



# ひとりで悩まないで

日々の子育ては楽しいことばかりではなく、いろいろな悩みや心配ごとが出てくると思います。そんなときは、ひとりで抱え込まずにご相談ください。一緒に考えていきましょう。

## 子どもや子育てに関する相談

### 子ども家庭総合支援センター

子どもや子育てのことで、どこに電話するか迷ったら…18歳までのお子さんの子育てに関する総合相談窓口です。

☎711-0679 (月～金曜 8時45分～17時15分)

**対象** 18歳未満のお子さんおよびその保護者、虐待に関する通報・相談  
地図 → (P4) 子育て支援課内

子どもの養育、家庭でのしつけ、学校生活、家族関係など、子育てに関するあらゆる相談を、窓口や電話でお受けします。市が提供しているサービスを紹介したり、必要に応じて専門機関をご案内します。

児童虐待についての相談・通報も、上記の番号でお受けしています。

### すこやか応援隊

保育士と栄養士のチームです。子育てに関して聞いてみたいことや心配に思うことがあれば、お気軽にご相談ください。ご自宅・公園・公共施設などに出張もします。

保育士がおさんの様子をみながら遊んだり、栄養士が離乳食を一緒に作るなど、子育てのことを一緒に考え、実践的にアドバイスします。

☎711-1736 (月～金曜 8時45分～17時15分)

**対象** 妊婦・0歳～就学前の親子 地図 → (P4) 子育て支援課内

### 子育てナビ

幼稚園、保育園選びの相談窓口です。自宅近くの幼稚園や保育園等の選び方のポイント、入園手続きについてなど、保育士や幼稚園教諭の免許を持つ職員がナビゲートしています。

子育てナビ八幡 ☎711-0135

子育てナビ行徳 ☎359-1208

(月～金曜 8時45分～17時15分)

**対象** 妊婦、0歳～就学前の親子 詳細 → (P32)



児童虐待について → (P54)

### 子育てコーディネーター

親子で遊びに行ける場所、住んでいる地域の情報など、「すこやか応援隊」は一人ひとりにあった子育てをサポートします。



## 育児相談(保健センター・南行徳保健センター)

保健センター ☎377-4511 地図 → (P5)

南行徳保健センター ☎359-8785 地図 → (P5)

おさんの発育相談、育児、お母さんの健康、歯みがきなどの相談を、保健師などがお受けします。身長・体重測定も行います。

**対象** 生後3カ月以上の乳幼児(3カ月未満の計測・相談は各保健センターへお問い合わせください)

**会場** 保健センター／南行徳保健センター／大野公民館／市川公民館／信篤公民館／行徳公民館

**回数** 各会場月1回(大野公民館、信篤公民館は奇数月のみ開催) ※日程は広報、ホームページでご確認ください

**申込み** 保健センター・南行徳保健センター(予約制) ※体重・身長測定のみ希望の場合は予約不要

※保健センターと南行徳保健センターは、歯科衛生士が歯の相談をお受けします(予約制)

### 歯科相談

歯科衛生士が乳幼児の歯の相談をお受けします。

**申込み** 保健センター ☎377-4511(地図 → (P5))

### 栄養相談

栄養士が乳幼児の食事について相談をお受けします。

**申込み** 保健センター ☎377-4511

月・水・金曜 9時～16時(予約制)(地図 → (P5))

## 保育園の子育てなんでも相談

保育士、看護師、栄養士が、就学前までの子育てに関する相談に面接や電話で応じます。相談内容によっては、保育園で子どもたちと一緒に遊んだり、食事をしたりし、その体験を通してアドバイスをします。

