



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…

こどものほめ方が
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（こどもの
関わり方の練習）開催
しています。▶P11



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、こ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
ご覧いただけます▶



こどもの発達相談

問 子ども家庭センターみんなのみらい支援室 ☎029-273-3734
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お子さんの発達について気になることや心配なことを相談できる窓口です。臨床心理士や社会福祉士等が連携して相談に応じます。

お子さんの発達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
- ことが上手にできてこない
- 視線が合いづらい
- ……など

対象 市内在住の中学生までのお子さんとその保護者

費用 無料

相談日時 月～金曜日 9:00～12:00/13:00～17:00
※祝日・年末年始は除きます。

相談方法 電話または個別面談(個別面談は要予約)



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、アドバイスをしたりします。

● 子育て支援センターふぁみりこ

● 子育て支援センターひまわり

受付日時

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。

受付日時

月～金曜日 10:00～16:00

※祝日・年末年始は除きます。

オンライン相談

ふぁみりこではオンライン相談もできます。

▼オンライン相談



子育て支援コンシェルジュ

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。

問 子ども政策課 ☎029-273-1968(直通)

Instagram



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

こ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。こ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。

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、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

※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

その他相談窓口

こども・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／8:30～18:00 土曜日／8:30～17:00(休日・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(休日・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
- 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
水戸地方事務局 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
ひたちなか市健康推進課(ヘルス・ケア・センター) 毎月1回開催:予約制
- 女性が抱える悩みの相談／女性のための相談窓口……☎029-274-3002
ひたちなか市多文化共生課 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21154)
ひたちなか市広報戦略課 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)

～皆様の健康と幸せを願う 克仁会～



社会福祉法人 克仁会 恵苑

〒311-1207 ひたちなか市烏ヶ台 11835-2
☎029-262-5566 FAX 029-262-3601



恵愛小林クリニック

ひたちなか市幸町 16-1
☎029-263-0651



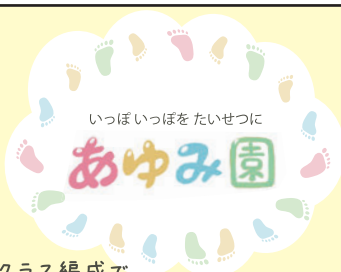
介護老人保健施設 サンライズ湊

ひたちなか市阿字ヶ浦町原 1406-1
☎029-265-8711



介護老人保健施設 みなと苑

ひたちなか市幸町 16-1
☎029-263-0655



いっぽいっぽをたいせつに

あゆみ園

- ・5クラス編成で
いっぽいっぽの あゆみを ささえる
- ・ゆったり あんしん 市内送迎バス
- ・のびのび あそべる ひろい園庭
- ・さまざまな専門職在籍(保育士、OT、STなど)
- ・遠足、運動会、クリスマス会など
わくわく季節行事



社会福祉法人 清香会 児童発達支援センター あゆみ園
〒310-0841 水戸市酒門町 4291-4



☎ 029-247-5931
✉ ayumien@seikoukai-mito.org



子育てに悩んだら