令和4年度 花巻市委託事業

産前産後ケアハウス

まんまるぽっと

産前産後の大変な時期、からだやこころの疲れを感じていませんか？
ママ自身が心身ともに健康であることが、赤ちゃんそして家族にとって何よりも重要です。『疲れて…』『不安で…』『緊張で…』
そんな空になった心のぽっと満たしましょう✿

新型コロナウイルス感染拡大防止のため事業が変更・中止となる場合があります。事前にご確認ください。

産後ケア事業　完全予約制

★産後デイサービス

費用　花対象の方…… **1,000円**（昼食付き）
対象外の方……15,000円

日時　毎週月・火・水・金、9時～16時

タイムスケジュール（例）

9時	チェックイン
10時	母乳ケア・アロマトリートメント
11時	お昼寝
12時	昼食「まんまるごはん」
13時	赤ちゃんの沐浴
	ママの入浴・足浴
14時	お昼寝
15時	おやつ
16時	チェックアウト

美味しいごはんに、
お風呂、アロマトリートメント。
赤ちゃんもママもゆっくり過ごせます♪
ママの気持ちに寄り添った母乳ケアも♪

持ち物：母子健康手帳、印鑑、特定のミルク、いつものお出かけセット
施設にあるもの：授乳用パジャマ、紙おむつ、赤ちゃんの服、ナプキン、哺乳瓶、ミルク、バスタオル、フェイスタオル、シャンプー等

★ショートタイム

費用　花対象の方…**300円**
対象外の方…… 8,000円

日時　毎週 月・火・水・金
9時～12時または13時～16時

★訪問相談

費用　花対象の方…**無料**
対象外の方…… 7,000円＋交通費

日時　毎週 月・火・水・金
要相談

花って、なぁに？

花巻市に住所のある方が利用できる価格で、産後５か月未満（訪問相談は産後１年未満）の方が計７回利用できます。

◆利用希望の方は、事前にまんまるぽっと（TEL：**090-2981-1135**）へ電話で予約をお願いします。

◆生活保護世帯、非課税世帯の方は無料となります。利用前に花巻市健康づくり課（TEL：**0198-41-3609**）へご連絡のうえ手続きをお願いします。

◆キャンセルは前日 17 時までに電話でお願いします。それ以降のキャンセルはキャンセル料を頂きます。

産前産後サポート事業　完全予約制 ※先着 10 名

場 所／花北振興センター和室（予定）
費 用／無料　市外の方は500円

花巻まんまるサロン

日時　毎月 第2・3木曜日　10時～12時
内容　助産師・保健師と、ゆっくりおしゃべりサロン
対象　花巻市在住の妊婦・乳児を子育て中の母親

花巻まんまるヨガ

日時　毎月 第1木曜日　10時～12時
内容　子連れで参加できるヨガ。心と体のケアをします。助産師がおりますので相談も行えます。
対象　花巻市在住の妊婦～産後1年まで

NPO法人

まんまる ママいわて

花巻市が事業を委託している**「NPO法人まんまるママいわて」**は2011年東日本大震災をきっかけに立ち上がった、助産師とママをつなげる子育て支援事業をメインにしている団体です。

妊婦・乳幼児を育てている女性たちの身体や心の専門家である助産師がママ達とつながることで、岩手全域のママ達が、少しでも不安が少なく楽しいマタニティ・育児生活を送れるように、日々活動しています。

看板が目印♪

つらかったり、一人で悩んだりしていませんか？
助産師と経験豊かなスタッフがサポートします。
安心してお気軽にお問い合わせください。

ご予約・お問い合わせは

090-2981-1135 いい産後！

e-mail：info@manmaru.org
ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ：https://manmaru.org

お問い合わせ時間：毎週 月・火・水・金 9:00～17:00

利用料金

産後ケア事業	利用条件	利用料金
産後デイサービス	花巻市内に住所があり産後５か月未満の方	花 1,000 円
	産後５か月以降・市外・８回目以降の利用の方	15,000 円
ショートタイム	花巻市内に住所があり産後５か月未満の方	花 300 円
	産後５か月以降・市外・８回目以降の利用の方	8,000 円
訪問相談	花巻市内に住所があり産後１年未満の方	花 無料
	産後１年以降・市外・８回目以降の利用の方	7,000 円

花は、花巻市に住所のある方が利用できる価格で、**産後５か月未満（訪問相談は産後１年未満）**の方が**計７回**利用できます。
※生活保護世帯、非課税世帯の方は無料となります。利用前に花巻市健康づくり課（TEL：0198-41-3609）へご連絡ください。
※キャンセルは前日 17 時までに電話でお願いします。それ以降のキャンセルはキャンセル料を頂きます。

NPO法人まんまるママいわて自主事業

Welcome! ベビークラス

- 対象 妊娠中のご夫婦
- 日時 毎月１回土曜日
- 費用 1組1,000円
- 内容 ❶「夫婦で迎える妊娠からお産」
  - ・夫婦でのワーク
  - ・お産のデモンストレーション等

  ❷「産後と育児」
  - ・沐浴やってみよう！
  - ・ワーク「産後の時間割作り」
- 持ち物 母子健康手帳、動きやすい服装

妊婦・母乳・育児・卒乳相談

- 対象 ママと赤ちゃん・妊婦さん
- 日時 毎週 月・火・水・金 9時～16時 最大2時間
- 費用 初診 5,000円 再診 4,000円
- 内容 乳房ケア、骨盤ケア 赤ちゃんの体重測定、母乳・ミルクのあげ方

ご家族、おじいちゃん、おばあちゃんへの個別指導

- 対象 赤ちゃんのいるご家族
- 日時 随時
- 費用 2,000円
- 内容
  - ・沐浴指導
  - ・今どき育児
  - ・抱っこ
  - ・おんぶひもの使い方