

津市 産後ケア事業のご案内

利用できる方

津市に住民票がある出産後1年未満のお母さんとそのお子さんで、下記のケアを希望する方。
流産・死産された方も対象になります。
※専門的な医療が必要な方、感染症にかかっている場合は利用できません。

からだ・こころのケア

体と心の不安をやさしく整えます。

お母さんの体調管理や生活指導、育児の相談など

育児手技のケア

ワンポイントアドバイスでお母さんの自信へ。

夜泣き、寝かしつけ、抱っこの仕方や沐浴指導

赤ちゃんのケア

赤ちゃんの育ちを見守り、安心につなげます。

発育・発達の確認、相談など

授乳のケア

授乳方法を問わず、ケアを行います。

乳房マッサージや母乳育児についての相談など

ケアの種類と自己負担金

利用種類を組み合わせても、連続していなくてもかまいません。
複数回利用の場合は、原則同施設のみの利用となります。
利用料金について、生活保護世帯の方や非課税世帯の方は免除があります。
多胎児については、利用方法によって料金が異なりますので、保健センターにご確認ください。

宿泊型

医療機関や助産所に宿泊してケアを受ける。

(利用料金)
【母子で利用】1泊2日:7,000円、その後1日ごとに3,500円
【母のみで利用】1泊2日:6,000円。その後1日ごとに3,000円追加。

産後の入院に引き続き利用することもできます。育児に慣れてから自宅での育児を始めたい方、退院後のサポートが少ない方にオススメです。



通所型

医療機関や助産所で日中の8時間程度ケアを受ける。

(利用料金)
【母子で利用】1日:2,000円
【母のみで利用】



訪問型

助産師がご自宅へ訪問し、日中の2~3時間程度ケアを受ける。

(利用料金)
【母子で利用】1日:1,200円
【母のみで利用】



利用の流れ

妊娠中

妊娠8か月のアンケート回答時に産後ケア事業を「利用予定がある」→「案内を希望します」とご回答ください。

利用券申請

利用券郵送

面談・申請

審査

日程・施設調整

利用

出産後

通院している産婦人科および助産所、各保健センターにご相談ください。

面談・申請

審査

利用券郵送

日程・施設調整

利用

7日分の利用券をご自宅へ郵送します。



利用者の声

宿泊

「体が楽になり、リフレッシュすることができました。」
「一緒に育児している夫も家でゆっくり休めたので、お互いにとっていい時間でした。」

通所

「育児に関するちょっとした疑問にもすぐに対応して頂き、不安解消に繋がりました。」
「外にでることで気分転換になり、気持ちが楽になりました。」「専門職に相談することができ、安心しました。」

訪問

「外出する気にはなれなかったため、訪問型を選んでよかったです。」
「自宅が1番安心できるため、助産師が来てくださるのは本当に助かりました。」

利用時の注意事項

- ①利用日は、ご希望を伺いながら、施設と調整し決定します。施設の都合等(月齢や条件等)で希望どおりの内容で調整できない場合があります。
- ②原則、利用日決定後の日時や種類の変更はできません。
- ③お子さんの託児を目的とした事業ではありませんので、完全な母児別室とはなりません。
- ④お子さんのきょうだいへのサービスは含まれません。また、産後ケアサービスご利用中には外出はできません。
- ⑤施設で準備する寝衣、日用品やお子様の離乳食、訪問型での駐車料金等の実費は、施設へ直接のお支払いが生じることがあります。
- ⑥利用決定後に、利用者様のご都合による取り消しや変更がある場合には、キャンセル料の負担が生じることがあります。その際は、施設にお支払いをお願いします。

お問い合わせ先

【各保健センター電話番号 市外局番(059)】

中央保健センター	河芸保健センター	芸濃保健センター	美里保健センター	安濃保健センター
229-3164	245-1212	266-2520	279-8128	268-5800
久居保健センター	香良洲保健センター	一志保健センター	白山保健センター	美杉保健センター
255-8864	292-4183	295-0112	262-7294	272-8089

