島根創生
SHIMANE SOUSEI

レッツエンジョイ

Pa² 和

パパを
楽しむ

パパびより

［パパの育児手帳］

完璧なパパ
じゃなくていいんです。

夫婦でも、お互いの気持ちや考えが何でもわかる訳ではありません。
今でも、はじめて知る相手の新たな一面もあるのではないでしょうか。
また、お互いに得意な分野、不得意な分野がありますよね。
相手のことを分かり合おうとし、お互いの不得意な分野を認め
カバーしあえる存在になることが大切だと思います。
ここでは、パパに知っておいてもらいたいことにスポットをあてながら、
子育てのヒント、家事のコツなどを紹介していきます。
今しかできない子育てを、パパも思いっきり楽しみましょう!!

目　　次

1 妊娠編　まずはママに寄りそって

これだけはおさえておきたい！ パパの心得！ …… 2
両親学級に参加して、レベルアップ！ …… 4
ママのサポート五箇条 …… 5
妊娠・出産・子育ての経済支援　ことのは大賞 …… 6

2 出産編　慌てずに！ ママに安心を

いよいよ赤ちゃんとご対面！ …… 8
Thank you アントキのパパ …… 10
Pa² 日和コラム 01 …… 12

3 育児編　楽しむことが一番の子育て

できることから始めてみよう …… 14
赤ちゃんの「はじめて記念日」を記録しておこう！ …… 16
動画でチェック！おさえておきたい赤ちゃんのお世話 …… 16
赤ちゃんの成長はパパの成長！ できることも増えてきます …… 17
表情が豊かになってきた 夜泣きや人見知りは成長の証！ …… 18
好奇心旺盛で、ダイナミックな行動にパパもタジタジ!? …… 19
あんよ期突入！ よちよち歩きが可愛いな …… 20
家の中も実は危険がいっぱい！ …… 21
ついにきたか!? イヤイヤ期 ママとタッグで立ち向かおう！ …… 22
パパの子育てはここからますます楽しくなる!? …… 23
子どもの心とからだの成長を感じて応援していこう …… 24
Pa² 日和コラム 02 …… 25
子どもの成長記録 …… 26
災害や緊急時、あわてないように準備をしましょう …… 28
育休パパの１日 …… 30
先輩育休パパからのメッセージ …… 32
子どもとお出かけ今日は何を着ようかな …… 33
気になるファザーズバッグの中味 …… 34
パパ自転車おしえてよ …… 35
Baby & Kids だけじゃない パパだって楽しんじゃおっ！ …… 36
ご近所アウトドアのススメ …… 37
パパも育児休業を積極的に取ろう！ …… 38
島根は子育て支援も充実！ …… 39

1 妊娠編

まずはママに寄りそって

妊娠がわかったとき、ママは嬉しさがこみ上げてくる一方で、今まで経験のない生活へ変わっていくことに不安も感じると思います。まずはパパがママの気持ちに寄りそうこと、からだや気持ちを気づかってあげることが一番大切。率先して家事をしたり、子育ての予習をしながら、生まれてくる子どもと家族の未来を想像しましょう。

これだけはおさえておきたい！パパの心得！

妊娠初期（2～4か月）

ママ
- つわりがはじまる
- 下腹が張って、腰が重くなる
- イライラしやすい

ベビー
- 心臓が動き出す
- 身長2cm→15cmぐらいまで成長
- 髪の毛が生え始める

たばこはダメ！

ママにもお腹の赤ちゃんにも悪い影響を与えてしまうたばこ。将来パパの健康にも影響が出るかもしれません。パパは禁煙をしよう！

妊娠中期（5～7か月）

ママ
- 胎動を感じる
- 体重が増えてくる
- 貧血になりやすい

ベビー
- 全身に産毛が生えてくる
- 身長25cm→32cmぐらいまで成長
- 動きが活発になる

できるだけ早めの帰宅を！

妊娠したママは不安と心配でいっぱいです。パパも仕事で忙しいと思いますが、職場や周りにも協力をお願いして早めの帰宅を。ママを安心させてあげましょう。

妊娠後期（8～10か月）

ママ
- 動悸・息切れが起こりやすい
- お腹が前につきだしてくる
- 出産前は神経質になりやすい

ベビー
- 各臓器の機能が成熟してくる
- 身長40cm→50cmぐらいまで成長
- いつ生まれても良い状態になる

※体の変化には個人差があります。あくまで参考としてとらえましょう。

妊婦健診に行こう！

妊婦健診はママの妊娠が順調に進んでいるか、お腹の赤ちゃんが健康かを定期的にチェックします。パパも同行して出産までの経過をママと共有しよう。

重い荷物はパパが持つ！

この時期、ママが重い荷物や高いところの物を取ろうと無理をしないように、できることを率先しておこないましょう。

ママのからだと心をいたわろう。

つわりは想像以上にツライものです。ママの気持ちを理解することが大切。ママと家事のことなどを話し合い、ママの負担をできるだけ軽くしましょう。

ママのお腹に話しかけてみよう。

ママのお腹に耳をあてて、赤ちゃんの様子を感じてみよう。話しかけたパパの言葉に反応があるかも!?

2人の時間を楽しもう！

赤ちゃんが生まれたらしばらくできないこともあります。ママの気分転換も兼ねて、ママのからだの様子をみながら食事や散歩など2人の時間を楽しみましょう。

ママにマッサージを！

妊娠中のママは短期間に様々な体調の変化が起こるため、体に大きな負担がかります。プロのマッサージまでとは言いませんが、ママの腰や足を押したりさすったり、ほぐしてあげましょう。

入院・出産の準備をしよう。

何事も事前の準備が大切ですよね。出産だって同じこと。ママの陣痛が始まって慌てる前に入院の準備を!連絡先の一覧も用意しておくと安心です。

両親学級に参加して、レベルアップ！

両親学級は、妊娠中のママとパパ（夫婦）を対象にした教室です。妊娠・出産・育児に関する具体的な知識や、ママの体や心の変化について学ぶことができます。妊娠中のママのことや、赤ちゃんが生まれてからのことをイメージでき、心の準備もできます。通院している医療機関で、開催されているのか、ママと一緒にチェックしてみてください。

ママのサポート五箇条

ママにとってパパの理解が何よりも心強いサポートです。ママの出産前に、これからやるべきことや準備を具体的に理解・把握しておきましょう。

赤ちゃんのお世話を予習しましょう

- 出産・育児の知識を身につけよう
- 部屋に赤ちゃん用品を置けるスペースを作ろう
- チャイルドシートなどの準備をしよう

出産計画をたてましょう

- 仕事の調整、働き方を考えよう
- 出産後の手続きや、ママの入院中の生活について話しあおう

家事のやり方物の収納場所を確認しましょう

- 家事の分担や、やり方を話しあおう
- 印鑑、健康保険証などの収納場所を確認しておこう

ママの時間を大切にしましょう

- ママがしたいことができる時間をつくろう
- 外食やショッピングなど二人で楽しもう

支援サービスなどを調べましょう

- 自治体による子育て支援サービスなど受けられるものはないか確認しよう
- 家計について話しあおう

子どもが生まれてからは、ゆっくり話し合う時間が少なくなります。
妊娠中にしっかり話し合うことをおすすめします。

妊娠・出産・子育ての経済支援

妊娠・出産は病気ではないので、健康保険が適用されず、妊婦健診や出産で支払う医療費は全て自己負担となりますが、お住まいの市町村からの助成や、健康保険に加入していれば自己負担が軽減されます。（詳しくはお住まいの市町村などへお問い合わせください。）

