

## ⑤子育てに関する教室・相談

### 1. 子育て相談

各保健センターでは、子育てに関する相談を受け付けています。  
育児や発達などで分からないこと、不安なことについて保健師等が相談に応じます。

#### 【問い合わせ】

- 市中央保健センター（宮崎駅東1丁目6番地2） ☎0985-29-5281
- 市総合福祉保健センター（花山手東3丁目25番地2） ☎0985-52-1506
- 佐土原保健センター（佐土原町下田島20660番地） ☎0985-73-1115
- 田野保健センター（田野町甲2818番地） ☎0985-86-0117
- 高岡福祉保健センター「穆園館」（高岡町内山2877番地） ☎0985-82-5294
- 清武保健センター（清武町西新町1番地1） ☎0985-85-1144

### ◆産前産後サポート室

母子保健コーディネーター(保健師・助産師・看護師)が、妊娠中から1歳までの赤ちゃんの育児相談に応じます。

#### ○産前産後サポート室〔北〕

市役所本庁舎5階（宮崎市橘通西1丁目1番地） ☎0985-40-1436

#### ○産前産後サポート室〔南〕

清武総合支所1階（清武町西新町1番地1） ☎0985-85-1137

### 2. こんにちは赤ちゃん訪問

生後4か月頃までの赤ちゃんがいる全ての家庭を対象に、看護師等がご自宅を訪問し、子育て支援に関する情報をお伝えしています。

【問い合わせ】産前産後サポート室〔北〕 ☎0985-40-1436

### 3. 保健師・助産師等による訪問

保健師や助産師、母子保健コーディネーター等がご自宅を訪問して、赤ちゃんについて気になることや育児についての不安などいろいろな相談に応じます。希望する方は、赤ちゃんが生まれたら、親子(母子)健康手帳についている「赤ちゃん誕生連絡票」のハガキを出してください。

【問い合わせ】子ども家庭支援課 ☎0985-40-1436

### 4. 産後ケア事業

産後に心身の不調や強い育児不安があり、家族等から十分な家事・育児等の支援が得られない方を対象に、助産師等による心身のケアを行います。

#### 【対象】

- ・宮崎市に住民登録があり、出産から1年までのお母さんと乳児。
- ・宮崎市が産後ケアを必要と認めた方。

#### 【内容】

お母さんの心身のケアや授乳相談、育児に対する助言等

#### 【実施場所】

- ・指定する助産院
- ・ご自宅

【その他】申請、利用料等についてはお問い合わせください。

【問い合わせ】子ども家庭支援課 ☎0985-40-1436

## 5. もぐもぐランド（離乳食教室）

離乳食に不安のある保護者を対象に、管理栄養士が講話と調理実習を行います。

【対象】宮崎市に居住し、生後4～6か月くらいの乳児を養育中の保護者

【開催場所】市保健所、加納地区交流センター、みやざき子育て支援センター（パレット内）

【申し込み方法】Web 予約 ※オンラインでの申し込みが難しい場合はご連絡ください。

☆Web 予約はこちらから⇒

【問い合わせ】親子保健課 ☎0985-73-8200



## 6. つぐみ交流会・自由あそびの日

小さく生まれた、早く生まれた赤ちゃんと保護者の方を対象に、スキンシップ遊びや交流会を行っています。

【対象】小さく生まれたり早く生まれた赤ちゃんのうち、下記年齢の児とその保護者。

交流会：修正月齢で1歳になる頃までの児

自由あそびの日：未就学児

【開催場所】市保健所

【申し込み方法】事前に電話での申し込みが必要です。

【問い合わせ】親子保健課 ☎0985-73-8200

## 7. ラブリーズ交流会（口唇口蓋裂児交流会）

口唇口蓋裂児と保護者の方を対象に交流会を開催しています。

\*「ラブリーズ」とは愛くるしい子ども達という意味を込めて、保護者の方が名付けてくれました。

【対象】口唇口蓋裂児とその保護者

【開催場所】市保健所

【申し込み方法】事前に電話での申し込みが必要です。

【問い合わせ】親子保健課 ☎0985-73-8200

## 8. ちびっこランド（健診事後教室）

1歳6か月児健診等で発育や発達で気になる幼児や保護者に教室に参加してもらい、親子遊びやリズム遊びなどを通して、親子の接し方を学んだり、子育てのヒントをつかむ機会を提供しています。また同時に保健師、心理相談員、言語聴覚士、理学療法士等への個別相談もあります。

