

こんなときは早めに相談を

- 妊娠・出産・母乳育児で困ったときは**  
宮崎が母ちゃっ子くらぶ(一般社団法人宮崎県助産師会) ☎35-7210  
月～金 10:00～16:00 ※祝日・年末年始除く
- おもいやり駐車場の利用(商業施設、病院、銀行、官公庁に設置)**  
宮崎市障がい福祉課 ☎21-1772  
産前4ヶ月～産後3ヶ月の妊産婦の方は、申請により県内共通の利用証を交付します。
- 思いがけない妊娠をした**  
思いがけない妊娠相談ルーム あいのて ☎080-8553-1010  
火～木 17:30～20:00  
土 14:00～17:30  
メール相談 ☎ainote1010@docomo.ne.jp  
※お盆・年末年始、ポンペルタ構店休日は休み、祝日可
- 大切なお子様を亡くされた深い悲しみを癒すグリーフケア**  
グリーフケアはあと (相談は無料・匿名可 秘密は厳守します) ☎080-8589-3216  
☆同じ経験をした私たちが寄り添って想いを共有します ☎heart\_miyazaki45@yahoo.co.jp  
毎週月～金(祝日可) 9:00～17:00
- ☆メンタルサポートの専門家が相談にのります ☎080-8589-3215  
毎週木(祝日可) 9:30～15:30 ☎grief\_miyazaki@yahoo.co.jp
- 面接・訪問 要予約(面接場所は宮崎市保健所) 常時受付(返信に時間を要する場合があります) 専用メールアドレスからの返信が受信できるように設定してください

●**女性の生活上の問題、家庭、夫婦間のトラブルなど…**  
女性相談室 (市子育て支援課) ☎21-1779  
月～金 9:30～17:15 ※祝日・年末年始除く

●**児童に関するさまざまな相談は**  
こども家庭支援センターつばみ ☎78-3737  
年中無休24時間対応  
宮崎市子育て支援課児童相談係(家庭児童相談室) ☎21-1765-1766  
月～金(祝日除く) 8:30～17:15  
児童相談所全国共通ダイヤル ☎189

●**子どもが休日や夜急病になったら**  
宮崎市夜間急病センター(小児科) ☎29-0119  
毎日 19:00～翌朝7:00  
休日在宅医療内(宮崎市保健所) ☎35-7111  
休日前日 17:15以降  
小児救急医療電話相談 ☎35-8855  
毎日 19:00～翌朝8:00  
※小児科医の支援体制のもとに看護師が相談に応じます(※19時から23時までは県内の小児科医・看護師が対応し、23時から翌朝8時まではコールセンター(県外)で相談に応じます)。

赤ちゃんが生まれたら、早めに下記の手続きを済ませましょう！

- 出生届  
いつ? …………… 14日以内(生まれた日を含む)  
届け出に何が必要? …… 出生証明書1通、親子健康手帳、父または母の印鑑、国民健康保険証(加入者のみ)  
どこに行けばいい? …… 市民課か各支所(出生地、父母の本籍地、父母の住所地のうちいずれか)  
誰がとどけるの? …… 届け人は父母。不可能な場合は同居者、出産に立ち会った医師、助産師の順
- 赤ちゃんが生まれたら、親子健康手帳についている八がキ(赤ちゃん誕生連絡票兼低体重児出生届)を出しましょう。助産師や保健師が家庭を訪問し、体重を測定したり、相談に応じます。

※来院の際は事前にご連絡ください。

2.助産院 妊娠中も産後も。女性のトータルケア

おっぱいのこと、子育てのこと、女性ならではの悩み、助産師さんに相談してみませんか?  
分娩対応 ☎ 妊婦健診 ☎ 妊娠中のケア ☎ 産後入院 ☎ 産後ケア ※産後ケアとは、母乳育児・沐浴対応のことです。

