



十日町市 こども家庭センター



妊娠・出産・子育て についての相談窓口です



産前・産後のからだのこと、育児のことお気軽に
ご相談ください。

連絡・問合せ先



※お住まいの地域の窓口にご相談ください

十日町市 健康づくり推進課（千歳町3丁目3番地） TEL 757-9759

川西支所 地域振興課（水口沢12番地） TEL 768-4956

中里支所 地域振興課（上山己2133番地） TEL 763-3121

松代支所 地域振興課（松代3252番地1） TEL 597-2221

松之山支所 地域振興課（松之山1597番地2） TEL 596-2169

【受付時間】月～金（祝日・年末年始を除く）8：30～17：15

一人で悩まず相談を！

まずはお電話ください
保健師、相談員等が
お待ちしております



こども家庭センターは妊娠期から出産・子育て期まで切れ目のない相談の窓口です

妊娠期

- 母子健康手帳の交付
- 妊婦健康診査
- 妊婦歯科健診
- ハローパパママ学級
- 助産師相談会
- 訪問、面談、電話相談

思いがけない妊娠
どうしよう

妊娠中の食事はど
うしたらいいの？



初めての妊娠で
漠然とした不安
がある…

出産に向けて準
備はどうしよう

出産・赤ちゃん誕生

- 産婦健康診査
- 新生児訪問
- こんにちは赤ちゃん訪問
- 産後ケア事業
- 訪問、面談、電話相談

おっぱいが足り
ているのかな？

誰かに手伝っ
てもらいたい



赤ちゃんの声
が聴きたくない…

赤ちゃんのお世
話がこれでいい
のか不安

急に涙が出る…
産後の体と気持
ちが不安定

子育て期

- 乳幼児健診
- 乳幼児健康相談
- 離乳食教室
- 育児相談
- 訪問、面談、電話相談

離乳食の進め方
を相談したい

子どもとの遊
び方ってこれ
でいいの



子どもが小食
で心配

ことばが遅い…
かんしゃくが強い…
どう対応したらいいのかな

保健師、助産師、家庭相談員、栄養士がご相談に応じます！
関係機関や医療機関と連携しながら、皆さんの子育てを応援！
虐待、ヤングケアラー等の相談にも対応します。