

お気軽にご相談ください。



子ども・家庭電話相談室
☎086-235-4157
月～土 9:00～20:00
※祝日・年末年始を除く

親子のための相談LINE
月～金 10:00～19:00
※祝日・年末年始を除く



家族関係の悩み

母のちょっとした一言に傷つく。

育児に干渉し過ぎる。

育児方針が違う。



地域での悩み

地域での親子の居場所が分からない。

誰にも子育てを相談できない。

こども園や公園デビュー、
ご近所とのおつき合いで
うまくとけ込めない。

同世代の親子と
友だちになりたい。



あなたの子育てをいっしょに考える窓口一覧

区分	担当課名、電話番号	県(市)	区分	担当課名、電話番号	県(市)	
岡山市	北区中央福祉事務所(こども家庭センター) 086-803-1824	岡山市 こども総合相談所 086-803-2525 岡山市北区鹿田町1-1-1	総社市	こども課(こども家庭センター) 0866-92-8261	備中県民局 健康福祉部 福祉振興課 子育て支援班 086-434-7023 倉敷市羽島1083	
	北区北福祉事務所(こども家庭センター) 086-251-6521		早島町	こども未来課(こども家庭センター) 086-482-2480		
	中区福祉事務所(こども家庭センター) 086-901-1234		笠岡市	子育て支援課(すこやか親子係) 0865-69-2132		
	東区福祉事務所(こども家庭センター) 086-944-0131		備中保健所 086-434-7025 倉敷市羽島1083	子育て支援課(こども家庭センター) 家庭児童相談:0865-69-2168 妊娠・出産・子育てに関する相談: 0865-69-1066		
	南区西福祉事務所(こども家庭センター) 086-281-9652			健康医療課 0866-62-8224		
	南区南福祉事務所(こども家庭センター) 086-261-7127			井原市		子育て支援課(こども家庭センター) 0866-62-1114
玉野市	こどもみらい課(こども家庭センター) 0863-32-5554	中央児童相談所 086-235-4152 岡山市北区南方2-13-1		子育て支援課(こども家庭センター) 0866-62-1114		
瀬戸内市	こども家庭センター 0869-24-8033	備前県民局 健康福祉部 福祉振興課 子育て支援班 086-272-3989 岡山市中区古京町1-1-17	浅口市	健康こども福祉課 0865-44-7114	備中保健所 井笠支所 0865-69-1673 笠岡市六番町2-5	
	夜間・休日の勤務時間外 0869-22-1111(代表)		里庄町	健康福祉課 0865-64-7211		
吉備中央町	保健課(こども家庭センター) 0866-54-1326	備前保健所 086-272-3950 岡山市中区古京町1-1-17	矢掛町	こどもみらい課(こども家庭センター) 0866-82-1060	備北保健所 0866-21-2835 高梁市落合町近似286-1	
備前市	こどもまんなか課(こども家庭センター) 0869-64-1853		高梁市	健康づくり課(こども家庭センター) 0866-21-0228		
赤磐市	健康増進課 086-955-1117	備前保健所 東備支所 0869-92-5179 和気町和気487-2	新見市	こども未来課(こども家庭センター) 0866-21-0288	備北保健所 新見支所 0867-72-5691 新見市高尾2400	
	子育て支援課(こども家庭センター) 086-955-2615			健康医療課(こども家庭センター) 0867-72-6129		
和気町	こどもまんなか支援室(本庁舎) 0869-93-4550	倉敷市保健所健康づくり課 倉敷保健推進室 086-434-9822	真庭市	子育て支援課(こども家庭センター) 0867-72-6115	津山児童相談所 0868-23-5131 津山市山北288-1	
	倉敷市保健所健康づくり課 倉敷保健推進室 086-434-9822			新庄村		こども家庭センター 0867-42-1816
倉敷市	児島保健福祉センター 児島保健推進室 086-473-4371	倉敷児童相談所 086-421-0991 倉敷市美和1-14-31	美咲町	住民福祉課 0867-56-2646	美作県民局 健康福祉部 福祉振興課 子育て支援班 0868-23-0113 津山市椿高下114	
	玉島保健福祉センター 玉島保健推進室 086-522-8113			津山市		健康増進課 0868-32-2069
	水島保健福祉センター 水島保健推進室 086-446-1115		倉敷児童相談所 井笠相談室 0865-69-1680 (月・火・木・金) 笠岡市六番町2-5	鏡野町	こども子育て相談室 0868-32-7027	
	玉島保健福祉センター 真備保健推進室 086-698-5111			久米南町	子育て支援課(こども家庭センター) 0868-54-2991	
	子ども相談センター 086-426-3330		倉敷児童相談所 高梁分室 0866-21-2833 (月・火) 高梁市落合町近似286-1	美作市	保健福祉課(こども家庭センター) 086-728-2047	真庭保健所 0867-44-2991 真庭市勝山591
	児童虐待相談電話 086-426-3337			美作市	健康増進課 0868-66-1195	
	倉敷市保健所健康づくり課 倉敷保健推進室 086-426-3366		倉敷児童相談所 高梁分室 0866-21-2833 (月・火) 高梁市落合町近似286-1	美作市	こども笑顔課 0868-66-1618	美作保健所 0868-23-0148 津山市椿高下114
	児島保健福祉センター 福祉課(児島家庭児童相談室) 086-473-1119			勝央町	子ども政策課 0868-72-6467	
	玉島保健福祉センター 福祉課(玉島家庭児童相談室) 086-522-8118(水曜日を除く)		倉敷児童相談所 高梁分室 0866-21-2833 (木・金) 新見市高尾2400	奈義町	健康福祉部こども未来室 0868-38-1192	美作保健所 勝英支所 0868-73-4055 美作市入田291-2
	水島保健福祉センター 福祉課(水島家庭児童相談室) 086-446-1114			西栗倉村	こども・長寿課 0868-36-6700	
玉島保健福祉センター 真備保健福祉課(真備家庭児童相談室) 086-698-5114 (水曜日のみ、水曜日が祝日の場合は除く)	倉敷市子育て支援センター 086-434-9865	西栗倉村	保健福祉課 0868-79-2233			

