



チャイまる通信

vol.17 <令和3年7月発行>

子育て世代包括支援センター「チャイまる」は、妊娠期から子育て期の方が元気に安心して生活できるようお手伝いする機関です。

今月のチャイまる通信では、「子育てに悩んだとき」に伝えたいメッセージ、また相談窓口についてご紹介します。

いつもがんばっているお母さん・お父さんへメッセージ

子どもと一緒に過ごす日々はかけがえのないものです。
子育てをしていると、楽しいこともあれば、疲れて余裕がないときもありますよね。

完璧じゃなくて
いいんだよ

子どものために親とは
こうあるべきだという
プレッシャーから行き
詰ってしまっは本末転
倒です。手を抜くことで
余裕がうまれます。



気分転換も大事

「子育てに疲れた」と
感じたら、家族の協力や
サービス事業を利用して
思いっきり自分時間を
過ごしてみるのも
大切です。

話し相手を
みつけましょう

子育てに関する悩みを
口に出すだけでも気持ち
がスッと軽くなること
があります。子育て支援
センターやサロン等に
参加してみることも
おすすめです。



身近な子育て支援あります

うちの子だけ
大変なのかな
...?

子どもと
同世代の
お友達と
交流して
みたいな...

小さな悩んで
思われる
かな...

たたいたり
怒鳴ったり
してしまう
...

そんな時は



そんな時はひとりで
抱え込まず、家族や
相談窓口にご相談して
協力してもらいま
しょう



Next 相談窓口を
紹介します

子育てに関する相談窓口

子育て世代包括支援センター チャイまる

日置市に住む妊婦から
18歳までの子どもに
関する総合相談窓口
です。



〈お問合せ先〉
☎099-273-2177

出産育児に関する悩み、
発達相談、子育ての
経済的相談 など

民生委員・児童委員 ・主任児童委員

同じ地域の立場から、
生活や福祉に関する
悩みごとの相談・援助
を行っている地域の
ボランティアです。



〈お問合せ先〉
福祉課
☎099-248-9416

育児や福祉に
関する相談、
援助活動 など

日置市子育て 支援センター

子育て家庭の
「出会いの場
・語らいの場
・活動の場」として
開所しています。



〈お問合せ先〉
ちゃお（伊集院）
エンゼル（東市来）
You・ゆう（日吉）
こがめ（吹上）

育児不安等について
相談指導、
情報提供 など

☎099-273-1483
☎099-274-0838
☎099-292-4014
☎099-813-7191

日置市子ども支援センター

家庭相談員等が家庭での
児童養育の方法や児童の
発達に関する相談等
に応じます。



〈お問合せ先〉
☎099-272-2309

親子関係、不登校、
いじめ、ひきこもり、
発達支援 など

母子保健推進員

子育てに関する地域の
身近な相談役、
行政と住民の
パイプ役として
活動しています。



〈お問合せ先〉
健康保険課健やか母子係
☎099-248-9421

出産育児に
関する悩み
ごとの相談
など

児童相談所

児童福祉司などの
専門家が18歳までの
子どもの相談に
応じます。



〈お問合せ先〉
189（いちはやく）
または 中央児童相談所
☎099-264-3003

虐待、施設入所、
里親に関する
相談 など

子育て世代包括支援センター チャイまる

【お問合せ先】 〒899-2592 日置市伊集院町郡一丁目100番地
専用ダイヤル TEL:099-273-2177
【開設日時】 月曜～金曜日（祝日・年末年始は除く） 8時30分～17時
【所属】 日置市 福祉課子育て支援係・健康保険課健やか母子係

市内には内容に
応じているいろな
相談機関があり
ます。

一人で悩まない
で気軽に相談し
てみましょう。

