

# 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時から17時

## ～ご利用にあたって～

抱っこ紐やベビーカーでお越しいただくと便利です

### ☆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、おむつ、おしりふき、  
(普段おでかけの際の物品でOK) ミルク哺乳の方はミルクと哺乳瓶(1本)  
離乳食(必要なお子さん)

その他：マイナンバーカードまたは健康保険証、  
乳幼児等医療費受給者資格証(受診の場合に必要)

### ☆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、こども家庭支援課にご連絡ください。

## ☆当日の流れ☆(目安)

11時～受付



直接玉峰山荘までお越し下さい。フロントにて手続きを行います。助産師が健康観察や日々の様子をお聞きします。

11時30分～昼食



客室にて温泉入浴や休息、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



☆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

## 【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