

子育て

を応援

します！

あなたの妊娠と



不安だったり、困っていたり、誰かに話を聞いてほしいとき、ひとりりで抱え込まず、一緒に考えましょう！

子育てサポート拠点

「いつでも、気軽に、どんなささいなことでも！」
「私たちがサポートします！」



Column

多言語で
子育て支援!!

childcare & parenting support in multiple languages!



ひたちなか市子ども家庭センター

妊産婦、子育て世帯、子どもに関する家庭の困りごとや母子保健に関する相談をお受けしています。皆さん一人ひとりに寄り添い、切れ目なくサポートしていきます。ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。

家庭児童相談担当

子ども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。

*その他の事業: 困難を抱える子育てで家庭への支援、子育て短期支援事業、虐待通告の対応など

母子保健担当

母子健康手帳の交付、乳幼児健康診査、妊産婦育児相談などを行い、妊娠から乳幼児期の親子を支援します。

*その他の事業: 母子保健相談、プレパパ・プレママ教室、離乳食教室、産後ケア事業など

📍 東石川2-10-1(子ども未来課内) **家庭児童相談担当** ☎029-273-0117(直通)
母子保健担当 ☎029-229-1157(直通)
子ども未来課 ☎029-273-0111(代表)



子育てサポート

子育て支援センターふぁみりこ

子育てで不安に感じたり、困ったことがあったら、保育士がお話を伺いながら一緒に考えサポートしていきます! ふぁみりこでは、子どもとの関わり方を具体的に学べる「スマイル・ペアレンティング講座」など子育てに役立つ講座や様々なイベントを開催しています。ふぁみりこと一緒に子育てを楽しみましょう!

📍 石川町11-1 ☎029-212-6850

※ふぁみりこの詳しい情報は、15ページにも掲載しています。



▲ふぁみりこ室内の写真



Instagram



子育て支援コンシェルジュ

子育て支援コンシェルジュは、子育てに関する行政サービスはもちろん、子育てをちょっと楽にするまちのサービスやアイデアなどをご紹介しています。

子育て中は「こんなこと相談してもいいの?」というちょっとした悩みの連続ですよね。あなたの家族の形に合わせてコンシェルジュがご案内します。お気軽にご相談ください。

📍 東石川2-10-1(子ども政策課) ☎029-273-0111



Instagram



NPO法人たまり場ぼぼ

ママにとことん寄り添うをモットーに、妊婦さんから18歳のお子さんがあるご家庭をサポートしています。ぼぼのスタッフは地域の先輩ママたちです。子育ての事でわからないこと、困った事があったら気軽に連絡して下さい。子育て支援センターをはじめ、さまざまな活動をしていますので、HPをご覧ください。子育て支援の研修を受けたスタッフが子育てに関する相談もお受けします。気軽に遊びに来てね!

📍 ひたちなか市高場1488-9 NS高場第2ビル102

☎080-4350-4150(平日9:30~16:00)



たまり場ぼぼ



Instagram



プレイパークひたちなか



Instagram



親も子も、自分の気持ちに素直でいたい

ストレス解消 & リフレッシュ法

子育てサポート

初めての
育児

成長を感じる時間は喜びです。
一方、ママもパパも、子どもと真剣に向き合っているからこそ、
初めての育児に不安になったり、
疲れを溜めたまま頑張っていませんか？

なぜ泣いてるの？
どうしたら
いいの？



自分が親である
責任感

そんなときどうしてる？

先輩ママに聞いた

ストレスコントロール法



#好きな音楽に浸り、大声で歌う！
(子どもと一緒に童謡でも可)

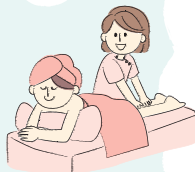
▶外出も難しいときの
一番のストレス発散法です

▼頑張っているから手を抜いてもいいんです！
#デリバリーや外食など、
家事をしない日を作ってゆとり過ごす

▼子どもも連れて行ける
#子どもも連れて行ける
整体などに行ってみる！
#身体の調子も整うとスッキリ

#近くの子育て支援
センターに行く

▶同じ境遇の子育てママや
保健師さんと話すと
心が軽くなります



#楽しいイベントを計画する！

▶心待ちにできる何かがあると頑張れます！



#ひとり時間に没頭する

▶自分でコントロールできることがある、
というメッセージは不安や緊張の
緩和に繋がります



他には、#ヨガをする #ランニングをする #読書をする…など
あなた自身のリラックス法を見つけましょう



他のママや赤ちゃんなら
どうしてるかな



子育て施設で相談・ 交流ができます

子育て支援センター ■ P14

子育て支援センターふあみりこ
(ぺちやくちヤタイム)

毎月テーマを変えておはなし会
を開催中。託児付きなのでお子
さんと少し離れてゆっくりおしゃ
べりしませんか? 詳細は市HP

子育てサロン ■ P21

身近な場所で地域の方が運営
されている場です。おもちゃで遊
んだり情報交換したりできます。

那珂湊児童館 ■ P18
(親子ふれあい教室)



お子さんのはじめての「集団遊
び」体験の場として、パパママ同
士の情報交換の場として、ぜひ
ご参加ください。詳細は市HP

自分の時間を確保したい

預かり

市内保育施設での
一時預かり ■ P38

緊急保育 ■ P38

ショートステイ ■ P38



もっと気軽に
もっと楽に

子どもと“私の”毎日

地域のサポートってなにがある?

子育てを応援します

ファミリー・サポート・センター

■ P39

ホームスタート ■ P32

ひとつでも多くみつけよう

相談先をみつけよう

子どもの通う園などの先生
祖父母やいとこなどの親戚
子育て支援コンシェルジュは
なんていうかな?



子どもとの関わり方を学びたい

子育て講座

ふあみりこ子育て講座
(スマイル・ペアレンティング講座、
まめっこ講座)

子育てのちょっとしたコツを
一緒に学びましょう。
無料の託児付きです。
詳細は市HP

ママへのメッセージ



完璧を目指さなくても大丈夫。色んな人や物に頼りながら子育てしてください。
時には少しだけペースを落として、自分自身に優しくする時間も大切です。疲れた
ときは、少し休んでリフレッシュしましょう。あなたの笑顔やめぐもりが、子ど
もたちの笑顔につながります。