



相談する

育児に悩みはつきもの。子どもが小さいときはもちろん、大きくなっても心配ごとがでてくるものです。相談する人がいないとき、周りの人に相談しても解決できないとき、身近な人には話しづらいときなどに、ぜひ活用ください。

育児に関する相談

名称	内容等	連絡先
母子保健課	<p>妊娠・出産・育児・発達に関する相談や悩みごとなどに、保健師・栄養士・歯科衛生士等が対応しています。また、保護者の方の体や心の健康に関する相談にも応じています。</p> <p>対応時間 月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15</p> <p>▶ 相談事業 ≪妊産婦・育児相談≫ 妊娠中や産後の生活(体調、食事、過ごし方等)や授乳、お子さんの発達・発育・育児上の悩み、離乳食のすすめ方などについて、栄養士・歯科衛生士・保健師・助産師が相談に応じます。お子さんの身体測定のみ参加もできます。(申込み不要)</p>	<p>住所 本町5丁目1-45 本庁舎3階</p> <p>☎855-7795 FAX855-7796</p>
親子サポートステーション	<p>妊娠・出産・子育ての総合相談窓口です。母子保健コーディネーターが常駐し、相談室があり、個別にゆっくりとお話しをお伺いします。1人ひとりの妊婦さんと面談し、出産に向けて悩みや心配ごとがないか、必要な情報提供や解決方法を一緒に考えます。</p> <p>開設時間 親子サポートステーション(母子保健課) 月～金曜日(祝日・年末年始除く) 8:30～17:15 東部親子サポートステーション 月～金曜日(祝日・年末年始除く) 8:30～17:15 西部親子サポートステーション 火～土曜日(祝日・年末年始除く) 8:30～17:15 北部親子サポートステーション 火～土曜日(祝日・年末年始除く) 8:30～17:15</p> <p>▶ 妊娠届出・母子健康手帳交付 ▶ 出産準備・授乳や育児・母の体や心の相談 ▶ 必要に応じて医療機関・子育て支援機関と連携しサポートします。</p>	<p>親子サポートステーション</p> <p>住所 本町5丁目1-45 本庁舎3階</p> <p>☎855-7795 FAX855-7796</p> <p>東部親子サポートステーション</p> <p>住所 葛島4丁目3-3 東部健康福祉センター1階</p> <p>☎882-0035 FAX861-2388</p> <p>西部親子サポートステーション</p> <p>住所 鴨部860-1 西部健康福祉センター1階</p> <p>☎843-0415 FAX843-2115</p> <p>北部親子サポートステーション</p> <p>住所 塩田町18-10 保健福祉センター 1階南</p> <p>☎820-1025 FAX820-1026</p>
児童家庭支援センター 高知みその	<p>妊娠・出産・育児についての相談、児童に関する相談について、電話・来所・訪問にて対応しています。今困っていること、心配なこと、何でもお話してください。年中無休・相談無料・秘密厳守で対応します。</p> <p>電話相談 8:30～17:30</p> <p>来所・訪問時間 9:00～17:00</p> <p>※こちらからホームページをご覧ください。</p> 	<p>住所 新本町1丁目7-30</p> <p>☎872-6488</p>
児童家庭支援センター 高知ふれんど	<p>育児や子育ての悩み、学校や家庭で心配なことなど児童に関するさまざまな相談に電話・来所・訪問にて対応しています。まずは気軽にお電話でご相談ください。</p> <p>相談時間 月～土曜日(祝日・年末年始を除く) 9:00～17:30</p>	<p>住所 新本町1丁目7-30</p> <p>☎803-5550</p>

