

あなたに寄り添う

那珂市

# こども家庭センター

予期せぬ妊娠。  
出産が不安…

心配事ばかり  
で心が、なんだか  
すっきりしない。

子育てに疲れ  
てしまった…

子どものこと、夫のこと、  
家族のこと、誰かに話を  
聞いてもらいたい。



保育所や幼稚園  
のことを相談し  
たい。

～妊娠期、産後、そして、子育て中も切れ目なく～

こども家庭センターでは、**保健師、助産師、子ども家庭支援員(家庭児童相談室)**が、  
あなたの悩みに寄り添い、サポートしていきます。

お子様の保育園や幼稚園等の保育サービスに関する相談・情報提供には、**子育てコンシェルジュ**が応じます。

こんなこと、相談してもいいのかな…と思わずにどうぞお電話ください。

<連絡先> **那珂市こども家庭センター**



 029-212-5572 (ひだまり内) …妊娠期、乳幼児期に関する相談

 029-229-3511 (こども課内) …家庭や児童に関する相談  
(家庭児童相談室)

 029-298-1111 (内線257) …お子様の預け先に関する相談

# ～こんなことが相談できます～

## 妊娠期

- 予期せぬ妊娠で、誰にも相談できず困っている。
- 妊娠したことをパートナーに話したが、力になってくれない。
- 初めての妊娠なので不安。
- 出産後に頼れる人がいない。



## 出産後

- 赤ちゃんのお世話が上手にできない。
- おっぱいが足りているか不安。
- 赤ちゃんのお世話で家事に手が回らない、どうしよう…。
- 眠れない。赤ちゃんと一緒に昼寝をすることもままならない…。

## 子育て期

- 子育てがづらい。
- 身近に助けてくれる人がいない。
- 子どもを預かってもらえる場所を知りたい。
- イライラして子どもにあたってしまう。
- 子どもをたたいてしまった。



## 学齢期

- 子どもの情緒が不安定。
- 言うことをきいてくれないので、たたいてしまいそう。
- 学校に行かず、家でゲームばかりしている。



## 若者期

- 学校をやめてしまい、家に引きこもっている。
- 昼夜逆転の生活で外出をほとんどしない。



## ～その他、こんな相談も受け付けています～

- 離婚相談をしたい。
- 夫や同居人、子供からDVを受けている。
- 親から虐待を受けている。
- 自分はヤングケアラーではないか？
- 学生だけど、学校の悩みを相談したい。

### <ひとり親の方>

- 就労のことを相談したい。
- 母子寡婦福祉会の貸付について知りたい。
- 資格を取って生活を安定させたい。

### <保育に関する情報や子育てに関するサービスを知りたい方>

- 子どもを預ける保育園や幼稚園について知りたい。
- 一時預かりを利用したい。
- 子どもの遊び場を知りたい。

