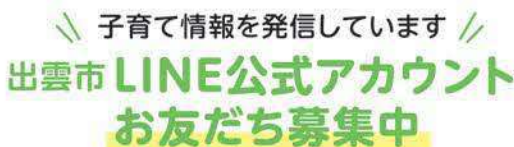




2026年6月発行

子育て ガイドブック



子育て情報を受け取るためには、
お友だち登録後に受信設定が必要です



こども医療
てんわ相談



社会福祉法人

あすなろ会



共に生き、 共に育つ

さわやかな風 明るい福祉の郷
あすなろ会

地域に根ざす福祉・教育・保育の広場

社会福祉法人あすなろ会は、ほぼ同一敷地内に保育園、高齢者施設があり、子どもたち、高齢者の方、そしてその人たちをとりまく家族や地域社会の方々がふれあい、いたわりあい、支えあいながら日々、交流活動を行い、絆を深め、育ちあっています。様々な世代の人々が、日常生活でごく自然にふれあい、様々な体験・経験をとおして、世代を超えたあたたかさや心のゆとりを感じ、思いやりの気持ちや優しさの芽を育てています。

Instagram・YouTube
でもあすなろ会の情報を
発信しています

Instagram
YouTube

あすなろ会
HPは
こちらから



定員
240名

あすなろ保育園

併設施設／児童クラブ
在宅親子支援／親子ふれあい教室(毎週水曜日)

- 所在地／出雲市白枝町394-1
- TEL／0853-21-4848 ■FAX／0853-21-9362
- E-mail／asunaro@sirius.ocn.ne.jp



定員
220名

あすなろ第2保育園

併設施設／病後児保育室あすなろキッズルーム
在宅親子支援／にこにこひろば(毎週金曜日)

- 所在地／出雲市白枝町1337-8
- TEL／0853-21-7188 ■FAX／0853-21-7678
- E-mail／asunaro2@world.ocn.ne.jp

両園共通の
利用可能サービス

- 延長保育 ●特別支援(障がい児)保育 ●一時預かり保育 ●休日保育
- 子ども誰でも通園制度実施 ●子育て相談(電話相談・来園相談)等

子どもたち一人ひとりがすこやかにのびのびと育つ豊かな経験

子どもたちが自分で直接経験したことを土台としながら、さらにいろいろな経験を重ね、創造工夫しながら、遊びを展開させていきます。表現活動(音楽・リズム・造形等)・世代間交流活動・食育活動、そしてさまざまな日々の教育プログラムや保育活動の中で「何でも自分でやってみよう」というチャレンジする気持ちを大切に、個性豊かで主体的・協同的に活動できる心の豊かな子ども像をめざしています。



法人内に高齢者支援
(介護)施設もあります。

- ケアハウスあすなろ(介護付)
- あすなろデイサービスセンター
- あすなろ訪問入浴介護事業所

社会福祉法人あすなろ会

法人本部

〒693-0006 島根県出雲市白枝町396-2

TEL 0853(22)4801

FAX 0853(25)1158

URL <https://www.asunaro-izumo.or.jp/>



もくじ

子どもとお外へ出かけよう！	2
子育て支援施策カレンダー	19
妊娠したら	21
あかちゃんが生まれたら	25
各種手当・助成金	27
子どもの健康	35
子育て支援	39
子どもを預けたいとき	42
発達が気にかかるお子さん・障がいのあるお子さんのために	57
ひとり親家庭への支援	62
各種相談	64
こども医療でんわ相談	67

施設・イベント等の掲載内容は変更となる場合があります。
詳細は各お問い合わせ先にご確認ください。

子育てに役立つホームページ
「子育てガイドブックweb」はこちらから▶



出雲市公式LINEのお友だち登録はこちらから▶
登録したら、受信設定から欲しい情報を選択してください。



「子育てアプリ すくすく出雲 by 母子モ」
のご利用はこちらから▶



当冊子の著作権を侵害する行為（SNSやHPへの無断転載、デザインや文言の流用、複製物の商用利用等）は法律で禁じられています。



マチレット

マチレットは、自治体から市民へ専門性が高い情報をよりわかりやすく確実に伝える、地域に寄り添う「マチのブックレット」です。

2026年6月発行
発行：出雲市 子ども未来部 子ども政策課
TEL 0853-21-6963 FAX 0853-21-6413
編集・デザイン：株式会社ジチタイド
TEL 092-716-1401

子どもとお外へ出かけよう！

子育て支援センター

出雲市内には10か所の子育て支援センターがあります。子どもたちが健やかに喜びをもって成長できるよう、乳幼児とその保護者同士の交流の場を提供します。また、子育てに対する不安解消のため、いろいろな相談に応じたり、子育てに関する情報を発信したりする子育て支援の拠点施設です。

就学前のお子さんとその保護者であれば、どなたでも無料でご利用いただけます。



★ スマートフォンを使って、現在地から最寄りのセンターを検索できます！



出雲市HP「子育て支援センター」



各センターの
行事予定を
掲載しています。

センターからの お知らせ

子育て支援センターでの情報提供

～親子への切れ目のない支援のために～

それぞれのご家庭のニーズに合わせて、幼稚園・保育園などの施設情報の提供や、地域の子育て支援事業の紹介を行っています。不安なことやわからないことがあれば、お気軽にスタッフにお声掛けください！

1 いすも子育て支援センター

☎ 0853-21-5772
📍 塩治町641-9
🕒 月曜～土曜 9:30～16:00
🗓 日曜・祝日・年末年始・8月13日～15日



2 駅ナカ赤ちゃんルーム

☎ 0853-21-1496
📍 駅北町10-3(アトネスイずも内)
🕒 月曜～金曜 10:00～16:30
🗓 土曜・日曜・祝日・年末年始・8月13日～15日
👤 アトネスイずも休業日 0歳児とその保護者



3 中央保育所「れもん組」

☎ 0853-21-0597
📍 今市町828-2 (中央保育所内)
🕒 月曜～金曜 9:30～15:00
🗓 土曜・日曜・祝日・年末年始・8月13日～15日
※保育所の行事等により休所する場合があります



4 子育て支援センターはくはく

☎ 0853-22-6570
📍 宮林木町151(島根県立大学出雲キャンパス2号館1階)
🕒 月曜～金曜 9:30～16:00
🗓 土曜・日曜・祝日・年末年始・8月13日～15日
※出雲キャンパスの行事等により休所する場合があります



5 ひらた子育て支援センター

☎ 0853-63-3990
📍 平田町2112-1(育児館内)
🕒 月曜～日曜 (祝日も開館します) 9:30～16:00
🗓 年末年始・8月13日～15日



6 さだ子育て支援センター

☎ 0853-84-0166
📍 佐田町須佐1146 (須佐保育所内)
🕒 月曜～金曜 9:30～16:00
🗓 土曜・日曜・祝日・年末年始・8月13日～15日



7 たき子育て支援センター

☎ 0853-86-2711
📍 多伎町小田50-5(多伎こども園内)
🕒 子育てサロン 火曜・金曜 9:30～11:30
子育て相談 月曜～土曜 9:30～16:00
🗓 日曜・祝日・年末年始・8月13日～15日



8 こりょう子育て支援センター

☎ 0853-43-2621
📍 湖陵町二部1745-2 (ハマナス保育園内)
🕒 子育てサロン 火曜・木曜 10:00～11:30
子育て相談 月曜～金曜 10:00～16:00
🗓 土曜・日曜・祝日・年末年始・8月13日～15日



9 たいしゃ子育て支援センター

☎ 0853-53-2666
📍 大社町杵築南1397-2 (大社行政センター内)
🕒 月曜～金曜 9:30～16:00
🗓 土曜・日曜・祝日・年末年始・8月13日～15日



10 ひかわ子育て支援センター

☎ 0853-73-7375
📍 斐川町上原1760-1 (まめなが一番館内)
🕒 月曜～金曜 9:30～16:00
🗓 土曜・日曜・祝日・年末年始・8月13日～15日



引っ越してきたばかりで、親族・友人はおろか頼れる知人もいない状況からの妊娠だったので、気軽に立ち寄って相談できる場は非常にありがたかったです。私のような転入者を対象とした行事(*)に参加して、新しいママ友達がたくさんできました。

※「ようこそ出雲へ」…いずも子育て支援センターで毎月開催しています



利用者の声

子どもとお外へ出かけよう！

お出かけスポット紹介

出雲ファンクラブ

●出雲市観光・移住公式LINEアカウント「出雲ファンクラブ」

出雲初心者からディープな出雲に浸かりたい方まで幅広い方に役立つ情報をご提供します！いま開催中のイベントがどこで行われているか一目でわかるイベントマップ（「子どもと遊ぼう！」タブでお子さんと出かけたいイベントも調べられます）、その道の専門家に「出雲の魅力」を聞いた読みもの「聞き書きIzumo365」など、便利な機能・おもしろいコンテンツが盛りだくさんです。



©KAMIKO



赤ちゃんほっとルーム

乳幼児を連れた家族が、外出時におむつ替えや授乳などのために自由に利用できる県内の施設を「赤ちゃんほっとルーム」として登録しています。「赤ちゃんほっとルーム」として登録した施設には、目印となるステッカーを掲示しています。乳幼児連れの家族は誰でも無料で利用することができます。（※商品やサービスの購入をしなくても利用できます。また、入場料が必要な施設においても、設備利用のみの場合、入場料を必要としません。）



「赤ちゃんほっとルーム」で使える設備とマーク

 おむつ替え	 ベビーキープ椅	 授乳	 搾乳	 調乳
ベビーベッドやベビーシートなど、おむつ替えのできる設備や場所があります。	ベビーキープやベビーチェアなど、父母がトイレなどを利用して、乳幼児を安全に座らせておく設備があります。	授乳室や授乳ができる場所（ついたてやカーテンで仕切られたスペース）があります。	搾乳室や搾乳ができる場所（ついたてやカーテンで仕切られたスペース）があります。	調乳用のお湯を提供しています。

「赤ちゃんほっとルーム」はそれぞれの施設で、利用できる設備が異なります。ステッカーに貼られている設備シールまたは検索システムに表示されている設備を確認してください。また、施設によって設置状況や利用条件なども異なるため、ご利用の際は各施設の管理者が示す利用条件のもとで、ルールに従い利用してください。

「赤ちゃんほっとルーム」
の登録施設・設備を探す



事業者さま向け

「赤ちゃんほっとルーム」に登録する乳幼児を連れて安心して外出できる環境づくりにご協力をお願いします。



出雲市内には親子でお出かけできる施設がたくさんあります。
学びながら楽しめる科学館や、歴史と自然に触れることができる
博物館など、お子さんと一緒に楽しめるスポットをご紹介します。