名称	内容等	連絡先
子育て・女性健康支援センター高知 (高知県助産師会)	<p>子育て相談、おっぱい相談、妊娠・出産・産後の相談、思春期相談、更年期相談、女性の健康相談に対応しています。相談は、電話・メールにてお受けしています。こうちプレマnet(高知県子育て支援課の出産・育児応援サイト)からも相談を受け付けています。また、妊婦とその家族を対象にママパパ教室(分娩の話・おっぱいの話・沐浴体験・妊婦体験)を開催しています。</p> <p>電話相談 月～金曜日(土日・祝日・年末年始を除く) 9:00～17:00</p> <p>メール受付 24時間(年末年始を除く)</p>	<p>住所 神田887-2 ☎855-8533</p> <p>メール kochijosanshi-shien@aroma.ocn.ne.jp</p> <p>こうちプレマnet→ (パパママ相談)</p> <p>おっぱい相談窓口→ (おっぱい相談マップ)</p>  

児童家庭相談

名称	内容等	連絡先
子ども家庭支援センター	<p>子どものいる家庭に関わる悩みや心配ごとについての相談に応じています。来所の場合はあらかじめご連絡ください。また、虐待に関する通告の窓口にもなっています。</p> <p>対応時間 月～金曜日(祝日・年末年始を除く)8:30～17:15</p>	<p>住所 本町5丁目1-45 本庁舎3階 ☎823-1212 823-9489(通告専用)</p>
高知県中央児童相談所	<p>子ども(18歳未満)に関する相談のうち、専門的な知識、技術を必要とする相談に対応しています。</p> <p>対応時間 月～金曜日(祝日・年末年始を除く)8:30～17:15</p> <p>① 緊急のときを除き、電話での予約が必要です。</p>	<p>住所 若草町10-5 ☎821-6700 FAX821-9005</p> <p>児童相談所虐待対応ダイヤル ☎189(いちはやく)</p>

施設の利用に関する相談

名称	内容等	連絡先
保育幼稚園課 (利用者支援事業)	<p>教育・保育施設や、地域の子育て支援に関する施設を利用しやすいように、必要に応じて相談・助言を行っています。また、子育て・育児相談・悩みなどお気軽にご相談ください。窓口来所・電話にて、子ども・子育て相談支援員が対応しています。</p> <p>対応時間 月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15</p>	<p>住所 本町5丁目1-45 本庁舎3階 ☎823-4012 FAX823-9273</p>



ひとり親家庭のための相談

ひとり親家庭のための制度については、「ひとり親家庭のための制度」50ページをご覧ください。

名称	内容等	連絡先
子育て給付課 (母子父子自立支援員)	ひとり親家庭や寡婦の方の相談に対応しています。生活のことや住まいのこと、お子さんの養育のこと、また母子父子寡婦福祉資金の貸付の利用などについてもご相談ください。 対応時間 月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 9:00～17:15(12:00～13:00を除く)	住所 本町5丁目1-45 本庁舎3階 ☎823-9447
ひとり親家庭 支援センター	ひとり親の皆さんや離婚を考えている方に対し、子育てや生活全般の相談、学費に関する制度の紹介、就業に向けた講座や養育費確保に関するセミナーの開催など、さまざまな支援を行っています。 対応時間 (祝日・年末年始を除く) 月・火・木・金曜日 9:30～16:30 土曜日 9:30～16:30(12:00～13:00を除く) ≪無料法律相談(予約制・離婚前の方の相談もできます)≫ ▶弁護士 毎月第1木曜日 14:00～16:00(1人約25分) 毎月第4火曜日 10:00～12:00(1人約25分) ▶司法書士 毎月第2木曜日 10:00～13:00(1人約50分) 毎月第3火曜日 13:00～16:00(1人約50分) ※LINE公式でお役立ち情報をお知らせします →  ≪いろんな専門家相談(予約制・離婚前の方も相談できます)≫ ▶社会福祉士 毎月第2土曜日 13:30～15:30(1人約50分) ▶ファイナンシャルプランナー 毎月第3土曜日 13:30～15:30(1人約50分) ※心理カウンセラー相談、キャリアコンサルタント相談については、お問い合わせください。	住所 旭町3丁目115 ソーレ2階 ☎875-2500


