

## ★ 妊娠・出産・子育てに関すること

### 妊娠・出産・子育て総合相談窓口

妊娠から出産前後の体調管理や心配事、赤ちゃんの体重測定や育児全般について相談できます。

**問** 豊橋市保健所 こども保健課 ☎39-9188

**日時** 月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 午前8時30分～午後5時15分

**問** こども未来館 子育てプラザ ☎21-5528

**日時** 開館日 ※休館日は  P32 午前9時30分～午後5時



### チャイルドサポートプラン説明会

情報提供シートを使って、豊橋の子育て情報とふれあい遊びを紹介し、育児相談も行います。参加者には木のおもちゃをプレゼントします。

**問** こども未来館 ☎21-5528

**対象** 市内在住の5か月～1歳未満の親子

**場所** こども未来館、地域子育て支援センター

※開催日時等の詳細はこども未来館(子育てプラザ)ホームページをご覧ください。



### 出産後の職場復帰に向けて準備しましょう



- 慣らし保育期間も踏まえて、職場復帰の時期を改めて検討
- 保育園・こども園等の情報を集め、見学する
- 職場復帰に向けて家族で育児・家事の分担や働き方を話し合う
- 職場復帰後の働き方(短時間勤務や残業免除等)について会社と相談
- 支援サービス(ファミリー・サポート・センター、家事支援等)の利用を検討

#### — 広 告 —

豊かな自然の中で、ひとりひとり、どの子のことも心がけ、手をかけていきます



社会福祉法人 宝光福祉会

## 下条保育園

〒440-0002 豊橋市下条東町字古城88-2

TEL0532-88-5335 FAX0532-88-4234

下条子育て支援センターKoko(ココ)

TEL0532-88-5366

## ★ 幼児・児童に関すること～子育ての悩み、成長・発達の心配ごと

内容	場所	電話	備考
乳児の日常的な問題についての相談	豊橋ひかり乳児院  P51	62-0019	午前8時30分～ 午後5時30分 電話相談可
乳幼児教育相談 耳の聞こえ・ことばに心配のある乳幼児の育児相談・聴力測定など	豊橋聾学校 できれば電話予約を	45-2049 47-7545 (FAX)	月～金 午前9時～午後5時 電話相談可
乳幼児育児相談 (子育てについて)	吉田方子育て支援センター	33-1135	月～金 午前10時～午後4時
	東山子どもセンター	41-5344	
	下条子育て支援センター Koko	88-5366	
	希望が丘子育て支援センター	65-5667	月～金 午前9時30分～ 午後3時
	地域子育て支援センター  P35～37	こじか子育て支援センター ばんび	25-0527
	ミラまち子育て支援センター	75-4085	月～金 午前9時30分～ 午後3時30分
子どもの発達についての相談	豊橋市こども発達センター  P55	39-9200 47-0911 (FAX)	火～土 午前8時30分～ 午後5時15分



### 「そろって本当？」 子育ての疑問 Q & A

**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。



内容	場所	電話	備考
障害児相談 予約制	豊橋あゆみ学園  P55	63-5031	月～金 午前9時～午後5時
	豊橋くすのき学園  P55	61-8273	
	豊橋市立高山学園  P55	61-1019	
障害児(者)相談 予約制	岩崎学園  P55	61-2062 62-7235 (FAX)	月～金 午前9時～午後6時
子ども若者の相談 (子育ての悩み・虐待・子どもの貧困・不登校・ひきこもり・ヤングケアラーなど)	こども若者総合相談支援センター「ココエール」 (松葉町三丁目こども未来館隣)	54-7830	月～金 午前9時～午後7時 土・日(祝日除く) 午前9時～午後5時
子どもの相談 (虐待・子育て・発達・非行など)	愛知県東三河児童・障害者相談センター(東三河総合庁舎内)	54-6465	月～金 午前9時～ 午後5時30分

