石川県／（公財）いしかわ結婚・子育て支援財団

応募期間 2022年8月1日～11月30日

育児・家事の分担を話し合ってみませんか？

育児・家事シェアシート

家庭内の育児・家事の分担について、
「育児・家事シェアシート」で
話し合って取り組んでみましょう。
この機会にパパも育児や家事に積極的に関わって
ママと一緒に子どもの成長を楽しみましょう！

プレゼント1

シートを応募すると･･･

オリジナルQUOカード（500円分）プレゼント！

100家族

プレゼント2

さらに応募後、アンケートに答えると･･･

各1家族

3万円相当 1万円相当の家電製品

※電化製品については、ご用意したリストの中から
お選びいただきます。なお、写真の製品はイメージです。

※写真はイメージです。

3家族 **能登牛**（5千円相当）

10家族 **ひゃくまん穀**（2千円相当）

こちらもチェック

パパの育児・家事「実践ワークショップ」開催！

パパだけでなくお子様と一緒に参加できるものなど
盛りだくさんの内容です。ぜひご参加ください。

詳しくはホームページから

裏面にのり付けしてください
山折りにしてください

920-8790

料金受取人払郵便
金沢中央局
承認
5342

差出有効期間
2023年3月
31日まで
（切手不要）

（受取人）
金沢市鞍月東 2-1
いしかわパパ子育て応援キャンペーン事務局行
（（公財）いしかわ結婚・子育て支援財団内）

山折りにしてください

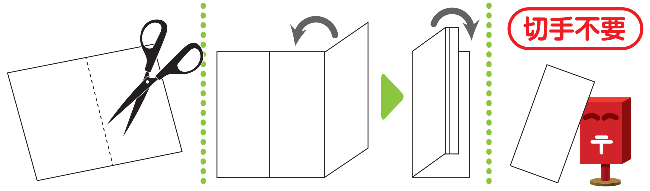
山折りにしてください

封書の作り方

① シートを
キリトリ線で
切り取る。

② 封筒の形に折り、
のり付けしてください。

③ ポストへ
投函して
ください。
切手不要



育児・家事の分担を話し合ってみませんか？

応募手順

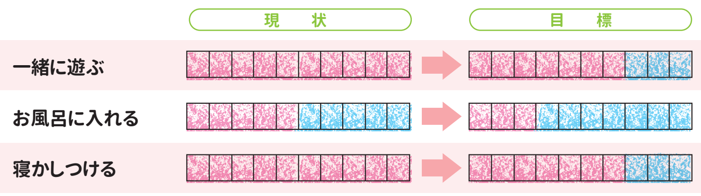
ステップ ①　現状確認　右のシェアシートを利用して家庭内の育児・家事の分担割合をチェックしてみよう

ステップ ②　目標設定　現状を把握したうえで理想の分担割合を考えよう

ステップ ③　取組宣言　目標に向けて取り組んでみよう

ステップ ④　応　募　郵送またはホームページから応募

育児・家事シェアシートの記入例


現　状
目　標
一緒に遊ぶ
お風呂に入れる
寝かしつける

今は私がほとんど作っているけど…
よし！まずは週末に作ってみるよ

応募方法

郵送の場合
右の「育児・家事シェアシート」にご記入後
シートの裏面の手順どおり
封筒型にしてそのまま応募してください。

or

ホームページの場合
ホームページ上にあるシートに
直接入力して
応募してください。

＼公式ホームページはこちら／

QUO 500
いしかわパパ子育て応援キャンペーン

100家族

プレゼント1　抽選でオリジナルQUOカードをプレゼント（500円分）

応募期間　2022年8月1日～11月30日

※応募期間終了後、事務局にて抽選。当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

シェアシートの応募後、アンケートに答えると・・・

さらに＼抽選でプレゼント！／　**プレゼント2**

「育児・家事シェアシート」にご応募いただいた後、
事務局から送付するアンケートに
ご回答いただいた方が対象となります。

※応募期間終了後、事務局にて抽選。当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

各1家族　3万円相当／1万円相当の家電製品

※写真の製品はイメージです。
※電化製品については、ご用意したリストの中からお選びいただきます。

※写真はイメージです。

3家族　能登牛

10家族　ひゃくまん穀

〈お問い合わせ先〉
いしかわパパ子育て応援キャンペーン事務局
（(公財)いしかわ結婚・子育て支援財団内）
〒920-8201　石川県金沢市鞍月東2丁目1番地
TEL（076）255-1543
FAX（076）255-1544
E-mail　ishikawa-papa@i-oyacomi.net