【対象】宮崎市に居住し、1歳6か月から概ね2歳6か月までの発育発達が気になる児

【開催場所】市保健所・中央保健センター

【問い合わせ】各保健センター（P23 参照）

## 9. すこやかひろば（発達相談）

発育や発達、ことば等について不安のある幼児と保護者を対象に、医師、臨床心理士、心理相談員、言語聴覚士、作業療法士、保健師、保育士等による相談を行います。

【対象】宮崎市に居住し、発育・発達・ことば等について不安のある幼児とその保護者

【開催場所】市保健所・中央保健センター

【問い合わせ】各保健センター（P23 参照）



## 10. 歯とお口の健康相談

乳幼児の仕上げ磨きや妊産婦の歯肉炎・歯周炎等の相談など、年齢を問わずご利用ください。

【内容】 歯科健診・相談、歯磨き指導、唾液のpHテストなど（治療は行いません。）

【開催場所】 市保健所

【対象】 宮崎市に居住している人

【申し込み方法】 事前に電話で申し込みが必要です（予約制）。

【問い合わせ】 健康支援課 ☎0985-29-5286

## 11. 子どもや家庭に関する相談

子育ての不安、しつけの方法、子どもの性格・行動や子どもを虐待してしまうなど、子育てに関する悩みについて、家庭相談員等が相談に応じます。

【場所】 子ども家庭支援課

【相談日時】 月～金曜日（祝・休日、年末年始を除く）、8:30～17:15

【相談電話番号】 ☎0985-21-1766

## 12. オンライン相談

新型コロナウイルス感染症の流行が長期化する中、外出を控えたり、外出が困難な子育て家庭の方や、悩みを抱える女性を対象に、Web ミーティングアプリ「Zoom」を利用したオンライン相談を行います。

対象者

子育て中の方やその家族、  
DVや離婚に関して悩みを抱える女性

「利用料無料」  
通信料は自己負担なので、Wi-Fi  
環境での通信をお勧めします。

相談日・時間

毎週月～水曜日 10時～12時、13時～15時（祝日を除く）  
※1回の相談時間は30分程度



相談の種類	相談担当者
子育てに関する相談 （成長や遊びに関すること）	子育て支援センターの保育士（※） ※高岡地域子育て支援センターに勤務する保育士
子どもや家庭に関する相談 （子どもへの関わり方やしつけに関する こと、不登校、虐待など）	子ども家庭支援課の家庭相談員、保健師等
女性の様々な悩みに関する相談 （DVや離婚など）	女性相談室の女性相談員
ひとり親家庭や寡婦の支援に関する相談 （生活一般の相談、職業能力向上、求職 活動の支援）	母子父子自立支援員

相談までの流れ・予約方法

- お名前、電話番号、メールアドレスなど必須事項を入力フォームへご入力いただき、希望日の5日前までにお申し込みください。
- 子育て支援課から案内メール（相談日時、Zoomミーティングの参加URL、ID、パスワード）をお送りします。  
※相談日時の都合が悪くなった場合は、子育て支援課（0985-21-1765）にお電話でご連絡ください。
- 相談時間が近づきましたら、案内メールに記載している「Zoom相談URL」をクリックしてください。

※詳しくは市ホームページでご確認いただくか、子育て支援課へお問合せください。



入力フォーム



市ホームページ



## お役立ち情報

### 休日在宅当番医のご案内

休日、年末年始にお子さんが急病になったときは、休日診療を行っている医療機関を探しましょう。当番医は変更になることがありますので、受診前に各医療機関に電話でお問い合わせください。

【診療日時】日曜日、祝・休日、年末年始、9:00～17:00

【医療機関】宮崎市郡医師会、宮崎市郡歯科医師会の各ホームページでご確認ください。

【当番医情報】

当番医の一覧はこちらからご覧ください。⇒



### 夜間急病センター小児科のご案内

宮崎市夜間急病センター小児科では、お子さんの夜間の急病に対応した診療を行っています。薬の処方 は 1 日分のみ。翌日、かかりつけの医療機関を受診してください。

救命のために必要な場合以外は、インフルエンザなどの迅速検査は行いません。

【場所】県立宮崎病院附属棟 1 階（宮崎市北高松町 5-30）

【診療日時】毎日、19:00～翌日 7:00

【問い合わせ】☎0985-29-0119

### 宮崎市こども救急早分かりガイド

市では、子育てを支援するため、お子さんが急な病気やけがをしたときの参考となるリーフレットを作成しています。

リーフレットはこちらからご覧ください。⇒



### 子ども救急医療電話相談

夜間、お子さんの急な病気やけがで病院に行った方が良いかどうか判断に迷った時に相談できます。

【相談時間】毎日 19:00～翌日 8:00

【相談料】無料。ただし、通話料は利用者負担となります。

【相談電話番号】#8000（プッシュ回線、携帯電話、固定電話から）

☎0985-35-8855（ダイヤル回線・IP電話等から）

### 子育ての悩みや、子どもへの虐待に関する相談

#### ◆宮崎県中央児童相談所

【相談日時】月～金曜日（祝・休日、年末年始を除く）、8:30～17:15

【相談電話番号】☎0985-26-1551

#### ◆児童相談所虐待対応ダイヤル

【相談日時】年中無休（24 時間対応）

【相談電話番号】☎189（いちはやく）

#### ◆児童相談所相談専用ダイヤル

【相談日時】年中無休

【相談電話番号】☎0120-189-783

#### ◆こども家庭支援センターつぼみ（乳児院つぼみの寮内）

【相談日時】年中無休 8:00～21:00

【相談電話番号】☎0985-78-3737