## ★ひとり親家庭に関すること～自立支援、子育ての相談

内容	場所	電話	備考
ひとり親家庭等支援相談 母子父子寡婦福祉に関する こと 就労支援に関すること	子育て支援課	51-2320	月～金(祝日・年末年始除く) 午前10時～午後4時
ひとり親家庭心配ごと電話相談	豊橋市母子福祉会	56-7100	第2火曜日(祝日除く) 午前9時～午後3時



### 子どもの権利について

「子どもの権利条約(児童の権利に関する条約)」は、世界中の子どもが健やかに成長できるようにとの願いを込めて、1989(平成元)年11月に国際連合の総会で採択され、日本は1994(平成6)年にこの条約を結んでいます。この条約は、4つの権利(生きる権利・育つ権利・守られる権利・参加する権利)を守ることを定めています。すべての子どもには、幸せに生きる権利があります。「子どもの人権」は、子どもだけでは守ることはできません。大人や社会には、子どもにとってもっとも良いことは何かを判断し、子どもの権利をあたりまえのものとして保障する義務や責任があります。子どもが夢と希望を持ち、健やかに育ち、幸せに暮らせるまちを目指しましょう。



相談

# 子育てがつらくなっていませんか？

## POINT 1 体罰や暴言は使わない



子どもだからといって**暴力**や**暴言**が許されるわけではありません。子どもにとって大人から叩かれることはとても怖いことであり、ちょっと叩かれただけ、怒鳴られただけでも**心に大きなダメージ**を受けることもあります。

## POINT 2 イライラしても大丈夫 クールダウンが大事

子どもが言うことを聞いてくれないときに、イライラすることは誰でもあることです。

**深呼吸する、窓を開けて風に当たるなど、自分なりのクールダウン法**を見つけておきましょう。



## POINT 3 子どもはSOSを発信できていますか？

親に恐怖感を持った子どもは、親に気に入られるように、**親の顔色を見て行動する**ようになります。**心配ごとを打ち明けられない関係は、いじめや非行など、より大きな問題に発展**してしまう可能性もあります。



## POINT 4 親もSOSを出そう



育児の負担を一人で抱え込まずに、**家族に分担**してもらったり、**自治体やNPO、企業などのさまざまな支援サービス**(ファミリーサポート、家事代行サービス、一時預かりなど)の**利用も検討**しましょう。子育ての苦勞について**気軽に相談**できる友だちもできるといいですね。

## POINT 5 子どもの気持ちと行動を分けて考え、育ちを応援

2、3歳の子どもの「イヤ」は**自我の芽生え**であり、**成長の証**でもあります。「わがままな子になっては困る」という思いから、親は**指示的に対応**してしまうこともありますが、子どもの成長過程で必ず通る道だと大らかに構えて、**子どもの意思を後押し**していきましょう。



あなたの悩みを相談できる場所があります。

ココエール  
☎54-7830

# 覚えておこう! 児童虐待

## 児童虐待の定義



### 身体的虐待

殴る、蹴る、叩く、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、溺れさせる、首を絞める、縄などにより一室に拘束する など

### 性的虐待

子どもへの性的行為、性的行為を見せる、性器を触る又は触らせる、ポルノグラフィの被写体にする など

### ネグレクト

置きざりにする、食事を与えない、ひどく不潔にする、自動車の中に放置する、重い病気になっても病院に連れて行かない など

### 心理的虐待

言葉による脅し、無視、きょうだい間での差別的扱い、子どもの前で家族に対して暴力をふるう(DV:ドメスティック・バイオレンス)、きょうだいに虐待行為を行う など



緊急のときは

児童相談所  
虐待対応ダイヤル

いちはやく

☎189

こども若者総合  
相談支援センター

ココエール

☎51-2327

あなたの1本のお電話で  
救われる子どもがいます。  
児童虐待かもと思ったら  
すぐにお電話ください。



相談

#### 出典

「子どもを健やかに育てるために～愛の鞭ゼロ作戦～」  
(平成28年度 厚生労働省科学研究費補助金 健やか次世代育成総合研究事業)を元に作成