令和8年度 産後ケア事業 協力機関一覧

♡ 宿泊型・通所型

施設名		所在地	電話番号	産後ケアの種類		条件など
				宿泊型	通所型	
				利用できる時期		
津市内	セントローズクリニック	新町1丁目5-16	059-221-5555	○ 生後1年未満	○ 生後1年未満	未就園のきょうだいの利用の際には、自己負担必要
	三重中央医療センター	久居明神町2158-5	059-259-1211 (代表)	○ 要相談	—	自施設で入院継続の児または産婦のみ
	ヤナセクリニック	乙部5-3 フェニックス メディカル センタービル2階	059-227-5585	○ 概ね4か月まで	○ 概ね4か月まで	
	かつはら助産院	白山町藤838－1	059-262-7811	○ 生後1年未満	○ 生後1年未満	携帯 080-5115-4138
	くつろか助産院	久居東鷹跡町185-8	059-255-3258	—	○ 概ね4か月まで	携帯 090-3453-6906
	高野助産院	久居桜が丘町1730-109	090-7432-8362	—	○ 生後1年未満	
	みなみで助産院	香良洲町5845-1	090-6098-5603	—	○ 生後1年未満	
	助産院 ミモザ	青葉台2丁目10－7	090-5936-8094	—	○ 生後1年未満	
	みわ助産所	一身田上津部田1503-53	090-9566-6537	—	○ 生後1年未満	
	月のりぼん	津市芸濃町棕本523番地1	090-2346-6157	—	○ 生後1年未満	※令和8年6月～
津市外	小塚産婦人科	桑名市矢田419－1	0594-22-0939	○ 生後4か月未満	○ 生後4か月未満	
	ヨナハ丘の上病院	桑名市さくらの丘1番地	0594-41-4781	○ 生後4か月未満	○ 生後4か月未満	
	おばたレディースクリニック	四日市市川島町6842-1	059-320-1212	○ 生後4カ月未満	○ 生後1歳未満	・原則自施設で出産した方のみ。 ・自施設以外でも公立病院、里帰り 出産の方は可。
	白子ウィメンズホスピタル	鈴鹿市南江島町9-15	059-388-2221	○ 生後2カ月未満	○ 生後2カ月未満	別途 個室料等、自己負担必要
	鈴木レディースクリニック	鈴鹿市平野町7740－1	059-370-5151	○ 生後4カ月未満	○ 生後4カ月未満	
	宮崎産婦人科	鈴鹿市平田2-1-8	059-378-8811	○ 生後3カ月未満	○ 生後3カ月未満	・里帰りなどで自施設以外で出産 した児は要相談 ・別途 個室料は自己負担必要
	ナオミレディースクリニック	松阪市深長町823	0598-63-0101	○ 生後4カ月未満	○ 生後4カ月未満	自施設で出産した児のみ
	南産婦人科	松阪市下村町1041	0598-29-2020	○ 生後3カ月未満	○ 生後3カ月未満	自施設で出産した児のみ
	菊川産婦人科	伊勢市一之木5-15-5	0596-23-1515	○ 生後4カ月未満	○ 生後4カ月未満	自施設で出産した児のみ
	まちかど助産庵 co*toiro(こといろ)	桑名市船馬町64-2	0594-73-7338	—	○ 生後1歳未満	
	和笑(なごみ)助産所	いなべ市員弁町松之木157 7－4	090-1413-8855	—	○ 生後1歳未満	
	レディースケア アントラクト	三重郡菰野町神森420-3	090-1982-9019	—	○ 生後1歳未満	
	みずき助産院	三重郡朝日町柿963番地	090-9244-5730	—	○ 5カ月以降は要相談	
	助産所マタニティ・ハウス 「ひまわり」	鈴鹿市高塚町字神垣1066- 31	059-370-4970	○ 4カ月以上は要相談	○ 4カ月以上は要相談	
	母子支援室みかん	名張市つつじが丘北2番町 180-20	070-1547-1652	○ 生後1歳未満	○ 生後1歳未満	希望あれば送迎可 (名張市内500円)
	澄助産院	松阪市船江町566	080-2587-1863	—	○ 生後1歳未満	
	とちの実助産処	松阪市虹が丘町21-2	090-4255-1228	—	○ 生後6カ月未満	
	助産院 Raccoon～ラクーン～	松阪市久保町1503-11	090-9885-7329	—	○ 生後1歳未満	※令和8年6月～
	助産院エンジェル スマイル モモ	伊勢市佐八町2022-1	0596-39-1135	○ 生後1歳未満	○ 生後1歳未満	
	産前産後ケア サポートハウス せいりき	伊勢市小俣町明野368	0596-72-8814	○ 生後1歳未満	○ 生後1歳未満	訪問型は伊勢市内まで
	うみまち助産院	鳥羽市小浜町299-155	090-5112-5372	—	○ 生後1歳未満	
	たけうち助産所	志摩市阿児町神明1400- 22	090-3251-0192	○ 生後1歳未満	○ 生後1歳未満	土・日・祝は要相談

♡ 三重県助産師会（訪問のみ）

施設名	所在地	電話番号	条件など
いわはな助産院 母乳育児相談室	桑名市	080-7857-4991	
助産院 ご縁まる	三重郡川越町	070-1665-6685	
出張・オンライン専門助産院felice	四日市市	090-7853-0319	
助産所お日さま		090-7304-8425	
助産所ここから		090-5610-2059	
はなえみ助産所		090-3582-9111	
ママサバ出張助産院Ohana		090-2344-5692	
ママノトモ		080-1559-7478	
うららか	鈴鹿市	090-2501-0328	
きわ助産所		090-9050-2073	
助産所ははみちる		090-3968-7653	
助産所ひつつきむし		090-5034-3749	
中谷助産所	津市	080-3283-7848	
助産院 糸		090-1860-7988	
しまなみ助産院・津		090-6233-3726	
しんぼ助産院	名張市	090-2343-6735	
さくら助産院	松阪市	080-6914-7626	
育助産院		090-4231-7115	※令和8年7月～
あかね助産院	多気郡	090-1746-8843	

♡ 訪問以外も実施している施設

施設名	所在地	電話番号	条件など
まちかど助産庵 co*toiro(こといろ)	桑名市	0594-73-7338、070-2017-3838	
和笑(なごみ)助産所	いなべ市	090-1413-8855	
レディースケア アントラクト	三重郡菰野町	090-1982-9019	菰野町内のみ
みずき助産院	三重郡朝日町	090-9244-5730	
助産所マタニティ・ハウス「ひまわり」	鈴鹿市	059-370-4970	
かつはら助産院	津市	059-262-7811、080-5115-4138	
くつろか助産院		255-3258、090-3453-6906	概ね4カ月まで
高野助産院		090-7432-8362	
みなみで助産院		090-6098ー5603	
助産院 ミモザ		090-5936-8094	
みわ助産所		090-9566-6537	
月のりぼん	名張市	090-2346-6157	※令和8年6月～
母子支援室 みかん		070-1547-1652	
澄助産院		080-2587-1863	
とちの実助産処	松阪市	090-4255-1228	
助産院エンジェル スマイル モモ	伊勢市	0596-39-1135	
産前産後ケア サポートハウスせいりき		090-2689-8702	伊勢市内のみ
うみまち助産院	鳥羽市	090-5112-5372	
たけうち助産所	志摩市	090-3251-0192	

※最新の利用できる施設は、二次元コードから検索していただくか、保健センターまでお問い合わせください。

