

あなたの妊娠と
子育てを応援します！

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！

引っ越してきたばかりで、まわりに知り合いがない
初めての出産で不安……



妊娠中の
悩みや不安

身体的にも精神的にも不安定……
赤ちゃんがなぜ泣いているかわからない



産前産後の悩みサイライラ……

こどもを預けられるサービスは？
おすすめの公園を教えてください



子育てや
預け先の相談

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、こどもに関する家庭の困りごとや母子保健、発達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 ☉ 東石川2-10-1(子ども未来課内)
☎ 029-273-0117(直通)

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

母子保健担当 ☉ 東石川2-10-1(子ども未来課内)
☎ 029-229-1157(直通)

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

みんなのみらい支援室 ☉ 松戸町1-14-1(ヘルス・ケア・センター内)
☎ 029-273-3734(直通)

発達に心配のある児童や、情緒面に心配のある児童についての相談をお受けしています。
*その他の事業: 巡回相談、SST教室、各種出前講座など



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、こ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さまざまなイベントを開催しています。ふぁみりこで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、16ページにも掲載しています。



▲ふぁみりこ室内の写真



Instagram



子育て支援センターひまわり

お父さん、お母さんが楽しく子育てできるよう、保育士がサポートします。こどもが安心して遊べる場、保護者同士がつながる場としてお気軽にお越しください。

月に一度、保健師相談を実施しています。「食べ物の好き嫌いが気になる」「歯磨きを嫌がる場合はどうしたらいい?」など、育児のちょっとした悩みもご相談ください。

☉ 津田1950-1(つだ保育所内)
※令和8年度中に、佐野幼稚園(稲田25)に移転予定。
☎ 029-270-0222
ひまわりの詳しい情報は、17ページにも掲載しています。

NPO:法人たまり場ぼぼ

「ママにとことん寄り添う」を大切にしながら、妊婦さんから18歳までのお子さんがあるご家庭をサポートしています。子育て支援センターでの活動をはじめ、地域の中でさまざまな支援を行っています。活動の様子はHP・Instagramでご紹介しています。ぼぼのスタッフは地域の先輩ママたち。子育ての中で生まれる小さな不安や迷いも、ひとりで抱え込まずに話してみませんか。「こんなこと相談していいのかな?」と思うことこそ、ぜひ気軽にご連絡ください。

☉ ひたちなか市高場1488-9 NS高場第2ビル102
☎ 080-4350-4150(平日9:00~17:00)



たまり場ぼぼ



プレイパークひたちなか



☎ たまり場ぼぼ



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

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、こ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！
(こどもと一緒に童謡でも可)

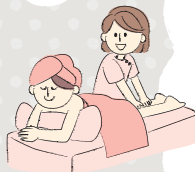
▷外出も難しいときの
一番のストレス発散法です

▽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っくり過ごす

▽こ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

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

こ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？



こどもとの関わり方を学びたい

子育て講座

ふぁみりこ子育て講座
(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



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 ☐P15

子育て支援センターふぁみりこ
(ぺちやくちゃタイム)

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 ☐P22

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

緊急保育 ☐P38

☐P38

ショートステイ ☐P38

もっと気軽に

もっと楽に

こどもと“私の”毎日



子育て
コラム

地域の方に見守られて子育てしています

私は最初、自治会は面倒だと思っていたのですが、自治会
の子育てサロンを通して知り合いができました。大雨が降った
とき、ご近所の方から情報をもったり、話をする事で不安
が和らぎました。また、近所で会うと声をかけてくれます。近く
に親戚がいないので、親以外の大人とのかがありはこどもに
とってもいいですし、私たちにとっても安心です。

30代女性



▲自治会加入申込

自治会加入申込は
WhatsAppにて
Wm029-273-0111



▲市ホームページ

自治会についての
動画もあります！

