

上手に使おう！ 子育てで利用できる支援制度

子育てにストレスを感じたり、急な病気で育児ができなくなってしまった時は無理をせず支援サービスを利用しましょう。

※事業の実施主体は市町村となっています。実施の有無、利用料金、利用方法、対象児童など詳細についてはお住まいの市町村へお問い合わせください。



●地域子育て支援拠点

子育て中の親子やその家族が気軽に立ち寄り、自由に遊べる場所です。利用者同士の交流、情報交換、スタッフへの相談もできます。地域の子育て情報の提供も行っています。

どんな情報？

- 地域の子育てイベント情報
- 他の拠点の情報
- 子育てに役立つ自治体情報 など

※各拠点により異なります。

●ファミリー・サポート・センター

地域において、「育児」の援助を受けたい人と、行いたい人が会員となり、会員同士で支え合う組織です。

こんな時に利用できます！

- 保育施設まで送迎してほしい
- <子どもを預かってほしい>
- 保育施設の開始前や終了後
- 保護者の病気や急用等の時
- 冠婚葬祭や他の子どもの学校行事の時 など

●子育て世代包括支援センター

妊娠期から子育て期にわたるまで、切れ目のない支援をする場所です。母子保健や育児に関する相談ができます。保護者、お子さんと関係のある機関と連携をして子育て世代を見守ります。

どんな相談ができる？

- どこに相談すればいいかわからない…
- 発達のが心配…
- 子育てでイライラしてしまう… など

●病児保育

体調不良のお子さんを自宅で保育することが困難な場合に、医療機関や保育所等の専用スペースなどで一時的に預かることができます。

どんな子が使える？

- 風邪、発熱など体調不良の子
- 風邪などが回復しつつある子
- 保育中に体調不良となった子 など

※いずれの場合も保護者の仕事等の都合で家庭で保育が困難な場合に限ります。※預かることのできる児童は事業所により異なります。

●一時預かり

一時的に家庭で保育ができないときに、保育所などで日中にお子さん(乳幼児)を預かることができます。

例えばこんな時！

- 冠婚葬祭など急な用事ができた時
- 参観や看病、通院などで保育ができない時
- 育児疲れなどでリフレッシュが必要な時 など

●ショートステイ・トワイライトステイ

家庭で養育することが一時的に困難になった場合に、短期間(7日以内)または夜間・休日にお子さん(児童)を預かることができます。

例えばこんな時！

- 保護者が病気になった時
- 出産などで入院をする時
- 仕事などで夜間不在にする時 など

子どもは未来からの預かりもの
家庭・地域・職場で
子育てを応援！

毎月19日は 育児の日です。

「日本一のくらし先進県」を目指して！ 県民一人ひとりが「家庭」や「地域」、「職場」で子育てを支えていく取り組みを積極的にいきましょう。

まずは家族で書き込んでみよう みんなでシェアしよう！ 書き込み式 sheet

家事・育児タスク表

PART1. 家事・育児を振り分けよう

担当の家事・育児を決め、鉛筆やマグネットで印をつけましょう

(名前: 色:) (名前: 色:)
 (名前: 色:) (名前: 色:)

家族で話し合って、家事・育児を振り分けてみましょう。
得意分野や好きなことを担当するのもおすすめです。
空欄はわが家のオリジナルを書き込みましょう。

朝	ベッドを整える	新聞をとる	朝食を作る	朝食を子どもに食べさせる	前日の食器をしまう	朝食の食器を洗う	テーブルを拭く
夕	夕飯の下ごしらえ	ペット・植物の世話をする	洗濯をして干す	部屋を片づける	掃除機をかける	トイレ・風呂掃除をする	ゴミを分別して捨てる
夜	ミルクをつくる	子どもの歯磨きをする	子どもを着替えさせる	子どもの持ち物をそろえる	保育園に送っていく	自由に記入しましょう	自由に記入しましょう
不定期	保育園に迎えに行く	連絡帳を書く	子どもに手を洗わせる	子どもと遊ぶ	夕食をつくる	夕食を子どもに食べさせる	夕食の食器を洗う
	テーブルを拭く	子どもを風呂に入れる	子どもの寝支度(パジャマ、歯磨き)	子どもの歯磨きをする	子どもに絵本を読む	子どもを寝かしつける	ミルクをつくる
	洗濯物をたたむ	アイロンをかける	靴を磨く	家計簿をつける	夜泣きに対応する	自由に記入しましょう	自由に記入しましょう
	保育園の呼び出しに対応する	子どもを病院に連れて行く	予防接種や検診に連れて行く	子どもの持ち物に記名する	クリーニングに出す	食事を作り置きする	役所に書類を提出する
	通帳記帳や資産管理をする	大掃除をする	食材・生活用品の買物をする	電球を取り替える	新聞をまとめて捨てる	ベランダや庭の掃除・管理をする	ボタンをつけ直す
	子どもを習い事に連れていく	レジャーの予定を立てる	親戚と連絡を取る	保護者会に出席する	町内会の集まりに出席する	自由に記入しましょう	自由に記入しましょう

PART2. 一日のスケジュールに落とし込んでみよう

お互いの出勤・退勤時間などを把握し、家事・育児の分担をスケジュールに落とし込んでみましょう。

時間	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
基本	夫																
	妻																
時間	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
休日	夫																
	妻																