

# 相談したい

不安なこと、心配なことがあったら気軽にご相談を。相談は無料です。(電話料金は自己負担)

## すこやかなくらし包括支援センター（福祉交流プラザ内）

保健師や社会福祉士、臨床心理士、保育士などの専門職が、子どもや家庭のことなどの様々な相談をお受けしています。「困りごとや悩みごとがある」「どこに相談してよいか分からない」場合は一人で抱え込まずに気軽にご相談ください。

### 様々な相談

内容	詳細
子どもとの関わり	子育てが思いどおりにいかない、育児がたいへん 子どもに手をあげてしまう、怒りすぎてしまう等
子どもの発達	子どもの成長や発達が気になる、友達とうまく付き合えない 喧嘩やトラブルになりやすい等
こころの健康	不安、落ち込むことが多い、よく眠れない等
生活困窮等	長期間ひきこもっている、対人関係が苦手 経済的に困っている等

相談

## 内容別相談先

### 子育てに関すること

こどもセンターや子育てひろばでは、お子さんを遊ばせながら相談ができます

施設名 / 連絡先	開設日時	内容
オーレンプラザ こどもセンター 【TEL】025-525-0355	毎週水曜日 9:30 ~ 16:30 (祝日を除く)	毎週水曜日は専門の相談員が対応します。第2水曜は保健師等、第4水曜は子育て支援相談員がお話をお聴きします。(10:00 ~ 11:00)
	毎日 8:30 ~ 17:00 (第2・4火曜・年末年始を除く)	こどもセンター職員がお話をお聴きします。
市民プラザ こどもセンター 【TEL】025-527-3617	毎日 8:30 ~ 17:00 (第3水曜・年末年始を除く)	こどもセンター職員がお話をお聴きします。
子育てひろば 【TEL】各子育てひろば	開設時間内 (P50 ~ 参照)	子育てひろば職員がお話をお聴きします。
公立保育園 【TEL】各保育園	開設時間内 (P36 ~ 参照)	保育士がお話をお聴きします。

## 妊娠～出産、母乳や赤ちゃんのケア・女性の健康づくり (P8 参照)

施設名 / 連絡先	開設日時	内容
助産師の健康相談室 (福祉交流プラザ3階)	月・木・金 9:30～11:30 金 18:30～20:30 午後は電話相談のみ (祝日・年末年始を除く)	子育てや女性の健康づくり (母乳、育児、避妊、更年期のことなど)について、 助産師が相談に応じます。

## 出産や子育てに関すること (P8 参照)

施設名 / 連絡先	伴走型相談支援	内容
上越市 健康づくり推進課 【TEL】025-520-5843	面談による相談支援 ・妊娠届出時 ・妊娠8か月時 (希望者) ・出産後	妊婦や子育て世帯に寄り添い、出産・ 育児等の見通しを立てるための面談 や継続的な相談、情報発信等の支 援を行いません。

## 子どもの発達

施設名 / 連絡先	開設日時	内容
こども発達支援センター (福祉交流プラザ内) 【TEL】025-522-4609	平日 8:30～17:15	言葉や行動など発達の遅れについて の相談を受け付けます。 就学前の子どもが対象です。

## 健康や栄養に関すること、子育てに関すること

施設名 / 連絡先	開設日時	内容
上越市 健康づくり推進課 【TEL】025-520-5843	平日 8:30～17:15	子どもの発育発達や生活に関すること、離 乳食などの栄養面の心配ごと、育児全般 について、保健師や栄養士、子育て支援 相談員が相談を受け付けます。  ※離乳食については、初期と中期に相談会を 行っています。詳しい日程は問合せください。

## 健康・医療等

施設名 / 連絡先	開設日時	内容
新潟県上越保健所 【TEL】025-524-6132	平日 8:30～17:15  (来所相談希望者は 電話連絡を)	小児慢性特定疾病の費用助成に関する 問い合わせ、女性の健康に関する相談。 (月経不順や婦人科疾患、予期しない妊娠や 出産についての悩み等に保健師が応じます)