- 1 **もあな助産院**  
助産師名 中野ゆかり 所在地 佐土原町上田島1336-3 連絡先 ☎090-5928-0393
- 2 **きら助産院(出張訪問)**  
助産師名 白池晶 所在地 佐土原町上田島1144-36 連絡先 ☎090-7385-3370
- 3 **あおき母乳育児相談室**  
助産師名 青木久美子 所在地 佐土原町下田島21487-16 連絡先 ☎090-5722-1151
- 4 **母と子の家 藤田助産院**  
助産師名 藤田美和 所在地 広原780-2 連絡先 ☎090-4487-0197
- 5 **おっぱい相談室「春駒」**  
助産師名 猪崎聖子 所在地 高岡町飯田29-3ファインコーポ高岡101 連絡先 ☎080-6437-0297
- 6 **立蘭母乳育児相談室**  
助産師名 立蘭光子 所在地 下北方町新地8830フラワーマンション神宮北407 連絡先 ☎080-1718-3634
- 7 **日高母乳育児コンサルタント**  
助産師名 森祥子 所在地 神宮1丁目235 連絡先 ☎090-3662-0086
- 8 **おた助産所(出張訪問)**  
助産師名 於田純美 所在地 小松1394-8 連絡先 ☎090-7164-9766/47-8805
- 9 **おひさま助産院(出張のみ)**  
助産師名 木村友子 所在地 大坪西1丁目8-22 連絡先 ☎090-7157-4358
- 10 **やまさき母乳育児相談室**  
助産師名 山崎美穂 所在地 清武町池田台北34-21 連絡先 ☎090-7987-8911
- 11 **さんか助産院**  
助産師名 緒方美千代 所在地 清武町加納甲1450-50 連絡先 ☎090-5087-7382

3.マタニティ育児教室

1 **社会福祉法人宮日母子福祉事業団**  
所在地 高千穂通1-1-33 宮日会館9F 連絡先 ☎23-6439 受付 12:30～13:00  
育児教室(火) …………… 育児相談、ベビーマッサージ、おっぱい相談など  
マタニティ教室(水) …………… マタニティヨガ、赤ちゃんのお風呂の入れ方など  
予約の必要な講座もあります。一度お電話ください。  
参加費 500円/回

宮崎市の育児マップ



- ご相談は…  
●市保健所・中央保健センター(宮崎駅東1丁目6番地2) 29-5281  
●宮崎市総合福祉保健センター(花山手東3丁目25番地2) 52-1506  
●佐土原保健センター(佐土原町下田島20660番地) 73-1115  
●清武保健センター(清武町西新町1番地1) 85-1144  
●田野保健センター(田野町甲2818番地) 86-0117  
●高岡福祉保健センター「穆園館」(高岡町内山2877番地) 82-5294

【発行】 宮崎市健康管理部 健康支援課 ☎880-0879 宮崎県宮崎市宮崎駅東1丁目6-2 TEL.0985-29-5286  
【企画・編集】 特定非営利活動法人 みやざきマパバ happy

