

あなたと赤ちゃんの  
笑顔を支えます。

# 産後ケア のご案内

通所型(半日)  
と  
訪問型

利用できる方

一関市内に住所がある、  
産後1年未満のお母さん  
とお子さん  
(ただし、通所型は産後  
5か月未満です)

一関市では、出産後、さまざまな不安や心配を抱えるママを対象に、心も体も健康で健やかな育児ができるよう助産師がサポートを行う「産後ケア」を実施しています。ひとりで悩まないで、どうぞお気軽にご相談ください。

## 通所型(半日)

完全予約制

※午前・午後 定員各1組

マタニティ相談室くろさわで開催

**費用** 500円 (おやつなどの実費分)  
直接「マタニティ相談室くろさわ」にお支払いください。

**日時** 毎週水曜日 午前の部 9:30~12:30 午後の部 13:30~16:30

### タイムスケジュール (基本)

午前	午後	
9:30	13:30	来所 (チェックイン)
9:30~10:30	13:30~14:30	授乳ケア&ママの身体ケア、赤ちゃんの身長体重測定など
10:30~12:00	14:30~16:00	赤ちゃんの沐浴、お昼寝、ベビーマッサージなど
12:00~12:30	16:00~16:30	ティータイム
12:30	16:30	帰宅 (チェックアウト)

**持ち物** 母子健康手帳、いつものお出かけセット  
(おむつ、ミルク&哺乳瓶、バスタオル1枚、フェイスタオル2枚、その他いつも持ち歩いている物)

通所型のご予約は



マタニティ相談室  
**くろさわ**

TEL 080-6047-0301

〈営業時間〉 9:00~17:00 内に  
連絡してください  
〈休診日〉 日・月・祝日  
〈場所〉 一関市八幡町 3-27

ホームページ



※予約は前月の1日から可能です。営業日は年末年始・出張等で変更になる場合がありますので、ご確認ください。  
※キャンセルは前々日の12時までにお申し込み先へ、直接電話で連絡をお願いします。それ以降のキャンセルは、キャンセル料をいただきます。

# 訪問型

完全予約制

助産師がお家へ訪問して、ケアします。

利用料 無 料

準備していただく物 母子健康手帳  
バスタオル2枚、フェイスタオル2枚

利用時間 2時間程度 (授乳ケア&相談、育児相談、赤ちゃんの身長体重測定など)



## 訪問型のご予約は



マタニティ相談室

# くろさわ

TEL 080-6047-0301

〈営業時間〉 9:00~17:00 内に連絡してください  
〈休診日〉 日・月・祝日



産前産後ケア・訪問型

# ひとみ助産院

TEL 090-2602-1103

〈営業時間〉 9:00~17:00 内に連絡してください  
〈休診日〉 日・祝日・木の午後



※予約は前月の1日から可能です。

※キャンセルは前々日の12時までにお申し込み先へ、直接電話で連絡をお願いします。それ以降のキャンセルは、キャンセル料をいただきます。

## 利用についてのお知らせ (通所型(半日)・訪問型 共通)

### ① 通所型(半日)

#### 利用条件

一関市内に住所があり、  
産後5か月未満の母子

### ② 訪問型

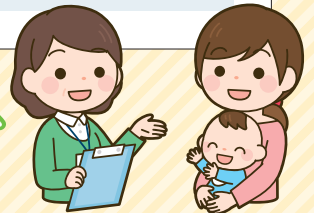
#### 利用条件

一関市内に住所があり、  
産後1年未満の母子



・利用回数は①+②合わせて7回まで (①は上限3回) となります。  
(産後ケアの利用料は岩手県からの助成により、当面の間無料です。 ※通所型は実費支払い有り)

一関市では、妊産婦さんが安心して妊娠・出産・子育てができるよう、  
様々な相談を行っています。お気軽にお問合せ下さい。



●産後ケアに関する(予約申込・キャンセルを除く)お問い合わせ

一関市 妊娠 出産



こども家庭課 (一関保健センター内)	21-5409	担当: 市内全域及び一関・花泉地域
東部健康推進室 (千厩支所内)	53-3952	担当: 千厩・室根・川崎・藤沢地域
北部健康推進室 (大東支所内)	72-4087	担当: 大東・東山地域