相談する



就業に関する相談

名称	内容等	連絡先
ハローワーク高知 マザーズコーナー	<p>子育てをしながら就職を目指す方を専門の職員が支援します。キッズコーナーや授乳室があり、お子さま連れでもお気軽に仕事探しができます。(保育士も配置)オンライン相談もできます。</p> <p>対応時間 月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15(12:00～13:00を除く)</p>	<p>住所 大津乙2536-6 ハローワーク高知2階</p> <p>☎878-5326</p>

子どもの医療に関する相談

名称	内容等	連絡先
小児科オンライン (高知県医療政策課)	<p>県内にお住まいの0歳～18歳までのお子さんを育てている方なら、どなたでもスマートフォンなどから、子どもの健康・発達・子育てに関する様々な疑問や不安について、小児科医に無料で相談できます。</p> <p>初めてのご利用時には、高知県独自の合言葉を使用して会員登録を行う必要があります。</p> <p>詳しくは高知県医療政策課のホームページをご確認ください。</p> <p>相談方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ●いつでも相談 毎日24時間受付。テキストで相談を送ると、原則24時間以内に小児科医から回答が届く。 ●夜間相談 平日18時～22時にLINEチャット、音声・ビデオ通話等を使い、リアルタイムで10分間、小児科医に直接相談できる。1枠10分の予約制 	<p>住所 丸ノ内1丁目2-20</p> <p>☎823-9625</p> <p>Eメールアドレス 131301@ken.pref.kochi.lg.jp</p>  <p>高知県医療政策課 ホームページ</p>

相談する

子どもの発達・障がいに関する相談

名称	内容等	連絡先
母子保健課 子ども発達 支援センター	子どもの発達や障がいに関する相談に保健師、心理士等のスタッフが応じます。 対応時間 月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15 ❗ 来所の際はあらかじめご連絡ください。	住所 本町5丁目1-45 本庁舎3階 ☎823-9552
高知市教育委員会 特別支援教育課	学校教育での特別な教育的支援に関する事、就学に関する事などの相談をお受けしています。 対応時間 月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15 ❗ 来所の際はあらかじめご連絡ください。	住所 棧橋通2丁目1-50 ☎832-4492
高知県立 療育福祉センター	心身の発達に障がいがあるか、その心配のあるお子さんとそのご家族の相談や支援を総合的に行っています。 診療と来所相談は予約制です。 対応時間 月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15	住所 若草町10-5 ☎843-6831 (初診受付・診療に関する相談) 844-5400 (再診受付) 844-1247 (発達障害者支援センター)
高知県 中央児童相談所	子ども(18歳未満)の障がいに関する相談のうち、入所サービスの利用等専門的な知識、技術を必要とする相談に対応しています。また、療育手帳の判定も行っています。 対応時間 月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15 ❗ 緊急のときを除き、電話での予約が必要です。	住所 若草町10-5 ☎821-6700 FAX821-9005 ☎844-0035(療育手帳)
NPO法人 高知県難病団体 連絡協議会 (高知市小児慢性特定 疾病児童等自立支援 事業(高知市委託事 業))	小児慢性特定疾病のお子さんやご家族の方々の相談に応じたり、交流会を開催して、その中で慢性疾病がありながら成人された方やそのご家族が悩みをお聞きし助言などを行っています。また、一定の要件に該当するお子さんには自立支援員が支援計画を作成し、フォローアップなどを行います。 対応時間 月・水・金曜日(祝日・年末年始を除く) 9:30～17:15	住所 新本町1丁目14-6 1階 ☎821-6722

そのほか各種相談

名称	内容等	連絡先
高知県女性相談 支援センター	配偶者等からの暴力(DV)を受けている、夫婦間の問題、離婚、男女間のトラブル、家庭内の問題などの相談に対応しています。(DV被害については性別を問わず、同性間の暴力も対象となります。) ≪来所相談≫❗ 予約制 対応時間 月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 9:00～17:15(受付は16:00まで) ≪電話相談≫(年末年始を除く) 対応時間 平日 9:00～17:15、18:00～22:00 土日祝日 9:00～20:00 ≪法律相談≫❗ 予約制 対応時間 毎月第2水曜日 14:00～16:00	住所 百石町2丁目34-8 ☎833-0783 FAX833-0782

