

子育てに悩んだり、ちょっと聞きたい時に。

# なんでも相談所

子育てに悩んだとき、ストレスを感じる時など、一人で悩まずに誰かに話してみませんか。市では、様々な相談窓口を設けています。まずは、お気軽にお電話してみてください。

子どもの権利に関する相談も受け付けています

## 1 子育て応援隊

相談者の近隣の公立保育園・幼稚園職員(園長)と、子育て相談員2人組が家庭を訪問し、子育ての相談を受けたり、親子で遊べる遊びを紹介したりする中で、親の不安感の解消を図るとともに、保育園・幼稚園の園庭開放事業等を紹介するなど、子育て中の親子の支援を行います。

- ◆訪問時間 原則月曜日～金曜日 9:30～11:30、13:30～15:30
- ◆相談時間 2時間(移動時間含む)
- ◆利用料 無料

保育幼稚園課 TEL:0545-55-2799 [市役所4階 南側]

## 2 乳幼児の健康相談

子どもと保護者の健康・栄養相談に、保健師・栄養士が応じています。電話での相談や、予約の来所相談も受け付けています。

- ◆日時 月曜日～金曜日 8:30～17:15(祝日等は除く)
- フィランセ西館1階の授乳室で身長計・体重計を用いて、ご自由に測定できます。

地域保健課 TEL:0545-64-8993・8994 [フィランセ西館1F]

## 3 おやこ相談

就園前のお子さんの発達についての心配や接し方で気がかりなこと、育児の悩みについて心理士と一緒に考えます。

- 予約制です。ご希望の方は地域保健課総務担当へお申し込みください。

地域保健課 総務担当 TEL:0545-64-8994 [フィランセ西館1F]

## 4 就学前の子どもの発達相談

運動やことば、気になる行動など、子どもの発達に関して心配なこと、悩んでいる事について理学療法士・作業療法士・言語聴覚士・心理士等の専門職が相談をお受けしています。

- ◆日時 月曜日～金曜日 8:30～17:15(祝日等は除く)
- ◆場所 こども発達センター 発達相談室から

こども発達センター発達相談室から TEL:0545-21-9482

## 5 子どもなんでも相談

子育ての仕方がわからない、子育てがうまくいかない、事情があって子どもを育てることができないなど、保護者等の子育てに関する悩み、友人とのトラブル、学校に行けない、子どもの権利の侵害など、子ども自身の悩みについて家庭相談員・ケースワーカーと一緒に考えます。必要な場合には他機関の専門相談の紹介もします。

- ◆受付時間 月曜日～金曜日 8:30～17:15(祝日等は除く)

こども家庭課 家庭児童相談室 TEL:0545-55-2764 [市役所4階 南側]

## 6 思春期保健相談

思春期の体の成長や性の悩み等に対して、専門相談機関にご相談ください。

- ◆内容 電話相談・来所相談
- ◆日時 月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 8:30～12:00 13:00～17:15
- ◆住所 富士市本市場441-1

静岡県富士健康福祉センター TEL:0545-65-2639

- ◆内容 電話相談・来所相談・メール相談
- ◆日時 水曜日 13:00～17:00 土曜日・日曜日 10:00～17:00
- ◆住所 沼津市大手町1-1-3 沼津産業ビル1階
- ◆メールアドレス shisyuneki@poem.ocn.ne.jp

思春期健康相談室 ピアースポケット TEL:055-952-7530

## 7 ストレス相談

仕事や人間関係、家族関係によるストレスや心の問題などに対して、公認心理師による相談を行います。家族や事業所の方もご利用いただけます。(相談者本人が心療内科・精神科等にて通院治療中の方は除きます。)

- ◆日時 13:00～16:00(1人50分程度)
- ◆場所 富士市フィランセ 相談室
- ◆日程 ※事前に電話にてご予約ください。

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
4日(火)	18日(木)	6日(火)	13日(木)	1日(火)	14日(木)	3日(火)	16日(木)	5日(火)	18日(木)	6日(火)	21日(木)
20日(木)	22日(木)	22日(木)	24日(木)	19日(木)	19日(木)	21日(木)	21日(木)	22日(木)	22日(木)		

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、内容・日程・場所が変更になる場合があります。

健康政策課 健康推進担当 TEL:0545-64-9023 [フィランセ西館1F]