親子で遊ぼう・学ぼう

いずもかがくかん

マスコットキャラクター「リカム」▶

出雲科学館



土曜日・日曜日・祝日や夏休みなどには、当日参加できる「チャレンジ教室」や、事前申込みでワンランクアップした内容が学べる「なるほど教室」などの科学実験やものづくり教室、サイエンスショー、プラネタリウムなど、無料で体験できるたくさんの催しを行っています。「展示体験プラザ」では展示装置を手で触れたり、動かしたりしながら、科学の不思議や面白さを体験できます。また、木のおもちゃを常設している「木育ひろば」は未就学児に人気です。

- 📍 **所在地** 出雲市今市町1900-2
- 📞 **TEL** 0853-25-1500
- 🕒 **開館時間** 9:30～17:30
- 💰 **入館料** 無料
- 📅 **休館日** 毎週月曜日(祝日の場合は翌平日)
※学校長期休業期間は除く
年末年始(12月29日～1月3日)



科学館HP



Instagram



いずもし こうかいしせつ

出雲市トキ公開施設

出雲市トキ公開施設では、国の特別天然記念物であるトキを間近に観察することができます。トキを見ることができ施設は、全国でも4か所しかなく、新潟県と石川県の施設を除けば出雲市が唯一となります。隣接する「しまね花の郷」からご入場いただけます(しまね花の郷の入場料が別途必要になります)。美しいトキの姿をぜひその目でご覧になってください。

- 📍 **所在地** 出雲市西新町二丁目1039番地3
- 📞 **TEL** 0853-20-1350
- 🕒 **開館時間** 3月～11月 10:00～16:30
12月～2月 10:00～16:00
- 📅 **休館日** 毎週火曜日(祝日の場合は翌平日)
年末年始(12月29日～1月3日)

※出雲市トキ公開施設とは別に、パネルや複製などを通じてトキについて学習したり、トキの仲間であるトキ近似種を観察したりすることができる「出雲市トキ学習コーナー」という施設もあります。併せてお楽しみください。



ミコトッキー

いずも

出雲ゆうプラザ

幼児用プール、渚プール、流水プールなど6種類のプールで楽しめるほか、サウナ、温泉ジャグジー、トレーニングルームもあります。また、プール、スタジオではマタニティ教室、アクアビクス、水泳教室、ズンパなど各種教室を実施しています。

▼屋内温室プールです



所在地 出雲市西新町一丁目2547-2(JR西出雲駅南口出ですぐ)

TEL 0853-30-0707

営業時間 10:00～21:00(夏休みの期間は9:00～21:00)

休館日 木曜日、2月(メンテナンスによるため)、年末年始

※夏休みの期間は無休

入館料 4～6月、9～3月:大人1,200円、小中高生500円、

3歳以上400円、2歳以下無料

7～8月 :大人1,500円、小中高生600円、3歳以上500円、2歳以下無料

しまねけんりつ しんじこ しぜんかん



島根県立宍道湖自然館ゴビウス

島根県の河川と宍道湖・中海の生きものを展示する体験学習型水族館。魚の視点で観察できるヘルメット水槽、河川を再現したジオラマ水槽など大小さまざまな水槽で生きものを観察できます。親子で楽しみながら自然に親しめるイベントも随時開催しています。



所在地 出雲市園町1659-5

TEL 0853-63-7100

開館時間 9:30～17:00(最終入館16:30)

休館日 火曜日(祝日の場合は翌平日)、

年末年始(12/28～1/1)

※夏季は臨時開館することがあります。

入館料 大人550円、小中高生200円、幼児無料



しんじこ

宍道湖グリーンパーク

宍道湖湖畔に隣接する野鳥観察舎がある多自然型公園。観察舎2階からは備え付けの望遠鏡で気軽にバードウォッチングが楽しめます。キッズコーナーや魚とりゲームなどハンズオン展示も充実しており、生きもののことなどを遊びながら学ぶことができます。



所在地 出雲市園町1664-2

TEL 0853-63-0787

開館時間 9:30～17:00(最終入館16:30)

休館日 火曜日(祝日の場合は翌平日)、

年末年始(12/28～1/1)

※夏季は臨時開館することがあります。

入館料 無料



いずも やよい の もりはくぶつかん

出雲弥生の森博物館

弥生時代の出雲王が眠る「西谷墳墓群」の史跡公園に併設された市立博物館。1階には、古代衣装の試着や発掘体験など無料の「たいけんコーナー」があり、「キャラクター探し」は子どもに大人気。

また有料で「勾玉づくり」「缶バッジづくり」「古代鏡づくり」を体験することもできます。

2階展示室では、出雲の歴史を学べます。なかでも王墓のジオラマは必見です。

所在地 出雲市大津町2760

TEL 0853-25-1841

開館時間 9:00～17:00(最終入館16:30)

休館日 火曜日(祝日の場合は翌平日)、年末年始

駐車場 あり(大型バス4台、一般用58台、身障者用4台)

入館料 無料



博物館HP



Instagram



にしだにふんぼぐんしせきこうえん いずも やよい の もり

西谷墳墓群史跡公園「出雲弥生の森」

史跡公園には、弥生時代に造られた全国最大級の四隅突出型墳丘墓があります。墳丘墓上からは出雲平野のパノラマを楽しむことができます。また、2号墓の内部は展示室になっており、埋葬された出雲王の様子が再現されています。

所在地 出雲市大津町2658-4

TEL 0853-25-1841

駐車場 あり

展示室(無料)の開館時間 9:00～16:30



マスコットキャラクター
みすよちゃん よすみちゃん



こうじんだにはくぶつかん

荒神谷博物館

国史跡 荒神谷遺跡に隣接するミュージアムです。館内では、展示、映像、ジオラマ等で、荒神谷遺跡で見つかった青銅器や弥生時代のくらしを学ぶことができます。ショップでは、古代出雲に関する書籍類のほか、古代米や、古代ハスの種などを販売しています。

- 📍 **所在地** 出雲市斐川町神庭873-8
☎ **TEL** 0853-72-9044(代)
🕒 **開館時間** 9:00～17:00
(最終入館16:30)

- 📅 **休館日** 年末年始、展示室は火曜日休室
(祝日の場合は翌平日)、展示替期間休室
🚗 **駐車場** あり(大型バス5台、乗用車76台、
おもいやり駐車場2台)



こうじんだにしせきこうえん

荒神谷史跡公園

358本の銅剣、6個の銅鐸、16本の銅矛が発見された国史跡 荒神谷遺跡を含む広大で緑豊かな公園です。園内には、遺跡の名の由来となった「三宝荒神」が祀られています。冬から春には椿、6月下旬～7月上旬には古代ハスが咲き誇り、秋には紅葉など植物観察が楽しめます。

- 📍 **所在地** 出雲市斐川町神庭873-8
☎ **TEL** 0853-72-9044(代)
🕒 **公園管理棟
利用時間** 9:00～18:00
(11月～2月は17:00まで)

- 📅 **休園日** 年中無休(管理棟は年末年始休館)
🚗 **駐車場** あり
(大型バス5台、乗用車126台)



どうぶつひろば しまねけんちくさんぎじゅつ ない

ふれあい動物広場(島根県畜産技術センター内)

うさぎ、ひつじ、やぎ、にわとり(出雲コーチン)、うしなど普段なかなか見ることのできないかわい動物たちを近くで見ることができます。

- 📍 **所在地** 出雲市古志町3775
☎ **TEL** 0853-21-2631
🕒 **開場時間** 10:00～16:00
🎫 **入場料** 無料
📅 **閉場日** 年末年始
🚗 **駐車場** 約30台



かぜのこがくしゅうかん

風の子楽習館

手引ヶ丘公園内の恵まれた自然環境の中で、環境や自然エネルギーなどについて、体験を通して学べます。ものづくり体験、野外クッキング、自然観察など、大人から子どもまで幅広く楽しめるプログラムがあなたを待っています！

- 📍所在地** 出雲市多伎町口田儀458-1
☎TEL 0853-86-3644
🕒開館時間 9:00～18:00(3月～5月、9月～10月)、
 9:00～19:00(6月～8月)、
 9:00～17:00(11月～2月)

- ¥入館料** 無料(体験学習は有料となります)
📅休館日 毎週火曜日(祝日の場合は翌平日)、
 年末年始(12月29日～1月3日)
🚗駐車場 あり(大型バス11台、普通車113台)



みなとぼらたいけんがくしゅう

はまゆうしぜんかん

湊原体験学習センター(浜遊自然館)

海、山、川に囲まれ、人と自然とのふれあいの場として親しまれています。そば打ちや農業体験、星空観察会など、年間を通してさまざまな講座を実施しています。周辺には、親水池(6月にはハナショウブが咲き誇ります)や、野鳥観察小屋、蝶が見られるハウスなどがあり、訪れる人にひとときの安らぎを与えてくれます。

- 📍所在地** 出雲市大社町中荒木 2484
☎TEL 0853-53-5080
🕒開館時間 9:00～17:00
¥入館料 無料(体験学習は有料となります)
📅休館日 毎週月・火曜日(祝日の場合は翌平日)、
 年末年始(12月29日～1月3日)
🚗駐車場 あり(マイクロバス2台、乗用車22台)



しんじこ しみんのうえん

宍道湖市民農園

土を耕し作物を育て、収穫して味わう喜びを親子で体験しませんか。子どものときの経験が、きっと、生きていくうえで力となってくれるでしょう。農業経験の無い方でも気軽に始められるよう、農機具の貸し出しや栽培指導も行っています。

- 📍所在地** 出雲市園町1557番地7
☎TEL 080-1920-8035(農事組合法人おきんしま)
¥利用料金 年間19,200円/35㎡
🚗駐車場 あり
🚶アクセス 一畑電鉄湖遊館新駅から徒歩11分
🚻主な施設 男女別水洗トイレ(和式)、農機具庫



子どもとお外へ出かけよう！

子育て支援施設カレンダー

妊娠したら

あかちゃんが生まれたら

各種手当・助成金

子どもの健康

子育て支援

子どもを預けたいとき

乳が元々あるおきんが産むとき

ひとり親家庭への支援

各種相談

こども医療でんわ相談

図書館

出雲市には7つの市立図書館があります。「図書館利用者カード」をつくれれば、本や紙芝居のほか、CD・DVD等が市内7館どこでも借りられて、返すことができます。また、図書館に置いている利用者開放端末機(OPAC)や出雲市立図書館ホームページにアクセスして、インターネットで7館の本などを探すことができ、予約やリクエストもできます。図書館では、絵本の読み聞かせやおはなし会、親子で楽しめる季節の催しを定期的に行っています。親子で図書館へ行ってみませんか。

借りられる冊数 一人20点まで(うち視聴覚資料は5点)

借りられる期間 2週間(視聴覚資料は1週間)



令和8年3月

**出雲市
電子図書館**

サービス スタート!!



