



- ★カレンダー … 2
- ★わたしのお気に入り … 4
- ★わたし分析 … 6
- ★幸せをよぶ 未来予想図 … 8
- ★わたしと家族の年表 … 10
- ★先輩ママから一言アドバイス … 11
- ★わたしの時間簿 … 12
- ★ちょっと気になるわたしのからだ … 14
- ★おやこで一緒に楽しもう … 16
- ★おやこでゆったりタイム … 18
- ★子育てママの「ここが聞きたい&教えたい」 … 20
- ★一時預かりガイド … 22
- ★相談機関～子育て雨宿り～ … 24
- ★まるごと宮城野区（マップ） … 26
- ★はっぴいママ講座 … 28



未来のわたしに
エールをおくりましょう。



ママになったあなたへ

赤ちゃんのご誕生おめでとうございます。

子どもが生まれたことで これまでの生活は一変。
あなたは今、一日をどんなふうに過ごしていますか？
あれこれと初めてのことばかり。赤ちゃんが くしゃん！とただけでも
とても心配になってしまう…。 そう 初めには 不安なのです。
でも そんな子育ての毎日あなたを育ててくれる大切な時間。

これは“私のため”の手帳です。
もう一人の自分に話しかけるように 素直な思いを書いてみてください。
ほんの少し視線を上げるだけで 心が明るくなるでしょう。
だから この赤ちゃんとの毎日を大切に楽しんでね。
決して あなたは一人ではありません。支えたい人はたくさんいます。

これからのあなたと赤ちゃんの幸せと素敵な出会いを願って
この手帳を贈ります。



宮城野区『地域はっぴい子育てプロジェクト』より

♥ 応援メッセージ ♥