(令和7年5月1日現在)

上記の窓口一覧はホームページでも確認することができます。 [詳しくはこちら](#)
(岡山県ホームページ)



子育てに悩んだら 心配したらまず相談してください

いち早く おなやみを
児童相談所 相談専用ダイヤル **0120-189-783** お近くの児童相談所に
つながります

※一部のIP電話からはつながりません。※通話料は無料です。



子どもの健やかな育ちを願うあなたへ

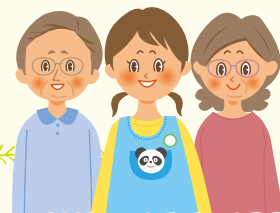
ひとりで 悩んでないで 相談してね。



岡山県

子育てには
悩みや不安がいっぱい。

あなたの子育てを
いっしょに考えます。



悩んでいるあなたのために
“子育てをセルフチェック”

子育ての悩み

イライラしてしまう…。

せっかくつくったご飯を食べてくれない。
夜泣きがひどい。よく泣く。私だって泣きたい。
思いどおりに家事ができない。
他の子とつい
くらべてしまう。
こんな子育てで
いいのか不安だ。



こんなに一生けん命
しているのに、どうして
言うことをきいてくれないの。

気に入らないことばかりする。
上の子がかわいくない。
この子さえいなければ。
私になつかない。
私の子どもの頃には、
こんなにして
もらえなかった。



夫への悩み

夫は私の大変さをわかってくれない。

いつもスマホをいじってばかり…。
仕事が忙しくて話を聞いてくれない。
「手伝い」ではなくて、もっと積極的に
子育てしてほしい。



お父さんへ
お母さんといっしょに
子育てしましょう。

お父さん、お母さんが協力して、
子どもの育ちに必要なニーズを
満たしてあげることで、
子どもはしっかりと育っていきます。
子育ての中心となっているお母さんには
優しくねぎらいの言葉を
かけてあげましょう。
お母さんはきっと
うれしいと思いますよ。



子どもには、いつも自分らしく
楽しく、くらししてほしいと願っていても
毎日の子育てでは、オロオロしたり
イライラしたり、また“これで大丈夫?”と
不安になることもあるでしょう。
そこで「子どもが心配」チェックシートを使って
子育てを振り返ってみませんか。



「子どもが心配」チェックシートは
岡山県子ども家庭課のホームページより
ダウンロードできます。

「子どもが心配」チェックシートは
赤ちゃんから中学生までのお子さんについて
「あなたとお子さんとの関わり合い」を
振り返ることができます。
あなたの強みを知ることが
これからの子育てを考える
きっかけになるかもしれません。

「子どもが心配」チェックシート、リーフレットに関する
お問い合わせ先

岡山県子ども・福祉部子ども家庭課

〒700-8570 岡山市北区内山下2-4-6 TEL: 086-226-7911
E-mail: kodomokatei@pref.okayama.lg.jp FAX: 086-234-5770