- 4.小児科
- 1 医療法人いもがほくご会 竹井小児科医院 ☎73-7300  
住所 佐土原町下田島21-22-1  
診療時間 8:30～12:00 14:00～17:30  
休日 日・夜
  - 2 山脇内科小児科医院 ☎73-5335  
住所 佐土原町下田島20510-40  
診療時間 9:00～12:30 14:00～17:30 19:00～12:30  
休日 日・夜
  - 3 三宅小児科医院 ☎39-3900  
住所 大字島之内水郷217-9  
診療時間 8:30～18:00(受付8:30～12:00 14:00～18:00)  
休日 日・夜
  - 4 友絵こどもクリニック ☎32-6611  
住所 下北方町島8252-6  
診療時間 8:45～18:00 18:45～17:00  
休日 木・日・夜
  - 5 医療法人社団せんり小児科 ☎32-0032  
住所 大塚町飯田18-1  
診療時間 8:30～12:00 14:00～18:00 木:8:30～12:00  
休日 水・木・日・夜
  - 6 いわさき小児科 ☎35-7725  
住所 神宮東3丁目206-2  
診療時間 9:00～12:30 14:00～18:00 木:19:00～12:30  
休日 水・土・日・夜
  - 7 宮崎生協病院 ☎24-6877  
住所 大塚町天神1171  
診療時間 8:30～12:30 14:00～19:30 19:30～12:30 14:00～17:00  
休日 日・夜
  - 8 たはら小児科 ☎61-1585  
住所 神宮西2丁目84-1  
診療時間 8:30～12:00 14:00～18:00 木:8:30～12:00  
休日 水・木・日・夜
  - 9 どんぐりこども診療所 ☎62-0999  
住所 阿波岐町新地2034-1  
診療時間 9:00～12:00 14:00～18:00 受付診療時間と同じ(要予約)  
休日 水・土・日・夜
  - 10 ながやま小児科アレルギークリニック ☎22-7851  
住所 丸山2丁目32  
診療時間 8:30～18:30 受付8:30～18:00  
休日 日・夜
  - 11 いちき小児科医院 ☎38-8688  
住所 新橋町2-1  
診療時間 9:00～12:30 13:30～18:00 19:00～12:30 13:30～17:00  
休日 水・日・夜
  - 12 こどもいいん柳丸 ☎27-0860  
住所 新橋町2-1  
診療時間 9:00～12:30 13:30～18:00 19:00～12:30 13:30～17:00  
休日 水・日・夜
  - 13 医療法人社団 佐藤小児科 ☎22-4705  
住所 清武町西新町1-10  
診療時間 8:30～12:30 13:30～18:00 受付8:30～17:00  
休日 水・土・日・夜
  - 14 井之上産婦人科小児科医院 ☎26-4184  
住所 吉村町西中甲1345-4  
診療時間 9:00～12:00 14:00～18:00 19:00～12:00  
休日 日・夜
  - 15 小野小児科医院 ☎51-8211  
住所 大塚町天神地2559-5  
診療時間 9:00～12:30 14:00～17:30 19:00～12:00 13:00～15:00  
休日 水・土・日・夜
  - 16 医療法人結び葉 ゆけ小児科・小児整形外科 ☎25-7115  
住所 広島1丁目1-18  
診療時間 8:30～11:30 13:30～17:30 水:土:8:30～11:30  
休日 水・土・日・夜
  - 17 徳田内科+とくだ小児科 ☎54-3299  
住所 大塚町大塚西 14747  
診療時間 9:00～12:30 14:00～18:30(水・金) 9:00～12:30 14:00～17:30(水・木)  
休日 土・日・夜
  - 18 たがき小児科・心臓小児科 ☎24-9032  
住所 橋通東1丁目12-13  
診療時間 8:30～12:00 13:30～18:00 11:30～16:00  
休日 水・日・夜
  - 19 医療法人社団裕弘会 まつおか小児科医院 ☎55-1717  
住所 花山手東1丁目2-3  
診療時間 8:30～12:00 14:00～18:00  
休日 水・土・日・夜
  - 20 ちさか小児科 ☎27-4155  
住所 永楽町205-1  
診療時間 8:30～18:00 木:8:30～12:00  
休日 水・土・日・夜
  - 21 福永内科小児科クリニック ☎54-3588  
住所 本郷2丁目81-5  
診療時間 9:00～12:00 14:30～17:30 19:00～12:00  
休日 日・夜
  - 22 医療法人社団一貫会 たがむら小児クリニック ☎52-8181  
住所 大塚町西野2207-1  
診療時間 9:00～12:30 13:45～18:00  
休日 水・木・日・夜
  - 23 かわぐち小児科 ☎84-3200  
住所 清武町加納3丁目25-1  
診療時間 8:30～12:00 14:00～18:00 18:30～12:00 14:00～16:00  
休日 日・夜
  - 24 つなみ小児科クリニック ☎63-0620  
住所 大字本郷南43586-1  
診療時間 8:30～12:30 14:00～18:00  
休日 水・土・日・夜
  - 25 独立行政法人 国立病院機構宮崎東病院 ☎56-2311  
住所 田尻4374-1  
診療時間 8:30～17:00 受付8:30～17:00 (午後は専門外来のため要予約)  
休日 土・日・夜
  - 26 わたなべ小児科 ☎56-0003  
住所 大字本郷南42455-1  
診療時間 8:30～12:30 15:00～18:00 18:30～12:30 15:30～18:00 18:30～12:00 14:00～15:00  
休日 日・夜
  - 27 医療法人社団 佐藤小児科 ☎22-4705  
住所 清武町西新町1-10  
診療時間 8:30～12:30 13:30～18:00 受付8:30～17:00  
休日 水・土・日・夜
  - 28 医療法人社団青雲たんぽぽ小児科 ☎84-8080  
住所 清武町西新町12-7  
診療時間 8:30～12:30 14:00～18:00 18:30～13:00  
休日 水・土・日・夜