いずもちゅうおう

出雲中央図書館

おはなしコーナーにある本棚「子どもと家族のふれあい絵本」には、年齢やテーマごとにおすすめしている絵本を置いています。毎週土曜日・日曜日に絵本の読み聞かせを開催しています。

- 所在地** 出雲市大津町1134
- TEL** 0853-21-0487
- 開館時間** 10:00～19:00
- 休館日** 毎週木曜日(祝日の場合は直後の平日)
毎月末(土曜・日曜の場合は直後の平日、
木曜・祝日の場合は直前の平日)
- アクセス** JR出雲市駅からタクシーで5分、
徒歩20分



ひらた

平田図書館

らせん階段のある広いおはなしの部屋では、ゆっくりとくつろいで絵本を楽しめます。毎月第1・第2・第3土曜日に幼児向け、第4土曜日に0歳～3歳向けの読み聞かせを開催しています。

- 📍所在地** 出雲市平田町2110-1
- ☎TEL** 0853-63-4010
- 🕒開館時間** 10:00～19:00
- 📅休館日** 毎週火曜日(祝日の場合は直後の平日)
毎月末(土曜・日曜・火曜・祝日の場合は、いずれも直前の平日)
- 🚶アクセス** 一畑電車雲州平田駅から徒歩8分



さだ

佐田図書館

毎月第2・第4日曜日幼児向けに絵本の読み聞かせ、乳幼児向けに「0・1・2才と遊ぶわらべうたと絵本」を開催しています。

- 📍所在地** 出雲市佐田町反辺1747-6
(佐田行政センター2階)
- ☎TEL** 0853-84-9050
- 🕒開館時間** 10:00～18:00
- 📅休館日** 毎週火曜日(祝日の場合は直後の平日)
毎月末(土曜・日曜・火曜・祝日の場合は、いずれも直前の平日)
- 🚶アクセス** JR出雲市駅からバス40分



うみべ たき

海辺の多伎図書館

周りを建物で囲うように配置された屋外読書スペースには、ベビーカーのまま出られます。丸い形の絵本コーナーが人気です。毎月第2・第4土曜日に絵本の読み聞かせを開催しています。

- 📍所在地** 出雲市多伎町小田73-1
- ☎TEL** 0853-86-7077
- 🕒開館時間** 10:00～19:00
- 📅休館日** 毎週月曜日(祝日の場合は直後の平日)
毎月末(土曜・日曜・月曜・祝日の場合は、いずれも直前の平日)
- 🚶アクセス** JR小田駅から徒歩7分



こりよう

湖陵図書館

たたみ敷きの絵本コーナーでは、ゆっくりくつろいで絵本を楽しめます。毎月第3土曜日に絵本の読み聞かせを開催しています。

所在地 出雲市湖陵町二部1320

TEL 0853-43-3309

開館時間 10:00～18:00

休館日 毎週木曜日(祝日の場合は直後の平日)
毎月末(土曜・日曜の場合は直後の平日、
木曜・祝日の場合は直前の平日)

アクセス JR江南駅から徒歩10分



たいしゃ

大社図書館

「でんでんむし」の愛称で親しまれています。広々とした空間や木の床など、明るくて居心地の良い図書館です。毎週土曜日・日曜日に絵本の読み聞かせやストーリーテリングを開催しています。

所在地 出雲市大社町杵築南1338-9

TEL 0853-53-6510

開館時間 10:00～19:00

休館日 毎週月曜日(祝日の場合は直後の平日)
毎月末(土曜・日曜・月曜・祝日の場合は、
いずれも直前の平日)

アクセス JR出雲市駅から一畑バス出雲大社(日御崎)行き「吉兆館前」から徒歩3分、
JR出雲市駅から一畑電鉄大社線
出雲大社前行き「出雲大社前」駅から徒歩5分



ひかわ図書館

館内で使えるベビーカーや子どもを乗せられるカートをしています。授乳室があるので、赤ちゃん連れでゆっくり楽しめます。毎週水曜日・土曜日に絵本の読み聞かせや紙芝居、ストーリーテリングを開催しています。

所在地 出雲市斐川町直江4156

TEL 0853-73-3990

開館時間 10:00～19:00

休館日 毎週月曜日(祝日の場合は直後の平日)
毎月末(土曜・日曜・月曜・祝日の場合は、
いずれも直前の平日)

アクセス JR直江駅からタクシーで5分、徒歩25分





市内の主な公園

まさきがおか

真幸ヶ丘公園

テニスコートの利用が盛んなほか、散歩や遠足などでも人気のある公園です。園内には多くのサクラがあり、お花見の名所としても知られています。夏には真幸ヶ丘公園祭りが開かれ、多くのお客さんににぎわいます。

- 所在地** 出雲市知井宮町1327-1
- TEL** 0853-24-3230
- 駐車場** 約200台
- アクセス** JR西出雲駅から車で5分、徒歩10分
- 主な施設** 遊具広場、テニスコート、多目的広場、ゲートボールコート、展望台



いちのたに

一の谷公園

テニスコートなどの施設のほか、子ども向けの遊具もあり、幼稚園や保育所の遠足先としても多くの利用があります。また、サクラの名所として知られ、春には多くの花見客でにぎわいます。

- 所在地** 出雲市今市町2010-1
- TEL** 0853-22-9442
- 駐車場** 約200台
- アクセス** 一畑電車出雲科学館パークタウン前駅から車で2分、徒歩15分
- 主な施設** 児童広場、幼児広場、テニスコート、弓道場、展望台



てびきがおか

手引ヶ丘公園

高台にあがれば日本海も見渡せる、とても景色のきれいな公園です。園内にはローラーすべり台をはじめとした多くの遊具が揃えられており、親子で体を動かし楽しむことができます。天気の良い休日には多くの家族連れでにぎわっています。

- 所在地** 出雲市多伎町口田儀458-1
- TEL** 0853-86-3644
- 駐車場** 約100台
- アクセス** JR田儀駅から徒歩3分
- 主な施設** こども広場、イベント広場、わんぱく砦、研修棟



あたごやま

愛宕山公園

シカやポニーなどの動物が飼育されている公園です。エサやり体験ができたり、春は「動物ふれあいまつり」が開催されたりと、動物たちとのふれあいを楽しむことはもちろん、遊具のあるちびっこ広場では体を動かして遊ぶこともできます。

所在地 出雲市平田町6123-1

TEL 0853-63-4656

駐車場 約150台

アクセス 一畑電車雲州平田駅から車で5分、徒歩15分

主な施設 ちびっこ広場、動物広場、平田愛宕山野球場、平田愛宕山プール、平田愛宕山庭球場

こりょうそうごう

湖陵総合公園

野球場やテニスコートなどの運動施設や、子ども広場には遊具もあり、小さいお子さんから大人まで楽しめます。日本庭園や、周辺の豊かな自然など美しい景色も充実しています。

所在地 出雲市湖陵町三部737

TEL 0853-43-3434

駐車場 約80台

アクセス JR江南駅から車で3分、徒歩15分

主な施設 こども広場、野球場、テニスコート、多目的広場

ひかわ

斐川公園

野球場やテニスコートなどの運動施設の他、ローラーすべり台をはじめとした遊具や自然も充実した公園です。春には園内の夜桜を照らす「ぼんぼりアート」や、秋にはイチョウやモミジのライトアップなど夜間演出が楽しめます。

所在地 出雲市斐川町直江3864-2

TEL 0853-72-3837

駐車場 約180台

アクセス JR直江駅から車で5分、徒歩20分

主な施設 遊具広場、野球場、テニスコート、多目的広場、自由広場、BBQ場

はまやま

島根県立浜山公園

多数の運動競技施設と遊具がある公園です。様々な遊具が揃う広い敷地内で、親子で楽しく遊べるほか、近くには「果実の森」や「野鳥の森」といった自然たっぷりのエリアもあり、散歩コースにも最適です。トイレにはオムツ交換台もあるので、赤ちゃん連れでも安心です。

所在地 出雲市大社町北荒木1868-10

TEL 0853-53-4533

駐車場 約900台

アクセス 一畑電車浜山公園北口駅から徒歩10分



いいのはらのうそん

飯の原農村公園

羊にエサやりができる「ふれあい放牧場」、食事ができる「吉栗の食処おちらと」(月曜定休)などがあります。レストラン「おちらと」では、子ども用のスリッパ、椅子、食器を用意しています。オムツ交換台は、センターハウス多目的トイレにあります。



- 所在地** 出雲市佐田町一窪田657
- TEL** 0853-85-8020
- 駐車場** 200台
- アクセス** JR出雲市駅から車で40分



キャンプ場

め だしりん

目田森林公園

森と遊ぼう! オートキャンプ場、バンガロー、ミステリーハウス、巨大迷路、魚釣りなど、楽しみ方は無限大!!

- 所在地** 出雲市佐田町反辺1141-4
- TEL** 0853-84-0805
- 営業期間** 3月中旬～12月中旬(冬期間は休園)
- 開園時間** 9:00～17:00
- 入園受付** 一般入園は16:00まで
宿泊の方は18:00まで
- 定休日** 開園期間中は無休
- 主な施設** コテージ、バンガロー、テントサイト、
オートキャンプ場、バーベキューハウス、
共同炊事場、トイレ棟、休憩所、巨大迷路、
ミステリーハウス
- 駐車場** あり



子どもとお外へ出かけよう!

