

10月の相談

- いずれの相談も祝日は実施しませんので、ご注意ください。
- 市役所内の相談場所は、各階にある案内図をご確認ください。
- 電話番号末尾の(専)は、相談専用の電話番号です。

相談名		日時	場所	予約	問い合わせ	
くらしのなんでも相談室	一般住民相談	平日9:00～12:00、13:00～17:00 毎週水曜日(休館日を除く) 10:00～12:00、13:00～17:00	市役所1階市民課 サンネット相談室 カリヨンハウス内	不要	市民課 ☎32-8012 ※各相談の受け付けは、終了時間の30分前までです。	
	外国人相談 (ポルトガル語の通訳による)	毎週月・火曜日13:00～17:00 毎週水・木・金曜日 9:00～12:00、13:00～17:00	市役所1階市民課	不要		
		毎週月曜日9:00～12:00 毎週火曜日9:00～12:00	市役所2階こども相談課 市役所2階納税課			
		おくやみコーナー	毎週火～木曜日9:00～、10:30～、 13:30～、15:00～	市役所1階市民課		必要
	人権相談、行政相談	10日(金)13:30～16:30	市役所2階201会議室	不要		
	法律相談	10日・24日の金曜日13:30～16:30	市役所2階202会議室	必要(前日まで)		
	司法書士・行政書士・土地 家屋調査士合同相談	21日(火)13:30～16:30	市役所2階202会議室	必要(前日まで)		
	障がい者相談 (就労・介護・虐待など)	平日9:00～17:00	市役所1階ふくしの窓口	不要		☎76-5663
	高齢者面接相談 (介護・虐待など)	平日9:00～17:00	市役所1階長寿介護課、 ふくしの窓口	不要		長寿介護課 ☎32-8009 ふくしの窓口 ☎76-5663
	介護・高齢者福祉サービスの相談	平日9:00～17:00	市役所1階長寿介護課	不要		☎32-8009
平日8:30～17:00		きたよし地域包括支援センター なかよし地域包括支援センター みなよし地域包括支援センター	☎33-0791 ☎34-6811 ☎33-3502			
		おかよし地域包括支援センター	☎33-4177			
		成年後見相談	平日9:00～17:00		成年後見支援センター	必要(前日まで)
医療相談	平日8:30～17:00	市民病院1階総合受付	不要	市民病院地域連携・医療相談室 ☎33-3300		
児童虐待・こども相談	平日9:00～17:00	市役所2階こども相談課	不要	☎32-0910(専)		
女性の悩みごと相談	毎週月曜日12:00～16:00	電話(電話相談後に面接相談可)	不要(面接相談は要予約)	こども相談課 ☎32-9539(専)		
母子・父子・寡婦相談	平日(水曜日を除く)9:00～16:30	市役所2階こども政策課	不要	☎32-8034		
子育て相談	毎週火～日曜日9:00～17:00	子育てふれあい広場 (カリヨンハウス内)	不要	☎36-1181		
	毎週火～土曜日9:00～17:00	子育てふれあい広場 (子育て総合支援センター内)	不要	子育て総合支援センター ☎34-0500		
NPO・協働相談	2日(木)13:30～16:30	市役所5階協働推進課	必要(前日まで)	☎32-8025		
消費生活相談	毎週月・水曜日9:00～12:00 毎週木・金曜日13:30～16:30	市役所4階相談室	不要	産業振興課 ☎32-8015		
営農相談	8日・22日の水曜日13:30～15:30	緑と花のセンター営農相談室	必要	☎34-6111		
教育に関する相談 (家庭・学校・不登校・特別支援)	毎週月～木曜日9:00～16:00 毎週金曜日9:00～17:00	教育センター「学びの森」	必要	学びの森 ☎33-5010		
	毎週木曜日18:00～20:00	市役所2階学校教育課	必要(前日まで)	学校教育課 ☎32-8026		
	心配ごと相談	6日・20日の月曜日9:00～12:00	福祉センター2階相談室	予約者優先	社会福祉協議会 ☎34-1588	
心の電話みよし (青少年とその保護者)	毎週土曜日12:00～16:00	電話のみ	不要	こども相談課 ☎34-5874(専)		
ひきこもり相談	毎週火～土曜日8:30～17:15	シエル ブルー Ciel bleu(障がい者等サポートセンター内)	必要	☎78-3611		
中小企業等無料経営相談	毎週火曜日 13:00～14:30、14:30～16:00	市役所4階相談室	必要(14日前まで)	産業振興課 ☎32-8015		
くらし相談(生活困窮)	平日9:00～17:00	くらし・はたらく相談センター (ふれあい交流館内)	必要	☎33-5020(専)		
はたらく相談				☎33-5070(専)		
若者のための職業相談	14日(火)9:00～、10:00～、11:00～、 28日(火)13:00～、14:00～、 15:00～	ジョブサポートみよし (ふれあい交流館内)	必要(前日まで)	☎33-1860(専)		
巡回労働相談	14日(火)13:00～、14:00～、15:00～					
栄養・歯科相談	8日(水)9:00～11:30	衣浦東部保健所 (刈谷市大手町1-12)  ホームページ	必要	☎0566-21-9338		
夜間HIV・梅毒検査	6日・20日の月曜日18:00～19:00		不要	☎0566-21-4797		
HIV・肝炎・梅毒検査			不要			
骨髄バンクドナー登録	毎週火曜日9:00～11:00		必要			
アルコール専門相談	3日(金)14:00～16:00		必要(前日の正午まで)	☎0566-21-9337		
精神科医による相談	22日(水)14:00～16:00					
検便・水質検査(有料)	毎週火曜日9:00～11:30	衣浦東部保健所(受け付けは、 みよし駐在)	水質検査は要予約	みよし駐在 ☎34-4811		