妊婦健康診査費用助成	妊婦さんやお腹の赤ちゃんの健康状態を定期的に確認する妊婦健康診査は、一般的に出産までに 14 回程度受診するのが望ましいとされています。出産までの健診を受ける際の経済的な負担を軽くするため、妊婦健康診査費用の助成を行っています。妊婦健康診査の受診票が交付されますので、健診の際は忘れずに持参しましょう。
出産育児一時金	公的医療保険の被保険者または被扶養者で妊娠 4 か月以上の方が出産したときは、子ども 1 人につき出産時に一定の額が支給されます。出産する医療機関か加入している健康保険にお尋ねください。
高額療養費	切迫早産での入院や帝王切開など、健康保険が適用される治療で、1 か月間に一定額を超える医療費がかかった場合、高額療養費の制度を利用できます。
出産手当金	産休（産前産後休業）中は就業規則などにルールがなければ、給与が発生しません。この間、条件を満たした給与がもらえない従業員に、健康保険などから給与の約 2/3 の手当が支給されます。
児童手当	児童を養育している人に支給される手当です。所得制限があります。
乳幼児医療費の助成	健康保険診療の自己負担額の一部又は全部の助成があります。

ことのは大賞

県では、子育てや子ども、家族に関する楽しさやうれしさ、感動などをひとことで表した「ことのは（言葉）」を平成 14 年から募集を行っています。作品の一部を紹介します。

2 出産編

慌てずに！ママに安心を

いよいよ新たな家族が生まれてきます。ママの出産が近づくと準備で慌ただしくなってきます。いざというときに慌てないよう、2人で事前に必要なものを整えて、出産直前・直後の流れをよく把握しておきましょう。出産が無事終わったら、まずは頑張ったママを労い、十分に休養を取ってもらいましょう。

いよいよ赤ちゃんとご対面！

出産予定日も近づき、ママは心も身体も不安定になりやすいです。いよいよ出産となるとママの心は不安と心配でいっぱいになります。ママを支えてあげられるのは、パパです！パパも不安はあると思います。準備をしっかりして、ママと一緒に赤ちゃんを迎える準備をしましょう。

“出産期”のママの変化(例)

身体の変化は個人差があります。
医療機関で確認しましょう

お産が近づく

- お腹がひんぱんに張る
- 尿が近くなる
- 腰回りが痛み、ももの付け根が押される感じがする

お産のはじまり

※いつ、どのようにはじまるかは分かりません

- おしるし（陣痛前の少量の出血）がある
- 規則的な子宮収縮
- 破水

分娩第１期

- 陣痛が徐々に強くなってくる
- 破水（人工破水）

分娩第２期

- 陣痛に合わせていきんだりする
- 赤ちゃんの誕生！

分娩第３期

- 軽い陣痛様の痛み
- 胎盤が出る

できるだけ付き添おう

できるだけ付き添いママと一緒に過ごしましょう。出産の立ち会いをするか、しないかは事前に話しておきましょう。

あわてずに、ママの不安を解消しよう

ママの陣痛が始まったら、パパは一呼吸して慌てる気持ちを抑えます。ママの話をよく聞き、不安を解消してあげましょう。外にいる時はできるだけ早く駆けつけましょう。

陣痛中のママをサポートしよう

陣痛中はママのリラックスが大切です。徐々に痛みも強くなるので、腰をさすったり水分補給をさせてあげたりしてください。

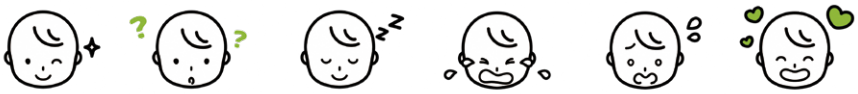
ママに感謝の言葉を

赤ちゃんが生まれたら、まず、「よく頑張ったね」「ありがとう」といった感謝の言葉を伝えましょう。

出産記念日の家族写真を貼ったら、
いよいよパパの子育てがスタートです。

お子様のお名前：

お子様の誕生日：令和　　年　　月　　日



パパからのメッセージ

Thank you
アントキのパパ

ママの出産後、パパが気遣ってしてくれた嬉しいアレコレ。
先輩夫婦のアントキの思い出を大放出！
気の利くパパにママは再び惚れ直すかも!?

ママの頑張りを労ってくれた

出産は無事終わりましたが、長い妊娠期間で寝不足や貧血、体の痛みなどもありました。私は初めての妊娠ということもあり、赤ちゃんが無事に育っているのかと常に緊張感をもって過ごしていたので、心身共に疲労が積み重なっていました。出産という大仕事を終えた後は、もうクタクタでした。そんなとき、パパに「産んでくれてありがとう」「大変だったね。本当にお疲れ様。」とたくさん労ってもらえたことで、私も赤ちゃんを産むことができてよかったと思え、家族がより愛しくなりました。

ママじゃなくてもできることは積極的に

乳児期のお世話も「本当にママにしかできないこと」というのは案外多くないものです。たまに、赤ちゃんの夜泣きで、私が睡眠不足がちなときは、パパに頼んで休ませてもらいました。寝かしつけや、あやすのはママが得意だからと、すぐに私に任せてしまうのではなく、赤ちゃんが泣き止む方法などを調べ、色々と工夫しながら実践してくれたパパにとても信頼感がもてました。

泣いた赤ちゃんを抱っこしてくれた

人一倍大きな声で泣く我が子…。元気がいいのは折り紙付きなのですが、いつも、「今泣かないで～！」なときに泣き出します。そんなある日、泣き始めた赤ちゃんを私よりも早く抱っこしたパパ。パパがあやしてくれたことで、私はすぐに夕飯の準備にとりかかることができました。素早く対応してくれたパパが素敵でした。

率先して家事をしてくれるように

無事双子の出産も終わり私の体調も回復してきました。同時に本格的に育児も始まり、今まで通り掃除、洗濯、炊事など家事もこなさないといけないため１日にすることが山積みに…。夫は仕事の付き合いも多く家のことにも非協力的だったため、今まで我慢していました。家事に加え、同時に二人の子の育児に追われる毎日で、私のストレスは限界に…。このままでは子どもにも影響がでてしまいそうだったので、意を決して夫に本音をぶちまけました。理解してくれた夫は、その後、育児や家事をしてくれるように。今では休みの日の家事をなんでも率先してしてくれるようになり、私は落ち着いた気持ちで二人の子の育児ができるようになりました。

上の子の面倒をみてくれる

わが家は、元気過ぎる三人兄弟にパパと私の五人家族です。五年前に三男が誕生したとき、パパは上の二人兄弟を連れて買い物へ出たり、遊びに連れ出したりと、三男が生まれる前と変わらず二人に接してくれました。「末っ子ひいき」をすることなく仲良く過ごしている姿を見て、私はパパに対して安心感と信頼が増しました。三兄弟ともあまり歳が離れていないこともあり、私も上の子をかまいたくてもかまえない時があったため、パパが上の子の面倒をみてくれたことは本当に助かりました。

誰よりもママの話を聞いてくれる

産後すぐは、なかなか外出もできず、言葉の話せない赤ちゃんとずっと一緒にいる毎日が続きます。そうなると、今日あったことや赤ちゃんの様子、私のモヤモヤする気持ちなどなど、話したいことは毎日盛りだくさんに…。夫が帰ると、私は今日あった赤ちゃんとの出来事や不安に思うことなど、溜まった気持ちを毎日話しました。夫はそんな私の話にも関心をもって耳を傾けてくれました。否定や解決策の押しつけをせず聞いてくれる姿勢に私はいつも助けられました。私にとって、この育児の話を共有することは、二人で育児をしている気持ちになれる、とても大切な時間でした。現在、子どもも小学生になり、私もパートを再開しましたが、毎日家族がそろうと、夫は今も変わらず、娘の学校での出来事、私の職場での話を聞いてくれています。

マタニティブルーはママだけじゃない!?