子育て支援施設カレンダー

妊娠したら

あかちゃんが生まれました

各種手当・助成金

子どもの健康

子育て支援

子どもを預けたいとき

病が心配なとき
おきんが心配なとき
おきんの役にたつ

ひとり親家庭への支援

各種相談

こども医療でんわ相談

ゆめのもり

うさぎ森林公園 夢の森うさぎ

海と山、豊かな自然に囲まれた欲張りな公園。出雲大社の裏手をひと山越えたところにあるレクリエーション施設です。洋風コテージやオートキャンプ場があり、気軽にアウトドア体験ができます。

- 所在地** 出雲市大社町鷺浦1013-1
- TEL** 0853-53-6060
- 営業時間** 9:00～17:00
- 定休日** 不定休
- 主な施設** オートキャンプ場、コテージ
- 駐車場** あり(40台)



たちくえきよう

さと

久恵峡 わかあゆの里

大自然のパワーでみんな笑顔いっぱい！家族で仲間でみんな一緒にドキドキ・ワクワク体験しませんか！

- 所在地** 出雲市乙立町5263-14
- TEL** 0853-45-0102
- 受付時間** 9:00～17:00(11月～4月)
9:00～18:00(5月～10月)
- 定休日** 毎週水曜日
- 主な施設** オートキャンプ場、キャンプ場、炊事棟、シャワー・トイレ棟、多目的広場
- 駐車場** あり



てんのうざん

天王山キャンプ場

市街地を見おろせるキャンプ場です。家族で自然を満喫しましょう！

- 所在地** 出雲市矢尾町799
- TEL** 0853-21-0948(高浜コミュニティセンター)
※事前の予約が必要です。平日の8:30～17:00
までの間に電話でお問い合わせください。
- 入場料** 無料
- 主な施設** テントサイト、炊事場、トイレ(バリアフリートイレあり)
- 駐車場** あり





主な文化・スポーツ施設

文化施設

施設名	所在地	電話	休館日	利用時間	施設規模等
出雲市民会館	塩冶有原町2-15	24-1212	毎月最終月曜日 年末年始※1	9:00～22:00	大ホール(定員:1,210人) 会議室、展示室、多目的室 ほか
ビッグハート出雲	駅南町1-5	20-2888	毎月第1月曜日 年末年始※1	9:00～22:00	白のホール(定員:341人)黒のスタジオ、 茶のスタジオ、会議室、展示室 ほか
出雲文化伝承館	浜町520	21-2460	毎週月曜日※3 年末年始※1	9:00～17:00	出雲屋敷、展示室、茶室「松籟亭」、 出雲文化工房、縁結び交流館 ほか
さんぴーの出雲	中野美保南2丁目15	24-9828	年末年始※1	9:00～22:00	アリーナ(各種スポーツ可能)、和室、 調理実習室、講習室ほか
平田文化館	平田町2112-1	63-5030	毎週火曜日※2 年末年始※1	9:00～22:00	プラタナスホール(定員:779人)、 小ホール(定員:100人)、会議室 ほか
平田本陣記念館	平田町515	62-5090	毎週火曜日 年末年始※1	9:00～17:00	本館、展示館、茶室
佐田文化練習館	佐田町反辺1943	84-0835	年末年始※1	9:00～22:00	研修室、青年研修室
スサノオホール	佐田町反辺1747-4	84-0833	毎週月曜日※2 年末年始※1	9:00～22:00	大ホール(定員:579人) 視聴覚室、和室 ほか
多伎文化伝習館	多伎町口田儀762-3	86-2611	年末年始※1	8:30～22:00	実習室、和室、調理室、展示室
大社文化プレイス うらら館	大社町杵築南1338-9	53-6500	毎週月曜日※2 年末年始※1	9:00～22:00	だんだんホール(定員:600人)、 ごえんホール(定員:200人)、会議室 ほか
斐川文化会館 ※令和8年9月30日 閉館予定	斐川町荘原2166-1	73-9180	毎週月曜日※2 年末年始※1	9:00～22:00	大ホール(定員:700人)、小会議室(定員:18人)、 第1・2研修室(定員:各40人) 第1・2講義室(定員:各75人)
アクティーひかわ	斐川町上直江2469	72-7411	年末年始※1	9:00～22:00	多目的ホール(定員:200人)、会議室(定員:36人)、 特別会議室(定員:16人)、研修室、情報展示室
原鹿の旧豪農屋敷	斐川町原鹿640-1	72-9747	毎週月曜日※2 祝日の翌日 年末年始※1	9:00～17:00	主屋、新座敷、門座敷(展示室)

※1:年末年始(12月29日～1月3日) ※2:(祝日の場合は翌日) ※3:(祝日の場合は前日)

スポーツ施設

施設名	所在地	電話	主な構成施設	利用期間	利用時間
出雲だんだんとま アリーナ (出雲市総合体育館)	西林木町207-1	21-0001	メインアリーナ、サブアリーナ、 トレーニングルーム、多目的室、 会議室、バーベキューサイト	通年	9:00～22:00
サン・アビリティーズ いずも	今市町北本町 3-1-20	24-2040	体育室、多目的室	通年	9:00～22:00
上塩冶スポーツ センター	上塩冶町 2055-2	24-7744	体育室 運動広場	通年	9:00～22:00 9:00～日没
古志スポーツ センター	古志町1955	20-0977	体育室、軽運動室1・2 多目的広場	通年	8:30～22:00
出雲健康公園	矢野町999	25-1006	出雲ドーム	通年	9:00～22:00
			多目的運動場		
			少年野球場	通年	9:00～17:00
			クラブハウス(健康温泉、 トレーニングルーム)	通年 (火曜日を除く)	10:00～22:00
すぱーく出雲	西林木町63-1	20-0888 (北山温泉)	屋内ゲートボール場	通年	8:00～22:00

施設名	所在地	電話	主な構成施設	利用期間	利用時間
稗原運動広場	稗原町4446-13	48-0001 (稗原コミュニティセンター)	運動広場、テニスコート	通年	9:00～22:00
出雲西部体育館	長浜町514-11	28-0215 (長浜コミュニティセンター)	体育室	通年	9:00～22:00
長浜中央公園	長浜町514-1		天然芝多目的広場 ※遊具あり	5月～11月	9:00～日没
平成スポーツ公園	平成町2320-13	23-6386	テニスコート	1月2日～12月30日 ※月曜日を除く	5月～10月は 9:00～22:00 (グラウンドゴルフ場は 9:00～19:00)、 11月～4月は 9:00～17:00
			ゲートボール場		
			グラウンドゴルフ場		
			交流施設		9:00～21:30
平田スポーツ公園	平田町2960-1	62-1011 (平田スポーツ公園)	陸上競技場	通年	9:00～21:30
平田愛宕山野球場	平田町1-2		野球場	通年	8:30～日没
平田愛宕山プール	平田町354		プール	7月～8月	9:00～19:00
平田愛宕山庭球場	平田町348-5		テニスコート	通年	8:30～22:00
平田体育館	西平田町16		体育室	通年	9:00～22:00
平田ニュースポーツ広場	国富町1395-1		運動広場	通年	9:00～22:00
穴道湖公園	園町1660-1	62-5600	湖遊館(スケートリンク時)	通年 ※火曜日を除く	10:00～19:00
			湖遊館(スケートリンク以外)		10:00～17:00
			多目的グラウンド	通年	9:00～17:00
出雲市平田B&G 海洋センター	園町1660-25	62-5600 (湖遊館)	海洋センター	4月～10月 ※火曜日を除く	10:00～18:00
佐田スポーツセンター	佐田町反辺1948-1	84-0835	体育室、運動広場	通年	9:00～22:00
多伎健康増進センター	多伎町口田儀762	86-2611	体育室	通年	8:30～22:00
多伎体育館	多伎町小田11-1	080-8238-4068 (スポーツクラブ多伎)	体育室	通年	9:00～22:00
シーサイド運動公園	多伎町小田500-12ほか		運動広場	通年	9:00～22:00
多伎勤労者体育センター	多伎町久村1341-1		体育室	通年	9:00～22:00
多伎多目的運動場	多伎町久村1643-2ほか		運動広場	通年	9:00～22:00
湖陵体育センター	湖陵町板津137-1	43-3434 (湖陵総合公園)	体育室	通年	9:00～22:00
湖陵運動広場	湖陵町三部1389-3		運動広場	通年	9:00～22:00
県立浜山公園	大社町北荒木1868-10	53-4533	陸上競技場、野球場、 球技場、体育館、 テニスコート	1月4日～12月28日 ※体育館は 月曜日を除く	8:30～21:00
大社健康 スポーツ公園	大社町杵築南1051-1	53-6011	体育室、運動場	通年	9:00～22:00
			テニスコート	1月～3月、 11月～12月	7:00～日没
				4月～10月	6:00～日没
斐川第1体育館	斐川町莊原2876-3	72-8809	体育室	通年	9:00～22:00
アクティビかわ体育館	斐川町上直江2466	72-7411	体育室	通年	9:00～22:00

母子手帳を もらったら!



2025年度JCSI
(日本版顧客満足度指数)
調査結果 生命保険部門



お子さんのための保障

《たすけあい》J1000円コースは

お誕生前の赤ちゃんも申し込めるんです!

お子さまの安心を、生まれる前から備えましょう。



出産後すぐに子どもが入院して
しまった。2人目は早い段階で保
障を考えてあげたい!

生まれてすぐに病気だったら…
出産後すぐに保障される商品
がほしい。



そんな先輩ママやパパの声から生まれた保障です。

Point 01



赤ちゃんの健康状態に
関わらず申し込める!

今までなら告知事項に該当し保
障を持てなかった赤ちゃんも、お
誕生前申し込みで保障を備えるこ
とができます。

※妊婦さんの健康状態については告知事項
への回答が必要です。

お申し込みの前に
ご確認ください

お申し込みできる妊婦さんの年齢(申込日時点)

満18歳～満43歳

妊娠週数(申込日時点)

妊娠22週未満

※単胎または双胎
妊婦が対象です。

詳しくは、下記の二次元コードより【お誕生
前申し込み専用サイト】をご覧ください。

※CO-OP共済《たすけあい》J1000円コース お誕生前申し
込みは、WEBでのお手続きいただけます。※ご加入には一
定の条件があります。



お誕生前申し込み専用お問い合わせ先

0120-77-9431

9:00～18:00(月曜日～土曜日) ※日曜・祝日休業

Point 02



お誕生日から保障が
はじまる!

