

# 産後ケア in 玉峰山荘

～がんばるママに“ひとやすみ”を～

育児の毎日は愛おいしいけど「自分のための時間」も大切♥  
温泉でゆっくり&ほっこり、贅沢な空間で癒されませんか？  
町では産後の回復とリフレッシュを応援するため  
玉峰山荘を利用した産後ケアプランをご用意しました

## 対象となる方

奥出雲町に住所を有する  
産後3か月から1年未満  
のお母さんと赤ちゃん

## 利用回数

2回

## 産後ケア内容

- ☆助産師による授乳・育児相談
- ☆露天風呂付個室の客室でゆっくり休息  
(託児サービスあり)
- ☆お好みのお風呂で温泉入浴 (母のみ)  
(部屋・大浴場・サンドバス)  
※サンドバスは事前予約要  
(こども家庭支援課にご連絡下さい)
- ☆助産師によるリラクゼーションケア  
(このケアは治療を目的とするものではありません)

## 利用料金

1,000円 (税込)

※昼食およびサンドバス利用の  
際は別途自己負担となります。

## 利用時間

11時30分から17時

## ～ご利用にあたって～

### ☆予約方法☆

ご利用希望の1週間前までに、奥出雲町公式LINEからの申請  
または、こども家庭支援課までご連絡ください。  
日程が決定しましたら利用決定通知をお送りいたしますので、  
当日ご持参ください。

### ☆持ち物☆

決定通知書、健康チェックシート、母子健康手帳、利用料金、昼食代  
赤ちゃんに必要な物：着替え (1～2組)  
口拭きタオルまたはガーゼ (1～2枚)  
マイナンバーカード、医療費受給者資格証

必要なお子さんのみ：離乳食+スプーン、飲み物、おやつ

### ◎こちらで用意している物

オムツ (S)、パンツ (M)、おしりふき、ミルク (ほほえみ)、哺乳瓶

※サイズが不安な方、敏感肌やアレルギー等ある場合はご持参いただきます  
ようお願いいたします。

※客室には、お母さん用のタオルやアメニティー等もご用意しておりますので  
安心してご利用できます。

### ☆キャンセルについて☆

やむをえずキャンセルされる場合は、こども家庭支援課まで  
ご連絡ください。

### ☆当日の流れ☆ (目安)

抱っこ紐やベビーカーでお越しいただくと便利です

11時30分 受付

直接玉峰山荘にお越し下さい。  
フロントで手続きを行います。  
助産師が健康観察や日々の様子  
をお聞きします。



昼食

客室にて温泉入浴や休息、  
必要に応じて、助産師による  
育児や授乳などの相談、肩や  
腰のリラクゼーションマッ  
サージの実施をします。



☆託児も行ないますので  
安心してゆっくりと  
お休みいただけます。

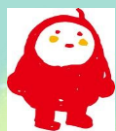


17時 終了

※終了時間はご都合に合わせて  
当日お知らせください



## 【問い合わせ】



奥出雲町役場

こども家庭支援課

TEL: 0854-54-2504

### 奥出雲町公式LINEでの予約方法

右のQRコードから登録をして下さい。  
登録後は  
メニュー【妊娠・出産・子育て】  
⇒【子育て】⇒【産後ケア予約】  
より手続きできます。



奥出雲町公式LINE