5.NPO・子育て支援団体 マップに掲載のない団体もあります。

地域子育て支援センターや児童館・児童センターのほかにも、誰でも遊べる広場を運営したり、さまざまな子育て支援を行っているNPO、子育て支援団体があります。

NO	団体名	連絡先	ひろば(住所)	開設日	活動内容
1	NPO法人MIYAZAKI うらばおクラブ	72-1874	コミュニティハウス「うらばの家」	月～金(9:00～17:00)	「赤ちゃんの駅」の設置、教室に参加している間の託児等の活動もしています。
2	子育てサロンどんぐり	29-3164	大宮公民館	第2・4月(10:00～12:00) 祭日休み	音楽療法、ベビーマッサージ、歯みがき指導、食育指導、育児相談
3	NPO法人 みやざき子ども文化センター	61-7590	EHLIAイベントスペース(江野町185-1江平ビル5F)05号	月～金(10:00～18:00)	文化や芸術を通して子どもたちが豊かな心を育むよう幅広い子育て支援を行っています。
4	コミュニティーサロンままで(NPO法人ままで)	31-0500	ままで(カリーノ9F)	月～土(10:00～18:00)	愛情と経費豊かな育児ママ応援団がママババをサポートします。
5	宮崎友の会	53-9585	宮崎友の家 または中央公民館	不定期 月1回(10:00～13:00)	育児に関する読書をし、感想をのべ、育児の悩み等相談します。簡単な料理をして試食します。
6	みやざきおや劇場	28-2950(090-6232421(くぼ))	宮崎駅前地区自治体公民館他	月1回	お散歩、ランチ会、みんなであそびと企画を考えながら活動しています。1家族保険料300円・別途材料費/1回の場合あり
7	ホームスタートみやざき(NPO法人ワッパイセンター運営)	60-7690	(船2丁目1-5船研ビル2F)	(受付日時) 月～金(10:00～17:00)	一緒に家事・育児をしたり、話をしながら過ごす家庭訪問型の子育て支援です。
8	ファザーズ・みやざき	090-5028-3955	宮崎市民活動センター	月1回	月1回の定例会、父親の情報交換の場の提供。イクメン・イクボスの社会認知を目的とした講演など。
9	NPOだっことおんぶのわ	090-1366-8865(柳田)	子育て支援センター・助産院・公民館、子育てイベント等(船川2丁目89-0)		赤ちゃんとママの心身が密着し、快適に日々を過ごすことができる指ごとおんぶの方法をお伝えしています。
10	社会福祉法人宮崎市社会福祉協議会	52-5131	宮崎市総合福祉保健センター(花山手東3丁目25-2) 佐土原・清武・高岡(要予約)	月～金(8:30～17:15)	ボランティア、NPO、ふれあいサロン等の地域福祉活動の支援のほか、福祉に関することや生活上の困りごとについて相談に応じます。
11	NPO法人 子ども虐待防止みやざき会	64-9940	清武町池田4番地11	月～土(13:00～17:00)	子育てに関する相談、放課後等デイサービス。
12	円プリオみやざき	070-5812-1888			命を授かったけれど様々な事情で出産をためらう女性の精神的ケア、円プリオ基金による金銭的支援をおこなっています。

