

令和4年5月生まれ

おめでとう1さい

応募方法

誕生日の前々月15日まで、電話または市ホームページで受け付けています。
(例)誕生日が令和4年7月の人は、5月15日までに

応募してください。
経営企画課広聴広報係
☎(921)2121(内線514) HP ページID:2633



26日 むとう ちはな 武藤 千華ちゃん



5日 はっとり かえで 服部 楓ちゃん



19日 すぎお せな 杉尾 汐南ちゃん



28日 ひめの えいしん 姫野 瑛心ちゃん



30日 はしもと あさひ 橋本 朝陽ちゃん



24日 やさか まさき 八坂 匡輝ちゃん



24日 たかなべ えま 高鍋 咲菜ちゃん



18日 まつぎき はる 松崎 陽音ちゃん



30日 ほんじょう あつと 本城 篤人ちゃん



6日 まつもと なこ 松本 菜子ちゃん



にこにこ通信



ときにはパパ・ママもリフレッシュ



子育て中のみなさん、休みのない子育て、子どもがどんなに可愛くても疲れがたまりますよね。子育て中は、自分のことが後回しになりがちです。自分でも気づかないうちに頑張り続けてしまい、心も体も疲れきってしまうことがあります。ご自身の健康と幸せのためにもぜひ、「心」と「体」を休ませてあげてください。

そう言われても、
「自分のために、何かをするなんてうしろめたい」
「親なんだから、自分は我慢しなくっちゃ」

という気持ちになる人も多いかもしれません。子どものためと思っていることが、つい自分を追い詰めてしまっていることがあります。

パパ・ママが毎日笑顔で過ごすことが、何より子どもに良い影響を与えます。親の笑顔は家族の元気の源です。定期的にリフレッシュをしてストレスを解消しましょう。

ストレス解消は、みなさんそれぞれ違うと思います。

例えば、友達とランチ、ひとりの時間をつくる、ゆっくりお風呂につかる、デート、子どもと一緒にぐっすり昼寝など、ストレス解消にも色々ありますよね。美味しいものを食べることや、趣味や癒しの時間を作ることでストレスを発散しましょう。

本市の子育て支援事業で、リフレッシュのための一時預かり保育があります。NPO法人子育てサポート ぽぴんずと子育て応援係の保育士との協働事業です。

対象年齢は、3カ月から就学前です。申し込みは、利用したい日の1週間前からできます。

詳しくは、NPO法人子育てサポート ぽぴんずにお問い合わせください。☎(401)3558

子育て世代包括支援センターうめっこテラス