## 8 流産・死産をされた方の相談

心にある悲しみやつらい気持ちを話してみませんか。保健師や看護師がお気持ちを聞かせていただきます。

- ◆日時 月～金曜日 8:30～17:15(祝日等は除く)



子育て総合相談センター TEL:0545-55-2896

# 悩んだら、まずはお電話!!

子育てに関して不安に感じることもあるなら電話をしてみよう。

子育ては一進一退。わが子の成長を嬉しく感じ、愛おしく想いながら、毎日を過ごされていると思います。しかし思い通りにいかないのもまた子育てです。ひとりで悩まないで、不安に思うことがあるならお気軽に相談してください。

先輩ママは、こんな事に悩んでました。

### よくある悩み相談

- ・ミルクの飲み
- ・夜泣き
- ・離乳食のこと
- ・かんしゃくについて
- ・ほめ方、叱り方
- ・言うことを聞かない
- ・指しゃぶり、爪かみ
- ・卒乳
- ・切りかえられない
- ・落ち着きがない
- ・発音
- ・トイレトレーニング

子育てに関する、悩みや不安等、お気軽に相談してください。

電話受付/月曜日～金曜日(祝祭日は除く) 8:30～17:15

子育て総合相談センター TEL:0545-55-2896 [市役所4階 南側]

## 保健師からの 子育てワンポイントアドバイス情報が満載!

詳しくは右記QRから、富士市役所HP「保健師からの子育てワンポイントアドバイス」をご覧ください。



## 知ってmemo! 20

ひとりで悩まないで。子育て中のみなさんを応援します。

# 悩まないで、いつでも パラソル

「落ち着きがない」「発達が気になる」「子どもを叱ってばかりいる」など 子育て中の悩みはいっぱい。でもひとりで悩まないで、いつでもパラソルに相談してくださいね。



パラソルとは、子育て中のみなさまの悩みや不安を和らげ、応援するためにつくられた相談支援事業所です。常時、相談員や心理士が、電話や来所、訪問などで相談をお受けしています。その他にも、決められた日に、子どもの遊び場としてプレイルームの開放や里親制度の相談もお受けしています!



**相談無料** 子育てに関する相談を受け付けています。いつでもお気軽にお越し下さい。

**利用無料** 就園前の乳幼児親子を対象に、遊び場を開放しています。開放時間/月・火・水・金 10:00～12:00 ご利用の際はパラソルまでお問い合わせください。

社会福祉法人 誠信会 TEL.0545-32-8125 里親等相談支援員 田島弥生さん

社会福祉法人 誠信会グループ

誠信青少年少女の家 TEL.0545-34-0497 子どもの思いを大切に「子育て支援」として「子どもの未来」をサポートしています。(児童養護施設:2～18歳まで)

岩倉学園 TEL.0545-35-0650 河津桜が見える場所での地域の方たちと一緒にお子さんの成長を応援しています。(児童養護施設:2～18歳まで)

つくみ TEL.0545-32-8093 いのちを育む事を大切に0～2歳までのお子さまをお預かりしています。(小規模保育A型事業・一時保育)



誠信会グループの 子育てサービス案内の詳細はコチラ



# 障がいのある子どものために

## 1 特別児童扶養手当

- 対象 象 心身に重度の障害のある20歳未満の子どもを家庭で養育している保護者に支給されます。
- 金額 特児1級…月額53,700円 特児2級…月額35,760円(令和5年4月現在)  
ただし、障害の程度についての審査や所得制限があります。

## 2 障害児福祉手当

- 対象 象 心身に重度の障害があり、日常生活において常時介護が必要な20歳未満の子どもに支給されます。
- 金額 月額15,220円(令和5年4月現在)ただし、障害の程度についての審査や、所得制限があります。

## 3 富士市重度心身障害児福祉手当

- 対象 象 特別児童扶養手当1級該当者で所得制限により受給できない保護者に支給されます。
- 金額 月額10,000円

## 4 富士市重症心身障害者等介護手当

- 対象 象 日常生活において常時介護が必要な重症心身障害者(児)の介護者に支給されます。
- 金額 月額5,000円(ただし、障害の程度についての審査や、支給制限があります。)

障害福祉課 障害給付担当 TEL:0545-55-2759 [市役所4階 南側]

## 5 富士市特別支援教育センター

富士市在住の小・中学校に在籍する児童生徒の、発達に関する心配ごとや悩みごとなどの、相談を受ける施設です。子ども一人一人のニーズに応じた支援方法を考え、学校での生活や学習がしやすくなるように支援を行います。

