

# 相談したい

## ◆ こども相談センター(保健・福祉合同庁舎内)

家庭児童相談室など0歳から18歳の子どもや子育てに関する相談に応じています。虐待の相談や通報の窓口にもなっています。

☎433-7022(午前8時45分～午後5時15分)

月～金曜日(祝日、年末年始は除く)

育児相談、栄養相談など

☎433-7000(午前8時45分～午後5時15分)

月～金曜日(祝日、年末年始は除く)

## ◆ 市立子育て支援センター

就学前の子どもを育てているご家庭を対象に、育児不安、栄養に関する相談や親子教室、遊び場の開放など、子育て支援を行っています。

☎468-8224(午前9時～午後5時)

月～金曜日(祝日、年末年始は除く)

## ◆ すくすく子育て応援隊

就園前の子どもの育児についての相談

☎433-7068

月～金曜日(午前9時～午後5時)

## ◆ 教育相談室(市教育研究センター)

教育に関する相談(いじめや不登校、虐待など)  
コスモスダイヤル

☎0120-222-674

☎433-7110

月、水、木曜日(祝日、年末年始は除く)

(午前9時15分～午後4時45分)

## ◆ 子どもの悩み相談フリーダイヤル(子ども専用)

お父さん、お母さんにしかられてばかりいる、自信がないなど。

☎0120-7285-25(24時間対応)

## ◆ 子どもの虐待ホットライン

子どもの虐待や子育て、親子関係についての悩みを話したいかた、助けや情報が必要なかたたちのための電話相談窓口です。

☎06-6646-0088(月～金曜日 午前11時～午後4時)

## ◆ 児童相談所虐待対応ダイヤル

◎虐待かも、と思ったらまず電話を!!

☎189(いちはやく)24時間対応

相談専用ダイヤルは☎0120-189-783



## 「そろって本当？」 子育ての疑問



Q お風呂上がりには湯冷ましを飲ませた方がいい？

A ミルクや母乳で水分補給はできます

湯冷ましは離乳食が始まる前の赤ちゃんに必ず飲ませなくてはならないものではありません。お風呂上がりでもミルクや母乳をあげれば水分補給はできます。与える場合は嫌がらないか様子を見つつ、授乳に響かないごく少量にしましょう。