- 対象** 0歳～就学前の親子
- 相談日** 月～金曜 9時30分～15時
- 問合せ** 各公立・私立保育園・認定こども園 → **P25・26**

## 千葉県市川児童相談所

子どもの性格行動の相談、子どもを育てられなくなった時の相談、児童虐待相談など、子どもに関する様々な相談をお受けします。

- 相談日** 月～金曜 9時～17時
- 問合せ** 市川児童相談所 ☎370-1077  
(電話相談専用) ☎370-5286

## 児童相談所全国共通ダイヤル

発信された電話の市内局番から当該地域を特定し、管轄する児童相談所に電話を転送します。 ☎189

## 児童家庭支援センター・こうのだい

0歳～18歳までのお子さんに関する子育ての悩み、家庭の悩み、心の悩みなど、様々なご相談をお受けします。お子さんからの相談も受けします。

- 電話相談
  - 来所相談(※)
  - 訪問相談(※)
  - 心理カウンセリング(※)
- (※)は要予約です

## こども館の子育てなんでも相談

子育て、友だち、対人関係など、子育てに関する悩みや困ったことを、児童厚生員がおうかがいします。

- 対象** 0歳～18歳のお子さんおよび保護者
- 相談日** 火～金曜 10時～16時30分
- 問合せ** 各こども館 → **P35**

## 里親制度

保護者の病気、家出、離婚あるいは保護者に養育されることが適当でないなどの理由から、家庭で生活することができない子どもがいます。そんな子どもたちを保護者に代わって、一時的にあるいは継続的に家庭的な雰囲気の中で育てていただく制度です。

## 地域子育て支援センター 親子つどいの広場

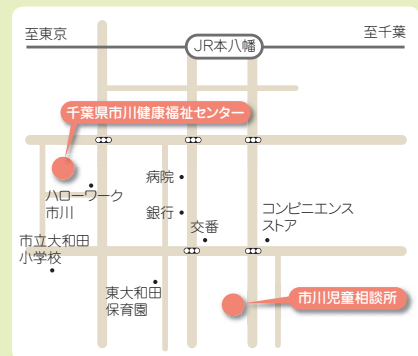
スタッフへ気軽にご相談ください。

→ **P37・38**

## 中核地域生活支援センター (がじゅまる)

千葉県から委託を受けて、生活相談を行っています。子ども、障害者、高齢者など、誰もがありのままにその人らしく、地域で暮らすことができるように、一人ひとりの状況に合わせて、福祉の総合相談と問題解決のための活動を、24時間365日体制で行っています。

**問合せ** がじゅまる ☎300-9500



市川児童相談所 東大和田2-8-6  
千葉県市川健康福祉センター 南八幡5-11-22  
(市川保健所)

## 子どもの健康や発達に関する相談

### 千葉県アレルギー相談センター

アレルギー性疾患についての疑問や相談に、医師(予約制)や看護師が応じます。

- 相談日** 月・水・金曜(祝日を除く)  
9時～17時(12時～13時を除く)
- 問合せ** ☎043-223-2677

### 発達相談(保健センター)

お子さんの発達に関して、臨床心理士が相談をお受けします。

- 対象** 発達に心配がある乳幼児
- 相談日** 各会場月1回
- 会場・問合せ** 保健センター ☎377-4511  
南行徳保健センター ☎359-8785  
地図 → **P5**

### 発達障害のご相談など → **P46**



## 夜間や土日、緊急時などに相談できる場所

内容	受付日時	機関名	電話番号	詳細
子育て	24時間、365日対応	子ども・家庭110番(千葉県中央児童相談所内)	043-252-1152	
		がじゅまる(千葉県が委託する生活相談)	047-300-9500	本ページ
急病	毎日 19時～22時 24時間、年中無休	こども急病電話相談	043-242-9939	裏表紙
		あんしんホットダイヤル	0120-241-596	裏表紙

# 学校や教育などの相談

## 教育センター（教育相談室）

教育センターでは、お子さんに関する教育や子育ての悩みに関して、下記の相談を行っています。

**問合せ** 教育センター ☎ 320-3336

## 教育相談

性格・行動上のこと、勉強のこと、情緒やことば・聞こえに関する事など、教育上の様々な悩みについて、専門知識をもった相談員が面接による相談を行います。状況に応じて、お子さんに対しても、話し合いや遊びを通して、問題解決のための支援を行います。

