

不安や育児についてなどのお悩みがありましたら、いつでもお気軽にご相談ください

## ✿にじいろ子育て相談室



保健師や助産師が妊娠・出産・子育てに関するさまざまな悩みや質問にお答えする相談窓口です。赤ちゃんの体重が順調に増えているか心配、赤ちゃんの育て方について知りたい、子育てに協力してくれる人や相談できる人がいないなどのお悩みがありましたら、ひとりで悩まずいつでもお気軽にご相談ください。

【問合せ】子ども家庭支援課に電話

## ✿ママのこころの相談【予約制】

「上の子の赤ちゃん返り」、「自分の子育ての仕方に不安がある」、「子どもにイライラしてしまう」、「両親、義父母、夫との関係」などの悩みごとについて、相談者が相談していく中で「見方」を変えて楽しく子育てするお手伝いを臨床心理士が行います。

【対象】妊娠中のかた、子育てに不安をもつ保護者

【いつ】9:30～11:30(1人45分)

### 日程

4月 9日(水)	5月 7日(水)	6月 4日(水)	7月16日(水)	8月13日(水)	9月10日(水)
10月15日(水)	11月 5日(水)	12月10日(水)	1月21日(水)	2月 4日(水)	3月 4日(水)

【申込み】子ども家庭支援課に電話



## ✿子育てメンタルサロン【登録制】

「最近イライラすることが増えた」、「自分の育児のやり方は間違っているのかな?」、「同じ悩みを抱えている人と話したい」など同じような悩みを抱えたママ同士がお話する、交流の場です。

少しお子さんと離れて、ゆっくりママ自身のこと、お子さんのことを話してみませんか。

お互いの語り合いを非難しないことや、話し合いで知ったことは外部に漏らさない等の約束事を作っているのので、安心して参加できます。

同室にて保育士が保育を行っているのので、お子さんを預けることができないママも参加できます。

【問合せ】子ども家庭支援課に電話

## パパ・ママの声が詰まった 家事・育児初心者向けヒント集 『子育て導きの書～家事・育児を巡る冒険の旅～』

こどもが生まれたら、最初に読む1冊!

「何から始めたら良いか分からない」「パートナーにも家事・育児に協力してほしい」

そんな困ったを解決してくれるハンドブックです。

### 【CONTENTS】

- 家事と育児のシェアを考える
- 家事と育児の棚卸し・効率化・分担
- 抱っこ / お風呂 / おむつ / 睡眠
- 入園準備 / 入学準備
- 放課後の過ごし方 / 休日の過ごし方
- 掃除・片付け / 洗濯 / 料理 など



<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0607/tomosodate/mitibikinosyo.html>

【問合せ】

埼玉県福祉部子ども政策課  
TEL:048-830-3343



## イクメンの素(埼玉県イクメンへの道プロジェクト)

埼玉県では、育児初心者の父親向けの育児(0歳～3歳)のヒント集「イクメンの素(もと)」を作成しています。

「仕事が忙しいから」「疲れているから」。

そんな理由で育児を母親に任せきりにしていませんか。

夫婦と子どもだけの核家族が多い埼玉県。

育児には父親の関わりが大切です。

でも、「何をどうすればいいの分からない」。

そんな育児初心者の父親を応援するために、育児中の父親たちがプロジェクトチームを結成し、本冊子を作成。



<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0607/ikumen/ikumen.html>

【問合せ】

埼玉県福祉部子ども政策課  
TEL:048-830-3343