妊娠中、赤ちゃんが元気で生まれるか、順調に育つかという不安感をもったり、本当に自分が親になれるかと思い悩んだりする。そして、いよいよ赤ちゃんと出会えて幸せいっぱいなはずの産後。それなのに、些細なことでも涙が出たり、何もやる気が出なかったり、投げやりになったりする。これは産前産後のママに表れる気分の沈みで、これを「マタニティブルー」または「マタニティブルーズ」と呼びます。

実は、このようなマタニティブルーはママだけでなく、パパもなることもあるんです。

全国的に男性も育児休業を取得しようという傾向にあります。出産や育児というのはパパにとってもプレッシャーを感じる一大事。子どもができることで生活に変化が起こるうえに、良いパパ、完璧なパパを目指そうとするあまり、精神的ストレスを感じてしまうこともあります。最新の調査では、妊娠中のママ同様、「パパのホルモンバランスの変化」を報告しているものもあるようです。

この「パパのマタニティブルー」の対処法はママと同様です。体を休めること、気分転換をすること。ママと一緒に食事に出かけるのもよいでしょう。ママとコミュニケーションの時間をとり、話し合うなど、一人で悩まないようにしましょう。

不安な気持ちなどパパとママ２人だけで抱えこまずに、行政や周りの人などに頼ることも大切です。

3 育児編

楽しむことが一番の子育て

これから始まる育児。パパが得意な分野はパパが、ママの得意分野はママが、また、お互いが協力しカバーしあうことが大切です。ママとよく話し合い、我が家の育児方法を見つけていくのも楽しみです。「自分も楽しむ！」が一番の子育てです。少し肩の力を抜いて、“パパも子どもと一緒に育つ”という気持ちで子育てを満喫してみてはいかがですか？

できることから始めてみよう

出産後、ママの体調が回復するまで、2カ月程度はかかります。その間は赤ちゃんのお世話や家事をすすんでしましょう。初めての沐浴、笑った日、初めてのミルクなど、全てがパパと子どもの記念日に♡

沐浴のしかた

湯温は夏は38℃、冬は40℃が目安です。沐浴のやり方は動画で紹介します。しっかり予習して赤ちゃんを気持ちよくさせてあげてください。

動画でチェック！ P16

抱っこをしてみよう

手のひらや腕で赤ちゃんの首と頭をしっかり支えて前向きに抱っこします。片方の手は赤ちゃんの両足の間に入れて、お尻から支えよう。

動画でチェック！ P16

おむつ交換

うんち、おしっこは赤ちゃんの健康のコンディションチェックにもなります。チェックも兼ねておむつ交換にもチャレンジ！

動画でチェック！ P16

家事はすすんでやろう

ママは赤ちゃんのお世話で手一杯。家事はパパが進んでしましょう。掃除も平日は仕事でできない場合、週末にまとめて掃除なんて方法や家事代行サービスに頼るのもありかもしれませんよ。

ミルクをあげよう

パパもミルクなら授乳だってできちゃいます。粉ミルクや最近では、常温保存できる液体ミルクも発売され話題を呼んでいます。商品パッケージに作り方や授乳方法が記載されているのでしっかり読んで、パパも授乳にも挑戦だ！

トントンげっぷ

授乳が終わったらミルクを吐き戻ししないよう、げっぷをさせましょう。赤ちゃんを縦抱きにして肩で抱え、背中を軽くトントンとしてあげるとげっぷが出ます。出ないときは無理をせず、5 分を目安に切り上げてください。

赤ちゃんの「はじめて記念日」を記録しておこう！

例えば、「はじめて寝返りをした日」など、あかちゃんが「はじめて〇〇をした日」として記録してけおけば、将来子どもが大きくなって見返すと、あのときの記憶が蘇ってくるかも!?

	年	月	日
	年	月	日
	年	月	日
	年	月	日
	年	月	日
	年	月	日
	年	月	日

動画でチェック!
おさえておきたい赤ちゃんのお世話

動画で
チェック!

14 ページの「沐浴のしかた」「抱っこをしてみよう」「おむつ交換」の赤ちゃんのお世話の基本的な 3 種類の例を動画で解説します。やり方は様々ですが、基本をおさえてやってみましょう。詳しいことは、出産時の医療機関で確認して下さい。

沐　浴

抱っこ

おむつ交換

上記を読み取ると動画が再生します。
ストリーミング再生ですので無線LAN環境での再生をおすすめします。

赤ちゃんの成長はパパの成長！できることも増えてきます

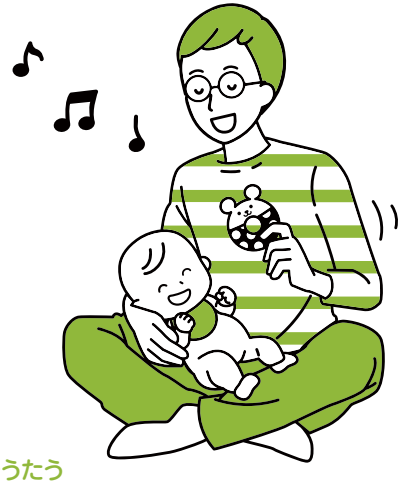
赤ちゃんの成長に伴って、パパのできることも増えてくる時期です。赤ちゃんが日々成長するのを実感しながら、パパも一緒に成長しているのです。赤ちゃんの成長に合わせて、パパにできることをもっと見つけてみるのも楽しいですよ！

家の周りをお散歩しよう！

お散歩は赤ちゃんの生活リズムの調整になります。まだ首が座っていない事もあるので、近所の散歩も抱っこひもや、ベビーカーを使用して出かけてください。この時期は家の周りで15分前後を目安にしましょう。

いないいないばあ

今も昔も赤ちゃんが愛してやまない「いないいないばあ」パパなりに、声をかえるなどアレンジしてみると赤ちゃんの喜びも倍増するかも!?



歌をうたう

赤ちゃんとふれあう時に積極的に歌を取り入れてみましょう。パパが歌って聞かせたり、抱っこしてリズムに合わせて体を動かすことで音楽の楽しさが赤ちゃんにも伝わります。

表情が豊かになってきた
夜泣きや人見知りは成長の証！

首もすわり、声をあげて笑ったり、音を聞き分ける能力も発達してきます。パパの赤ちゃんに対する愛しさも増してくる頃です。一方で赤ちゃんの夜泣きや、人見知りも始まります。これも成長過程と認識し、しっかりと向き合いましょう。

ひざの上で遊ぶ

スキンシップと運動を兼ねて、パパの膝の上で遊んでみましょう。赤ちゃんをしっかり支えて、立たせたり座らせたりする仕草を繰り返します。

パパとお風呂遊び

赤ちゃんが水を怖がらないようにパパが楽しく遊んであげましょう。おもちゃや手遊びなどして赤ちゃんをお風呂好きにさせちゃおう！

絵本を読んでみよう

座れるようになったら、一緒に本を読んでみましょう。この時期は、色の鮮やかなものや、擬音を使ったリズム感のある絵本を選ぶとよいでしょう。

好奇心旺盛で、ダイナミックな行動にパパもタジタジ!?