**対象** 幼稚園3歳児～中学3年生

**相談日** 火～土曜 9時～17時（予約制）

## 就学相談

幼稚園の入園、小学校の入学の際に、特別な支援のある学級や学校で教育を受けたほうがよいか悩んでいる方の相談をお受けします。また、現在在籍している幼稚園や学校が、お子さんの発達からみてふさわしいか悩まれている場合の相談もお受けします。

**対象** 幼稚園3歳児～中学3年生

**相談日** 火～土曜 9時～17時（予約制）

## 少年相談（少年センター）

家庭での問題、学校生活、友達、進路、非行など、お子さんとお子さんを支える家族の問題について一緒に考えます。

**対象** 小学生～10代のお子さんおよびその保護者

**相談日** ●電話相談 ☎ 320-3340 月～水・金曜 9時～17時、木曜 9時～19時

●面接相談 ☎ 320-3340（要予約） 月～金曜 10時～17時

●Eメール相談 youngnet@city.ichikawa.chiba.jp

土・日曜は月曜に、祝日は翌日にお返事（年末年始は1月4日以降）します。

**問合せ** 少年センター ☎ 320-3345

## 千葉県子どもと親のサポートセンター

学校生活に関する事、心や身体のこと、その他進路や適正に関する事等、個々の状況に応じて、本人および保護者、教職員に対し、相談活動を通して支援・援助を行います。

**対象** 児童生徒・保護者・教職員等

**相談日** ●電話相談 受付時間 24時間 フリーダイヤル ☎ 0120-415-446

●来所相談（予約制） 月～金曜 9時～17時（祝日、年末年始は除く）

・新規の来所相談は、電話（フリーダイヤル ☎ 0120-415-446）で事前にお申し込みください。

来所相談の申し込み受付は、月～金曜の8時30分～17時15分

●Eメール相談 受付時間 24時間 Eメールアドレス saposoudan@chiba-c.ed.jp

・件名を必ず「相談」としてください。 ・返信は数日かかる場合があります。

迷惑メール対策等の設定をされている方は、上記のアドレスからメールが受信できるようにメールの設定を確認してください。

●FAX相談 受付時間 24時間 FAX番号 ☎ 043-207-6041

・返信は数日かかる場合があります。

**問合せ** 電話相談専用フリーダイヤル ☎ 0120-415-446

※「24時間子供SOSダイヤル」☎ 0570-0-78310（なやみいおう）

千葉県内において「子供SOSダイヤル」は、子どもと親のサポートセンター及び千葉市教育委員会との電話相談に接続されます。

## 千葉県総合教育センター特別支援教育部

発達のこと（言葉の遅れやきこえ方や見え方・体が自由に動かせない）や学校生活や家庭生活のこと、学習面の遅れやかたより、発達障害の疑いや支援方法・就学先や進路等についてのご相談をお受けします。

**対象** 幼児・小学生・中学生・高校生等、及び保護者、教職員等

**相談日** 電話相談 043-207-6025（相談専用）【月～金：午前9時～午後5時（祝日、年末・年始は除く）】

●来所相談 ◆電話で来所の予約をします

●メール相談 sosesoudan@chiba-c.ed.jp ◆返信までには1週間ほど時間をいただきます

千葉県総合教育センター 特別支援教育部

**問合せ** 〒263-0043 千葉県千葉市稲毛区小仲台5-10-2 千葉県子どもと親のサポートセンター内

## 適応指導教室 ふれんどルーム市川

心理的な要因で不登校になっている小学4年生から中学3年生までのお子さんを対象に、週3日（火・水・金曜）開室しています。自我の確立や自信の回復、集団生活への適応力の向上を図るなど、学校復帰をめざした支援を行います。

