



# 子育てに悩んだら



悩みがあったら1人で抱え込まずにだれかに相談しましょう。あなたの子育てをみんなで応援します。

子育てに関する悩みはありませんか。

1人で解決できないことも、2人なら、みんななら、解決できるかもしれません。地域には、相談できる人や場所があります。

叩いちゃった…私、虐待してるの？

気持ちをわかってくれる人がいない…

子どものほめ方がよくわからない

子どもがかわいく思えない…



泣いてばかりでイライラしてしまう

必要以上に叱ったり、叩いたりしていませんか？

腹が立つ、イライラするあなたが悪いわけではありません。

子育て中は、迷うことや困ることばかり。

気づけばひとりで抱え込んでしまったり、よくない方向に考えてしまいがちです。

はじめから完璧な親はいません。

がんばっている自分をほめてあげましょう。

子育ての悩みや不安を感じたら、まずはご相談ください。一緒に考えてみましょう。

スマイル・ペアレンティング講座（どならない子育て練習法）開催しています。▶P5



ひたちなか市  
子ども家庭センター  
家庭児童相談担当  
所在地：ひたちなか市東石川  
2丁目10番1号

☎029-273-0117

茨城県  
中央児童相談所

所在地：水戸市水府町  
864-16

☎029-221-4150

いばらき虐待  
ホットライン

24時間対応

☎0293-22-0293

親子のための  
相談LINE

平日  
(土日祝日除く)  
10:00～  
20:00



～あなたの1本の電話で救われる子どもがいます～

「あの子、大丈夫かな…。」例えば、体にあざや傷がある、汚れた衣服を着ている、夜遅くまで1人で遊んでいるなど、子どもや保護者の様子に「何か変だ」と思ったら、児童相談所虐待対応ダイヤル「189」にお電話ください。電話は匿名でも可能です。あなたの1本の電話で救われる子どもがいます。



いち はやく  
189  
24時間対応

## 妊産婦育児相談

問 子ども家庭センター母子保健担当  
☎029-229-1157

保健師、助産師、管理栄養士等による相談を行っています。

### 受付時間

月～金曜日/8:30～17:00(祝日、年末年始を除く)

## 母子保健相談

問 子ども家庭センター母子保健担当  
☎029-229-1157

お子さんの発育、発達、栄養、歯、子育て等について相談を行います。

### 内容

身体計測・保健相談・栄養相談・歯科相談

### 対象

生後3か月の乳児～幼児(要予約)

### 日程等

市報や市ホームページ、子育て支援アプリ「ひなっこ」をご覧ください。



日程・予約はこちら▶

## いばらき妊娠・子育てほっとライン

問 茨城県助産師会 ☎029-301-1124

### 内容

妊娠・出産に関するさまざまな相談を受けています。

### 受付時間

月・火・水・金曜日/10:00～17:00(祝日・8/13～8/15・年末年始を除く)

電話では話しにくいという方は、ぜひLINEでご相談ください。



## 5～6か月児育児相談

問 子ども家庭センター母子保健担当  
☎029-229-1157

生後5～6か月は、表情も豊かになり、離乳食も始まる時期です。対象児の栄養、育児相談等を行います。

### 内容

身体計測・栄養相談・保健相談・歯科相談

### 対象

生後5～6か月の乳児(個人通知)

## 離乳食教室

問 子ども家庭センター母子保健担当  
☎029-229-1157

離乳食の進め方や固さ、味が学べる教室です。

### 内容

- ①離乳食作りの講話・試食(保護者のみ)
- ②栄養相談(希望者のみ)

### 対象

生後4～6か月の乳児がいる保護者(要予約)

### 日程等

市報や市ホームページ、子育て支援アプリ「ひなっこ」をご覧ください。



日程・予約はこちら▶

離乳食作りの  
動画はこちらからも  
ご覧になれます▶



## みんなのみらい支援室

問 みんなのみらい支援室 ☎029-273-3734

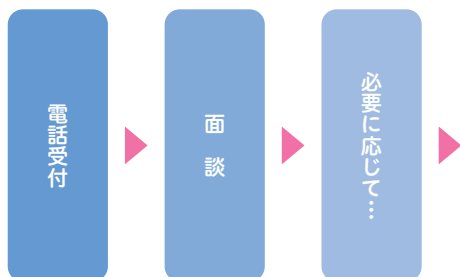
みんなのみらい支援室はお子さんの成長で保護者が抱える不安や心配ごとについての相談を受けています。