- 所在地 富士市教育プラザ2階(富士市八代町1-1)
- 開所時間 8:30~17:15(土・日・祝・年末年始は除く)

特別支援教育センター TEL:0545-55-0565

# ひとり親家庭への支援

## 1 ひとり親家庭等医療費助成

- 対象 象 ひとり親家庭等の所得税非課税世帯で、20歳未満の児童を扶養している母又は父とその児童。ただし、所得税課税世帯であっても扶養している児童の年齢、人数等により、対象となる場合があります。
- 助成内容 病気やけがで医療機関を受診したとき、健康保険適用の自己負担金を助成しています。

## 2 児童扶養手当

- 対象 象 ひとり親家庭等で、18歳になった後最初の3月31日までの児童(心身に中度以上の障害がある場合は20歳未満)を養育している人
- 金額 手当の月額、前年の所得により決定されます。  
令和5年4月現在は以下のとおり  
全部支給…月額44,140円 一部支給…44,130円~10,410円  
(2人目10,420円~5,210円加算、3人目以降6,250円~3,130円ずつ追加)
- その他 支給要件や制限などがありますので、詳しくはお問い合わせください。

## 3 富士市ひとり親家庭等児童入学祝金

- ひとり親家庭等の児童のうち、小学校又は中学校に入学する児童の保護者に対して、入学祝金を支給します。
- 対象 象 ひとり親家庭等で、小学校又は中学校に入学する児童
  - 支給内容 入学児童1人につき10,000円

## 4 富士市ひとり親家庭自立支援教育訓練給付金

- ひとり親家庭の親の就業を促進するため、パソコン・介護職員初任者研修・医療事務など、対象講座の受講のために支払った費用の一部を講座修了後に支給します。
- 対象 象 ひとり親家庭の親で、児童扶養手当の支給を受けているか同等の所得水準にある人(過去に同様の給付金の支給を受けた人は対象外です。)
  - 対象講座 就業に結びつく可能性の高い講座で国が指定するもの
  - 支給内容 対象講座受講料の60%に相当する額(上限200,000円×修業年数、下限12,001円)

## 5 富士市ひとり親家庭高等職業訓練促進給付金

- ひとり親家庭の親が就業に結びつきやすい資格を取得するため、養成機関で1年以上の教育課程を修業する場合に、給付金を支給します。
- 対象 象 児童扶養手当を受給している又は同等の所得水準にあるひとり親家庭の親で、仕事や育児と修業との両立が困難であると認められる人。(過去に同様の給付金・支給を受けた人は対象外です。)
  - 対象資格 看護師、介護福祉士、保育士、作業療法士、歯科衛生士、保健師、理容師、美容師、柔道整復師など
  - 支給内容 市民税非課税世帯 月額100,000円、市民税課税世帯 月額70,500円  
(修学期間の最後の1年間は月額40,000円増額)  
※令和5年度に限り、6か月以上の訓練を必要とする民間資格の取得の場合も対象となる可能性があります。
  - その他 支給には必ず事前の相談が必要です。子育て給付課までお問い合わせください。

## 6 ひとり親家庭高等学校卒業程度認定試験合格支援給付金事業

- ひとり親家庭の親及び20歳未満の子が高卒認定試験合格のための講座(通信制講座を含む)を修了したとき及び合格したときに、受講費用の一部を支給します。
- 対象 象 児童扶養手当を受給している又は同等の所得水準のひとり親家庭の親及び20歳未満の子(大学入学資格を取得していない等の条件あり)
  - 支給額 ①受講開始時給付金：受講料の40%(上限「通信」100,000円・「通学」200,000円)  
②受講修了時給付金：受講料の10%(①と合わせて上限「通信」125,000円・「通学」250,000円)  
③合格時給付金：受講料の10%(①~③を合わせて上限「通信」150,000円・「通学」300,000円)

子育て給付課 TEL:0545-55-2738 [市役所4階 南側]

# こんなサポートもあります

## 1 児童虐待の相談（通報）

### 全国共通ダイヤル #189

児童虐待を見かけた・気づいたなど、虐待対応の要請を連絡するための電話です。  
また、虐待をしてしまって悩んでいる方の相談も受け付けています。

富士警察署（生活安全課） TEL:0545-51-0110

こども家庭課 子どもなんでも相談 TEL:0545-55-2764 [市役所4階 南側]