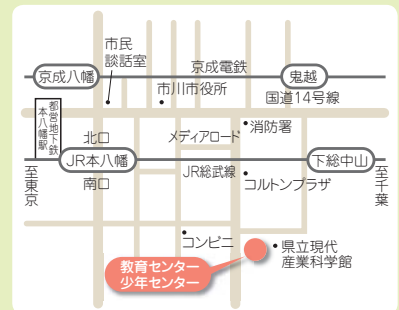
## ほっとホッと訪問相談

小・中学校の児童生徒の不登校など教育問題で悩んでいる方の相談をお受けします。豊富な経験と知識を持つ相談員が、電話相談、来所相談のほか、ご家庭などに訪問してお話をうかがいます。

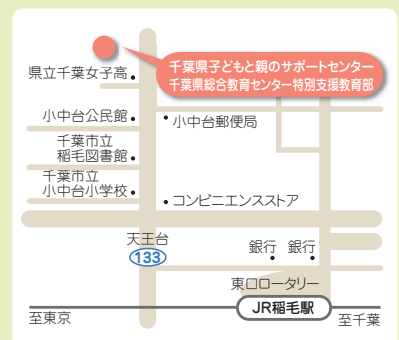
**対象** 小学1年生～中学3年生

**相談日** 火～金曜 12時30分～17時

**直通電話** ☎ 320-3362



鬼高1-1-4 生涯学習センター3階



千葉市稲毛区小仲台5-10-2

## 女性の悩み、暮らしの相談

### 女性の悩み相談

女性相談員が、悩み、不安、迷いなどお話をうかがいます。

#### 相談日

- 女性のための相談  
月～金曜 9時～16時(12時～13時を除く)  
土・日曜 9時～12時30分  
※電話は随時、面接は予約制

#### ● 法律相談

水曜 13時～17時 ※面接のみ(予約制)

#### 問合せ

男女共同参画センター ☎323-1777(相談室直通)  
(毎月最終火曜、祝日、年末年始を除く) (地図➡(P60?))

### 遺伝相談

妊娠・出産・結婚などで遺伝に関する疑問や悩みをお持ちの方に、専門医や保健師が相談をお受けします。

#### 相談日

お問い合わせ下さい。(予約制)

#### 問合せ

千葉県市川健康福祉センター(市川保健所) 地域保健課  
☎377-1102(地図➡(P15))

### ひとり親家庭相談

➡(P49)

### 夫やパートナーからの暴力の相談

夫(元夫)や恋人からの暴力に悩んでいる方の相談をお受けします。

千葉県市川健康福祉センター(市川保健所)  
(配偶者暴力相談支援センター) (地図➡(P15))

#### 相談日

● 電話相談  
月～金曜 9時～17時 ☎377-1199(相談専用)

#### ● 面接相談

毎週金曜 9時～17時(予約制)

#### 男女共同参画センター

(配偶者暴力相談支援センター)

#### 相談日

● 女性のための相談  
月～金曜 9時～16時(12時～13時を除く)

土・日曜 9時～12時30分

※電話は随時、面接は予約制

#### ● 法律相談

水曜 13時～17時 ※面接のみ(予約制)

#### 問合せ

男女共同参画センター ☎323-1777(相談室直通)  
(毎月最終火曜、祝日、年末年始を除く) (地図➡(P60?))

### 心配ごと相談

生活上の心配ごとについて、民生委員児童委員や弁護士が相談に応じます。

場 所 八幡市民談話室 集会室2・3

相談日 毎月第1・3月曜

一般相談 10時～15時、弁護士相談 13時～15時

※予約や電話での相談は行っていません。混雑時にはお待ちいただくこともあります。直接おいでください。なお、会場や日程などが変更される場合がありますのでお問い合わせください。