お子さんの成長で  
こんな不安や心配ごとは  
ありませんか？

- 周囲の人とのコミュニケーションがとりづらい
- 落ち着きがない
- ことばが上手にでてこない
- 視線が合いづらい
- ……など

相談方法 相談は個別面談または電話でお受けしています(面談は要予約)。

個別面談をご希望する方は…



- ①相談員による個別相談
- ②就園児のお子さんを対象にした体幹を使った運動遊びを通じた発達支援を行う親子教室への参加
- ③小学生以上のお子さんを対象にしたコミュニケーション力を高めるためのソーシャルスキルトレーニング(SST)教室への参加
- ④学校や医療機関、その他関係する機関との連携  
お子さんや保護者に関係がある機関と連携することで、より適切な支援を目指します。

利用案内

- 利用は無料です。
- 市内在住の中学生までのお子さんとその保護者が対象です。
- 受付時間は月～金曜日/9:30～12:00・13:00～17:15 ※祝日、年末年始は除きます。
- みんなのみらい支援室(ヘルス・ケア・センター内 松戸町1-14-1)  
\*みんなのみらい支援室は保健、福祉、教育の各分野が協働して実施している市の事業です。

## 子育て相談

問 子育て支援センターふぁみりこ ☎029-212-6850 子育て支援センターひまわり ☎029-270-0222

子育てで困ったとき、悩んだとき、保育士と一緒に考えたり、アドバイスをします。

受付時間

- 子育て支援センターふぁみりこ  
火～日曜日 9:00～16:00 ※月曜日が祝日の場合は翌火曜日・年末年始を除きます。
- 子育て支援センターひまわり  
月～金曜日 10:00～16:00 ※祝日・年末年始は除きます。



▲ふぁみりこ  
オンライン相談

来所でも電話でも  
相談できます！

※ふぁみりこではオンライ  
ン相談もできます。

子育てに悩んだら

## 家庭児童相談

問 子ども家庭センター家庭児童相談担当  
☎029-273-0117

子ども(18歳未満)に関する家庭の困りごとや悩みについての相談をお受けしています。子どもとのかかわり方がわからない、イライラして怒鳴ってしまう、家庭の人間関係で悩んでいるなど、ひとりで悩まずにお気軽にご相談ください。

### 相談日時

月～金曜日 9:00～17:15

※祝日・年末年始は除きます。

※相談員が面談や訪問等により不在となる場合がありますので、事前にお電話くださいますようお願いいたします。

### Eメール相談

Eメール相談▼

Eメールによる相談も受けています。

☒ kjsodan@city.hitachinaka.lg.jp



## 青少年相談

問 青少年課 ☎029-272-5883

ふあみりこらぼでは、青少年や保護者の困りごとや悩みごとの相談を受けています。お気軽にご相談ください。

### 電話(来所)相談

☎029-275-0050

月～金曜日 8:30～12:00 13:00～17:00

土曜日 8:30～12:00

※祝日・年末年始は除きます。

### Eメール相談

Eメールによる相談も受けています。

☒ shosoudan@city.hitachinaka.lg.jp



Eメール相談▼



子育て支援・多世代交流施設 ふあみりこらぼ  
住所:石川町11-1

※Eメール相談をご利用になる方は、「city.hitachinaka.lg.jp」からのメールを受信できるように設定してください。

## 教育相談

問 教育研究所(いじめ・不登校相談センター)  
☎029-274-7837

幼児の子育てに関する悩みや、小・中学生の不登校、いじめ、友人関係、非行などの悩みについて、教育に関する専門の相談員が面接や電話・メールで相談に応じます。

### 相談日時

月～金曜日 9:00～17:15

土曜日 9:00～12:00

※祝日・年末年始は除きます。

### Eメール相談

Eメール相談▼

Eメールによる相談も受けています。

☒ kyoikusoudan@city.hitachinaka.lg.jp



## 民生委員・児童委員[お気軽にご相談ください]

問 地域福祉課 ☎029-273-0111

市内には、245名の民生委員・児童委員(そのうち児童福祉に関して主に担当する17名の委員を「主任児童委員」といいます)がいて、市民と市役所をつなぐ福祉のパイプ役として活動しています。福祉に関する悩みごと、心配ごとをお持ちの方は、お気軽に身近な民生委員・児童委員にご相談ください。