この時期は感情も発達し、好奇心も旺盛になり、著しい心の成長がうかがえます。でも状況判断の能力は未発達なので危険のないようにすることが大切です。成長の個人差も出てくる時期でもあるので、他の子と比べず、見守ってあげましょう。

離乳食を食べさせてみよう!

離乳食は赤ちゃんが食べ物から栄養を摂る最初の一歩です。口の中でかみ砕き、つぶし、飲み込むことやいろんな味を覚えます。よだれが良く出て、食べ物に興味を示すようになったら始めてみましょう。
横向きに抱っこして、正面から食べさせて。無理につっこまず、唇が動いたら口のなかへ。「おいしいね」と声をかけながら、いろいろな味覚を知る喜びを感じさせよう。

生後2か月頃からワクチン接種が始まります

かかりつけの小児科を見つけてスケジュールをたてることをおすすめします。

《1歳前後までに標準的な接種期間を迎える予防接種》

定期接種（原則、無料。詳しくはお住まいの市町村担当課へご相談ください。）
Hib（インフルエンザ菌b型）、小児肺炎球菌、B型肝炎、四種混合（百日せき・ジフテリア・破傷風・ポリオ）、ロタウィルス、BCG（結核）、MR（麻しん・風しん）、水痘（みずぼうそう）

任意接種 おたふくかぜ 等

令和3年3月現在

必要な予防接種を受け、病気を未然に防ぎましょう。

あんよ期突入！よちよち歩きが可愛いな

歩き始めるのは 1 歳～ 1 歳半。（子どもの成長には個人差があります。）たくさんの物や人に触れ合うことで五感が刺激されます。危険のないようにして、たくさんおでかけしましょう。

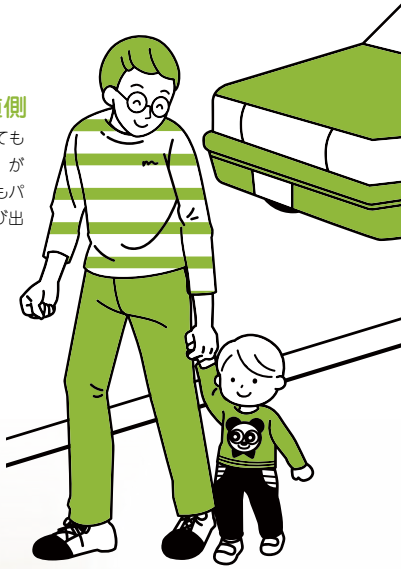
チャイルドシートは嫌がっても必ず着用！

6 歳未満の子どもを自動車に乗せる場合、チャイルドシートは義務化されています。万が一、事故が起こってからでは遅いんです。子どもが嫌がっても絶対にチャイルドシートからおろさないようにしましょう。

パパはいつも車道側

子どもは歩道を歩いていても「何かを見つけて一目散」が多いはず。だからいつでもパパは車道側、子どもが飛び出す前にしっかり引き止めて!

危険なところでは手をつないで！



家の中も実は危険がいっぱい！

ハイハイや少しずつでも歩けるようになってくると、家の中でも行動範囲は広くなってきます。大人には問題なくても子どもにとってはとても危険な場所や物が家の中にはたくさん！　未然に防ぐことや、万が一に備えて対処方法もチェックしておきましょう。

- Ⓐ 誤飲
- Ⓑ やけど
- Ⓒ 切り傷
- Ⓓ 転倒・転落
- Ⓔ 行方不明
- Ⓕ 溺れ

急病対処方法ハンドブックの紹介

しまね子どもの急病ハンドブック　検索

子どもの急病や怪我の症状に合わせて具体的な対処方法が記載されている冊子「どうする？ 子どもの急病」です。島根県のホームページより全ページダウンロードが可能です。

ついにきたか!? イヤイヤ期 ママとタッグで立ち向かおう！

パパやママが普段話す言葉も少しずつ理解できるようになってきます。この時期の「イヤイヤ！」はわがままではなく「自分を認めて！」という合図。この「イヤイヤ！」には根気よく付き合ってあげることが大切です。

ほめ方

できなかった事ができたり、上手にできた時はどんな小さいことでもしっかりほめてあげましょう。一緒に喜んであげることで子どもも新たな挑戦意欲がわいてきます。

イヤイヤの対処法

この時期のイヤイヤは「思い通りにならない」が一番の原因のようです。その原因から気をそらすことで、気分転換をさせてあげましょう。また、抱きしめたり、気持ちが静まるまで気長に待つのも効果的！

パパの子育てはここから ますます楽しくなる!?

コミュニケーション力も少しずつ発達してくるので、会話も楽しくなってきます。「自分」という意識が強くなってくるため自分で何でもしたがります。これは自立心が育った証拠。パパと思いっきり遊べば、心もからだも丈夫になっていきます。

公園で遊ぶ

公園や広場などで子どもと思いっきり遊びましょう。パパのストレス発散にもなるかも!?

おままごと

子どもは親の普段の何気ない言葉や行動をよく観察しています。おままごとをすると、子どもがいつものパパやママの真似をして、パパが赤面しちゃうなんてことも…。

子育て中のスマホ事情

スマートフォンが普及し、まだ10年ほどですが子育て中の保護者から、もはやスマホは子育てに欠かせないという声も聞かれる一方で、いわゆる「スマホ子守り」や「スマホ育児」として、幼児期の子どもへの影響も取り沙汰されています。長時間スマートフォンを使用することで、「親とのコミュニケーションが減る」「近視になりやすい」「言語発達が遅れやすい」といった内容です。スマートフォンを子どもに使わせることによる影響は良い面も悪い面も現在もわからないことが多いですが、外遊びなどのさまざまな体験と組み合わせをすることで、子育ての負担感を減らしたり、子どもの好奇心を刺激したりできる面もあります。使い方を考え、時期・時間などをご家庭で話し合い、子育てのツールの一つとしていきましょう。

子どもの心とからだの成長を感じて応援していこう

自分のこと（身の回り）はほとんど自分でできるようになってきます。話す言葉も豊富になって、いろんな出来事や友達の気持ちも理解できるようになります。たくさんの体験を通じて生活習慣やマナーもすこしずつ教えてあげましょう。

子どもの話をよく聞く

自己主張が始まる時期です。正しい事はきちんと認め、間違って理解していることは正しく伝えてあげましょう。自分の判断に自信を持てる子に育ちます。

友達との交流を大切に

友達と思い切り遊ぶことで人間関係を学びます。優しさや思いやりが芽生えたり、喧嘩したときの対処法なども身につきます。パパは優しく見守ってあげましょう。

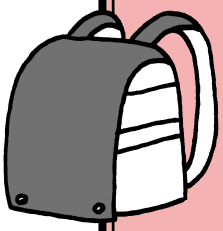
マナーを教えよう

言葉も豊富になり、多くのことを理解できるようになるこの時期に、公共の場でのルールやマナーを教えます。人を思いやる行動や言葉をパパも使うようにしましょう。

就学前に揃えておきたい準備品あれこれ。

わが子もいよいよ小学生。小さかったあの頃を思い出し…。なんて言ってる暇はありません！ 入学直前になって「用意を忘れてた」なんてことのないよう、できるだけ早くから準備しておきましょう。地域や学校によっても異なるので、揃える前に事前に確認を！
準備品には名前を書くなど、することはたくさん。ママと相談し、分担しよう。

