

ストレスオフ・イベント

# Stress Off Event.

子育てママを応援する

パパ必見！おすすめ子育てイベント！



お母さんが「自分の時間」を持てるよう  
家族みんなで家事や育児をシェアしよう！  
お父さんと子どもと一緒に体を動かしたり、  
料理にチャレンジできる楽しいイベントを準備しています。

## お父さんと子どもの ふれあいYOGA

10.6  
土

まねしてポーズ☆  
親子で楽しくスキンシップ

会場／夢みなとタワー  
展望タワー

申込 TEL.0859-47-3800

親子でヨガをしながらコミュニケーションを深めましょう！お子様と一緒にできるポーズで、海を眺めながらのヨガでリラックスしましょう！親子で気軽にご参加ください。

- 時間／11:00～、14:00～(一日2回開催)
- 対象／小学生以下の子どもとお父さん
- 定員／各回親子15組(要事前申込)
- 参加料／無料(※夢みなとタワー入館料も無料)
- 講師／ベンハーズジム 阿部 亜里沙



## お父さんをつくろう！ ピクニック弁当

9.22 10.21  
土 日

会場／鳥取二十世紀梨記念館  
なしっこ館 2F研修室

申込 TEL.0858-23-1174

鳥取の梨を使って、かわいくておいしいサンドパン弁当を作りましょう。お母さんにプレゼントすると、喜んでくれること間違いなし！



- 時間／11:00～、12:00～(一日2回開催)
- 対象／小学生以下の子どもとお父さん
- 定員／各回親子10組(要事前申込)
- 参加料／無料(※別途入館料が必要)
- 講師／絵本と食育「はらぺこあおむし」

## 子育てたのしもうday

11.25  
日

会場／鳥取砂丘こどもの国 問合せ TEL.0857-24-2811

お父さんとふれあいながら、歌って踊れるロケットくれよんコンサートでいっぱい楽しみましょう！子どもたちはこどもの国で思いっきり体を動かしたり、工作をしたり、家族みんなで子育てを楽しみながらリフレッシュできるひとときを過ごしてください

### ロケットくれよんコンサート

- 会場／多目的ホール
- 時間／11:00～、14:00～(2回公演)
- 対象／お父さんと子ども(幼児から低学年)
- 定員／各回50組程度
- 参加料／無料(※大人は別途入園料が必要)
- 申込不要 ●出演／ロケットくれよん

### ハンドマッサージ

- 時間／10:00～12:00、13:00～16:00
- 対象／お母さん ●定員／先着30名
- 参加料／無料(※大人は別途入園料が必要)
- 申込不要・随時受付

おかあさんは  
マッサージで  
ゆったりと！



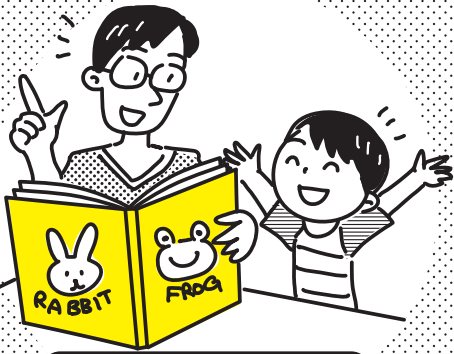
親子で楽しむ  
親子の絆を  
深めるイベント

# Stress Off Project.

ストレスオフプロジェクト

子育てママを応援する

お母さんが「自分の時間」を持てるよう、家族みんなで家事や育児をシェアしよう！



絵本を読む



洗濯をする

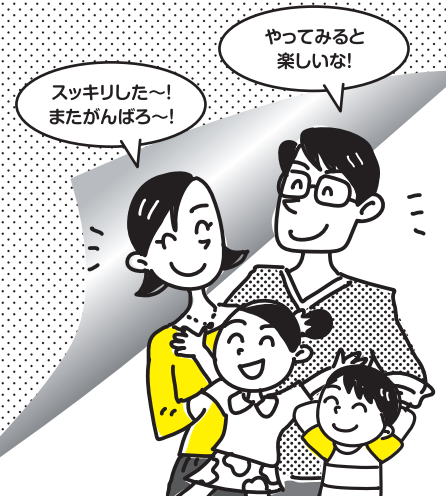


料理を作る

などなど…



家事・育児  
家族でシェアして  
みんなでストレスオフ!!



## 1 「自分の時間がない」というストレス

時間が足りない…その理由は？

民間の調査によると、時間が足りない要因は、男性は「趣味に忙しい」と自分に関する事で、一方女性は「家事・育児」と自分のこと以外に時間を使っていることとなっています。



※株式会社メディプラス  
「ココロの体力測定2017」より

## 2 鳥取の男性の家事・育児平均時間は…？



同調査の鳥取の女性の家事・育児平均時間は414分です。

鳥取の男性の家事・育児時間は、全国平均に比べ残念ながら短いようです。

※総務省「H28社会生活基本調査」より  
データは6歳未満の子供がいる夫婦と子供の世帯に限定した1日当たりの生活時間

## 3 毎月19日は「とっとり育児の日」



鳥取県は毎月19日を「とっとり育児の日」に制定しています。あなたも身近にできることをとおして、子育て活動に参加してみませんか？

- 家庭で  
早めに帰宅し、家事や育児に参加する。  
家族そろって食事をする(家族団らん) など
- 地域で  
子育てサークル等の団体に相談会を開催する。  
子どもの見守りや声かけをする など
- 企業で  
定時退社や有給休暇取得を促進する日に設定する。  
子育て応援パスポート利用者へ特別サービスをつける など