## 家族・人間関係・DV等

女性だけでなく男性も相談できます

施設名 / 連絡先	開設日時	内容
女性相談 【TEL】025-527-3614 男女共同参画推進センター (市民プラザ内)	月～土 9:00～17:00 (祝日、第3水曜・年末年始を除く) 火曜は19:00まで電話相談のみ延長して実施	自分自身のことや家庭内のこと、人間関係の悩みやDV(夫や妻、交際相手からの暴力)の相談など。
DV相談+(プラス) 【TEL】0120-279-889	24時間	配偶者やパートナーから受けている様々な暴力(DV)について、専門の相談員と一緒に考えます。

## 教育・いじめ・不登校等

【開】平日 9:10～15:50

施設名 / 連絡先	詳細
中央教育相談所(上越市立教育センター) 【TEL】025-545-9247	いじめや不登校など、教育に関する悩みや困難の相談に応じます。
教育支援室 子ども未来サポート CoCoMo 南 【TEL】025-522-2428  教育支援室 子ども未来サポート CoCoMo 北 【TEL】025-545-0780 	学校に行きにくい子どもに、個別指導や体験活動などをとおして、学校復帰をはじめとした社会的自立ができるように支援します。
電話相談「子どもほっとライン」 【TEL】025-543-2199 (24時間・無休)	いじめや不登校の相談だけでなく、子どもに関する様々な相談を受け付けます。相談は子ども、保護者、家族など、どなたでもできます。

## 児童虐待等

施設名 / 連絡先	開設日時	内容
すこやかなくらし包括支援センター 【TEL】025-526-5623	平日 8:30～17:15	子どもの虐待や子育ての悩みについて家庭児童相談員等が対応しています
新潟県上越児童・障害者相談センター(上越児童相談所) 【TEL】025-524-3355	平日 8:30～17:15	18歳未満のお子さんの家庭や学校での問題、不登校、非行、発達の遅れ、虐待等の養育の問題について相談に応じます(要予約)
児童相談所全国共通ダイヤル 【TEL】189	24時間	お住まいの地域の児童相談所につながります。こどもの虐待かも思った時などに、すぐに相談できます

## 親の就労

子ども連れでも安心して利用できます

施設名 / 連絡先	開設日時	内容
ハローワーク上越 マザーズコーナー 【TEL】025-523-6121 部門コード41#	【求人検索】 平日 8:30～17:15 【職業相談】 平日 8:30～11:30/13:00～17:00 予約時間 9:00～11:30/13:00～16:30 (予約なしの利用も可能です)	子育てと仕事の両立に向けて、専門スタッフによる職業相談や、保育に関する情報提供も行っていきます

# ひとり親家庭への支援

離婚や配偶者との死別、未婚での出産など、ひとり親になったときに受けられる制度の案内です。

【問】上越市子ども政策課 【TEL】025-520-5726

## 児童扶養手当

家庭生活安定と自立の促進のために支給する手当です  
所得に応じて手当額は増減します

(令和5年4月分～)

区分	全部支給	一部支給	支給停止
児童1人	44,140円	44,130円～10,410円	0円
児童2人	10,420円を加算	10,410円～5,210円を加算	0円
児童3人以上	6,250円ずつ加算	6,240円～3,130円ずつ加算	0円

※支給月：1, 3, 5, 7, 9, 11月

## ひとり親家庭等医療費助成

高校卒業相当までの子どもとその保護者の  
医療費を助成します

		・小学生以上の子ども ・保護者	・未就学児 ・市民税非課税世帯の小学生
一部負担金	通院	530円/回 ※同一月に同じ医療機関において 5回目以降の負担金は無料	無料
	入院	1,200円/日	
	訪問看護	250円/日	
	調剤	無料	

※保険適用外の医療費等は助成対象になりません

※離婚による申請で、医療保険が元配偶者の扶養の場合は対象者となりません

## 就労支援

久しぶりに就職活動する方、面接や履歴書の書き方に不安がある方…  
それぞれの事情に母子・父子自立支援員が寄り添いながら、ハローワークと連携  
して就労に向けて支援を行います。

他に就職に有利な講座受講や資格取得に対する給付金があります。

【時】平日9:00～15:50(要予約)