必要な物	ポイント
ランドセル	背負いやすさや耐久性など、長く使うことを想定する
ランドセルカバー	ランドセルを雨から守り耐久性をアップさせる
雨具	カッパや折り畳み傘など。壊れにくいもの
防犯グッズ	防犯ブザーや笛など。使い方を教えるため、早めに用意
お名前シール	ほとんどの準備品に貼るので、大小様々なサイズを多めに準備しておく
文房具類	一式セットで購入しても、足りない物もあるので注意
通学用の服	汚れても良く動きやすいもの
運動靴・通学靴	通学時など長時間履いて歩いても疲れないもの
上履き	色や名前の位置に学校指定がある場合もあるので注意
体操服	学校により指定がある場合もある。 ない場合は派手な色のものは避ける
手提げ袋	教材の箱が入るくらいの大きめなもの
給食袋	コップ・ナフキンなどが余裕をもって入る大きさがベスト
ランチョンマット	小さく折り畳むことができ、水をはじきやすいものがおすすめ
水筒	ランドセルに入れられる大きさがベスト
ハンカチ ティッシュ	トイレで使う場合もあるので、水に流せるものがおすすめ
学習机	サイズや素材、機能性で選ぶ
ランドセルラック	ランドセルや教材などを整理できるラックがあると便利



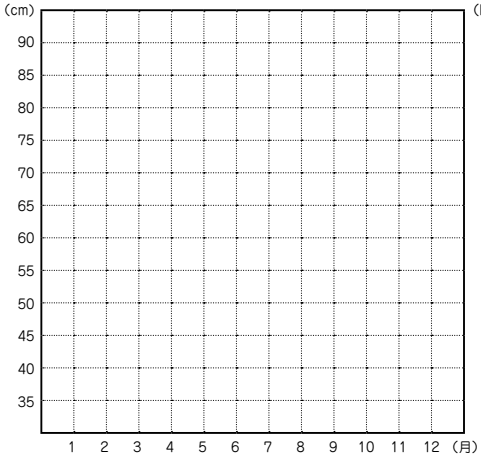
愛
称

の成長記録

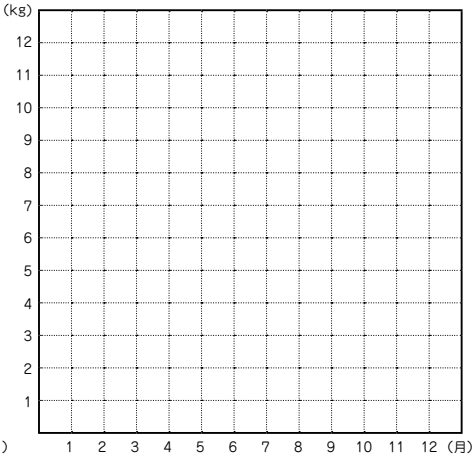
名　前				出産時身長　cm	血液型
誕生日	年	月	日	出産時体重　kg	型

1歳までの成長記録

身　長

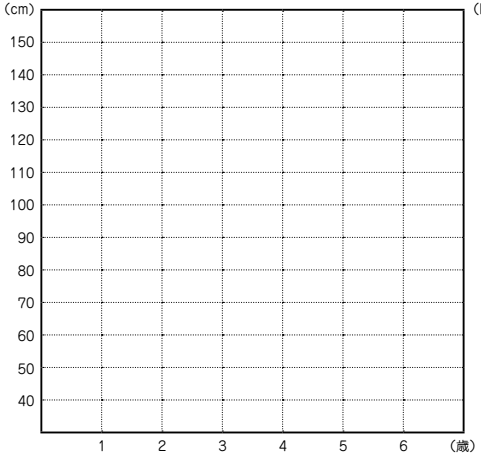


体　重

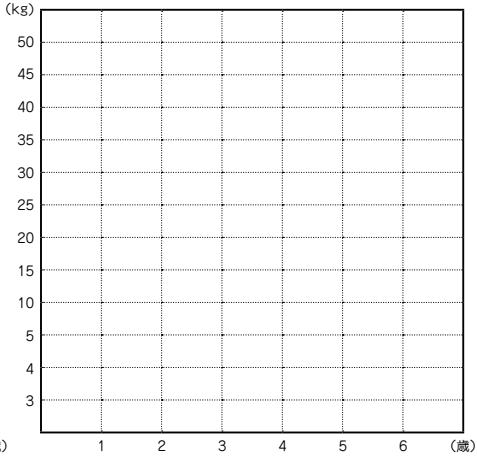


就学までの成長記録

身　長



体　重



詳しくはお住まいの市町村担当課へご相談ください。

◉ 0 歳で受ける予防接種

ワクチンの種類			チェック欄	標準年齢・接種間隔	接種可能年齢
ロタ ※どちらか	ロタリックス	1 回目		6 週～	6 週～20週までに （初回接種は14週までが望ましい）
		2 回目		1 回目から27日あけて	～24週までに
	ロタテック	1 回目		6 週～	6 週～24 週までに （初回接種は14週までが望ましい）
		2 回目		1 回目から27日あけて	～28週までに
		3 回目		2 回目から27日あけて	～32週までに
B 型肝炎		1 回目		2 か月～	1 歳未満
		2 回目		1 回目から27日以上	
		3 回目		1 回目から139日以上	
Hib（インフルエンザ菌 b 型） ※開始する月齢により接種回数は変わります。		1 回目		2 か月～	2 か月～ 5 歳未満
		2 回目		1 回目から27日以上	
		3 回目		2 回目から27日以上	
小児肺炎球菌 ※開始する月齢により接種回数は変わります。		1 回目		2 か月～	2 か月～ 5 歳未満
		2 回目		1 回目から27日以上	
		3 回目		2 回目から27日以上	
BCG（結核）				5 ～ 8 か月	1 歳未満
四種混合 DPT-IPV	第 1 期 初　回	1 回目		3 か月～	3 か月 ～ 7 歳 6 か月未満
		2 回目		1 回目から20日以上	
		3 回目		2 回目から20日以上	

◉ 1 歳で受ける予防接種

ワクチンの種類		チェック欄	標準年齢・接種間隔	接種可能年齢
MR（麻しん・風しん）	1　期		1 ～ 2 歳未満	1 歳～ 2 歳未満
小児肺炎球菌	追　加		1 歳～ （最終接種から60日以上あけて）	1 歳～ 5 歳未満
おたふくかぜ	任　意		1 歳～	1 歳～
水痘（みずぼうそう）	1 回目		1 歳～	1 歳～ 3 歳未満
	2 回目		1 回目から 3 か月以上	1 歳～ 3 歳未満
Hib（インフルエンザ菌 b 型）	追　加		最終接種から 7 か月以上	1 歳～ 5 歳未満
四種混合 DPT-IPV	追　加		3 回目から 6 か月以上	7 歳 6 か月未満

