



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（子どもとの
関わり方の練習）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・ふれあい遊び

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

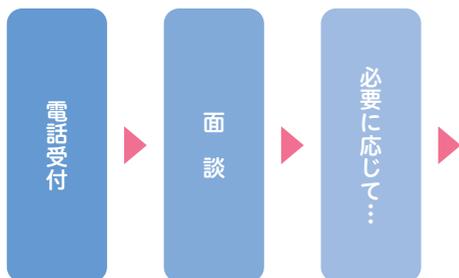
みんなのみらい支援室はお子さんの成長で保護者が抱える不安や心配ごとについての相談を受けています。

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 青少年相談室 ☎029-275-0050

ふぁみりこらぼでは、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。

相談日時

☎月～金曜日 8:30～12:00 13:00～17:00

※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 ふぁみりこらぼ
住所:石川町11-1

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、児童生徒の不登校、いじめ、友人関係、問題行動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

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。

赤ちゃんを激しく揺さぶらないで

赤ちゃんは激しく揺さぶられると、脳の損傷により重大な障害を負うことや、場合によっては命を落とすこともあります(乳幼児揺さぶられ症候群)。

泣き止まずイライラしても赤ちゃんを決して激しく揺さぶらないでください。

赤ちゃんの泣きへの対処に困ったら子ども家庭センターなど相談窓口にご連絡ください。



子育てに悩んだら

※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。



その他相談窓口

子ども・子育て

- こどもの教育相談／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。
- 発達が気になるこどもの教育相談／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(いちはいやく)
- 出産・子育てに関する相談／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、虐待などのこどもの人権に関する相談／こどもの人権110番……☎0120-007-110
水戸地方務局 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)



子育てに悩んだら



放課後等デイサービス
こども元気塾
☎070-1417-7752

ひたちなか教室
田彦教室
東海教室
那珂教室

子ども達のより良い成長をサポート
・多様な学びの機会の提供
・基本的な生活習慣の定着

いろいろな活動がもり沢山!

お菓子作り
ダンス
工作
ボルダリング
サッカー
フール
etc...

添加物不使用

6次化商品 金賞受賞

やさいもスナック
PAKIPOki プッチーモ平干し 焼き芋 蜜ちゃん

株式会社 住谷公商店
☎029-352-3357

児童発達支援 放課後等デイサービス

ぎっずプラス ひたちなか 新光町教室

安心してくつろげる場
のびのびと自分らしさを発揮できる
ように、スタッフ同心地よい空間の
提供を目指しております。
お子様一人ひとりの個性や気持ちを
大切に、心ごもった
コミュニケーションを心掛けて
まいります。

体験・見学
随時募集!

自由度の高いプログラム
将来しっかりと自立した社会生活
を送っていただくために、
それぞれに適した個別プログラム
に基づいた自由度の高い
プログラムを作成しています。

運動療育やイベント活動
定期的なレクリエーションの
企画を行っており、お買い物体験、
お出かけイベント、季節ごとの
レクリエーションなど様々な
イベント活動を通して、
お子様の成長を支援します。

HP
お申込み・お問合せは
お電話または
HPから

TEL. 029-219-7375
〒312-0005 ひたちなか市新光町92番地
【営業時間】9:30~18:30 【定休日】日曜
【駐車場】あり



子育てに悩んだら

いつでも！誰でも！どこからでも！



ひたちなか市 子育てガイドブック

電子ブック案内



2025年4月
より公開

電子ブックはこんなときに活用できます



外出中に子どもが
発熱して困った…どうしよう



初めての妊娠で手続きや
支援制度がわからない



カレンダー形式の
手続き一覧はないかしら？



次の遊び場は
どこにしようかと悩んだら



冊子が見つからないから
電子ブックで読みたい

ブックマークは
こちらから



こんな便利機能もあります



目次から知りたい情報に
ワンタッチで移動



細かい文字は
拡大して表示できる



再読したいページには
しおりを挿入



気になった内容には
メモ機能で書き足し