名称	内容等	連絡先
こうち男女共同 参画センター 「ソーレ」	<p>①女性のための一般相談(面接は予約制) 家庭や職場、地域での問題などについての電話相談や面接相談。</p> <p>対応時間 (第2水曜日・祝日・年末年始を除く) 9:00~12:00、13:00~17:00(受付は16:00まで)</p> <p>問合せ・予約・相談電話 ☎873-9555</p>	<p>住所 旭町3丁目115 ☎873-9100(代表)</p>  <p>ソーレホームページ</p>
	<p>②女性のための専門相談 Ⓜ️ 予約制(相談日時が決まっています) «こころの相談»(託児あり)</p> <p>相談員 女性心理カウンセラー</p> <p>人間関係に関する悩みや不安、ストレスなどに関する面接相談。</p> <p>«法律相談»</p> <p>相談員 弁護士</p> <p>夫婦や親子間のこと、相続、金銭などについて法的側面からの面接相談。</p> <p>問合せ・予約 ☎873-9100</p>	
	<p>③男性のための悩み相談 Ⓜ️ 予約制(相談日時が決まっています)</p> <p>相談員 男性心理カウンセラー</p> <p>職場や家庭、地域での問題、自分の生き方、不安、ストレス等についての電話相談や面接相談。</p> <p>問合せ・予約 ☎873-9100</p>	
	<p>④にじいろコール</p> <p>対応時間 毎月第4土曜日 13:30~16:30</p> <p>相談員 専門相談員</p> <p>相談電話 ☎0120-56-2416(通話料無料)</p> <p>LGBTsなどに関して、ご本人、家族などからの電話相談。</p>	
高知県立 精神保健福祉センター	<p>心の健康に関する様々な悩みや対応について、ご本人・ご家族などから相談をお受けしています。</p> <p>対応時間 月~金曜日(土日・祝日・年末年始を除く) 8:30~12:00、13:00~17:15</p> <p>Ⓜ️ 来所相談は予約制</p>	<p>住所 丸ノ内2丁目4-1 高知県保健衛生 総合庁舎1階</p> <p>☎821-4966</p>
高知県 心の教育センター	<p>子ども、保護者、学校関係者などを対象に、不登校やいじめなど、子どもの教育に関する相談をお受けしています。</p> <p>«来所相談» Ⓜ️ 電話にてご予約ください。</p> <p>相談時間 月~金曜日、土曜日(第1・第3)、日曜日 (祝日・年末年始・第5日曜日を除く) 9:00~17:00</p> <p>«電話相談»</p> <p>▶24時間子どもSOSダイヤル(無料) ☎0120-0-78310</p> <p>相談時間 毎日24時間</p> <p>▶教育相談</p> <p>相談時間 月~金曜日(祝日・年末年始を除く) 9:00~17:00</p> <p>«メール相談»</p> <p>返信時間 月~金曜日(祝日・年末年始を除く) 9:00~17:00</p> <p>Ⓜ️ 携帯電話の設定によっては返信が届かないときがありますのでご注意ください。</p>	<p>住所 大原町120-1</p> <p>☎821-9909 (来所予約・教育相談)</p> <p>Eメールアドレス kodomo24@g.kochinet.ed.jp</p>

子どもたちの笑顔を守るために～虐待から子どもを守ろう～

なかなか子どもが泣きやんでくれない。素直に言うことを聞かないなど、子育ては思い通りにいかないことの連続です。不安になったり、イライラするのはごく自然なこと。でも、ひとりで悩んでいると、なかなか解決の糸口が見つからなかったり、どんどん気持ちが追い詰められてしまうことがあります。

このままいけば子どもをたたいてしまいそうだと不安になったとき…

ご近所のお子さんが心配だと感じたとき…

こんな時は、ひとりで悩まないで、まずご相談ください。(子ども家庭支援センター(☎823-1212)または児童家庭相談31ページ)

お子さんと一緒にいるのがつらいときや子育てがしんどいときは、少し離れてみるのも一つの方法です。市内には一時保育や施設のショートステイなど一時的にお子さんを預かってもらえる場所があります。お子さんと自分のために利用しましょう。(43、47～48ページ参照)