◉就学までに受ける予防接種

ワクチンの種類			チェック欄	標準年齢・接種間隔	接種可能年齢
日本脳炎	1 期初回	1 回目		3 歳～ 4 歳	6 か月 ～ 7 歳 6 か月未満
		2 回目		1 回目から 6 日以上	
	1 期追加	追　加		2 回目から 6 か月以上	
MR		2　期		年長	年長の 1 年間

◉かかりつけ医連絡先

診療科	医療機関名	電話番号	備　考

令和 3 年 3 月現在

災害や緊急時、あわてないように準備をしましょう

生活するなかで避けて通れない「災害」。防災も育児の一環です。子どもと災害について話をしながらシミュレーションするのも大切です。

家族でルールを

家族で災害に備えてルールを作っておきましょう。災害別の避難場所の確認や、SNSの活用、171（災害用伝言ダイヤル）の利用方法なども話し合いましょう。

防災ごっこ

電気・ガス・水道を使わず１日過ごすなど、家族と遊び感覚で「防災ごっこ」をしてみてください。災害の備えや知識が身につきますよ。

スマートフォン ＆ 防災アプリ

スマートフォンは災害時に家族の命を守る大切なツールです、防災アプリも多くあるので、信頼できるアプリを災害に備えてダウンロードしておきましょう。

育児中の緊急持ち出し品は普段の持ち物＋α（プラスアルファ）でOK。持ち出せるサイズや重さが重要です！

洪水や津波といった災害の場合は自宅から離れることを想定して、最低限持ち出し品の準備をしておくとよいでしょう。小さい子どものいるご家庭では大人の防災グッズに、下記の項目を参考に普段の子ども用のお出掛け用品をプラスすればOKです。いざという時のためにバッグの中身を日頃から家族でチェックしておきましょう。

参考　助産師が伝える災害時の知恵ぶくろ　検索

小さい子どもいる家庭の持ち出し品例

- □ 防災頭巾・ヘルメット
- □ レインコート
- □ マスク・軍手
- □ 着替えセット（特に下着）
- □ 母子健康手帳
- □ 保険証
- □ ばんそうこう
- □ 笛（万が一閉じ込められたときに）
- □ お菓子
- □ 抱っこ紐（スリング・おんぶ紐）
- □ おむつ
- □ おしりふき（ウェットティッシュ）
- □ 液体ミルク・粉ミルク（個包装のもの）
- □ 哺乳瓶（できれば使い捨てタイプ）
- □ 子どもの食料（月齢に合った物）
- □ 離乳食スプーン
- □ 食品用ラップ（食器に巻いて汚れ防止）
- □ 紙コップ＆ストロー
- □ 軽くて小さいおもちゃ
- □ ビニール袋（チャック付きポリ袋）
- □ ガーゼ・歯ブラシ
- □
- □
- □
- □
- □

妊娠28週以降の妊婦さんの持ち出し品

【出産準備品】

いつお産が始まっても慌てないように、入院に必要なものの準備をして、直ぐに持ち出せるように荷物をまとめておきます。避難後の出産も想定し、乳児用品も準備しておきます。

- □ 母子健康手帳
- □
- □
- □
- □
- □
- □
- □
- □
- □

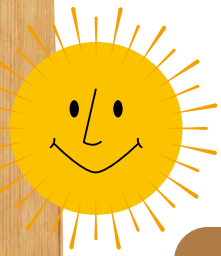
※このページをコピーしてチェックリストとしてお使いください。

コツをつかめば家事も育児もスムーズに!?

育休パパの1日

近年、男性の育児休業の話はよく耳にするようになりました。いざ自分が育児休業を取得することになったら、何をすればよいのか…？　ここではそんな育児休業を検討しているパパに、子どもが1歳頃の育休中の1日の流れ(例)を紹介します。

おはよう



朝食の準備

パパが家族の中で一番の早起きさん。朝食の準備は簡単そうに見えて、割と時間がかかるもの。慣れてくれば時短も可能なので、ついでに夕飯の仕込みをするのも良いかも。

洗濯物を干す

洗濯物は数回振ってしわを伸ばします。こうしておけば乾いたときの仕上がりもキレイに。ハンガーの感覚も均等に空ければ早く乾きます。

◉5:30〜6:00 ◉9:30 ◉10:30

部屋の掃除

掃除は基本的に毎日同じ場所をするので所要時間が分かりやすい。午前中の早いうちに終わらせておけば、残りの時間を有効に使えます。

買い物は午前中に済ませるとラクチンかも。

おむつ替え

新生児のおむつ替えは1日10回以上です。月齢を追うごとに回数は減りますが、生後6か月でも8回程は替えることになります。1日の中でも意外と時間を取られます。でもコツをつかめば早く替えられるようになってきますよ。

昼食を作る

美味しいものを作るのも大切ですが、食材の無駄をなくすのも重要。残り物をアレンジして作るのもいいかも。レパートリーも増やせますよ。

早めに夕食の準備を開始

これが大切

家事の合間のコミュニケーション

忙しい家事の合間にも赤ちゃんとのコミュニケーションを忘れずに! 育児休業の醍醐味です。赤ちゃんも、いつも気にかけてくれるパパに安心感を覚えます。

12:00 ・・・ 14:00 ・・・ 21:00 ・・・ 22:00

お疲れさま

お昼寝

そろそろ午後のお昼寝タイム、子守歌を歌ってあげたり、撫でてあげたり、お腹をポンポンしてあげたりしながら寝かせます。このときパパもちょっとだけ一休み。

たまには

子どもを寝かせつけたら大人時間

今日の出来事や、新しい発見などママに伝えて共有しましょう。二人同時に育児休業を取っている場合は、分担している家事や育児の意見交換や反省などをこの時間に。

POINT

パパが育児休業を取得した場合、家事や育児に主体的に取り組むことが大切です。ママとわが家の育児休業活用方法をしっかり相談して『とるだけ育休』にならないよう心がけましょう。家事や育児と真剣に向き合うことで、きっと充実した育児休業になるはずです。

先輩育休パパからのメッセージ

島根県内の企業で、実際に育児休業を取得した先輩パパからのメッセージを紹介します。育児休業を取得して良かったことや子どもとのエピソードなどを話していただきました。これから育児休業の取得を検討しているパパの背中を押してくれますよ。

Q1. 育児休業をとろうと思ったきっかけ

会社から育児休業の事を教えてもらい取得しました。3人の子どもの出産時にはすべて立ち会うことができ、妻も安心し喜んでくれました。

Q2. 取得していかがでしたか

2人目の時は妻が急に入院することになり、上の子をみていないといけなくなり全てが大変でしたが、休みをとって子どもとの時間に使うことができて助かりました。気づいてなかったのですが、産後にしなくてはいけない届け出や、人に会う機会が結構あるので、身軽に動けるお父さんがやる方がいいと感じました。

株式会社 長岡塗装店　西村 純一さん

Q1. 育児休業をとろうと思ったきっかけ

入社して間もなかったので、まさか休めるとは思っていなかったのですが、会社に報告をしたら、出産時の立ち会いからその後まで、育児休業とればいいよと言ってもらい取得しました。

Q2. 取得していかがでしたか

生まれた後の大変さを出産前には理解していなくて、出産後の大切な時期に経験できてよかったです。上司や同僚とコミュニケーションをとって仕事の負担がかからないよう準備し、休業時間は家族との大事な時間に使うメリハリを意識することがいいと思います。

