

つくば市 産後ケア事業 のご案内

「お産と育児の疲れから体調がよくない」「あかちゃんのお世話の仕方がわからない」
「自宅で手伝ってくれる人がいなくて不安」など育児等の支援が必要な方をサポートします。

産後ケアの種類	短期入所型 (宿泊型)	通所型個別 (日帰り型個別)	居宅訪問型	通所型集団 (日帰り型集団)
対象者	つくば市に住民登録がある方で、下記の項目いずれかに当てはまるお母さんとあかちゃん※居宅訪問型は、父等の同席可			
	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 家族等から十分な家事、育児等の援助が受けられない方 ➢ 心身の不調、育児に対する不安等がある方 ➢ 上記項目以外に産後ケアを必要とする理由がある方で、面接により認められた方 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 心身の不調、育児に対する不安等がある方 ➢ 上記項目以外に産後ケアを必要とする理由がある方で、面接により認められた方 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 育児に対する不安等がある方 ➢ 近くに支援者がおらず、日中母と子のみで過ごすことが多い方 ➢ 母親同士の少人数による交流を希望する方 ➢ 上記項目以外に産後ケアを必要とする理由がある方で、面接により認められた方 	
内容	<ul style="list-style-type: none"> ● お母さんのケア(心理面のケア等) ● あかちゃんのケア(体重測定等) ● 授乳や沐浴等の指導、発育・発達に関する相談 ● 食事の提供 	<ul style="list-style-type: none"> ● お母さんのケア(心理面のケア等) ● あかちゃんのケア(体重測定等) ● 授乳や沐浴等の指導、発育・発達に関する相談 <p>※あかちゃんを預けて休息する目的での利用はできません。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● お母さんのケア(心理面のケア等) ● 発育・発達に関する相談 ● 仲間づくり 	
食事の回数	3回 (延泊につき3回追加)	1回	なし	
利用可能期間	産後12か月未満※施設によって、利用可能期間が異なります。			
利用可能日数	すべて合計して最大9日まで ※短期入所型と通所型個別は最大9日のうちあわせて最大5日まで(短期入所型は1泊2日を1日とする)			
利用時間	午前10時～ 翌日の午前10時	午前10時～午後4時	午前9時～午後4時 までのうち3時間程度	午前10時～午前11時30分
利用料金	通算利用日数1～5日目(割引後料金)※多胎児加算なし			
	1泊:2,070円	1日:690円	1日:無料	1日:無料
	通算利用日数6日目～(基本料金)			
	1泊:5,000円 ※多胎児加算: 乳児2人目から2,000円/人	1日:2,500円 ※多胎児加算: 乳児2人目から1,000円/人	1日:1,000円 ※多胎児加算: 乳児2人目から400円/人	1日:500円※多胎児加算なし
	※生活保護受給者・住民税非課税世帯の方は無料です。			
利用方法	利用前に母子保健コーディネーターと面接があります。 出産後にこども未来センター(029-883-1111)に電話で面接の予約をお取りください。 ※利用までお時間を要する場合がありますため、時間に余裕を持って面接の予約をお取りください。			
利用できる施設	 利用できる施設は、左記二次元コードより市ホームページをご確認ください。 ※施設によって、提供可能な産後ケアの種類が異なります。			

パパ向け 通所型集団産後ケア のご案内

「あかちゃんのお世話の仕方がわからない」「育児に対して自信がない」
「周りのお父さんはどうやってあかちゃんと接しているんだろう」といった育児に不安を抱える
お父さんをサポートします。

令和8年度からパパ向け通所型集団産後ケアが始まりました！

対象者	つくば市に住民登録がある方で、下記の項目いずれかに当てはまるお父さんと生後5か月未満のあかちゃん ➤ 育児に対する不安等がある方 ➤ 近くに支援者がおらず、日中父と子のみで過ごすことが多い方 ➤ 父親同士の少人数による交流を希望する方
内容	● あかちゃんのケア(体重測定等) ● 育児手技の指導、発育・発達に関する相談 ● 仲間づくり
利用可能日数	最大2日まで※母子が利用する産後ケアの回数とは別になります。
利用時間	午前9時30分～正午
利用料金	無料
申込方法	お子さまがお生まれになってから、いばらき電子申請で利用申込み ※申込みは、実施日の1週間前まで受け付けております。 ※申込方法の詳細は、表面の二次元コードより市ホームページをご確認ください。
実施施設・日程	実施施設と日程は、表面二次元コードより市ホームページをご確認ください。

問合せ先

つくば市子ども未来センター（市役所2階42番）
〒305-8555 つくば市研究学園1-1-1
☎ 029-883-1111(代)

窓口・電話受付時間：月～金 8:45～16:30
※年末年始・土日祝日を除く