



# 子育てに悩んだら

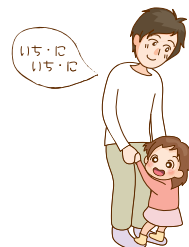
## 🍓 子育てに悩んだら

相談項目	内容	開催日	開催場所	電話番号
子育て健康相談	助産師・栄養士・歯科衛生士が相談に応じます。	年間10回 こよみ・ホームページをご覧ください。 10:00～11:00	第二子育て支援センター	第二子育て支援センター ☎84-4100
親と子の悩み相談電話	少年指導センター職員が相談に応じます。	月～金曜日 8:30～17:00	電話でご相談ください。	☎82-3571
児童虐待に関する相談通告など	児童相談所の職員が相談に応じます。	平日 8:30～17:15	栃木県中央児童相談所	☎028-665-7830
		24時間年中無休	児童相談所虐待対応ダイヤル 児童相談所相談専用ダイヤル	☎189(無料) フリーダイヤル ☎0120-189-783
	こども家庭課の家庭相談員が相談に応じます。	月～金曜日 8:30～17:15	電話や来所でご相談ください。	こども家庭課 ☎82-1113
障がいに関する相談	相談支援専門員が相談に応じます。	月～金曜日 8:30～17:15	真岡市基幹相談支援センター	☎80-7765
子育て世代包括支援センター	保健師・助産師等が妊娠・出産・子育て等の相談に応じます。	月～金曜日 8:30～17:15	電話や来所でご相談ください。	こども家庭課 ☎83-8121
家庭児童相談	子どもの養育や家庭の人間関係、児童虐待など	月～金曜日 8:30～17:15	電話や来所でご相談ください。	子ども家庭総合支援拠点(こども家庭課内) ☎82-1113



## 子どもと遊ぼう

親子で向かい合って両手をつなぎます。子どもは、親の右足の上に左足、左足の上に右足をのせます。親の両足に、子どもが乗る形で、つないでいる両手でバランスをとりながら、二人三脚のように、息を合わせて一歩ずつ前進します。



出典 厚生労働省「健全育成のための活動プログラム」



子育てに悩んだら