すぐに保障が始まり、生まれた瞬間
から赤ちゃんを守ります。

※初回掛金振替後、出生日に遡って保障が
開始します。※健康保険適用とならない場
合、共済金はお支払いできません。

お問い合わせ

生活協同組合しまね

コープ共済センター
ご加入やご契約に関する窓口

0120-50-9431

〒690-0017 松江市西津田1丁目10-40 営業時間: 9:00～18:00(月曜日～土曜日 祝日含む) (年末年始はお休みとなります)

CO-OP共済に加入するには、出資金をお支払いいただき、お近くの生協の組合員になる
ことが必要です。生活協同組合(生協)は、お店や宅配でくらしに貢献しています。CO-OP
共済は個人情報をお大切に、個人情報保護法を守ります。

契約引受団体/日本コープ共済生活協同組合連合会

(たすけあい)は、ご加入の生協によっては、その生協の加盟する連合会との共同引受になります。
K-89039-2603

こども医療
でんわ相談

本冊子もくじに
リンク先の
二次元コードが
あります。

妊娠したら

母子健康手帳交付

医師の診察を受け妊娠と診断された方は、妊娠の届出を行ってください。母子健康手帳を交付します(出雲市民のみ)。代理の方が届出される場合は委任状が必要です。

問合せ 本庁…健康増進課 平田・佐田・多伎・湖陵・大社・斐川行政センター…市民サービス課

妊婦健康診査・妊婦予防接種

妊産婦健康診査にかかる費用を妊娠中に14回、一定額を公費負担します。すこやかな妊産婦生活を送るために、健診を必ず受けましょう。受診票第1回を使い子宮頸がん検診も受診できます。妊婦が受ける予防接種についてはP37をご確認ください。

●**方法** 母子健康手帳別冊の受診票及び母子健康手帳を医療機関へお渡しください。県内の契約医療機関であればどこでも使えます。県外など契約していない医療機関で健診・検査を受けた場合、費用を申請により払い戻します。また、多胎妊娠に伴い追加で健診及び検査を受けた場合の費用も申請により払い戻します。(上限あり)

問合せ 本庁…健康増進課 平田・佐田・多伎・湖陵・大社・斐川行政センター…市民サービス課

妊婦等包括相談支援事業・妊婦のための支援給付

すべての妊産婦さんや子育て世帯が安心して出産・子育てできるように、妊娠期から子育て期まで切れ目のない支援を行うことを目的として、「妊婦等包括相談支援事業」と「妊婦のための支援給付」を一体的に行っています。

妊婦等包括相談支援事業

面談を通して、健康や子育てに関する情報を提供したり、妊産婦やそのご家族が妊娠・出産・子育てに対して抱える不安や悩み等をお伺いし、必要な支援につなげる事業です。面談は保健師や助産師等の専門職が行いますので、気になることや不安なことがあればお気軽にご相談ください。

●**面談実施タイミング** 妊娠届出時・妊娠8か月頃(アンケート実施)・出産後 等

●**面談対象者** 妊産婦 ※パートナー等も一緒に面談することを推奨しています。

●**面談内容** 妊娠期から産後までの見通しや過ごし方、利用できるサービス等を一緒に確認します。

妊婦のための支援給付

妊娠届出時と出生届出後の2回に分けて合計10万円の給付金を支給する制度です。

1回目 妊娠届出時

- 対象**：妊婦(医師による胎児心拍確認後)
- 支給条件**：妊娠届出時に届出書アンケートに回答の上、面談
- 支給内容**：5万円を支給

2回目 出生届出後

- 対象**：産婦
- 支給条件**：産後の保健師・助産師による訪問時に、質問票に記入、面談
- 支給内容**：子ども1人につき5万円を支給

※妊婦のための支援給付は、胎児の心拍を確認後、流産・死産等をされた方も対象になります。

8か月アンケート

妊娠8か月頃に妊娠届出書にご記入いただいた携帯電話へショートメッセージサービスを利用したアンケートを行います。必ず回答してください。

問合せ 本庁…健康増進課母子包括係 ☎21-6064

あかちゃんのお世話教室

あかちゃんのお世話教室に関する情報はこちら▼

🕒日時 毎月1回実施します。(開催日や場所などの詳細はお問い合わせください)

👤対象 第1子を妊娠中で、妊娠7～9か月の妊婦とその家族1名まで(先着順)

💰参加料 無料 **📖内容** 沐浴の実習やおむつ交換、妊婦体験、子育て情報の提供等

問合せ 本庁…健康増進課母子保健係 ☎21-6981



保健師・助産師訪問

不安なことや心配なこと、気になることがあれば、お気軽にご相談ください。

妊婦訪問を行っていますので、希望の方はご連絡ください。

問合せ 本庁…健康増進課 平田・佐田・多伎・湖陵・大社・斐川行政センター…市民サービス課

家事・育児訪問サポート

妊娠期から3歳の誕生日の前日まで、ホームサポーターによる家事・育児のサポートをご自宅で行います。多胎家庭の場合は、外出時の支援も行います。(送迎はできません。)

💰利用料 1時間600円(ただし、生活保護世帯、住民税非課税世帯、多胎家庭は無料です)

問合せ 本庁…健康増進課母子保健係 ☎21-6981

マタニティ教室

📍会場 出雲ゆうプラザ

💰参加料 1,300円(ロッカー代込)

🕒日時 毎週月曜日 10:30～12:30

📖内容 メディカルチェック、水中歩行&アクアビクス

👤対象 妊娠16週を越えた妊婦

📌その他 申込書にかかりつけの医師の許可が必要です。

問合せ 出雲ゆうプラザ ☎30-0707

多胎ピアサポート

妊娠期から、多胎児の交流会や訪問にて、多胎児の子育て経験者による相談支援を行います。

問合せ 本庁…健康増進課母子保健係 ☎21-6981



分娩兆候(陣痛)発生時の送迎

- 出産を控えた妊婦さんの分娩兆候(陣痛)発生時に産院まで送迎します。
- 通常の分娩兆候(陣痛)発生時の送迎ですので、異常を感じる場合や緊急の時は、産院(主治医)の指示を仰いでください。
- ご利用を希望される方は、事業所へ直接お問合わせください。

事業所	住所	電話番号	FAX番号	主な送迎エリア
出雲第一交通株式会社	塩治善行町11-3	21-2555	21-2556	出雲地域
有限会社出雲観光タクシー	大社町北荒木854-3	53-3230	53-6020	大社地域限定
有限会社アタゴタクシー	西平田町18	62-3400	63-4338	平田地域

島根県 思いやり駐車場制度について

- ① 対象 ・母子健康手帳取得時から産後2年間(単胎児)
・母子健康手帳取得時から産後3年間(多胎児)

島根県では、妊産婦の方等に対して利用証を交付することで、駐車場を利用できる人を明らかにする「島根県身体障がい者等用駐車場利用証制度(愛称:思いやり駐車場制度)」を実施しています。この利用証は、制度の趣旨に賛同した協定施設及び相互利用に合意した県外自治体で利用できます。

- 手続きに必要なもの: 母子健康手帳(氏名、住所、分娩予定日)が確認できる部分)



妊産婦へは、赤の利用証が交付されます。

申請受付窓口

出雲市役所 福祉推進課、平田・佐田・多伎・湖陵・大社・斐川行政センター 市民サービス課

詳しくは、[出雲市ホームページ「思いやり駐車場」](#)をご覧ください。



問合せ 本庁…福祉推進課 ☎21-6959



駐車時にフロントミラーにひっかけて使います。

ヘルプマーク・ヘルプカードについて

島根県では、妊娠初期の方など、援助や配慮を必要としていることが外見からでは分かりにくい方が周囲から援助や配慮を受けやすくなるよう、ヘルプマーク・ヘルプカードを無償交付しています。交付対象は、島根県内に住所を有し援助や配慮を必要としている方で、本人以外の代理の方でも申請できます。手続きに必要なものはありません。市役所の窓口でお渡ししています。



申請受付窓口

出雲市役所 福祉推進課、平田・佐田・多伎・湖陵・大社・斐川行政センター…市民サービス課

市役所の窓口以外での申請方法

郵送: ①島根県障がい福祉課(ヘルプマーク担当) 〒690-8501松江市殿町1番地

②出雲市福祉推進課(ヘルプマーク担当) 〒693-8530出雲市今市町70

FAX: ①0852-22-6687(島根県障がい福祉課あて) ②21-6598(出雲市福祉推進課)

(申請書は、出雲市ホームページからダウンロードできます。ヘルプマークで検索してください。)

問合せ 本庁…福祉推進課 ☎21-6959

きずな～妊娠・出産・子育て期の相談窓口～

『きずな』は、妊娠・出産・子育てについて不安や悩みを保健師などに相談できる場です。
困ったときはひとりで悩まず、まずご相談ください。
※『きずな』は出雲市こども家庭センター(母子保健相談)の愛称です。

●例えば、こんなことはありませんか？



ご相談・お問い合わせはこちら

直通電話相談ダイヤル

☎0853-21-6818
月曜～金曜 8:30～17:15
(祝日・年末年始除く)

来所相談

出雲市役所に個室の
専用相談室を用意しています。
秘密は固く守ります。

出雲市には、お住いの地区に担当保健師がいます。
お気軽にご相談ください。



「子育てアプリすくすく出雲 by母子モ」

出雲市から登録内容に合わせた個別のお知らせが届きます。妊娠8か月アンケートや乳幼児健診のお知らせ、お子さんの月齢に合わせた教室(離乳食教室等)の紹介もしています。
本冊子のもくじにある二次元コードから、アプリをダウンロードして、紙の母子健康手帳と合わせてご利用ください。
その他の機能については、P20をご覧ください。
※すくすく出雲を利用するためには、住所を「出雲市」で登録する必要があります。

あかちゃんが生まれたら



市役所で必要な手続き

手続きには1時間程度かかる場合があります。

また、各行政センターでも手続きができます。



- ① 出生届(出生日から14日以内)
- ② 出生届出済証明を受ける
- ③ 乳幼児健診、予防接種、保健師・助産師訪問などの説明を受ける
- ④ 乳幼児等医療費受給資格証の申請※電子申請でも手続きできます(P31～33参照)
- ⑤ 児童手当の申請(出生日の翌日から15日以内、職場で手続きができる公務員を除く※P29～30参照)
- ⑥ しまね子育て応援パスポート(こころ)の申請、または変更届※P34参照
- ⑦ 保育所への入所手続きの説明を受ける(入所を希望する場合)
- ⑧ 子どもの国民健康保険への加入手続き(加入する場合、出生日から14日以内)
- ⑨ 出産育児一時金の受け取り手続き(母が国民健康保険に加入していて、医療機関への直接支払制度を利用しない場合または出産費用が一時金を下回る場合※P27参照)
- ⑩ 障がい年金の加算手続き(父または母が障がい年金を受けている場合※該当しない場合もあります)
- ⑪ 国民健康保険料の産前産後期間の免除手続き(母が国民健康保険に加入している場合)
- ⑫ 国民年金保険料の産前産後期間の免除手続き(母が国民年金第1号被保険者の場合)

手続きに必要なもの

手続きに必要なもの	該当する上記手続きの番号
●印鑑(朱肉を使うもの)	①
●出生証明書(出産に立ち会った医師が記入したものをお持ちください。)	①
●母子健康手帳	② ③ ⑪ ⑫
●子の健康保険情報が分かるもの	④
請求者(父母の内、収入が多い方)の ●健康保険情報が分かるもの(国民健康保険の場合は不要)	⑤
請求者(父母の内、収入が多い方)の ●普通預金口座の通帳またはキャッシュカード	⑤ 新規(第1子等)の場合のみ
●しまね子育て応援パスポート「こころ」(第1子出生の場合は不要)	⑥
●窓口に来た方の本人確認ができるもの(運転免許証、マイナンバーカード等) ●マイナンバーの分かるもの	④ ⑤ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫
⑧～⑫の手続きに必要なものは、保険年金課(☎21-6982)へお問い合わせください。	