問合せ 市川市社会福祉協議会 ☎320-4001

## 不妊でお悩みの方へ

### 不妊相談センター

不妊でお悩みの夫婦などを対象に、面接(要予約)や電話で相談や情報提供を行います。

- 千葉県松戸健康福祉センター ☎047-361-2138
- 千葉県長生健康福祉センター ☎0475-22-5167
- 千葉県印旛健康福祉センター ☎043-483-1134
- 千葉県君津健康福祉センター ☎0438-22-3744

### 特定不妊治療費助成

指定医療機関で特定不妊治療(体外受精・顕微授精)を当該年度内に行ったご夫婦に、治療費の一部を助成します。(所得制限・助成回数制限あり)

問合せ 千葉県市川健康福祉センター(市川保健所) 地域保健課

☎377-1102(地図➡(P15))

## 地域の子育てサポーター

### 民生委員・児童委員、主任児童委員

民生委員・児童委員は厚生労働大臣から委嘱されており、地域の皆さんの相談相手、行政とのパイプ役として活動しています。守秘義務が課せられていますので、お子さんに関する心配ごとや悩みを一人で抱え込まず気軽に相談してください。

問合せ 民生委員・児童委員 地域支えあい課 ☎334-1183

主任児童委員 子育て支援課 ☎711-0679

### 保健推進員

市民と行政のパイプ役として地域の人々が健康に暮らすためのお手伝いをする、市が委嘱している市民の方々です。3か月見訪問や、保健センターで行っている事業の案内をしています。

問合せ 保健センター ☎377-4511 / 南行徳保健センター ☎359-8785



# 「い」「ち」「か」「わ」でイキイキパパ

さあ、パパの出番です



## 「い」つでもママの手助けに

ママの負担は、イライラや、不安を生み、子どもへの接し方や育児にも大きく影響します。ママに任せ切りにせず、出来ることから始めてみましょう。

プレ親学級(旧両親学級)に参加しましょう → [P6](#)  
市のこども館や施設の教室に行ってみましょう → [P35](#)～

## 「ち」からいっぱい体をつかって遊びましょう

パパの強み、それはたくましく子どもと一緒に遊び、社会のルールや責任感を体をもって教えていくことではないでしょうか。ママとは違う頼もしさを見て、子どもは安心し、心も体も健やかに育っていくのです。



おでかけスポットで子どもと一緒に遊びましょう → [P42](#)  
「こども館」では、お父さんと遊ぶイベントが開催されています → [P35-36](#)

## 「か」ぞくを守るのはパパの役目です

子どもにとって、危険なモノや場所を把握しているでしょうか?ケガを防ぎ、緊急時に備える役目をパパが担えば、とても心強いものです。



子どもの安心・安全 → [P50](#)  
小児科一覧 → [P56](#)  
急なケガや病気の時 → [裏表紙](#)

ママを守れていますか。育児と家事でストレスを感じているかもしれません。家族全員が笑顔でいるために、ママに息抜きをプレゼントしてあげましょう。一時的に子どもや家事から離れ、夫婦二人でたまにはでかけてみませんか?

いちかわファミリー・サポート・センター → [P21](#)  
保育園の一時預かり → [P22](#)

## 「わ」からない・こまったは相談しよう・調べてみよう

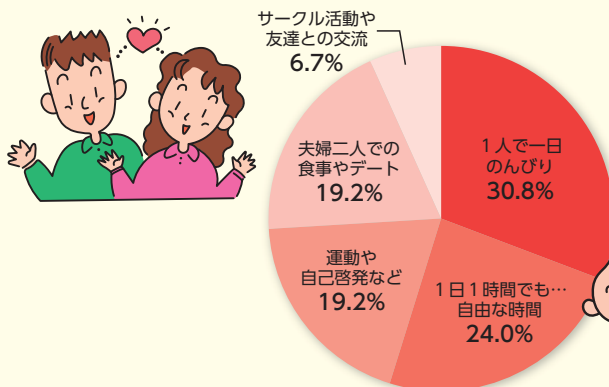
育児はママとパパ二人三脚でしていくもの。でも、時にはプロの手をかりましょう。相談窓口や、ホームページにて、たくさん情報をご提供しています。