ホームページ

家庭教育だより No.44 はぐくみ

家庭内のコミュニケーションなどによって育まれる
家族の絆や家庭のルールづくり、こどもたちの基本的
な生活習慣づくりを考えませんか。

問合 学校教育課 ☎32-8028 FAX 34-4379

ストレス解消 ～心も体も元気いっぱい～

現代は、生活様式や環境の変化が原因で、こどもも大人もストレスを抱えがちな時代です。ストレスと上手に付き合いながら、家族で明るく楽しく生活を送るためには、どうしたら良いか一緒に考えていきましょう。



👉 どんなことがストレスに感じるか、聞いてみました

【小学5年生】

- 勉強が分からない
- 親や先生に叱られる
- 友達に嘘をつかれた
- 友達に仲間外れにされた



【中学2年生】

- 成績について親からきつく言われる
- テストや部活で思うような結果が出ない
- 自分がネガティブな考え方をしてしまう
- 友達からどう思われているか考えてしまう



【保護者(こどもとの関わりの中で)】

- ちょっとしたことでもこどもを叱ってしまう
- ゲームをやり始めると、何を言ってもやめない
- やるべきことはやらないのに、屁理屈をこねる
- スマホを夜遅くまで使っていて、朝起きられない



小学生は友達とのやりとりに、中学生は他人と比較した自分に、保護者は思いがうまく伝わらず、こどもの言動や態度に変化が見られないことにストレスを感じやすいようです。

👉 保護者の心の持ち方・接し方

できれば忙しくても、やっていることをいったん止めて、こどもの話を聞いてください。そして「なんとかなるさ」という心持ちで、こどもと接しましょう。保護者が心にゆとりをもって、ユーモアを忘れず自分自身が楽しむことも大切です。

👉 家族でできるストレス解消法(一例)

- 気が済むまで愚痴を話す
- 温泉旅行に行って、日常から離れる
- 外に出かけて普段食べないものを食べる
- サイクリングやバドミントンで体を動かす
- タコ焼きパーティーをして、楽しい時間を過ごす



ストレスの原因について話したり、休暇にリフレッシュしたりするなど、ちょっとしたことがストレス解消につながります。家族に合ったストレス解消法を探してみましょう。



参考：(公財)愛知県教育振興会 子とともに ゆう&ゆう 2022年11月号

編集 後記

▶ 4月から始まった社会人生活も5カ月が経過しました。最初は操作が分からなかった一眼レフカメラも徐々に使いこなせるように。そんな中、撮影の花形である花火大会に挑戦しました！ いつもとは違う設定で戸惑うことも多かったですが、カメラに詳しい心強い職員が隣にいてくれたおかげで満足のいく写真を撮ることができました。(荒)

