

# ひとりで悩まずご相談ください

## ～市内の主な相談窓口を紹介します～



新型コロナウイルス感染症の影響などで、家にいる時間、家族と過ごす時間が増えている中、家族や親子関係、子育てに関することなどで、心配ごとや悩みが多くなっていませんか？ひとりで悩まず気軽にご相談ください。  
※詳細については、「子育て便利帳」をご覧ください。子育て便利帳は、子育て支援課(本庁1階)で配布するほか、市ホームページ(広報ID1000740)からもご覧いただけます。

### 妊娠、出産、子育ての相談

母子健康包括支援センター(花岡町2) ☎35-3160  
月～金 8:30～17:15(祝日、年末年始を除く)

### 家庭・児童全般にわたる相談

子ども発達支援センター(本庁1階) ☎35-3179  
月～金 8:30～17:15(祝日、年末年始を除く)  
ひだ子ども家庭支援センターぱすてる(山田町) ☎37-1061  
月～金 9:00～18:00  
※緊急時24時間対応

### 子どもの発達や育児の相談

子ども発達支援センター(本庁1階) ☎35-3179  
月～金 8:30～17:15(祝日、年末年始を除く)  
子育て支援センター(岡本町3) ☎33-7963  
月～金 8:30～17:00(祝日、年末年始を除く)  
市保健センター(花岡町2) ☎35-3160  
月～金 8:30～17:15(祝日、年末年始を除く)

### ひとり親家庭の生活、養育などの相談

子ども発達支援センター(本庁1階) ☎35-3179  
月～金 8:30～17:15(祝日、年末年始を除く)  
母子・父子福祉センター(昭和町2) ☎35-0294  
月～金 8:30～17:15(祝日、年末年始を除く)

### いじめ SOS ダイヤル

☎35-3500  
月～金 8:30～17:15(祝日、年末年始を除く)



### 学校生活や友人関係のトラブルなど、お子さんや保護者、ご家族が抱えている不安や悩みなどの相談

学校教育課(本庁3階) ☎35-3154  
月～金 8:30～17:15(祝日、年末年始を除く)  
高山市教育研究所(一之宮町) ☎53-2368  
月～金 8:30～17:15(祝日、年末年始を除く)

### 家庭問題、離婚問題など様々な女性の悩みの相談(女性相談)

子ども発達支援センター(本庁1階) ☎35-3179  
月～金 8:30～17:15(祝日、年末年始を除く)

### 生活上の相談、福祉・介護サービス、在宅医療の相談

福祉サービス総合相談支援センター(昭和町2) ☎35-3002  
月～金 8:30～17:15(祝日、年末年始を除く)

### 精神科の医師や精神保健福祉士による生きづらさを感じるなど、心の不安や悩みの相談(こころの健康相談)

市保健センター(花岡町2) ☎35-3160  
月～金 8:30～17:15(祝日、年末年始を除く)

### 児童虐待などの相談

児童相談所全国共通ダイヤル ☎189いちはやく  
24時間年中無休  
飛騨子ども相談センター(千島町) ☎32-0594  
月～金 8:30～17:15(祝日、年末年始を除く)  
子ども発達支援センター(本庁1階) ☎35-3179  
月～金 8:30～17:15(祝日、年末年始を除く)

### ひとり親世帯 臨時特別給付金の申請はお済ですか？

【基本給付】1世帯5万円  
第2子以降3万円/人  
※再支給分も合わせて申請いただけます  
【追加給付】1世帯5万円  
新型コロナウイルス感染症の影響により、ひとり親世帯に特に大きな困難が生じていることを踏まえ、臨時特別給付金を支給しています。  
※詳しくはお問い合わせください。  
問合せ 子育て支援課 ☎35-3140

**子育て**

**ワンポイントアドバイス**

**伝わりにくい言葉を、  
伝わる言葉に**

大人が特に意識せずにかけている言葉のなかには、子どもに伝わりにくい言葉が意外に多いものです。どんな言葉が伝わりにくく、どのようしたら伝わるのか考えてみましょう。

例えば・・・

- 「それ取って」
- 「その白いお皿取って」など内容を具体的に言う。
- 「早くしなさい」
- 「ご飯を早く食べよう」など何をどうするのかわからず具体的な「言う」。
- 「大切に使う」
- 「本は破らないでね」など具体的な行動を示す言葉に替える。