをしていきましょう。応援しています。

分娩・入院に必要なもの

- | | |
|--|--------------------------------------|
| ☐ 母子健康手帳 | ☐ 退院時のママの衣類 |
| ☐ 母の加入する健康保険の資格確認書等 | ☐ 退院時のベビー服と肌着 |
| ☐ 印鑑 | ☐ タオル |
| ☐ 産婦人科の診察券 | ☐ 飲み物 |
| ☐ 筆記用具 | ☐ アメニティセット |
| ☐ 衣類 | (歯ブラシ、コップ、シャンプー、リンス、 |
| ☐ 産褥ショーツ(サニタリーショーツ) | ボディソープ等) |
| ☐ 生理用ナプキン | ☐ 箸 |
| ☐ 授乳用ブラジャー | ☐ スリッパ |
| ☐ ティッシュ、ドライヤー | ☐ 時計 等 |

*各医療機関にご確認ください。

産前産後の 過ごし方

産後



出産後、身体が妊娠前の状態に戻るまでは6～8週間かかります。
母体が回復するまでのこの期間は、さまざまな変化がみられます。

子宮復古

出産後、子宮は約6週間かけて妊娠前の大きさに戻ります。収縮に伴う痛みを後陣痛といい、痛みには個人差があります。

悪露

多かった出血は、赤色～褐色～黄色となり、6週間ぐらい続きます。母乳育児の方は長く続きます。活動量が増えることで一時的に赤色の出血があっても心配いりません。

日常生活

里帰りや、家事・育児を協力してもらいましょう。無理をせず、少しずつ元の生活ができるようにしていきましょう。

食事

産後は体の回復のためと、授乳のために十分な栄養が必要です。規則正しく、バランスの良い食生活を心がけましょう。

入浴

産院では、産後すぐはシャワーのみで湯船に浸かるのは産後1か月を経過してから、といわれることが多いです。主治医の指示に従ってください。

運転

産後は注意力が散漫になるので、1か月健診を終えるまでは控えましょう。

心の変化

分娩によりホルモンが急激に変化します。そのため産後は、イライラしやすかったり、不安が強くなったり、はっきりした理由もないのになぜか涙が出てきたり、という症状が出ることがあります。マタニティブルーといわれる症状で、数日から数週間で収まっていきますが、そのような際はなるべく誰かに話を聞いてもらうことや休息をとることが大切です。症状が長く続くようでしたら、産後うつ病の可能性があるので、出産された病院や健康センターに相談しましょう。

おっぱい

母乳は赤ちゃんの発育に合わせて、日ごとに成分が変化していきます。おっぱいは赤ちゃんが飲んだ分だけ分泌します。ミルクも上手に使っていきましょう。

夫婦生活

1か月健診で異常がなければ大丈夫です。産後の排卵、月経は早い方で1か月、多くは6か月以内に起こります。授乳をしていても排卵がある方もみえます。初めての性生活から避妊しましょう。

関係機関一覧

施設名		住所	TEL・FAX
こども家庭センター (健康センターはるる内)	母子保健係	春日町一丁目19番地	TEL:0598-20-8087 FAX:0598-26-0201
	子育て応援係		
	こども家庭支援係		TEL:0598-30-8666 FAX:0598-26-0201
嬉野保健センター		嬉野町1434番地	TEL:0598-48-3812 FAX:0598-42-4945
健康づくり課 (健康センターはるる内)	保健予防係	春日町一丁目19番地	TEL:0598-31-1212 FAX:0598-26-0201
松阪市役所	戸籍住民課	殿町1340番地1	TEL:0598-53-4052 FAX:0598-26-9115
	保険年金課 福祉医療係		TEL:0598-53-4046 FAX:0598-26-9113
	障がい福祉課 障がい福祉係		TEL:0598-53-4082 FAX:0598-26-9113
	こども未来課 こども手当・給付係		TEL:0598-53-4081 FAX:0598-26-9113
	こども未来課 保育幼稚園係		TEL:0598-53-4083 FAX:0598-26-9113
各地域振興局	嬉野地域振興局 地域住民課	嬉野町1434番地	TEL:0598-48-3809 FAX:0598-42-4945
	三雲地域振興局 地域住民課	曾原町872番地	TEL:0598-56-7910 FAX:0598-56-5382
	飯南地域振興局 地域住民課	飯南町粥見3950番地	TEL:0598-32-8020 FAX:0598-32-3771
	飯高地域振興局 地域住民課	飯高町宮前180番地	TEL:0598-46-7112 FAX:0598-46-1092
子ども発達総合支援センターそだちの丘 (育ちサポート係)		下村町875番地1	TEL:0598-30-4410 FAX:0598-30-4433

※窓口受付時間：R7. 4.1～R7.9.30は月～金曜日 8:30～17:15
R7.10.1～ は月～金曜日 9:00～16:30となる予定です。
(土・日・祝日・年末年始をのぞく)



健康センターはるる



嬉野保健センター



※藍の縞模様は、
伝統工芸品の
「松阪木綿」柄です。

※掲載の情報は令和7年4月時点のものです。最新の情報はホームページ等でご確認ください。