https://www.ishikawa-papa.com

のりしろ2　この部分にのり付けし封筒の形にしてください。

NPO法人ファザーリング・ジャパン監修

＼育児・家事の分担を話し合ってみよう／
いしかわパパ子育て応援キャンペーン
〈用意するもの〉色マジック（鉛筆）、筆記用具

育児・家事シェアシート

ステップ ①（現状確認）　現状の育児・家事の分担を色分けしよう（パパ：青色、ママ：赤色）
※他に担当している家族がいるときは違う色を使います

ステップ ②（目標設定）　理想の分担を色分けしよう

		現　状		目　標
育児	食事を食べさせる／ミルクを飲ませる	□□□□□□□□□□	→	□□□□□□□□□□
	歯磨きをさせる（補助）	□□□□□□□□□□		□□□□□□□□□□
	着替えをさせる／オムツを替える	□□□□□□□□□□		□□□□□□□□□□
	子どもの送迎（園・学校、習い事など）	□□□□□□□□□□		□□□□□□□□□□
	一緒に遊ぶ	□□□□□□□□□□		□□□□□□□□□□
	お風呂に入れる	□□□□□□□□□□		□□□□□□□□□□
	寝かしつける	□□□□□□□□□□		□□□□□□□□□□
	連絡帳の確認・勉強をみる	□□□□□□□□□□		□□□□□□□□□□
	子どもの行事に参加する	□□□□□□□□□□		□□□□□□□□□□
	予防接種・病院受診の管理	□□□□□□□□□□		□□□□□□□□□□
家事	献立を考える	□□□□□□□□□□	→	□□□□□□□□□□
	買い物に行く	□□□□□□□□□□		□□□□□□□□□□
	食事（離乳食も含む）をつくる	□□□□□□□□□□		□□□□□□□□□□
	食器を洗う・片付ける	□□□□□□□□□□		□□□□□□□□□□
	ゴミの分別・ゴミ出し	□□□□□□□□□□		□□□□□□□□□□
	各部屋の掃除	□□□□□□□□□□		□□□□□□□□□□
	トイレの掃除	□□□□□□□□□□		□□□□□□□□□□
	キッチンの掃除	□□□□□□□□□□		□□□□□□□□□□
	風呂の掃除	□□□□□□□□□□		□□□□□□□□□□
	日用品の管理（詰め替えなど）	□□□□□□□□□□		□□□□□□□□□□
	洗濯物を洗う・干す	□□□□□□□□□□		□□□□□□□□□□
	洗濯物をたたむ・しまう	□□□□□□□□□□		□□□□□□□□□□
その他	家計の管理	□□□□□□□□□□	→	□□□□□□□□□□
	地域行事（町内会など）への参加	□□□□□□□□□□		□□□□□□□□□□
	車の整備（洗車・点検など）	□□□□□□□□□□		□□□□□□□□□□

※該当のない項目は記載しなくても可

夫婦（家族、パートナー）間のコミュニケーションが取れていると思いますか？　該当するものを○で囲んでください。

・取れている　・どちらかというと取れている　・どちらかというと取れていない　・取れていない

ステップ ③（取組宣言）　目標に向けて「育児・家事に取り組みます！」

宣言する　・　宣言しない

※アンケート「プレゼント2」を希望の場合は「宣言する」に必ず○印を付けてください。

シートを記載したらスマートフォンなどで撮影して取り組もう！
（郵送で応募すると本シートは手元に残りません。アンケート回答用としてお手元に必ず保存しておいて下さい。）

ご住所	〒		
お名前		TEL	
メールアドレス	@		
家族構成	該当するものを○で囲んでください。 夫、妻、子ども（　　人）、祖父、祖母、その他（　　　）		
「プレゼント2」がもらえるアンケートを送付ご希望の方は○で囲んでください。 ※メール希望の場合は、必ず「i-oyacomi.net」ドメイン受信設定をお願いします。	メール　・　郵送		

※取得した個人情報は本事業の運営以外の目的で使用することはありません。

のりしろ2　この部分にのり付けし封筒の形にしてください。

キリトリ線

Ⓑ

のりしろ1　この部分にのり付けしⒷと合わせてください。

Ⓐ

のりしろ1　この部分にのり付けしⒶと合わせてください。