

オヤトコ



～親と子サポートルーム～

妊産婦さん・子育て中の方へ

妊娠中から出産後まで、子育てのことを相談できるサポートルームが高鍋町こども家庭センター（イワケン健康づくりセンター内）にあります。

- 妊娠中の体調のこと
- 出産に関すること
- 産後の体調のこと
- こどもの成長や発達のこと…



保健師、管理栄養士等が相談対応（電話・面談・訪問）
いたします。

妊婦さんやパートナー、子育て中のママ・パパ…
ぜひご利用ください。

※詳しい内容や日程等については裏面をご覧ください。

お問い合わせ：☎0983-35-3315 📠090-8652-6566

開設時間：月～金曜日（祝日・年末年始を除く）午前9時～午後5時

場所：高鍋町こども家庭センター

（イワケン健康づくりセンター内）

オヤトコ ~親と子サポートルーム~ の紹介

<妊娠中>

項目	内容	令和8年度 開催日時	持ってくるもの
母子健康手帳の交付	母子健康手帳の交付 問診、制度の説明など ※すべての妊婦さんが対象です。	<ul style="list-style-type: none"> 毎月第1・3金曜日 (9:30~9:45受付) 毎月第2・4金曜日 (13:30~13:45受付) 	<ul style="list-style-type: none"> 妊娠届出書 口座番号がわかるもの マイナンバーカード
プレママ面談 (妊娠8か月面談)	<ul style="list-style-type: none"> 出産前の状況確認 追加説明 ※すべての妊婦さんが対象です。	来所または訪問 (妊娠8か月頃) ※事前にご案内します。	<ul style="list-style-type: none"> 母子健康手帳

<妊娠中~産後2年まで>

項目	内容
助産師ケア	高鍋町助産師ケア利用券を利用し、宮崎県助産師会に所属する助産院にて、妊娠、出産及び育児に関する相談(面接)、プレパパママクラス、骨盤および乳房ケア、沐浴指導、ベビーマッサージのケアを受けることができます。 ※詳細は別紙をご確認ください。

<子育て中>

項目	内容	令和8年度 開催日時	持ってくるもの
赤ちゃん訪問	家庭訪問による相談対応、予防接種の案内など ※すべての産婦さん・赤ちゃんが対象です。	随時 ※産後2か月頃まで	
子育て相談	子育てに関する相談	随時(電話可) ※健診等で対応できない場合は折り返しの連絡となります。 ※来所される際は事前にお電話ください。	<ul style="list-style-type: none"> 母子健康手帳
産後ケアルーム (※理学療法士によるケアは要予約)	<ul style="list-style-type: none"> 理学療法士によるママのボディケア 保健師、栄養士等による育児相談 	毎月第4火曜日 10:00~15:00 ※参加できるのは産後1年までのお母さんとその赤ちゃんです。 ※上記時間内はお母さんも赤ちゃんもセンター内でゆっくり過ごしていただけます。	<ul style="list-style-type: none"> 母子健康手帳
産後ケア訪問 要申請	家庭訪問による相談対応や助言、授乳や育児支援 ※県助産師会の助産師が訪問します。	随時 ※産後1年の間に5回まで	
オヤトコサポート訪問	家庭訪問による相談対応、育児支援など	随時	
出張オヤトコルーム	子育て支援センター(わかば保育園)における子育て、栄養に関する相談	毎月第1火曜日 10:00~11:00 ※令和8年5月は第2金曜日開催。 ※令和8年11月は第1月曜日開催。	
	子育て支援センター(にっしん保育園)における子育て、栄養に関する相談	毎月第3火曜日 10:00~12:00 ※受付は11:30までです。	
遊びの教室 予約制	音楽遊び・感覚遊び ※1歳以上のお子さんとその保護者の方が対象です(定員あり)。	毎月第4水曜日 10:00~12:00 ※令和8年6月・10月は第3水曜日開催。	

お問い合わせ : ☎0983-35-3315 高鍋町こども家庭センター(イワケン健康づくりセンター内)