民生委員・児童委員は、それぞれ担当区域がありますので、地域福祉課へお問合せください。



子育てに悩んだら

## その他相談窓口

### 子ども・子育て

- 子どもの教育相談／茨城県教育研修センター……☎0296-71-3870  
月～金曜日／8:30～20:00 土曜日／8:30～17:00(祝日・年末年始を除く)  
※その他メールやFAX、来所(予約制)での相談も受けています。
- 発達が気になる子どもの教育相談／茨城県教育研修センター……☎0296-78-2777  
月～金曜日／9:30～16:30(祝日・年末年始を除く)
- 発達障害に関する相談／茨城県発達障害者支援センターあい……☎029-219-1222  
月～金曜日／9:00～17:00(祝日・年末年始を除く)
- 虐待に関する相談／いばらき虐待ホットライン……☎0293-22-0293  
24時間対応
- 虐待に関する相談／児童相談所虐待対応ダイヤル……☎189(いちはやく)  
24時間対応
- 虐待に関する相談／児童相談所相談専用ダイヤル……☎0120-189-783  
24時間対応
- 虐待に関する相談／茨城県中央児童相談所……☎029-221-4150  
月～金曜日／8:30～17:15
- いじめ、体罰、不登校、虐待などの子どもの人権に関する相談／子どもの人権110番……☎0120-007-110  
水戸地方法務局 月～金曜日／8:30～17:15(祝日・年末年始を除く)
- ひきこもりの相談／茨城県ひきこもり相談支援センター……☎0296-48-6631  
火～土曜日／9:00～18:00(祝日・年末年始を除く)
- 思春期相談／茨城県精神保健福祉センター……☎029-243-2870  
月～金曜日／8:30～17:15(面接は予約制:祝日・年末年始を除く)

### その他の相談

- 気分が落ち込むなど心の相談／こころの健康相談……☎029-276-5222  
健康推進課(ヘルス・ケア・センター) 毎月1回開催:予約制
- 女性が抱える悩み事の相談／女性のための相談窓口……☎029-274-3002  
ひたちなか市女性生活課 月～金曜日／9:30～12:00、13:00～16:30(祝日・年末年始を除く)
- 配偶者からの暴力等に関する相談……☎029-221-4166  
茨城県女性相談センター 月～金曜日／9:00～21:00 土日祝日／9:00～17:00(年末年始を除く)
- 配偶者からの暴力等に関する相談／DV相談+(プラス)……☎0120-279-889(つなぐ・はやく)  
24時間対応
- 相続、離婚、金銭貸借、法律に絡んだ紛争等／弁護士相談……☎029-273-0111(内線1154)  
ひたちなか市広報広聴課 第1、2、3、4火曜日／13:00～16:00(予約制:祝日・年末年始を除く)
- 薬物、アルコール、ギャンブルなど依存症に関する相談／アディクション相談……☎029-243-2870  
茨城県精神保健福祉センター 月～金曜日／8:30～17:15(面接は予約制:祝日・年末年始を除く)

法律問題で  
お困りごとはありませんか？

こんなことで悩んでいませんか？



相続問題



離婚問題



お仕事のトラブル



借金問題

初回相談料 5500円



長谷川法律事務所

茨城県弁護士会所属 弁護士 長谷川 陽一

〒312-0003 ひたちなか市足崎1458-483

029-229-3910



不動産に関する  
様々なお悩み相談に  
ご対応させていただきます！



不動産買取します。

茨城県知事免許 (11) 3057号

有限会社 **大藤興産**

ひたちなか市相金町17-5  
営業時間 9:00 ~ 17:00

TEL 029-262-4303



女性スタッフ常駐

茨城県知事免許 (7) 5381号

有限会社 **明豊**

ひたちなか市南神敷台2-2 (セイブ那珂湊店前)  
営業時間 9:00 ~ 18:00 定休日 水曜日

TEL 029-263-1688



大藤興産グループ

パズルのピースのように  
誰もが大切、誰もが主役



無料体験実施中！

ひとりひとりの個性に合わせた **個別型療育**

先生と1対1で楽しくトレーニング



放課後等デイサービス・児童発達支援

**ピースサイン**

茨城県ひたちなか市東石川2484-4

CLEIR東石川1-B

詳しくはこちらから

029-212-4716



児童発達支援事業  
放課後等デイサービス  
相談支援事業

子供たちはたくさんの可能性を秘めています。  
子供たちが持っている個性を活かしながら社会の  
ルール・コミュニケーション能力・QOLのスキルアップ  
を目指していきます。

気持ちの豊かさや日常での楽しみを見つけ  
5年後10年後につなげられる療育をしていきます。



あすへの不安をなくす未来へ  
あわせの未来へ  
皆さんの人との関わりが持てる未来へ  
はしより 未来への希望

キッズデイあしたば  
ひたちなか市市毛 837-1 TEL 029-352-3939

放課後等デイサービスあしたば  
ひたちなか市津田 1852-4 TEL 029-352-3737



子育てに悩んだら