

こんなにあるんだ!!

こんなにたくさんあるけれど、パパもママも一人で抱え込まない、使えるものは使って上手に時間をやりくりしましょう。

我が家の家事・育児分担表

	<ほぼ毎日>	時間 AM・PM	担当者		
食 事	お米を研いで炊飯する。			育 児	保育園、幼稚園に迎えに行く。
	朝食を準備する。				連絡帳をチェックする。
	朝食の配膳をする。				子どもの手を洗う。
	朝食の食器を洗う。				子どもと遊ぶ。 
	朝食の食器を片づける。				子どもの話を聞く。
	テーブルを拭く。 				夕食を子どもに食べさせる。
	弁当を作る。 				子どもを風呂に入れる。
	水筒を準備する。				子どもの体を拭いてパジャマを着せる。
	弁当箱を洗う。				*子どもの体にクリームを塗る。
	夕食の献立を考える。				子どもの歯磨きをする。
	夕食をつくる。				子どもに絵本を読む。
	夕食の配膳をする。				子どもを覆かしつける。
	夕食の食器を洗う。				子どもの着ていく洋服を準備する。
	夕食の食器を片づける。				子どもの夜泣きに対応する。
	テーブルを拭く。				哺乳瓶を洗ったり消毒したりする。
	<不定期のこと>	時間 AM・PM	担当者		
洗 濯	洗濯機を回す。				保育園の呼び出しに対応する。
	洗濯物を干す。 				子どもを病院に連れていく。
	洗濯物を取り込む。				予防接種や健診に連れていく。
	洗濯物をたたむ。				子どもの爪を切る。
	洗濯物をしまふ。				子どもの耳掃除をする。
	アイロンをかける。				子どもの靴を洗う。 
	洗面所やトイレのタオルを取り換える。				子どもの持ち物に記名する。
					子どもを習い事に送迎する。
					子どもを習い事の当番をする。
ゴミ捨 て・掃除 ・衛生面	部屋を片付ける。				子どもの行事や保護者会等に参加する。
	掃除機をかける。 				車を運転する。
	お風呂を掃除する。				電車やバスで子どもをあやす。
	お風呂のスイッチを入れる。				保育園グッズを縫う。
	トイレを掃除する。				日用品を買う。
	ゴミを集め、分別する。				ボトルの入れ替え等の日用品の補充をする。
	ゴミを捨てる。				食料品を買う。
ゴミ箱に新しいびみ袋をセットする。				公共料金を支払う。	
					通帳記入や資産運用をする。
					シンクを掃除する。
育 児	子どもを起す。				窓を拭く。
	子どもの持ち物をそろえる。				ボタンをつけなおす。
	子どもに朝食を食べさせる。				衣替えをする。
	子どもの歯磨きをする。				レジャーの予定を立てる。
	子どもを着替えさせる。				
	子どものオムツを替える(大、小)				
保育園、幼稚園に送っていく。					



「見える化」することで協力体制を整えることが出来ます。家族で相談しながら家事・育児分担表を作ってみましょう。



記入例：(マ)ママ (バ)パパ (兄)兄 (姉)姉 (弟)弟 (妹)妹 など ※空欄にはご自分の家族の家事を入れて見てください

協力し合える家事・育児を目指す!

編集後記

同じ時期に子育てしている方々と出会い、編集作業するのは、とても貴重な経験でした。北区は、自然も多く親子で行ける場所もたくさんあると再認識できました。これからも、楽しく子育てしたいと思います。ありがとうございました。

酒井 結花

子育てが楽しくなる企画がたくさん詰まった1冊です。北区に住んで良かった、北区に來たい!と思ってもらえるような内容なので多くの方に読んでいただけたら嬉しいです。

小柳 沙紀

まま kita 発行に携わり、私自身も新しい北区の発見が沢山ありました。そんな発見が、お手に取って頂いた皆様にもあれば幸いです。

木村 彩恵

私達と同じ北区で子育て奮闘中のママたちが、この一冊で楽しい気持ちになります様に。

村山 美紀

この冊子をきっかけに、今まで知らなかった北区の魅力を発見できたり、北区での子育てを楽しもうと思ったりしてもらえたら嬉しいです。

武田 美菜

この冊子が多くの人の手に渡り北区の魅力に気づいてもらえたら嬉しいですね。

私自身も新たな発見があり、とてもためになりました。ありがとうございました。

中野 菜月

北区で子育てに奮闘する皆さまのお役に立つものが完成したと感じています。編集部員それぞれがママであり、北区民です。皆さまとともに悩み励まし合える、そんな一冊です。

片山 千鶴



ままKita編集委員会

- ✿ 酒井 結花
- ✿ 村山 美紀
- ✿ 小柳 沙紀
- ✿ 武田 美菜
- ✿ 木村 彩恵
- ✿ 中野 菜月
- ✿ 片山 千鶴
- ✿ 伊藤 弘子
- ✿ 町田 郁美
- ✿ 寺山 知子
- ✿ 協力：豊栄商工会青年部

編集委員
随時募集

北区の子育て環境を充実させたい!笑顔になって欲しい!その思いを冊子を通して「形」にしてみませんか?子育てに関する情報提供やお手伝いをしてくれる方、募集します。

●お問い合わせは、北区健康福祉課児童福祉係(電話025-387-1335)へ●

今回の子育てガイドブック 「ままKiTa」の表紙について



ままKiTaを手軽に手にとって楽しんでもらえるように、表紙には、趣味で育てているバラの写真を使いました。大きさ、色、香り、様々で、手間をかけてかわいがって育てると、きれいな花を咲かせてくれます。子育てと一緒にです。楽しく育てていきたいですね。(H.Ito)

ままKiTa表紙キャラクター紹介



競馬場で走る馬
スタホくん



福島潟のオニバス
オニバスマン



福島潟に来る野鳥
オオシキイ
ヒッシー親子



松浜のごさげや花火
ごさはなちゃん

※このキャラクターは豊栄児童センターの子どもたちに、名前を募集し、編集委員が選考して決めさせていただきました。

あなたの子育てを応援します！

にいがた子育て 応援アプリ



にいがた子育て
応援キャラクター
(ごさげなちゃん)

「にいがた子育て応援アプリ」は妊娠前から小学生を持つ子育て家庭を対象に、新潟市が発信する子育て応援情報をスマートフォンなどで簡単に確認することができるアプリです。
※iOS・Android 対応



子育て応援

ダウンロードの方法

iOSの場合はAppStoreから、
Androidの場合はGooglePlayから

新潟市 子育て 検索



AppStoreのQRコード
(iPhoneをお使いの方)



GooglePlayのQRコード
(Androidをお使いの方)

北区子育てガイドブックままKiTa

発行日：平成 30 年 2 月
発行：新潟市北区健康福祉課児童福祉係
〒950-3393 新潟市北区葛塚 3197
電話 025-387-1335
編集：ままKiTa編集委員会

ままKiTaは、北区役所健康福祉課や各児童センター、各支援センター等に置いてあるので、ご自由にどうぞ。