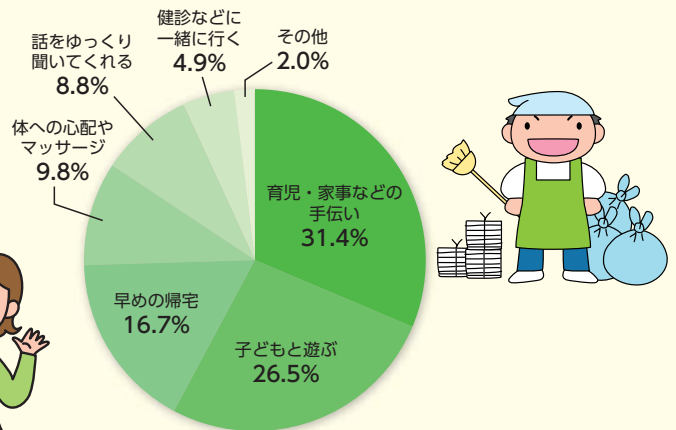
地域の情報を入手しよう → [P70](#)  
ひとりで悩まないで → [P14](#)  
いちかわっこWEB → [P4](#)

## 子育て中のママの気持ち♡

子育て中、ママが一番やりたいことは?



パパがしてくれて嬉しいことは?



その他パパのための子育て情報サイト

厚生労働省 イクメンプロジェクト

検索

# ワーク・ライフ・バランス

## 仕事

メリハリのある働き方は  
仕事への満足度や  
意欲を高める



## 生活

家族との時間  
趣味や社会活動  
自分らしい生活



## 育児休業はパパだってとれる!

子育て期は、子どもの成長に寄り添える、人生で最も貴重な時間の一つ。育児休業はママだけでなく、パパも当然取得することが出来ます。職場の理解を得て準備をしっかりと行い、積極的に活用してみましょう。

父母ともに育休を取得する場合、パパ・ママ育休プラス（休業取得可能期間が2ヶ月延長される）が利用できる



### 例えば…



出産直後のママをサポート。そのまま子どもの世話と家事を中心とした育児休暇を取得。また、出産後8週間以内に父親が育休を取得した場合に、再度の取得が可能。

【詳細 厚生労働省「育児・介護休業法」について HP <http://www.mhlw.go.jp/topics/2009/07/tp0701-1.html>】

イキイキパパは、  
仕事に家族に大忙し!



中央こども館(→P35)の「お父さんと遊ぼう」に来ていたパパたちにお話を聞きました

## 父親になって思うこと。

### こどもの意志により添う

家族との時間を増やすため早起きに。子どもに対してはあまりダメダメ言ったり指図せず、本人の意思に寄りそうようにしています。これからも子どもとたくさん遊び、家族の絆を深めていきたいです。



### 自分に笑顔がふえました

大好きなゴルフはできなくなりましたが、育児はとても楽しいです。何より自分自身に笑顔が増えました、子どもにつききりのママには頭が下がります。いつもありがとう!



### 成長を見守る幸せ

しつけとは何か考えながらも、息子の成長を目で見て実感すると、やはりとても幸せに思います。父親としてビシッと叱らなくてはと思いながら、可愛すぎてつい甘くなってしまうこともしばしばです。



# 市川市の子育て応援企業

市川市では、市内に事業所のある企業で、「一般事業主行動計画」を策定しているほか、子どもの企業見学や託児室・授乳コーナーの設置など、子どもや子育て家庭にやさしい活動を行っている企業を、「いちかわ子育て応援企業」として認定しています。平成27年度までに認定した企業は下記のとおりです。今後も引き続き「いちかわ子育て応援企業」の募集を行っていきます。

いちかわ子育て応援  
企業認定マーク



平成28年1月現在 48社が認定されています。

## 建設業・製造業

(株)大塚総合リフォーム	(有)リフォーム川越 <b>reform KAWAGOE</b>
(株)石井表記 <b>ISHIHYOKI</b> 石井表記	(株)スズキ技研 <b>株式会社 スズキ技研</b> フジクラグループ