株式会社 長岡塗装店　大橋 隆弘さん

Q1. 育児休業をとろうと思ったきっかけ

妻が里帰り出産でしたので、松江に戻ってくるタイミングで育児休業を取得し ました。
職場では男性の育児休業取得は今までなく、取得する時は、少し気が引けましたが 職場の皆さんの理解もあり、なによりも子どもと一緒にいたいと思う気持ちが強かったので取得しました。

Q2. 取得していかがでしたか

初めての子どもで分からない事が多かったですが、なによりも子どもとずっと一緒にいれて楽しかったです。おかげで親としての自覚が少しは芽生えたかなぁ

株式会社 金見工務店　野波 隆司さん

Q1. 育児休業をとろうと思ったきっかけ

年末に妻が出産のため里帰り（神奈川）して心配な上、コロナ禍でずっと妻と子どもに会えませんでした。そのため、この機会に育児を一緒にしたいと思い、育児休業を取得しました。

Q2. 取得していかがでしたか

妻から教わりながら家事・育児を頑張っています。妻のほうが出産で大変だったので、少しでも力になれたらいいなと思います。3週間仕事を休むことに不安もありましたが、職場の方々の協力もあり取得することができました。この機会に家事･育児に向き合っていきたいです。

株式会社 佐藤組　卯木 崇大さん

※育児休業取得中（令和3年3月現在）

Q1. 育児休業をとろうと思ったきっかけ

会社が仕事と子育てを両立できる環境づくりに取り組んでおり、男性の育児休業取得を積極的に薦めてくれたため

Q2. 取得していかがでしたか

妻にも喜ばれ、今しかない家族との時間を過ごせました。また、育児の大変さを知ることができ、夫婦で協力して子育てをする上でよい経験ができました。

アイカム株式会社　中村　純さん

Q1. 育児休業をとろうと思ったきっかけ

「今しかない」と思いました。子どもの成長は早いです。保育所や幼稚園に通うようになれば一緒に居られる時間は少なくなります。

Q2. 取得していかがでしたか

父親としての自覚、自分の成長を感じることができました。会社では管理職をしていますが、組織と家庭はよく似ています。妻や子どもたちが何を考えているのか、個々のモチベーションはどうかなど、家族が幸せに暮らせるためのマネジメントを心がけるようになります。「今しかない」体験を是非ご自身で楽しんでみてください。

有限会社 高浜印刷　高井 明広さん

子どもとお出かけ今日は何を着ようかな

肩を動かしやすい服

小さい子どもの育児中は、抱っこやおんぶ、おむつ交換など腕を動かす動作が頻繁に。ラグランスリーブなど肩を動かしやすいウェアをチョイスしよう。

ストレッチ素材のパンツ

ストレッチ素材はデニムからキレイめ、アウトドア系まで幅広く使用されています。動きやすく乾きやすい素材は、育児パパの強い味方です。

リュックサック

いつでも手はフリーに。リュックだと子どもが急に飛び出したり、転びそうになっても、すぐに手が出せるので安心です。トートとリュックの2WAYもオススメ！

シューズ

両手がふさがった状態でも脱ぎ履きしやすい紐無しのタイプがオススメ。スリッポンなら動きやすく、落ち着いたカラーならジャンルを選ばず着用OK！

気になるファザーズバッグの中身

ファザーズバッグはシンプルかつ実用性がポイント！　荷物が多くならないよう、必要なものと無駄なものを見極めるのも重要。子どもの年齢に合わせてバッグの中身も変えていこう。

01 バッグ

大きすぎず、小さすぎず、すぐに中味を取り出しやすいものが便利。サイドポケットがあると荷物整理もしやすい。

02 水筒・マグ

子ども、パパに関わらず、水分補給は大切です。出掛けるたびに購入すると高くつくので出来るだけ持ち歩くように。

03 ブランケット

屋外でのおむつ交換や、季節の変わり目に肌寒く感じたとき、体温調整などにも使えるスグレモノ。

04 着替え・スタイ

好奇心旺盛な子どもに着替えは必需品。本日の行動予定に合わせて必要な分をまとめておこう。スタイも忘れずに！

05 ハンカチ・ティッシュ

子どもの手洗い後にさっと取り出せる場所に収納しよう。子どもが少し大きくなったら自分で持たせるのもOK！

06 財　布

必要なものを忘れたときに、やっぱり頼りになるのはお財布。

07 おしり拭き

もはや定番です。おしりを拭くだけではなく、食事の時の口や手拭きなど、とにかく重宝。忘れたときの絶望感は…（笑）

08 ポーチ

薬や絆創膏、日焼け止め・軟膏などの小物を入れておくと、いざという時に助かります。出掛ける前に中を確認！

09 カトラリーセット

飲食店に子ども用の食器が用意されていない場合もあるので、常備しておくと便利。離乳食には必需品です。

10 紙おむつ

紙おむつは意外とかさばるので、最初は枚数に悩むはず。慣れてくれば行動に応じて感覚で必要枚数もわかるはず。

11 タオル

子どもとお出かけすると、ハンカチだけでは役不足。ハンカチとは別にタオルも携行すると安心です。

12 ビニール袋

1日出掛ければゴミもそれなりの量に。ゴミ箱がない場合もあるので忘れずに。ジップ付きはオムツの臭い対策にも◎

13 おむつ替えシート

ウンチの量が多い時のおむつ交換は、おしりを洗うことも想定して、おむつ替えシートがあると安心。いつも携行しよう。

14 離乳食・哺乳瓶

離乳食が始まったら忘れずに。1日の決まった時間に食べさせられるように、哺乳瓶と一緒に携行しましょう。

15 おもちゃ等

バッグに忍ばせておけば、子どものご機嫌とりに。普段からお気に入りのアイテムで、かさばらないタイプを選ぼう。

パパ自転車おしえてよ

子どもに自転車の練習をさせる年齢は3歳〜5歳ぐらいが多いようです。この時期の子どもはだんだんと自分で物事を考えられるようになってくるので、上達しやすい時期なのかもしれません。自転車練習は付きっきりのサポートが必要で、体力も必要。一緒に頑張った分、子どもが一人でこぎ出した時の感動はひとしおです。

01 まずは歩いて押して歩く

パパも横を一緒に歩いて見守りましょう。急がなくても大丈夫。お散歩感覚で一緒に楽しんで！

02 またがって進み、勢いをつけてみよう

勢いがつけられるようになると速度も上がってくるので、パパは横や近くにいたほうが安心。競争感覚ですると子どもの刺激になって、一生懸命蹴りだします。

03 ゆるい下り坂で前に進む

ペダルを探すことに意識が向いてしまうと、視線が下がり失速してしまいます。進行方向に意識を向かせるよう、パパも前を向いて声をかけてあげましょう。

04 ペダルをこいでみる

最初のうちは倒れないように後ろを支えてあげましょう。上手にこぎ出せるようになってきたら徐々に手をはなします。

Baby & Kids だけじゃない パパだって楽しんじゃおっ！

島根県には自然が盛りだくさん。自然と共存する公園や施設など四季を通して遊べるスポットが多くあります。子どもだけじゃなくパパも思いっきり楽しんじゃいましょう。各施設には小さなお子さまと出掛けても安心な、設備があるので気兼ねなくお出掛けできますよ。