6.ファミリー・サポート・センターみやざき

1 **ファミリー・サポート・センターみやざき**  
所在地 宮崎市宮崎駅東3丁目6番地7 (宮崎市男女共同参画センター内) 連絡先 ☎62-0252  
●育児の手助けを受けたい!依頼会員と、育児の協力を行いたい!提供会員からなる会員組織です。事前に会員登録が必要です。  
●利用料金 月～金(祝日・年末年始を除く)午前7時～午後7時まで 1時間600円 左記以外の曜日・時間 1時間700円  
●詳しくはファミリー・サポート・センターみやざきへ

8.児童館 児童センター

乳幼児が遊べる玩具や図書をそろえ、親子で自由に遊べる遊戯室等があります。親子向けの講座や楽しいイベントもあります。  
開館時間 10:00～17:30(11・12月は10:00～17:00)

NO	施設名	休 休 休	休 休 休	住 所	電話番号	子育て交流ひろば(10:00～14:00)	開設曜日
1	住吉児童センター			大字島之内7082-2	39-8188	火・水・金	
2	倉岡児童館	○	○	大字糸原419-20	41-0315	火・水・木	
3	平和が丘児童センター	○	○	池内町陣/平594-5	27-3255	火・水・金	
4	大島児童館			大島町四反田668-2	28-1476	火・水・金	
5	生目児童館	○	○	大字浮田3000-1	47-6652	火・水・金	
6	霧島児童館	○	○	船塚1丁目81	27-4893	火・水・金	
7	穂児童センター	○	○	吉村町平塚甲1797	26-5557	水・木・金	
8	栄町児童館	○	○	別府町5-18	28-1475	火・水・木	
9	大塚児童センター			大塚町八所3765-1	50-5358	火・水・木	
10	大塚台児童センター	○	○	大塚台西3丁目22-3	47-8885	火・水・金	
11	恒久児童館	○	○	恒久2丁目16-4	51-6142	火・水・金	
12	西原児童センター	○	○	大字恒久5124	52-3533	水・木・金	
13	かのう児童センター			清武町加納甲1010	85-6805	第1・3水(※10:00～12:00)	
14	本郷児童館	○	○	本郷北方4029-6	56-3001	火・水・金	
15	木花児童センター	○	○	大字熊野635	58-1656	火・水・金	
16	青島児童センター	○	○	青島4丁目9-17	65-1899	火・水・金	

9.交流センター

親子で自由に遊べる玩具などをそろえた遊戯室があります。親子向けや子ども向けの公民館講座も開催しています。講座や利用については各交流センターにお問い合わせください。  
利用時間 9:00～17:30 休館日 第3日曜・年末年始

NO	施設名	住 所	電話番号
1	佐土原地区交流センター	佐土原町上田島1389	74-0018
2	宮崎西部地区交流センター	祇園1丁目49	20-3507
3	宮崎東地区交流センター	下原町332-5	20-3511
4	宮崎地区交流センター	吉村町ハシ甲2386-139	20-3512
5	生目台地区交流センター	生目台東4丁目6-2	59-9191
6	赤江東地区交流センター	恒久6丁目11-4	59-8422



