ワンオペを軽くする 頼り先リスト

転勤ぐらし（tenkin-gurashi.com）

困ったときに連絡する先を電話で聞いたことから少しずつ書き出します。登録は余力のある日に回せます。登録を済ませたら「登録」の□に印をつけておくと、いざというときにすぐ動けます。冷蔵庫など目につく場所に貼って使ってください。

① 電話で聞く3つ	聞いたことのメモ
市区町村の子育ての窓口	電話番号：　　最初に「配偶者が単身赴任で、一人で子育てをしています」と伝える
〇歳の子で使える預け先や支援	
登録や申し込みの手順（電話やネットでできるか）	
急ぎのとき一番早く使えるもの	

② 子どもの体調	電話番号	登録	メモ（受付時間など）
かかりつけの小児科		—	
夜間・休日の急病診療所		—	
子ども医療電話相談（夜や休日に迷ったとき）	#8000	—	
病児保育		□ 済	

③ 預ける・手伝ってもらう	電話番号	登録	メモ（料金・予約方法など）
ファミリー・サポート・センター		□ 済	
一時預かり		□ 済	
家事代行・食事の宅配		□ 済	
実家・親せき・友人		—	

④ 相談する	電話番号	登録	メモ
こども家庭センター（市区町村）		—	
地域子育て支援拠点（子育て支援センターなど）		—	
保育園・学校の先生		—	

⑤ 家族の予定と分担	書き方の例
次に帰ってくる日	例：〇月〇日（金）夜〜〇日（日）
帰ってきた日に頼む家事	例：買い出し・お風呂・寝かしつけ
平日に赴任先の家族がすること	例：夜のビデオ通話で宿題を見る
急な病気のときに休める人	例：自分（子の看護等休暇）・実家の親

⑥ 自分のための時間	書き方の例
今月の「自分の時間の日」	例：第2土曜の午前（一時預かりを予約）
その日にしたいこと	例：美容院・昼寝・友人とお茶

※ここに挙げた頼り先は一例です。市区町村によって名前や内容が違うので、住んでいる市区町村のサイトで確かめてください。2026年10月時点。