「児童虐待」ってどんなこと？

身体的な暴力だけが虐待ではありません。虐待は大きく4つのタイプに分けられます。

身体的虐待

なぐる、ける、溺れさせる、激しく揺さぶる、戸外に締め出すなど、身体に傷を負わせたり、ケガの恐れのある暴行を加えること。

性的虐待

身体へのいたづらをしたり、性交を見せたりするなど、わいせつな行為をする・させること。

ネグレクト

適切な食事を与えない、病気やケガをしても病院に連れて行かない、ひどく不潔にする、自動車内や家に置き去りにする、同居人による児童虐待の行為を止めないなど、養育を怠り、拒否すること。

心理的虐待

言葉によるおどし・脅迫、子どもを無視する、きょうだい間で差別的な扱いをする、子どもの目の前で家族に暴力をふるうなど、心理的な負担をかけること。

虐待かもと思ったら、下記までお電話ください。

- ▶ 高知市子ども家庭支援センター ☎823-9489(通告専用)
- ▶ 児童相談所虐待対応ダイヤル(無料) ☎189(いちはやく)
- ▶ 高知県中央児童相談所 ☎821-6700

民生委員・児童委員、主任児童委員

民生委員・児童委員、主任児童委員は、子育てに関する悩みごとの相談対応や、必要なサービス・関係する機関の情報提供を行うなど、お住まいの地域において子育てを支援する活動を行っています。

活動上知りえた情報については、秘密を守ることが法律で義務付けられています。お気軽にご相談ください。

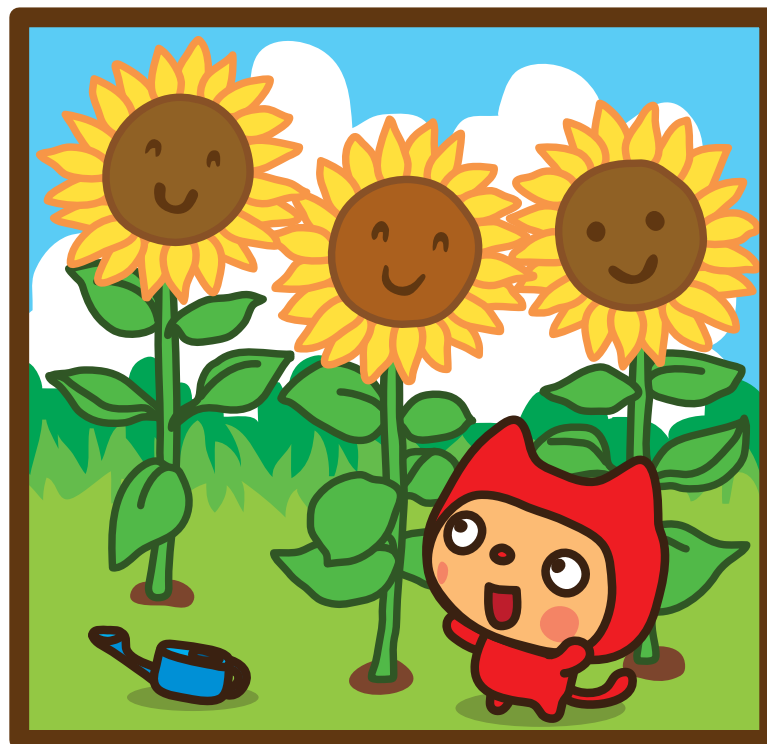
- ▶ お住まいの地域の民生委員・児童委員、主任児童委員が分からないときは健康福祉総務課 ☎823-9440へおたずねください。





まちがいさがし

うえとしたのえからまちがいを8こさがしてね



- ① 雲の左側②左のひまわりの目③左のひまわりの下側の葉
- ④シヨウワコの角度⑤真ん中のひまわりの茶色
- ⑥真ん中のひまわりの上側の葉の筋
- ⑦右のひまわりの花びら⑧右のひまわりの土