※健康保険情報がわかるもの…

マイナンバーカード及び4桁の暗証番号、保険者の発行する資格確認書 等



産婦・乳児健康診査、新生児聴覚検査

産婦健康診査にかかる費用を2回、乳児健康診査にかかる費用を2回、新生児聴覚検査にかかる費用を1回、一定額を公費負担します。各受診票を妊娠届出時にお渡ししています。

●方法 P21の妊婦健康診査の項目をご覧ください。

問合せ 本庁…健康増進課

平田・佐田・多伎・湖陵・大社・斐川行政センター…市民サービス課

保健師・助産師訪問

新生児・乳児のいるすべての家庭を対象に保健師または助産師が家庭訪問を行います。子どもの身体計測、授乳の仕方等の育児相談に応じます。

問合せ 本庁…健康増進課

平田・佐田・多伎・湖陵・大社・斐川行政センター…市民サービス課

あかちゃん声かけ訪問

乳児のいるすべての家庭を対象に地域のあかちゃん声かけ訪問員(子育てサポーター、民生委員・児童委員、主任児童委員)が家庭訪問します。

あかちゃん声かけ訪問員は身近な子育ての相談役ですので、お気軽にご相談ください。

問合せ 本庁…健康増進課

平田・佐田・多伎・湖陵・大社・斐川行政センター…市民サービス課

産後ケア事業

産後1年以内でお母さんの体調に不安がある方、授乳等子育てに不安がある方等へ助産師等の専門職が家庭訪問や施設において、産後の健康チェックや授乳等子育て相談を行います。

●利用料 1回の利用につき、訪問型・通所型(1回3時間)は1,000円、宿泊型(24時間)は3,500円(ただし、生活保護世帯、住民税非課税世帯は無料です)

問合せ 本庁…健康増進課

平田・佐田・多伎・湖陵・大社・斐川行政センター…市民サービス課

家事・育児訪問サポート

妊娠期から3歳の誕生日の前日まで、ホームサポーターによる家事・育児のサポートをご自宅で行います。多胎家庭の場合は、外出時の支援も行います。(送迎はできません。)

●利用料 1時間600円(ただし、生活保護世帯、住民税非課税世帯、多胎家庭は無料です)

問合せ 本庁…健康増進課母子保健係 ☎21-6981

多胎ピアサポート

妊娠期から、多胎児の交流会や訪問にて、多胎児の子育て経験者による相談支援を行います。

問合せ 本庁…健康増進課母子保健係 ☎21-6981

子どもとお外へ出かけよう！

子育て支援施策カレンダー

妊娠したら

あかちゃんが生まれたら

各種手当・助成金

子どもの健康

子育て支援

子どもを預けたいとき

乳が元々あるお母さんや赤ちゃんの体にか

ひとり親家庭への支援

各種相談

こども医療でんわ相談

各種手当・助成金

出産育児一時金

出産した方が、職場の健康保険
(全国健康保険協会、健保組合、共済等)に
加入している場合

ご加入の健康保険から一時金の支給があります。

対象者

- (1) 出産時に健康保険等に加入されている方
- (2) 出産時に健康保険等の扶養になっている方
- (3) 現在、国民健康保険に加入されている方で、国民健康保険への加入日が、出産前6か月以内で、それ以前に1年以上の期間、職場の健康保険等に被保険者として継続して加入されていた方

問合せ お勤め先やご加入の健康保険等

支給額

出生児1人につき 50万円

ただし、妊娠22週未満の産科医療補償制度加算対象外の出産の場合や、産科医療補償制度に加入していない医療機関で出産の場合は、出生児1人につき48.8万円。

妊娠12週(85日)以上の流産、死産も対象になります。

※加入して6か月以内の方が出産された場合で、他の健康保険から給付があるときは、国保からは支給されません。

出産した方が、国民健康保険に
加入している場合

支給手続き及び精算(支払)方法

出産する医療機関に、国保から直接医療機関へ出産育児一時金を支払うことへの合意文書(医療機関にあります)を提出してください。これにより、50万円(または48.8万円)の範囲内で国保から医療機関に出産育児一時金を直接支払うため、事前に多額の現金を準備する必要がなくなります。また、実際にかかった費用の額によって、精算が生じます。

- ▶ 出産費用が50万円(48.8万円)を超えるとき
医療機関へ一時金を超えた差額をお支払いください。
- ▶ 出産費用が50万円(48.8万円)を下回るとき
一時金と出産費用との差額を支給します。医療機関から交付される「出産費用明細書」、振込口座のわかる通帳等を持参のうえ申請してください。もしくは、医療機関からの請求額を確認後、申請書を送付します。

※医療機関との間で、直接支払いの制度を利用しないときには、国保へ出産育児一時金を請求することによって支給を受けることもできます。医療機関から交付される直接支払いの制度を用いていないことが記載された「出産費用明細書」、振込口座のわかる通帳等を持参のうえ申請してください。

問合せ 保険年金課 ☎21-6982



子どもとあそ
へ出かけよう！

子育て支援課
カレンダー

妊娠したら

あかちゃんか
生まれました

各種手当・
助成金

子どもの健康

子育て支援

預けたいとき

子どもが
おしゃべりな
おさんぽの
おさんぽの

ひとりの親
家庭への支援

各種相談

こども医療
でんわ相談

妊婦のための支援給付

- 妊婦1人あたり5万円給付します。妊娠届出時(医師による胎児心拍確認後)、申請書をお渡しします。妊婦本人による手続きが必要です。
- 出生児(胎児)一人あたり5万円給付します。出産後に保健師または助産師が行う家庭訪問にて、申請書をお渡しします。死産・流産の場合も対象となります。

問合せ 本庁…健康増進課母子包括係 ☎21-6064

不妊治療費助成金

保険適用の不妊検査及び治療に要する費用について、年間15万円を上限に助成します。

問合せ 本庁…健康増進課母子保健係 ☎21-6981

不育症治療費助成金

不育症治療に要する費用について、年度10万円を上限に助成します。

問合せ 本庁…健康増進課母子保健係 ☎21-6981

未熟児養育医療

入院養育を必要とする未熟児に対して、医療の給付を行います。

問合せ 本庁…健康増進課母子保健係 ☎21-6981

産科医療補償制度

お産のとき、なんらかの理由で重度の脳性まひとなった赤ちゃんとその家族に、経済的な補償を提供する制度です。補償を受けるには、申請手続きが必要です。

① 補償の対象

制度に加入している分娩機関において、妊娠28週以上で出産した赤ちゃんが、身体障害者障害程度等級1級または2級相当の重度脳性まひとなった場合に補償の対象となります。

また、先天性の要因、新生児期以降の要因等による場合は、補償の対象となりません。

② 申請期限

対象となるお子さんの満1歳の誕生日から満5歳の誕生日までに行うことができます。ただし、極めて重症であって診断が可能となる場合は、生後6か月から申請することができます。満5歳を過ぎると、補償申請をすることができません。

③ 補償内容について

補償の対象となるお子さんに対し、看護・介護のため、一時金600万円と分割金が20年にわたり総額2,400万円、計3,000万円が補償金として支払われます。

④ 申請について

申請にかかる具体的な手続きについては、出産された分娩機関または産科医療補償制度専用コールセンター(フリーダイヤル:☎0120-330-637、受付時間:平日9:00~17:00[土日祝・年末年始を除く])にご確認ください。

子どもとお外へ出かけよう！

子育て支援施策カレンダー

妊娠したら

赤ちゃんが生まれたら

各種手当・助成金

子どもの健康

子育て支援

子どもを預けたいとき

病が危かろう、おきんが病気になる心配に

ひとり親家庭への支援

各種相談

こども医療でんわ相談

乳幼児等医療費助成(うすむらさき色の証)

各種医療保険に加入している出雲市内にお住まいの小学校就学前のお子さんの医療費を助成します。生活保護を受けている場合は対象となりません。

● **助成内容** 対象者の医療費を以下のとおり助成します。

対象者	自己負担額		
	入院	通院	薬局等※
小学校就学前のお子さん	無料	無料	無料

※薬局等：薬局(病院内の薬剤科は対象外)、柔道整復施術所、治療用器具製作所、はり・きゅう・あんまマッサージ施術所、訪問看護ステーション

以下のいずれかに該当する場合は助成対象となりません。

- ・保険適用外のもの(入院時食事療養費、検診代、病衣代、紹介状がない場合にかかる負担金等)
- ・第三者行為(交通事故等の第三者による加害行為)による傷病にかかるもの

● 医療機関にかかるとき

- ・島根県内の医療機関にかかるときは、マイナンバーカード等と一緒に、「乳幼児等医療費受給資格証」(以下、資格証といいます。)を医療機関の窓口へ提示してください。
- ・島根県外の医療機関にかかり、資格証が使用できなかった場合は、払戻しの申請をしてください(詳しくは次ページをご覧ください)

こんなとき	届出	必要なもの	内容
● お子さんが生まれた ● 出雲市へ転入した ● 資格証をなくした、破損した	交付・再交付申請	お子さんの健康保険情報が分かるもの	資格証を渡します。
● 保険情報が変わった ● 市内で引っ越した ● 氏名が変わった	内容変更届	● 資格証 ● (保険変更の場合)お子さんの新しい健康保険情報が分かるもの	新しい資格証を渡します。
出雲市外へ引っ越す(転出)	内容変更届	資格証	資格証を返してください。

いつでもどこでも利用できる、
便利な 電子申請 をご利用ください！

右記のいずれの手続きにも
 ご利用いただけます。



- スマホの場合は、上の二次元コードから。
 - パソコンの場合は **出雲市 乳幼児等医療** で検索し、出雲市のホームページの案内に従ってオンラインで申請してください。
 - 窓口での申請も受け付けています。
- 【受付】** 出雲市役所本庁子ども政策課、各行政センター市民サービス課

問合せ 本庁…子ども政策課 ☎21-6963

医療費の払戻しの手続き(償還払い)

払戻しの手続きをすることで、自己負担額が返還されます。

医療機関から請求を受けた日から2年以内に手続きしてください。

こんなとき	必要なもの
資格証が使えなかった (県外受診、資格証を忘れた)	①領収書(受診者名、診療点数が記載されているもの) ②受給資格者名義の口座が確認できるもの(通帳・キャッシュカード) ③資格証
健康保険を利用せず受診した (マイナンバーカード等を 持っていなかった)	①～③(上に記載) ④保険者からの支給決定通知書
治療用装具を購入した (コルセット、膝サポーター、 義手など)	①～④(上に記載) ⑤医師の意見及び装具装着証明書
治療用装具を購入した (小児弱視などの治療のための 眼鏡・コンタクトレンズ)	①～④(上に記載) ⑥弱視等治療用眼鏡等作成指示書