## 電気・ガス・熱供給・水道業

(有)英設備工業 <b>HANABUSA</b>	京葉ガス(株) <b>KEIYO GAS</b>
-----------------------------	-----------------------------

## 卸売・小売業

(有)スマイルキッズ <b>Smilekids</b>	(株)加藤新聞舗 <b>Y</b>
(株)ベルク <b>Belc</b>	(株)マーキュリー(イエローハット浦安店) <b>Yellow Hat</b> イエローハット 浦安店
(有)ロンパース <b>ROMPERS</b> ROMPERS ふわふわ着替えのロンパース	イオンリテール(株) <b>AEON</b>

## 金融・保険・不動産業

日本毛織(株) <b>NIKKE COLTON PLAZA</b> ニッケコルトンプラザ	大和住宅(株) <b>CAWA 家 ダイワホーム</b> 大和住宅 株式会社
東京ベイ信用金庫 <b>TOKYO BAY SHINKIN</b> 東京ベイ信用金庫	(株)千葉銀行 <b>ちばぎん</b>

## 認定企業の取組みの様子



子どもや子育て中の家族を対象としたイベントの実施



ベビーベッドの設置

「いちかわ子育て応援企業」の詳細はWebサイトをご覧ください。

→ [いちかわ子育て応援企業](#) [検索](#) [問合せ](#) 子育て支援課 ☎711-0677

## サービス業

(有)Dアーマン(ブルミング幼児園) <b>ブルミング幼児園</b>	(有)レザン小森(Ajuパレ&ダンススタジオ) <b>Ajuパレ&amp;ダンススタジオ</b>
(株)ティップネス南行徳店 (フィットネスクラブ、キッズスクール) <b>ティップネス</b>	ダンススタジオ&キッズルーム how to fly <b>W</b>
(株)サウンドビュー <b>Soundview</b> 株式会社 サウンドビュー	(株)日本サービスセンター (カルチャーパビリオン 平安相之川) <b>平安 相之川</b>
(株)TRIBE(トライブ) <b>TRIBE</b> HAIR・MAKE	市川中央自動車教習所 <b>ICDS</b>
(有)e売るしくみ研究所 <b>e-Uru</b>	(株)ヴィサージュ クリエーション (hearty本八幡) <b>VISAGE</b>
Hair Salon Kawai <b>Hair Salon Kawai</b>	島村楽器(株) <b>SHIMAMURA music</b>

## その他

市川大野 本光寺 <b>本光寺</b>	生活協同組合 パルシステム千葉 <b>pal*system</b> パルシステム千葉
(株)イーオン・アミティー <b>アミティー</b>	生活協同組合 コープみらい <b>co-op</b> コープみらい
社会福祉法人 慶美会 <b>慶美会</b>	アース学園
医療法人社団 セイコー会 (セイコー歯科クリニック) <b>セイコー会</b>	医療法人社団 スマイル会 (スマイル歯科クリニック) <b>スマイル会</b>
社会福祉法人 市川朝日会 <b>朝日</b>	医療法人一条会(社団) 一条会病院 <b>一条会</b>
学校法人和洋学園 和洋女子大学 <b>和洋女子大学</b>	一般財団法人 市川市福祉公社 <b>福祉公社</b>
介護老人保健施設 エスポワール市川	公益財団法人 市川市文化振興財団
エコルス夕整骨院 <b>エコルス夕整骨院</b>	学校法人 千葉学園 (千葉商科大学) <b>CUC</b> Chiba University of Commerce
医療法人社団 哺育会 (介護老人保健施設 ハートケア市川) <b>哺育会</b>	ニューファミリー <b>ニューファミリー</b>
長寿の里 <b>長寿の里</b>	医療法人社団 芳英会 <b>芳英会</b>