

2025年度 9月以降 釜石市産後ケア事業

# まんまるぎゅっと

Manmaru Gyutto

「まんまるぎゅっと」は、産後のママの「疲れ」「不安」「緊張」がほっとほぐれる場。「ゆったり」しながら、「ぎゅっと」あたたかくママたちを優しく包み込みます。



1時間長く  
なりました!



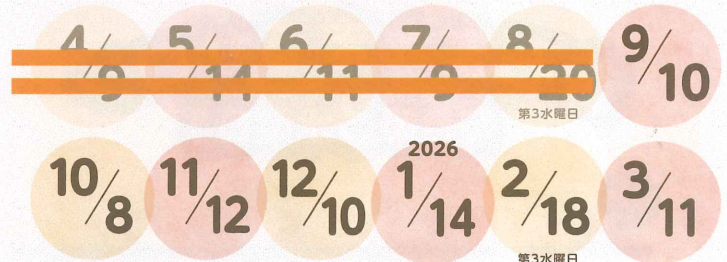
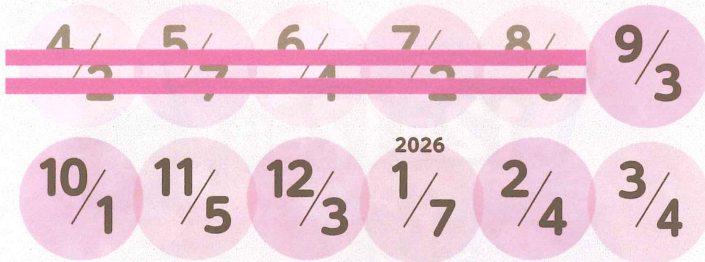
## 毎月第1水曜日

対象3組(0~4カ月)

## 開催日

## 毎月第2水曜日

対象3組(0~2カ月)



### 1日の流れ (一例)

10:00  
チェックイン&  
オリエンテーション

育児相談

11:00 ママ:休息  
赤ちゃん:沐浴

12:00 昼食

13:00 ママの入浴

14:00 お昼寝

16:00 チェックアウト



### ケアサービスの一例

5階に皆でリラックスできるケアルームとキッズスペースがあります。また1人1人の個室を準備しております。利用される方のお話を伺いながら、ケア内容、優先順位をご提案いたします。

母乳ケア(授乳の仕方・トラブル・卒乳等)/ミルク、母乳の量についての相談/赤ちゃんの体重測定/沐浴/入浴(お母さんと赤ちゃん)/だっこひも、おんぶひもの使い方(お持ちの物があればご持参ください)/育児相談

### 服装持ち物など

- ◇服装 ゆったりした服装(個室にお布団あり、休むことができます)
- ◇持ち物:母子健康手帳/普段飲ませているミルク/いつものお出かけセット
- ◇施設にあるもの:紙おむつ(各サイズ)/哺乳瓶/ミルク/タオル 等

## お茶とランチ提供

料金 1組 700円

ホッとカード利用可!  
ホッとカードについては  
釜石市保健福祉部こども家庭課に  
お問い合わせください。

※上記は大人1人分の料金です。利用料の一部を市が助成しています。

利用時間 10時~16時 何時間のご利用でも  
料金は変わりません。

参加方法 予約制 前月1日より予約可能です。  
開催日前日の16時までにご予約ください。

開催場所 釜石復興ビル (釜石市只越町2丁目6)



お申し込み・  
お問い合わせ

TEL 090-2981-1135 (いい産後!) 電話受付時間  
平日 9時~16時

info@manmaru.org https://manmaru.org