高額療養費について

入院などで医療費が高額になった場合、「高額療養費支給申請書」など書類の提出をお願いすることがありますので、ご協力をお願いします。

※出雲市から被保険者(保護者等)への支払いや、被保険者(保護者等)から出雲市への支払いは生じません。

問合せ 本庁…子ども政策課 ☎21-6963

慢性呼吸器疾患等16疾患群により入院したお子さんへの助成

就学後から20歳未満のお子さんの入院の医療費を1割負担(限度額15,000円/月(医療機関))とする制度です。資格証は無いため、全て払戻しでの手続きとなります。

以下の対象の疾患に該当する場合の助成です。

- ①悪性新生物 ②慢性腎疾患 ③慢性呼吸器疾患 ④慢性心疾患
⑤内分泌疾 ⑥膠原病 ⑦糖尿病 ⑧先天性代謝異常
⑨神経・筋疾患 ⑩慢性消化器疾患 ⑪血液疾患 ⑫免疫疾患
⑬染色体又は遺伝子に変化を伴う症候群 ⑭皮膚疾患 ⑮骨系統疾患 ⑯脈管系疾患

対象疾患に該当するかどうかの判定依頼を出雲保健所に行います。

詳しくは、出雲保健所(☎21-8785)にお問い合わせください。

他の公費負担医療との関係

未熟児養育医療、育成医療、小児慢性特定疾病医療支援の対象となる場合はそちらを優先します。

P60もご覧ください。

問合せ 未熟児養育医療…健康増進課、育成医療…福祉推進課

小児慢性特定疾病医療支援については、出雲保健所(☎21-8785)に

お問い合わせください。

子どもとお外へ出かけよう！

子育て支援施設カレンダー

妊娠したら

あかちゃんが生まれたら

各種手当・助成金

子どもの健康

子育て支援

子どもを預けたいとき

病がはかばかあるおきんの病に悩むおきんの病に悩む

ひとり親家庭への支援

各種相談

こども医療でんわ相談

子ども医療費助成(きみどり色の証)

● 助成内容

各種医療保険に加入している出雲市内にお住まいの小・中学生及び高校生年代の医療費を下の表のとおり助成する制度です。生活保護を受けている方は対象となりません。

対象者の区分	自己負担額		
	入院	通院	※薬局等
小学生・ 中学生・ 高校生年代	1割負担 ※限度額(2,000円/月)	1割負担 ※限度額(1,000円/月)	無料

※薬局等(薬局、柔道整復施術所、はり・きゅう・あんま・マッサージ施術所、治療用器具製作所、訪問看護ステーション)での自己負担はありません。

※限度額とは、1か月、1医療機関(医科、歯科別)あたりの自己負担額の上限です。

● 令和8年10月診療分から小・中学生の入院・通院にかかる医療費を無料化します。

以下のいずれかに該当する場合は助成対象となりません。

- ・保険適用外のもの(入院時食事療養費、検診代、病衣代、紹介状がない場合にかかる負担金等)
- ・第三者行為(交通事故等の第三者による加害行為)による傷病にかかるもの

● 医療機関にかかるとき

医療機関や薬局で、マイナンバーカード等と一緒に、「子ども医療費受給資格証」(以下、資格証といいます。)を医療機関の窓口へ提示してください。

こんなとき	届出	必要なもの	内容
・出雲市へ転入した ・資格証をなくした、破損した	交付・再交付申請	・お子さんの健康保険情報が分かるもの	資格証を渡します。
・保険情報が変わった ・市内で引っ越した ・氏名が変わった	内容変更届	・資格証 ・(保険変更の場合)お子さんの新しい健康保険情報が分かるもの	新しい資格証を渡します。
・出雲市外へ引っ越す(転出)	内容変更届	・資格証	資格証を返してください。

払い戻しの手続き

乳幼児等医療費助成と同じです。

高額療養費は市が受領します

乳幼児等医療費助成と同じです。

問合せ 子ども政策課 ☎21-6963

他の公費負担医療との関係

福祉医療の対象となる場合は併用し、福祉医療を優先します。

問合せ 福祉推進課 ☎21-6959

いつでもどこでも利用できる、
便利な **電子申請** をご利用ください!

右記のいずれの手続きにも
ご利用いただけます。



(1)
交付・
再交付



(2)
内容
変更



(3)
払戻し
(償還払い)

問合せ 本庁…子ども政策課 ☎21-6963

しまね子育て応援パスポート



島根県と県内市町村は、子育てを温かく応援する地域づくりを進めるため、

しまね子育て応援パスポート事業を実施しています。

子育て家庭に交付したパスポート(こころ)を協賛店に提示すると、その協賛店独自の子育て応援サービスが受けられます!交付は下記の窓口で受け付けています。

交付対象者

妊娠中の方、または満18歳未満の子ども(満18歳となった最初の3月31日までの子どもを含む)がいる家庭

アプリ利用開始について

令和3年4月からアプリが追加され、スマートフォンの携帯端末で表示できるようになりました。現行のプラスチックカードに加え、スマートフォン2端末登録可能です。

下記二次元コードからダウンロードしてご利用ください。



*App StoreはApple Inc.のサービスマークです。AppleとAppleロゴはApple Inc.の商標です。

*Google Play および Google Play ロゴは、Google LLC の商標です。

全国共通展開パスポートへの切替え

平成28年4月から全国でパスポートが利用できるようになりました。全国で利用するためには、新しいパスポートへの切替が必要です。

手続き方法・サービス内容

電子申請を推奨しています。

電子申請・サービス内容はこちら



便利な電子申請を
ご利用ください!

しまね電子申請サービス

下記二次元コードから
詳細を確認してください。



出雲市HP
「こころ」

パスポートの交付・切替窓口

本庁.....子ども政策課

平田・佐田・多伎・湖陵・大社・斐川行政センター...市民サービス課

子どもとお外
へ出かけよう!

子育て支援施設
カレンダー

妊娠したら

赤ちゃんが
生まれたら

各種手当・
助成金

子どもの健康

子育て支援

子どもを
預けたいとき

乳が元々ある
おきんがのあつ
まきんのほかに

ひとり親
家庭への支援

各種相談

こども医療
でんわ相談

子どもの健康



健康診査は、赤ちゃんの成長や健康状態を確認する大切な機会です。

また、お母さん・お父さんが日ごろ育児の中で抱えている悩みや不安を相談する場でもあります。忘れずに受診しましょう。

出産

保健師・助産師 による 家庭訪問

妊婦・乳幼児健康相談
お子さんの発達・発育などの
育児相談を行っています。

3歳児健康診査

通知

＜満3歳4か月になった翌月＞

- 身体測定、尿検査
●視力検査、聴力検査、視機能検査
●医師の診察、歯科医師の健診
●歯科衛生士による歯科保健指導
●心理相談員、保健師、栄養士、
保育士による個別相談

あかちゃん声かけ訪問

乳児一般健康診査

母子健康手帳別冊にとしてある受診票を使い、医療機関で健診を受けることができます。
受診票を使い、生後1か月頃に受診しましょう。

4か月児健康診査 通知

＜満4か月になった翌月＞

- 健診内容
- 身体測定
 - 医師の診察
 - 保健師、栄養士、助産師による個別相談
 - ブックスタート
 - 離乳食指導

予防接種

スケジュールの作り方など、お気軽にお問い合わせください。

乳児一般健康診査

受診票を使い、9～10か月頃受診しましょう。

通知

1歳6か月児健康診査

＜満1歳6か月になった翌月＞

- 健診内容
- 身体測定
 - 医師の診察、歯科医師の健診
 - 歯科衛生士による歯科保健指導
 - 心理相談員、保健師、栄養士、保育士による個別相談



予防接種

赤ちゃんの病気に対する抵抗力(免疫)は、百日せきでは生後3か月までに、麻疹(はしか)では生後12か月までにほとんど自然に失われていきます。そのために、予防接種を行い、赤ちゃん自身で免疫をつくって病気を予防する必要があります。また、RSウイルス感染症の母子免疫ワクチンは、妊婦にワクチンを接種することで母体から胎児への抗体移行を促し、新生児期の重症化を予防します。法令に基づいた定期予防接種については、接種費用は無料です。かかりつけの医療機関と相談して計画的に接種しましょう。予防接種に対する正しい理解のもとで、お子さんの健康にお役立てください。

定期予防接種(法令で定められた予防接種)

ワクチンの種類	対象年齢等	望ましい時期
RSウイルス (母子免疫ワクチン)	(妊婦が対象) 妊娠28週0日～36週6日まで	出産の14日前までに1回接種
ロタウイルス ロタリックス(1価)	生後6週0日後～ 生後24週0日後まで	生後2か月から生後24週0日の間に計2回接種 初回接種は生後14週6日までに受けましょう。
ロタテック(5価)	生後6週0日後～ 生後32週0日後まで	生後2か月から生後32週0日の間に計3回接種 初回接種は生後14週6日までに受けましょう。
小児用肺炎球菌	生後2か月～5歳に至るまで	生後2か月～7か月の間に接種開始し、計4回接種
B型肝炎	生後2か月～1歳に至るまで	生後2か月～9か月の間に計3回接種
5種混合 (・ジフテリア ・破傷風 ・百日せき ・不活化ポリオ ・ヒブ)	生後2か月～7歳半に 至るまで	1期初回:生後2か月～7か月の間に、計3回接種 1期追加:初回接種終了後、 7歳半に至るまでに1回接種
BCG	1歳に至るまで	生後5か月～8か月の間に1回接種
水痘	1歳～3歳に至るまで	初回:満1歳～1歳3か月の間に1回接種 追加:初回接種終了後、1回接種
麻疹風しん混合	1期:1歳～2歳に至るまで 2期:小学校就学前の1年間	1期:1歳になったら早めに(1回接種) 2期:就学1年前になったら早めに(1回接種)
日本脳炎	1期:生後6か月～7歳半に 至るまで 2期:9歳～13歳に至るまで	1期初回:3歳～4歳の間に2回接種 1期追加:4歳～5歳の間に1回接種 2期:小学校4年生の間に1回接種
2種混合 (・ジフテリア ・破傷風)	11歳～13歳に至るまで	小学校6年生の間に1回接種
HPV	小学校6年生～ 高校1年生相当の女子	中学校1年生

- ※1…ロタウイルスについては、接種するワクチンによって接種回数が変わります。
 ※2…小児用肺炎球菌については、接種開始月齢によって接種回数が変わります。
 ※3…定期接種は原則無料ですが、接種年齢・接種間隔を誤ると有料になる場合がありますので
 ご注意ください。
 ※4…里帰り出産などで県外の医療機関で予防接種を受ける場合は、事前申請が必要です。



