パパ・ママの
声が詰まった

家事・育児初心者向けヒント集

共育て導きの書

～家事・育児を巡る冒険の旅～

ホームページで
公開中！



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。

家事や育児をパートナーと
協力して行うためのヒントが満載！



専門家監修の家事や育児の
基礎スキルが身につく！



冒険ファンタジーの
世界観でスラスラ読める！

先輩パパ・ママの経験が
詰まっていて実践しやすい！

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
- 妊娠中のママの変化を知る
- 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

他にも、「先輩パパ・ママの体験談」や専門家による「パパのお悩み相談」など参考になるコンテンツが1冊に詰まっています。

ダウンロードはこちら
https://www.pref.saitama.lg.jp/a0607/tomosodate/mitibikinosyo.html

共育て導きの書

お問合せ
〒330-9301　埼玉県さいたま市浦和区高砂3-15-1
埼玉県福祉部こども政策課
TEL：048-830-3343　FAX：048-830-4784

彩の国
埼玉県

埼玉県マスコット
「コバトン」「さいたまっち」