## 2 義務教育就学援助

所得が低いなど経済的な理由で、子どもが学校での生活に支障があると認められる保護者に対して、学用品・給食費などを補助します。希望する方は、就学している学校へお問い合わせください。

学務課 学事担当 TEL:0545-55-2868 [市役所7階 北側]

## 3 マザーズコーナー（ハローワーク富士）

マザーズコーナーは、子育てをしながら就職を希望している人に対して、キッズコーナーの設置など子ども連れでも来所しやすい環境を整備したハローワーク富士の出先機関です

- 場 所 富士市フィランセ東館
- 相 談 日 月～金（祝日、年末年始は除く）
- 相 談 時 間 8：30～17：00
- 電 話 0545-60-5100

## 4 生活相談・就労支援（富士市ユニバーサル就労支援センター）

くらしや仕事などに関するあらゆる相談に応じ、就労に向けた支援も行います。

- 場 所 富士市フィランセ東館
- 相 談 日 月～金（祝日、年末年始は除く）
- 相 談 時 間 8：30～17：15
- 電 話 0545-64-6969

## 5 不妊・不育相談

不妊・不育でお悩みの方はお気軽にご相談ください。

### 静岡県不妊・不育専門相談センター

- 内 容 不妊・不育に関する相談、検査や治療についての情報提供
- 従事者と方法 助産師による電話相談  
080-3636-3229（静岡県不妊・不育専門相談センター）
- 実 施 日 毎週火曜日 10：00～19：00（祝日、年末年始は除く）  
毎週木・土曜日 10：00～15：00（祝日、年末年始は除く）

- 従事者と方法 専門医による面接相談

※詳細は静岡県こども家庭課（TEL：054-221-3309）へお問い合わせください。

## 6 富士市不妊・不育治療費補助事業

不妊・不育治療に要する費用の一部を補助します。

### 不妊・不育治療費補助事業

- 対象となる治療 一般不妊治療（人工授精含む）、生殖補助医療（特定不妊治療）、男性不妊治療、不育治療
- 対 象 者 市内に居住している夫婦（事実婚を含む）1年度につき2回まで。通算5か年度まで。所得制限なし。  
生殖補助医療については、当該治療周期の開始日において、女性の年齢が43歳未満であること。
- 補 助 金 額 治療に要した自己負担額の2分の1、1年度あたり上限50万円

※詳細は地域保健課総務担当へお問い合わせください。

地域保健課 総務担当 TEL:0545-64-8994 [フィランセ西館1階]

# 災害時にお子さんを守るために パパ・ママができること・・・

万が一、近くの川が氾濫したら・・・、避難所まで徒歩で避難することになったら・・・、お子さんと2人で避難することになったら・・・  
いつ襲ってくるかわからない地震や豪雨災害など、いざという時に大切なお子さんを守ってあげられるのはパパとママです。災害に遭遇して  
から戸惑うことのないよう、災害に対する事前対策をおきましょう。

## 1 災害の危険性をチェックしておきましょう。

自宅の災害の危険性を知っていますか？

各項目をチェックしながら、危険性を確認してみましょう！ あわせて、避難についても家族で相談して、考えてみましょう！

**地震・津波** 市内では、震度6弱以上の揺れが想定されています。

- 自宅は耐震性がない。  
→ 昭和56年5月以前の木造建築は耐震診断・耐震補強を！
- 家具や家電の固定をしていない。  
→ ホームセンターなどで販売されているグッズで早めに固定を！
- 自宅は津波や土砂災害の危険区域内です。  
→ 避難場所・避難経路を考えましょう！

**豪雨災害**

- 自宅は河川の浸水想定区域内です。
- 自宅は河川の家屋倒壊危険ゾーン内です。
- 自宅は土砂災害危険区域内です。

ひとつでも  がついたら、マイ・タイムライン  
(避難のタイミング・避難場所・避難方法など)を考えましょう！

●津波・土砂災害からの避難場所

●避難のタイミング

●町内会の安否確認場所

●避難場所

●避難方法

災害時の避難やお子さんの預かりなど、  
いざというときに助けを求められる仲間  
(サポーター)を考えておきましょう！



**災害時のサポーター**

氏名 \_\_\_\_\_ TEL \_\_\_\_\_

その他の連絡方法 \_\_\_\_\_

災害の危険性は  
ここからチェック

(ふじタウンマップ)

マイ・タイムラインは  
ここからチェック

(マイ・タイムライン)