予診票の
再発行はこちら

※5…予診票を紛失した場合などは、再交付いたしますので、母子健康手帳をお持ちのうえ、出雲市役所健康増進課窓口、もしくは各行政センター窓口へお越しください。郵送での交付を希望の場合は電子申請をご利用ください。

※6…1歳のお子さんを対象に、おたふくかぜワクチン任意予防接種費用の助成を行っています。1歳になる月の翌月に助成券が届きます。

問合せ 本庁…健康増進課 健康企画係
平田・佐田・多伎・湖陵・大社・斐川行政センター…市民サービス課

妊婦・乳幼児健康相談

場所	日時	スタッフ
いずも子育て支援センター	毎月2回水曜日 (受付) 9:30～11:00 (詳しい日程はお問い合わせください)	保健師・栄養士・助産師・ 歯科衛生士(月1回)等
ひらた子育て支援センター	原則 第2火曜日 (受付) 10:00～11:00	保健師・看護師・栄養士・助産師・ 歯科衛生士等
出雲市役所 大社行政センター	毎月1回 (受付) 10:00～11:00	保健師・栄養士・助産師・歯科衛生士等
湖陵コミュニティセンター	奇数月1回 (受付) 10:00～10:30	保健師・栄養士・助産師・歯科衛生士等
斐川健康福祉センター (まめなが一番館)	毎月2回 (受付) 10:00～11:00	保健師・看護師・栄養士・ 助産師(月1回)・歯科衛生士(月1回)

どの会場も利用することができます。

問合せ 本庁…健康増進課母子保健係
平田・佐田・多伎・湖陵・大社・斐川行政センター…市民サービス課

場所	行事名	日時	スタッフ
子育て支援センターはぐはぐ	計測の日	第2・第4火曜日 9:30～11:00	看護師・保育士
中央保育所「れもん組」	すくすく広場	毎月1回 10:30～11:00	看護師・保育士
さだ子育て支援センター (須佐保育所内)	すくすく相談日	毎月1回 9:30～11:30	看護師・保健師・保育士・ 栄養士
たき子育て支援センター	すくすくハッピー広場 にこにこ赤ちゃん相談	毎月2回 10:00～11:00	保健師(月1回)・保育教諭
こりょう子育て支援センター (ハマナス保育園内)	身体測定・ 保健師相談日	第3木曜日 10:00～11:00	保健師・保育士

身体計測ができます。母子手帳と、バスタオルをお持ちください。

問合せ 上記会場へ直接お問い合わせください

育児相談

場所	日時	スタッフ
いずも子育て支援センター	原則 第3金曜日【要予約】 ①9:40～ ②11:00～ ③13:30～ ④14:50～	臨床心理士
ひらた子育て支援センター	第3水曜日【要予約】 ①13:30～ ②14:50～	臨床心理士

問合せ 本庁…子ども家庭相談室

子どもとお外
へ出かけよう！

子育て支援施策
カレンダー

妊娠したら

あかちゃん
が生まれたら

各種手当・
助成金

子どもの健康

子育て支援

子どもを
預けたいとき

乳がん検診
受診の目安

ひとり親
家庭への支援

各種相談

こども医療
でんわ相談

子育て支援

家事・育児訪問サポート

妊娠期から3歳の誕生日の前日まで、ホームサポーターによる家事・育児のサポートをご自宅で行います。多胎家庭の場合は、外出時の支援も行います。(送迎はできません。)

●**利用料** 1時間600円(ただし、生活保護世帯、住民税非課税世帯、多胎家庭は無料です)

問合せ 本庁…健康増進課母子保健係 ☎21-6981

多胎ピアサポート

妊娠期から、多胎児の交流会や訪問にて、多胎児の子育て経験者による相談支援を行います。

問合せ 本庁…健康増進課母子保健係 ☎21-6981

離乳食教室

会場	対象児	日時	備考	受講料
斐川健康福祉センター (まめなが一番館)	4か月児健診受診後 ～7か月頃	月1回 13:30～15:00	「もぐもぐごっくん離乳食教室」 要予約(先着10名)	100円
古志コミュニティセンター	生後7か月頃 ～10か月頃	月1回 10:00～11:30	「わくわく離乳食教室」 要予約(先着10名)	
隣保館	生後10か月頃 ～1歳6か月頃	奇数月 10:00～11:30	「PaKuPaKuらんど離乳食教室」 要予約(先着10名) 歯科衛生士と栄養士による学習	

問合せ 本庁…健康増進課健康づくり推進係 ☎21-6976

[電子申請での申込みはこちら▶](#)



会場	対象児	日時	備考	受講料
いずも子育て支援センター	生後7か月頃 ～離乳食完了頃	月1回程度 11:00～12:00	「かみかみタイム」要予約 試食と離乳食相談を行います。	100円

問合せ いずも子育て支援センター ☎21-5772

発達支援

にこにこ教室

1歳6か月児健診時にことばや行動などの発達に心配がある親子を対象にミュージックケア等で親子遊びを行います。

●**日時** 月1回 9:30～11:30

●**場所** 高松コミュニティセンター等

問合せ 本庁…健康増進課母子保健係 ☎21-6981

発達クリニック

就学前のお子さんのことばや行動などの発達について心配がある親子を対象に専門医による相談を行います。(要予約)

●**日時** 月1回 8:45～16:00

●**場所** 出雲市役所内

問合せ 本庁…子ども政策課子ども家庭相談室 ☎21-6132

地域の子育てひろば(子育てサークル)

子育てひろばは、子どもの遊びにとどまらず、保護者同士の交流や学習・情報交換の場です。各ひろばが特色を持ちながら活動しています。

地区	名称	対象	実施回数等	地区外参加	問い合わせ先
今市	今市わくわく広場	入園前まで	原則第2水曜日	受入可	今市コミュニティセンター ☎21-5318
大津	大津すくすく広場	入園前まで	月1～2回	受入可	健康増進課 ☎21-6979
塩冶	塩冶ぼよぼよクラブ	入園前まで	月1回	受入可	健康増進課 ☎21-6976
古志	りんごちゃん	入園前まで	原則第1水曜日	受入可	古志コミュニティセンター ☎21-0925
高松	子育て広場「てほむ」	入園前まで	第1・第3金曜日	受入可	高松コミュニティセンター ☎21-0671
四絡	なかよしコアラ	入園前まで	月1～2回	受入可	四絡コミュニティセンター ☎21-0369
川跡	どんぐり広場	入園前まで	原則第4木曜日	受入可	川跡コミュニティセンター ☎21-0694
鷹巣	びよっこ教室	入園前まで	月1～2回	受入可	鷹巣コミュニティセンター ☎21-0174
稗原	童々(とんとん)クラブ	入園前まで	月1回(原則第3水曜日)	受入可	稗原コミュニティセンター ☎48-0001
朝山	さくらんぼ教室	入園前まで	月1回第3木曜日	受入可	朝山幼稚園 ☎48-0126
上津	つくしんぼ教室	入園前まで	月1回程度	受入可	上津コミュニティセンター ☎48-0301
神門	スマイル・キッズ	1歳～就学前まで	月2回(水曜日)	受入可	神門コミュニティセンター ☎21-1038
	子育てひろば「あんじゅ」	生後12か月頃まで	原則第4水曜日	受入可	
神西	神西ふれあい子育てサロン	入園前まで	月1回月曜日	受入可	神西コミュニティセンター ☎43-1001
長浜	長浜子育て広場	入園前まで	月1回(火曜日)	受入可	長浜コミュニティセンター ☎28-0215
平田 全域	びよびよサロン	1歳まで	月1回月曜日	受入可	ひらた子育て支援センター ☎63-3990
	わいわいルーム	1歳児の親子	月1回木曜日	受入可	
国富	国富子育てサロンくっぴい	就学前まで	月1回	受入可	国富コミュニティセンター ☎63-1372
久多美	どんぐりサークル	0歳～小学生	年2回	受入可	久多美コミュニティセンター ☎63-1374
檜山	子育てサークルたんぽぽ	就学前まで	年10回程度	原則 地区内	檜山コミュニティセンター ☎63-1375
伊野	伊野子育てママの会	0歳～小学生	休止中	原則 地区内	伊野児童館 ☎67-0938
	プチわくわくひろば	就学前まで	不定期	受入可	伊野コミュニティセンター ☎69-1526

子どもとお外へ出かけよう！

子育て支援施設案内

妊娠したら

あかちゃんが生まれたら

各種手当・助成金

子どもの健康

子育て支援

子どもを預けたいとき

乳が元々あるおきんがのいるおきんがのほかに

ひとり親家庭への支援

各種相談

こども医療でんわ相談

地区	名称	対象	実施回数等	地区外参加	問い合わせ先
出西	出西子育てサロン えーとこ	就学前まで	月1回 原則第3火曜日	受入可	出西コミュニティセンター ☎72-9204
伊波野	伊波野子育てサロン Putit-ぶちー	就学前まで	月1回 原則第4月曜日	受入可	伊波野コミュニティセンター ☎72-1311
直江	直江子育てサロン 「つーちゃん」	就学前まで	年5回	受入可	直江コミュニティセンター ☎72-5282
出東	出東子育てサロン 「にこにこおしゃべり会」	1歳まで	月1回	原則 地区内	斐川行政センター市民サービス課 ☎73-9112
佐田 全域	プチっこ広場	0歳～入園前まで	月1回	受入可	さだ子育て支援センター ☎84-0166
多伎 全域	わくわく広場	0歳～就学前まで	月8回	受入可	多伎こども園 ☎86-2711
湖陵 全域	アップル広場	0歳～就学前まで	毎週 火・木曜日	受入可	こりよう 子育て支援センター ☎43-2621
荒木	ほのぼのくらぶ	入園前まで	月1回	受入可	荒木コミュニティセンター ☎53-5440
杵築	わいわいくらぶ	入園前まで	月1～2回	受入可	大社コミュニティセンター ☎53-4494
遙堀	にこにこサークル	入園前まで	月1回	受入可	遙堀コミュニティセンター ☎53-5529
日御碕	ひよこサークル	入園前まで	休止中	—	日御碕コミュニティセンター ☎54-5443

問合せ 本庁…健康増進課母子保健係
平田・佐田・多伎・湖陵・大社・斐川行政センター…市民サービス課



出雲市HP「子育てサークル・広場」▶

チャイルドシートレンタル事業

出雲市交通安全協会で会員(随時入会可能)を対象にチャイルドシートの貸し出しを行っています。

●**利用料** 無料 ※返却時にクリーニング代1,000円が必要です。

問合せ 出雲市交通安全協会(出雲警察署内) ☎23-2002