島根県立 八雲立つ風土記の丘（松江市）

松江市大庭町 456　☎ 0852-23-2485

八雲立つ風土記の丘には、古墳や古代寺院跡など数多くの史跡があります。主な史跡は公園として整備され見学しやすくなっていて、展示学習館周辺の広場は家族の憩いの場になっています。家族でピクニックも楽しめますよ。

島根県立 三瓶自然館サヒメル（大田市）

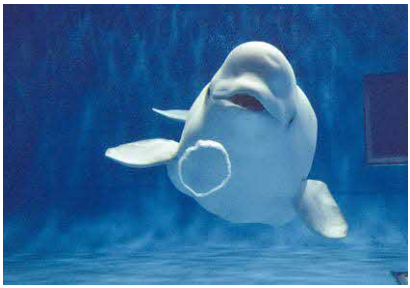
大田市三瓶町多根 1121-8　☎ 0854-86-0500

国立公園三瓶山と島根県の自然を「見て」「ふれて」確かめる展示で紹介しており、お子様から大人まで楽しむことができます。大型ドームスクリーンをもつシアターでは、プラネタリウムとドーム映像を楽しむこともできます。

島根県立 少年自然の家（江津市）

江津市松川町太田 610　☎ 0855-52-0716

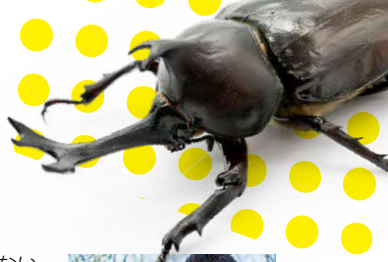
島根県立少年自然の家は、室神山の中腹、標高125mの美しい森林に囲まれた地にあります。研修棟の他に野外炊飯やケビン棟もあり毎年施設を利用した体験合宿などのイベントも開催されています。遊び応えのあるアスレチックも◎



島根県立 しまね海洋館アクアス（浜田市・江津市）

浜田市久代町 1117 番地 2　☎ 0855-28-3900

シロイルカによる「バブルリング」パフォーマンスが人気のアクアス。他にも「海底トンネル」や「ペンギン館」など見どころ満載です。周辺施設の公園も遊具が充実していて、海洋館と合わせて、家族で一日中楽しめますよ！



ご近所アウトドアのススメ

子どもとアウトドアといっても、キャンプなどのレジャーだけじゃないんです。実は生活している街にだって、自然を感じたり、新しい発見ができるスポットがたくさんあるんです。普段何気なく通り過ぎる風景も子どもの目線に立ってみるとワクワクがいっぱい！ パパも子どもと一緒に住み慣れた街で気軽なアウトドアを楽しんでみてはいかが？

お昼はパパの手作りだ！

いつもの公園にお花が咲いたよ。

みーつけた！

赤ちゃん ほっとルーム

乳幼児を連れた家族が、外出時におむつ替えや授乳などのために自由に利用できる県内の施設を「赤ちゃんほっとルーム」として登録しています。乳幼児連れの家族は誰でも無料で利用することができます。お出掛けの際に事前にチェックしておけば、立ち寄り場所の目安になりますよ。

登録施設に掲示してあるステッカー

※商品やサービスの購入をしなくても利用できます。また、入場料が必要な施設においても、設備利用のみの場合、入場料を必要としません。

パパも育児休業を積極的に取ろう！

育児休業はパパもママも同じように取得することができます。パパ・ママともに育児休業を取得する場合は、子どもが１歳２か月に達するまでの１年間取得できます。ママが専業主婦の場合でも、育児休業を取得することができます。
パパと赤ちゃんとの絆が深まるほか、ママに偏りがちな育児や家事の負担を夫婦で分かち合うことで、ママも安心して仕事に取り組めるようになります。まずは職場の上司や同僚によく相談し、積極的に休業取得しましょう。

【取得例】 出産直後や職場復帰前後の時期に２回に分けて取得

ママの出産後８週以内にパパが育児休業を取得した場合には、再度育児休業を取ることができます。

育児休業を取得するためにやっておくこと

- **どんなタイミングでどのくらいの期間取るのか、ママと話し合いましょう**
  ママの職場復帰の時期や、なぜ育児休業を取るのか、などよく話し合っておきましょう。
- **育児・介護休業法、会社の制度などについて調べておきましょう**
  会社の就業規則や福利厚生制度など手続きを前もって確認しておきましょう。
- **なるべく早く上司に相談しましょう**
  会社や職場の理解が得られるように、なるべく早く相談しましょう。
- **仕事のやり方を工夫してみましょう**
  仕事のスケジュール管理や優先順位を徹底し、常に前倒しを心がけるなど、時間を上手に使い、やりがいを感じながら、ママや赤ちゃんとの時間も楽しく充実させるワーク･ライフ･バランスをとりましょう。
- **職場の上司や同僚に理解者を増やしましょう**
  育児休業を取れば、誰かがそれを補うことになります。育児にかかわらず、大事にしたい生活は誰にでもあることです。日頃から「お互いさま」という気持ちで、他のメンバーの手助けを進んで行い、職場の上司や仲間と信頼関係を築いておくことが大切です。
- **１か月前までに会社に申し出よう**
  「育児・介護休業法」では、原則として育児休業開始の予定日１か月前までに、書面で申し出ることが必要です。

※令和３年３月現在
最新の制度についてはご確認ください。

島根県は仕事と生活の両立・女性の活躍に取り組む企業を応援しています。

しまね 女性の活躍 応援企業

こころカンパニー

島根は子育て支援も充実！

しまね子育て応援パスポートCOCCOLO

【パスポートの利用方法】

- パスポートの交付を受けた子育て家庭は、協賛店舗等においてパスポートを提示することで、協賛店舗（約2,200店）において、それぞれ設定したサービスを受けることができます。
- また、店舗における子育て支援情報の提供や、子どもを対象にしたイベント、工場見学、職場体験の実施など、パスポートの提示を必要としない子育て支援サービスもあります。

《こっころパスポートの交付手続き方法は》

① お住まいの市町村窓口でこっころパスポート（プラスチックカード）の交付を受けます。

② アプリをダウンロードして、交付を受けたパスポート番号等を登録すると利用ができます。

しまねの結婚・妊娠・出産・子育て支援ポータルサイト「てごしてしまね」

島根県での結婚、妊娠・出産、子育てを応援します！

【掲載している情報】

- **結婚**
  しまねコンピュータマッチング「しまコ」、縁結びボランティア「はぴこ」など
- **妊娠・出産**
  不妊に悩む方への支援制度、産前･産後訪問サポート、産後のケア事業、お祝い事業など
- **子育て**
  子どもの健康、乳幼児期の栄養、医療費等助成、保育所、放課後児童クラブ、児童相談、ひとり親支援、障がい児支援、仕事と子育ての両立など
- **各種相談窓口**
  窓口の名称・電話番号など

カレンダーでイベント情報も掲載しています。

“てごしてしまね”の「てご」とは…

島根県出雲地方の方言で「手伝い」という意味です。みなさんが「困った！」「誰か手助けして!!」「知りたい！」ってときにこのサイトがお手伝いできればと思い、「てごしてしまね」と名付けました。ぜひ、お役立てください。

パパを
楽しむ

Pa²

一和

パパびより

島根県政策企画局女性活躍推進課

〒690-8501 島根県松江市殿町 1 番地
TEL：0852-22-5245　FAX：0852-22-6155
e-mail：josei-katsuyaku@pref.shimane.lg.jp

2021 年 3 月発行