



高島市・長浜市・米原市

# 子育て世代

## 働く応援 GUIDE!!

このGUIDEでは  
働き方のステップアップ  
に向けたサポートを  
紹介していくよ。

## コラム

### 周りに頼ってみよう

大切にしたいことは自分で続けながら、毎日のルーティーンは周りに分けても大丈夫。パートナーには「協力してくれると助かる」と素直に伝えてみましょう。言葉にするだけで、少しずつ一緒に歩いていけます。子どもの送迎や見守りを地域のサポートにお願いするのも、家族を支えてくれる大切なつながりになります。

### 道具やサービスも仲間に

ロボット掃除機や乾燥機、ミールキットなど、家事を助けてくれる道具やサービスも増えています。少し費用はかかるけれど、毎日の手間が減ることで気持ちに余裕が生まれ、家族との時間もより大切にできます。家事を「全部自分でやらなきゃ」から解放してくれる心強い味方です。

### 仕事のキャリアも家族というチームも時間をかけて積み重ねていくもの

仕事にキャリアがあるように、家族のチームワークも時間をかけて育つもの。協力し合いながら積み重ねていくことで、子どもの自立や夫の役割意識も育ちます。人は何歳になっても成長できます。焦らず、ゆっくりと、温かいチームを育てていきましょう。



キャリアコンサルタント



働く時間を増やしたいけど、子育てと仕事の両立が心配

今みたいに家事を全部こなせるかな？

パートで働く Aさん

### あなたは周りに「助けてほしい」と言えていますか？ 【ヘルプシーキング 助けを求めるのは自然なこと】

「助けて」と言える人の方が、育児・家事をチームでうまく進められているという研究があります。「自分でやったほうが早い」と思うってしまうこともあるけれど、すべてを一人で抱える必要はありません。少しずつ「お願いしてみよう」と思えると、気持ちが軽くなります。



キャリアコンサルタント

### 相談窓口のご案内

#### 滋賀マザーズジョブステーション

自分探しから就業まで  
あなたの働きたいを応援する相談窓口

滋賀マザーズジョブステーションのキャリア  
コンサルタントさんにご相談いただけます。



<長浜出張相談>  
場所: 長浜市北船町3-24  
えきまちテラス長浜2階 LOCO Living  
問い合わせ先: ☎0749-53-4480

月3回 月曜日  
(祝日は振替有)  
※詳細はお問い合わせください。  
※各回1時間程度

### ジェンダー平等のための 「大人の学び、やりませんか？」

コチラから  
check!!



こんなことが学べる  
動画ができました!

- ▶ 企業や自治会の研修
- ▶ 個人・家庭で学べる

- ① アンコンシャス・バイアス
- ② 男性育休について考える
- ③ 家事シェアについて考える
- ④ 女性の健康について考える
- ⑤ アフターバース講座

# 働き方ステップアップに向けたサポート

保育園や学校が  
休みだけど、  
仕事は休めない。



パートで働く  
Aさん

残業でお迎えの時間に  
間に合わないので、  
迎えに行ってもいい。

講習や講演会に  
参加したい。



正社員で働く  
Bさん

子どもが発熱...  
明日は重要な会議...  
休めない...

お熱は下がったけど...  
咳が気になるな...  
心配だな...

ちょっと助けてほしいときに  
応援してくれる頼れる味方！

## ファミリー・サポート・センター

「子育て支援を受けたい人」と「支援を行いたい人」がそれぞれ登録し、ファミリー・サポート・センターが仲介サポートをおこないます。子どもの送り迎えをお願いしたり、一時的に預かってもらったりなどの支援を受けることができます。



### 各市町の窓口

 	 	 
---	---	---

### 利用者の声

#### 共働き家庭・保育園送迎

仕事で保育園のお迎えに間に合わない日が続いて困っていたけれど、ファミサポの方をお願いして本当に助かりました。子どももすっかりなついていて安心して任せられます。



#### ちょっとしたリフレッシュに

子どもとずっと一緒に疲れていたとき、数時間だけ預かってもらって美容院に行きました。子どもも楽しかったみたいで、罪悪感なくリフレッシュできました。

#### 病児保育

お子様の急な病気の際に、保護者の仕事等の理由で家庭での見守りができないときにお子様を一時的に預かります。

#### 病後児保育

病気の回復期にあるお子様を集団保育が困難な時期に預かり、保護者の子育てと仕事の両立を支援します。

各施設によって  
事前登録の仕方や  
利用条件が異なるので、  
問い合わせ  
みてね！！



### 各市町の窓口

<p><b>高島市</b></p> <p><b>高島市病児保育室 おひさま</b></p> <p>対 象：生後6ヶ月～小学3年生まで。 市内在住者 又は保護者が市内勤務者</p> <p>場 所：高島市勝野1667番地 高島市民病院 健診棟1階</p> <p>問合せ：080-5706-9555</p>	<p><b>米原市</b></p> <p><b>病児・病後児保育室「おおぞら」</b></p> <p>対 象：生後6ヶ月～小学校6年生 市内在住者又は 保護者が市内勤務者</p> <p>場 所：米原市新庄77-1ふくしあ (米原市地域包括医療福祉センター)内</p> <p>問合せ：080-8923-7764</p>
<p><b>長浜市</b></p> <p><b>まちのほけんしつ 病児保育室「ぼかぼか」</b></p> <p>対 象：生後6ヶ月～小学校6年生</p> <p>場 所：長浜市平方町321-3 まちのほけんしつ内</p> <p>問合せ：0749-68-3216</p> <p><b>社会福祉法人まんてん 高月ひよっこ保育園</b></p> <p>対 象：生後6ヶ月～小学校6年生</p> <p>場 所：長浜市高月町高月641-2</p> <p>問合せ：0749-51-9070</p>	<p><b>長浜市</b></p> <p><b>ひよこ乳児保育園</b></p> <p>対 象：生後6か月から5歳児まで</p> <p>場 所：長浜市小堀町66-1</p> <p>問合せ：0749-63-8892</p> <p><b>病後児保育 なでなで</b></p> <p>対 象：生後6ヶ月～小学校6年生</p> <p>場 所：長浜市八幡東町75-1 2F</p> <p>問合せ：0749-59-3788</p>