## 2 備蓄品・非常用持ち出し品を用意しておきましょう。

災害時に必要だと思うものを家族で話し合い、下の表を参考に、用意しておきましょう。

非常用備蓄品		非常用持ち出し品				
食料関連	<input type="checkbox"/> 食料7日分	食料等	<input type="checkbox"/> 非常食	貴重品	<input type="checkbox"/> 歯磨きセット	
	<input type="checkbox"/> 飲料水7日分(3L/日人)		<input type="checkbox"/> 飲料水(ミルク用含む)		<input type="checkbox"/> 手指消毒液	
	<input type="checkbox"/> 食品用ラップ		パパ・ママのために		<input type="checkbox"/> 母子健康手帳(※)	<input type="checkbox"/> 通帳等貴重品
	<input type="checkbox"/> 粉ミルク・液体ミルク				<input type="checkbox"/> 保険証(※)	<input type="checkbox"/> 現金
	<input type="checkbox"/> カセットコンロ・ボンベ				<input type="checkbox"/> 診察券(※)	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ
清潔・健康のための用品	<input type="checkbox"/> 携帯トイレ	お子さんのために	<input type="checkbox"/> お薬手帳(※)	情報収集用品	<input type="checkbox"/> 家族との取り決めメモ	
	<input type="checkbox"/> トイレトペーパー		<input type="checkbox"/> 生理用品		<input type="checkbox"/> 携帯電話	
	<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ		<input type="checkbox"/> 母乳パッド		<input type="checkbox"/> モバイルバッテリー	
	<input type="checkbox"/> おしりふき		<input type="checkbox"/> 粉ミルク・液体ミルク		<input type="checkbox"/> 小銭(公衆電話用)	
	<input type="checkbox"/> 紙おむつ		<input type="checkbox"/> 使い捨て哺乳瓶		<input type="checkbox"/> メモ帳	
	<input type="checkbox"/> 生理用品		<input type="checkbox"/> 哺乳瓶用消毒液		<input type="checkbox"/> ボールペン	
	<input type="checkbox"/> 水のいらないシャンプー		<input type="checkbox"/> 離乳食・おやつなど		<input type="checkbox"/> 懐中電灯	
	<input type="checkbox"/> 手指用消毒液		<input type="checkbox"/> タオル・ガーゼ		<input type="checkbox"/> ビニール袋	
	<input type="checkbox"/> マスク		<input type="checkbox"/> 紙おむつ		<input type="checkbox"/> 呼び笛	
	<input type="checkbox"/> ボディシート		<input type="checkbox"/> おしりふき		<input type="checkbox"/> 保湿シート	
<input type="checkbox"/> メイク落としシート	<input type="checkbox"/> 抱っこひも	<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ				
その他必要な物	<input type="checkbox"/> 歯磨きシート・マウスウォッシュ	清潔・健康のための用品	<input type="checkbox"/> おもちや	便利品	<input type="checkbox"/> 軍手	
	<input type="checkbox"/> ライト		<input type="checkbox"/> 下着		<input type="checkbox"/> ライター	
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> 体温計		<input type="checkbox"/> 給水袋	
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> 着替え		<input type="checkbox"/> 電池	
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> タオル		<input type="checkbox"/> 予備のメガネ	
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> 常備薬		<input type="checkbox"/> 予備のコンタクトレンズ	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 救急セット	その他必要な物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> マスク		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

※…コピーでも可

**ポイント** 非常用持ち出し品は、両手が見えるよう、リュックサックなどに入れておきましょう。

## 食物アレルギーのお子さんの災害時の備え

日ごろから心がけておくこと

- 食物アレルギーの正確な診断をうけて、本当に除去が必要な食品をしっかり把握しておきましょう。  
★「念のため」避けている食べ物があると、災害時の不安や不慣れはますます高まります。  
★微量の混入まで完全除去が必要なのか、ある程度までは食べられるものか明らかにして、普段から可能なレベルまでは食べる習慣にしておきましょう。
- 数日以上保存可能な普段安全に食べている食品など、1週間～10日分を目安に備蓄し、消費期限の前に使用し、買い足しをしましょう。
- 誤って原因食物を食べてしまった時のために緊急薬も数回分準備しておきましょう。
- お薬手帳のコピーや病歴などを簡単にまとめたメモ、防災手帳(かかりつけの病院・医院名)、除去が必要な食品が明確に書かれたメモなどを用意しておきましょう。