※宮崎地区交流センター

7.わかり合える仲間とともに! マップに掲載のない団体もあります。

アレルギーや多胎児、障がいをもつ子どもたちと家族のサークルです。楽しく交流しながら情報交換したり、さまざまな活動をしています。

NO	団体名	連絡先	活動場所	開設日	活動内容
1	宮崎アビリティサークル(バロン)	52-1217			フェイスブックでの情報交換等
2	宮崎スマイリングクラブ(多胎児サークル)	29-5286	宮崎市保健所	月2回 10:00～12:00	多胎児とその家族がつどい、楽しみながら情報交換をすることができる自主サークルです。
3	口唇口蓋裂児自主交流会(ラブリーズ)	29-5286	宮崎市保健所	年2回	口唇口蓋裂のお子さんとその保護者を対象に自主交流会を行っています。
4	小児慢性特定疾患児等交流委員会(いちごち)	29-5286	宮崎市保健所	不定期	小児慢性疾患のお子さんとその保護者を対象に交流会をおこなっています。
5	宮崎市肢体不自由児・者父母の会	31-2830	宮崎市心身障害福祉施設2階		夏の「さわやか療育キャンプ」、研修会、クリスマス会、心理リハビリ訓練(動作法)
6	財団法人日本ダウン症協会 宮崎支部	29-5250(国)	みなみのかぜ支援学校	第1日曜(変更あり)	音楽活動中心、調理実習、郊外学習、宿泊訓練
7	ダウン症乳児の会「ひよこ会」	26-3773(国) 26-6208(県)	県総合保健センター4階 交流室	毎月第2金曜 10:00～12:00	ダウン症の乳児をもつ親が集い、子どもたちを明るく育てていこうと、交流・情報交換をしています。
8	社団法人日本脳ジストロフィー協会 宮崎支部	48-3830(国) 48-3830(県) 75-0120	社会福祉法人まほろば福祉会		脳ジストロフィー患者児の処遇改善、社会参加の推進、親たちへの精神的サポートや療育相談などの活動をしています。
9	日本二分骨椎症協会宮崎支部 共に歩む会	090-6298-2381(県大)	市総合保健センター他		お互いの悩みを相談したり、情報交換を行うことを目的としています。
10	「つし」の会(教育難形成症患者・家族の会) 宮崎支部	48-1269(国)	その都度決めています	不定期	年に2回、勉強会や食事を兼ねた交流会を開き、軟骨無形成症の子育てや悩みなどの相談、話し合いをしています。
11	全国心臓病の子どもを守る会 宮崎県支部	82-1339(県上)	その都度決めています	不定期	季節の行事(療育キャンプ、クリスマス会)勉強会の開催(医療講演会など)機関紙を毎月発送
12	医療的ケアを必要とする子の親の会「おつ葉の会」	090-4041-026(県平)	宮崎市内	不定期	レクリエーション、おしゃべり情報交換会、勉強会など
13	「ほっぺ」障がい児父母の会	29-5192	宮崎市内	毎月第1・2土曜	第1:音楽あそび(親子あそび) 第2:兄弟児の活動
14	ヤングフェニックスはまゆう会(1型糖尿病の患者・家族の会) 宮崎支部	39-4324(県朝)	宮崎大学医学部附属病院4F	毎年8月、4日5日の宿泊研修	1型糖尿病の患者・家族の基本的研修及び情報交換等
15	公益財団法人がんの子どもを守る会 宮崎支部	090-3011-8211(県田)	宮崎大学医学部附属病院4F	毎月第2木曜	ピアカウンセリング他 年間活動として講演会も数回開催しています。
16	宮崎県重症心身障害児(者)を守る会	54-7235(県平)	宮崎県内	月1回	療育キャンプ、学習会、講演会、みやざき健康福祉まつりバザー・出店、街頭募金、理事会、運営委員会、広報誌発行、情報交換など
17	脳通院障の子どもを守る会 宮崎支部	090-9491-3821(県大)	宮崎県県外および隣県	不定期	患者家族・患者本人において悩み相談や情報交換を目的に交流を行っています。また、本県によるピアカウンセリングも行っています。
18	先天性代謝異常症の子どもを守る会 宮崎支部	090-7928-4383(県大)			県内でも稀少な難病のため情報が少ないが、フェイスブック等で全国の仲間と繋がりを築き情報交換をおこなっています。

10.地域子育て支援センター

妊娠中の方、就学前の子どもと保護者が一緒に利用できる施設です。専任の職員が常駐し、プレイルーム(遊び場)の開放や、育児の悩み等について相談に応じます。子育てに関する地域・行政サービスの情報提供や親子で楽しめる講座等も行っています。



※みやざき子育て支援センター

NO	施設名	休 休 休	休 休 休	住 所	電話番号	開設曜日	開設時間
1	佐土原	○	○	佐土原町下田島20304-1(旭町児童館・東側)	73-6755	月・火・木・金・土	10:00～15:30
2	島之内保育園			大字島之内8900	39-0694	火・水・木	8:30～13:30
3	平和ヶ丘保育園	○	○	池内町古門991	39-3377	月・水・金	10:00～15:00
4	高岡	○	○	高岡町内山2877(高岡福祉保健センター「穆園館」内)	82-5294	月～金	9:00～12:00 13:00～15:00
5							