



産後の不安や負担を軽くしてお母さんがからだを休められるように、赤ちゃんと一緒に施設でのケアが受けられる「ほっとママルーム」（鶴岡市産後母子ケア事業）。お母さんの健康面や赤ちゃんのお世話について相談もできます。

◆利用できる方

鶴岡市に住所があり、出産後１年未満のお母さんと赤ちゃん

※利用期間は、原則５日間までとします。（１日単位として５回、連続でも可）

※医療行為の必要な方は利用できません。

※通所中に体調不良になった場合は、医療機関への受診をすすめます。

※健診の日または予防接種の当日及び翌日は利用できません。

◆内 容

- ①お母さんのケア（産後の健康管理、休息、乳房ケア、健康相談など）
- ②赤ちゃんのケア（健康状態や体重の確認など）
- ③育児全般に関する相談・指導（授乳、沐浴など）

◆利用できる施設と利用料金



施 設 名	住所 電話番号 (市外局番 0235)	対象	時間	利用料金
鶴岡市立荘内病院	鶴岡市泉町 4-20 TEL 26-5111	産後１年 未満	【日帰り型】 9:00～17:00	１回 2,100 円
			【宿泊型】 9:00～翌 9:00	１泊 3,000 円
産婦人科・小児科 三井病院	鶴岡市美咲町 28-1 TEL 22-3290	産後４か月 未満	【日帰り型】 9:00～17:00	１回 2,100 円
			【宿泊型】 9:00～翌 9:00	１泊 3,000 円
なんば助産院 なんばサロン white	鶴岡市日枝字小真木原 89-14 TEL 090-1494-2589	産後１年 未満	【日帰り型】 9:00～17:00	１回 1,800 円
			【訪問型】 約 2 時間	１回 800 円

※全施設宿泊型は昼より翌日朝まで三食付、日帰り型は昼食付です。食事をキャンセルしても料金は同額です。
※生活保護世帯の方は、利用申し込みの際に免除申請をすると利用料金が無料となります。

◆利用方法

1. 事前連絡



利用を希望する方は、事前に鶴岡市こども家庭センターへご連絡ください。
産後のご様子や利用についてのご希望などをお伺いします。

2. 利用申し込み



利用希望日の2週間前から3日前（休みの場合はその前の営業日）まで、鶴岡市こども家庭センターへ利用申請書を提出してください。
定員を超える利用申し込みがあった場合や各施設の受入状況により、利用希望日に利用できない場合がありますので、ご了承ください。

3. 利用決定



利用希望について施設と調整した結果を連絡します。
また、利用する施設より連絡があります。施設により料金や持ち物、変更やキャンセル可能期日などが異なりますので、事前の連絡時にご確認ください。

ほっとママルームの利用

その他の注意点

①キャンセルや変更は、利用する施設が指定する期日まで鶴岡市こども家庭センターへご連絡ください。土日・祝祭日中のキャンセル等は、直接利用する施設へご連絡をお願いします。
指定する期日までに連絡がなかった場合、キャンセル料が発生する場合があります。

②施設内は、禁酒・禁煙です。

◆利用の際の持ち物（参考）

- ①マイナ保険証（または保険証・資格確認書のいずれか）・母子健康手帳・利用料金
- ②お母さんと赤ちゃんが必要なもの（利用する施設により異なります）
 - ・お母さんが使うもの 例：タオル・下着・母乳パット・生理用品・部屋着等
 - ・赤ちゃんが使うもの 例：粉ミルク・哺乳瓶・着替え・紙おむつ・おしりふき等（その他、必要な物がある時はご持参ください）

ママが ほっとできる 時間を…

一人で悩まず、ご相談ください

【問い合わせ・申し込み】

鶴岡市こども家庭センター

鶴岡市泉町5番30号 鶴岡市総合保健福祉センター にこ♥ふる 2階

☎0235-26-7043（直通）

※午前8時30分～午後5時15分

月～金曜日（土日祝祭日・年末年始除く）