

# 12月 ちゅうりっぷだよ



日	月	火	水	木	金	土
						1 
2 	3 対象は妊婦さんとそのご家族です。お気軽にご参加ください。10:00～	4	5 キッズマッサージ 及び プレママ・プレパパ体験会	6	7 クリスマス会 in 散居村 ミュージアム (※要予約)	8 
9 	10 家庭児童相談員の相談日	11	12 	13 	14	15 
16 	17 身体計測	18	19 20 21 作ろう！綴ろう！クリスマスバージョン 11月29日(木)～12月21日(金) 			22 
23/30 天皇誕生日	24/31 振替休日	25	26	27	28	29
市内の支援センターの年末年始休館は12月28日～1月4日となります。 拠点支援センターは下記の通りです。 ★28日(金) 太田子育て支援センター    ★1月4日(金) 出町子育て支援センター						

## パパの休み中がチャンス!?家事シェアの第一歩(^v^)!!

今年も残すところあと1ヶ月、クリスマスもあるし大掃除もしなければと何かと忙しい12月ですね。しかし皆さん!ぜひ今年は来年に向けて子育てや家事について、そしてその先の家事シェアについてパパと話し合ってみませんか?皆さんそれぞれに家庭環境は違うと思いますが、何かのヒントになれば良いなと思っています。

### ① まずは夫婦会議を開いてみましょう(^o^)

- ・今後どういう家族でいたいのか?
- ・どんな事を大切にしたいのか?
- ・理想とする家族なら家事分担はどうなっていたらいいのか?
- ・うまくいってないのはどの箇所なのか?調整したり、歩み寄る
- ・お互いに知っておいてほしい情報を伝える 等々

### ② 一日の家事を書き出しましょう

- ・自分達に合ったチェック表を作りパパと共に子どもの世話・家事について考える



そして実行!



興味のある方  
ぜひに実物有り

最後に家事シェアを実践している方の言葉を紹介します。

“家事って愛情表現なんですよ” 夫がやってくれる事がすごく私をいたわってくれていると思えるんです。『これをやったら私が楽になる』と思って家事をしてくれているその気持ちがうれしいんです。そうすると私も別の所で夫にやさしくしたくなります。うちは夫婦会議を毎週日曜日の朝にしているのですが、情報を共有したり困った事を調整したりと貴重な時間になっています。

**夫婦は「ダブルスのチームのようなもの!!」とお互いが思えるといいですね(^~^)**

※利用時間 9:00～15:00

※利用日 月～金曜日、毎日開館

砺波市太郎丸2丁目29-2

TEL 0763 (32) 7978