



## 先輩ママがあなたの あうちに伺います

子育てってひとりじゃ大変だよな  
誰かにちょっと助けてほしい時や  
誰かを頼りたいときに

## ホームスタートを

## 利用してみませんか

- ◆ お友達のようにお話を聴いたり一緒に  
お子さんと遊んだりすることでママが  
元気に子育てができるように応援します。
- ◆ 育児や家事をいうしょにしたり出かけ  
たりします

◆ 訪問は、週に1回2時間程度  
(期間は1~2か月程度が目安です)

◆ 6歳未満のお子さんがあるご家庭と  
妊婦さんのご家庭を訪問します

◆ ご利用は無料です

## ホームスタートはあなたの 子育てを応援します

このような時 ご連絡ください

- ◆ 近くに話し相手がない
  - ◆ 気分や体調がすぐれないどうしようかな
  - ◆ 下の子が生まれて、上の子の赤ちゃん返りが気になり
  - ◆ 引っ越してきたばかりで誰と話していいかわからない
  - ◆ 初めての育児でちょっと不安。離乳食はどうしよう
  - ◆ 双子なのでたいへん。誰か手伝ってほしいかな
  - ◆ 家事が進まずなんだかイライラ
  - ◆ 健診や病院受診が大変。一緒に行ってくれる人がいないかな・・・などなど
- 育児・家事のことなら何でもご相談下さい

訪問中に関わったプライバシーに関する情報は、個人情報として慎重に扱い秘密は厳守します



## 妊婦・出産の時から サポートもします

妊婦健診・買い物  
などの外出が  
一人では不安

初めての妊娠で出  
産や子育てが不安

妊娠してから上の  
子と十分関わって  
あげられない



### 【ホームスタートを利用したママの声】

- 育児や家事に疲れていたが、話を聞いてもらい気持ちが楽になった。
- こづゆや煮物をビジターさんと一緒に作り、作り方を覚えたので料理が楽しくなった。
- 病院に行くのが大変だったが、付き添ってもらい診察の間子どもを見てもえたのでとても助かった。
- 下の子が生まれ、上の子と遊ぶ時間が少なかったが、一緒に遊んでもらい上の子と十分関わることができた。

