

ファミリーだより

子育て中のパパ・ママへ

ひとりひとり違う子どもの個性にとまどったり、周りの人との人間関係に悩んだり、子育てってなかなか思い通りにいかないものですね。頑張っているのに「頑張ってる」と言われると傷つくし、24時間休みなく子どもと過ごすことに育児ストレスを感じることもあるでしょう。そんなパパ・ママにヒントを少しさしあげます。

ママへ

完璧を求めない
家事も子育ても完璧にやろう
としていませんか。いい母親”
になろうと頑張りすぎると息苦
しくなります。時には手抜きを

することも覚えましょう。
・時には自分の時間を持つ
ストレスをたくさんためる前
に、ひと息つきましよう。リフ
レッシュすることはとても大切
なことです。時には、自分の好
きなことをしてみましよう。

パパへ

ママに声をかけ、話を聞きま
しょう。

子育てへの協力は、行動はも
ちろんですが、気持ちや態度も
大切です。今日はどんな事があ
ったのか、また、ママが悩んで
いる事などに、しっかり耳を傾
け声をかけてあげましよう。

パパ・ママへ

子育てで困ったときや悩んだ
ときは、身近な誰かに気持ちを
話してみましよう。話すことで
気持ち整理されることもあり
ます。また、相談する先を見つ
け、いつでも話ができるような
関係づくりも大きなヒントとな
るのではないでしうか。
保健福祉課保健婦 印東 光江



石井 愛 ちゃん

今から、お嬢さんを募集してまーす
【父:孝明さんからのメッセージ】

氏名	保護者	地区
石井 愛	孝明	町原
子安 彩の野	宏明	於幾
木村 暢暉	能啓	上町4
奈良 冬葉	香奈子	坂田
嶋田 真以子	政弘	栗山南部2
若梅 未来	貴文	栗山2
森谷 美咲	雅仁	東町3
宇井 利之	康郎	鳥喰新田
小高 采音	功博	新島道貴

12月21日～1月20日届け出分

—敬称略—

休日当番表

とき	内科	外科	系
2月10日	古川クリニック(九十九里) 0475⑦1588	石橋医院(石橋祝)(成東) 0475②2117	しらさと整形外科(大網) 0475⑦5855
	東陽病院④1335		
2月11日	高橋医院(高橋一)(九十九里) 0475⑦3101	宇井医院(蓮沼) 0475⑥2522	日向台クリニック(山武) 0475⑥1491
	2月17日	富塚内科(大網) 0475⑦7511	小松医院(山武) 0475⑥2166
2月24日	岡崎医院(東金) 0475②3313	あきば病院(蓮沼) 0475⑥3711	てらし整形外科(大網) 0475⑦7500
	3月3日	原医院(東金) 0475④0624	鈴木医院(鈴木千里)(横芝) ②0126
東陽病院④1335			

◎都合により当番医の変更がある場合があります。

問い合わせは、山武郡市広域行政組合消防本部指令課 ☎0475②4137へ。

くとうてん

今年も成人式が、華やいだ雰囲気の中にも厳粛に行われました。

ところで、人には思い込みや勘違いがあります。綺麗な振り袖や真新しいスーツを身につけた可愛い孫の姿を見て、おじいちゃん・おばあちゃんが微笑ましく思う。それを私は「まごにも衣裳」の意味だと、つい最近まで思い込んでいました。

さて、今月号は珍しく表紙をカラーにしました。そう、新成人の皆さんの晴れ姿を紹介するためです。そして、ちょっと地味な「広報よこしば」も少しは立派に見えるかなと思ってのことです。

新成人の皆さん、これからは大人としての自覚と責任が求められます。「馬子…」の嘘えにならないよう、お互い頑張っていきたいですね。(J)