

2022年1/29(土) 11:00~12:00
芋屋POTatomyが語る「さつまいも講座」 (焼き芋食べ比べ付き)

16種類のさつまいもを栽培する野菜ソムリエから美味しい食べ方を教えてもらいます。講師は、子どもたちに美味しい野菜を食べさせて、農家になつちやうとした3月の父ちゃん。

会場：えええーる(那覇市大井町180-1/1「ロコ」恵那店2階)
 参加費：1,000円(食べ比べ+お土産付き) 定員：5家族

お問合せ・お申込 えええーる窓口またはお電話(0573-25-5070)



2022年1/18(火) 13:00~15:00
hugma交流会「手前味噌を仕込む会」

茹でた大豆を潰して、塩と麹と混ぜて作るお味噌。親子で作業し、約500gを持ち帰り、お家で熟成させます。恵那市笠置町にある、みかさ麹屋・和田友美さんに教えてもらいます。

会場：地域交流ホーム美の郷会館2F(中津川市千旦林1468-7)
 参加費：1,000円 定員：5家族

お問合せ・お申込 右記QRコード(リンク公式LINE)まで



子連れOK! イベント情報

恵那市岩村町で子育て中のママたちが、子ども達とやってみたい事をみんなで考え、企画し実現行して運営する「岩村のママコミュニティのびっこクラフ」の活動についてご紹介します。

11月は手形足型スタンプの会が行われました。素敵なデザインの手形足型スタンプの会が行われました。11月は手形足型スタンプの会が行われました。素敵なデザインの手形足型スタンプの会が行われました。

スタッフとして仕上げのフィニッシュアップをしていただきました。

きつと、すぐに大きくなつちやう手足、今しかない思い出。



hugma編集部が話題のイベントに
 参加して、ママ目線でサポートします!
 今回は、恵那市岩村町で子育てするママたちの
 コミュニティ「のびっこクラフ」をサポートしました。



ママが発信! 地域のお役立ち情報誌

hugma

ハガマ

Take Free vol. 9

笑顔のママ 増加中! / ママたちに夢を聞いてみました

楽しい時も大変な時も、「ニコニコちゃん」。笑顔で過ごして笑顔で乗り越えられる。そんな家族でいたい。中津川市 ゆうごさん

育児も仕事も笑顔で楽しみ、家族の人生も自分の人生も大切にしたい。恵那市 りこさん

編集後記

初めての出産から1年がたちました。最初は、「こうしなきゃ」という固定観念が邪魔をして、子育ても家事も完璧にしようとしていたのですが...だんだん心が疲れてきて子どもや夫に優しくできなくなっていました。ですが、外に出ている人々と話をすることで「このくらいでいいんだ」と、ほどよく力を抜く方法もわかってきました。今では、「部屋が散らかってても、おかげが手作りでなくても、愛情があれば◎」と言い聞かせています(笑)

(編集部・maiko)

hugma 2022年1・2月号 (年6回発行)

編集：太田 礼子 / 堀 洋美 / 佐藤 昭子 / 繁澤 あゆみ
 黒田 文 / 瀬見 智子 / 矢野 舞子 / 石田 善也
 藤井 真也

デザイン：木村 瞳 / 原 房枝 / 村本 志保

お問い合わせ hugma.fp@gmail.com

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

私たちが目指すSDGs

令和3年度キリン・地域のちから応援事業

忙しい日々、ほちほちいこか

Instagram

〒508-0015 中津川市手賀野175-71
 TEL 0573-65-3762

家庭保育園 <>>
 ご感想、ご意見お待ちしています

お母さん、お父さんに『お先生』から一言、「まあ、ほちほちいこか!」
 力が育ちます。
 子ども自身が自己と向き合う環境を作ってあげること、自律性(自立性)や、【生きるものではない子育で「たと長年の経験を通じて感じていきます。親が焦ることなく、生きる力を身に着けるために大切なのはなんですか? それは、決して肩ひしが張った以上前から掲げていた【知性・感性・生きた力】に繋がること、あるいは、不思議な巡り合わせそんな中【非認知能力の向上=生きる力】というものが盛んになつていきました。私が40年今、地域社会のつながりがとても薄いものになり、コロナ禍で加速したように思います。心を育んでいくのです。
 に興、ヨチヨチ歩きの子とも一緒に遊ぼうとしました。そうやって社会性や探求心も若き子どもも集う交流の場がそこにあつたわけ。様々な年齢の子とも外遊び側(天んがわ)があり、家族や近所の人々の交流の場でした。秋冬にはふかしやをおやつにですが、お母さん、お父さんが子育てをする環境が大きく変わりました。かつては各家に縁の40年前から幼稚園の園長や大学の先生をスタッフ、幼児から小学生向けに造形教室を運営してました。テーマは【自然との共存・共生】と【知性・感性・生きた力】です。造形教室という主体の合宿したりと活動の幅は様々です。そんな多様性が目に留まつたのが、NHKの『男の子育て』という番組(現在の『すくすく子育て』)で特集してもらいました。
 今は、76歳という年齢もあって、定期的な造形教室は一時休止し、妻が運営する小規模保育園の『お先生』として、たまの「造形遊び」と毎日の園庭整備という名の「庭いじり」に精を出しています。
 さて、私が変わらなかつたのは「これからの子どもの成長にとって大切なものは何か」という自己への問いかけです。
 この40年で、社会は大きく変わりましたが、子どもたちを取り巻く環境はむしろ人己への問いかけです。

産後ママのゆる就活

子どもを抱えながらはじめる仕事。みんなはどうしてる?

インスタ更新中

HUGMA.FREEPAPER

双子のパパの
資産形成アドバイス

～貯金成功への近道はココにある！～

ファイナンシャル
プランナー
近松 武

ご相談
お問い合わせ



リトミックはじめましょ!!

♪ 0歳・1歳・2歳・3歳 親子リトミック
♪ 年少さん～年長さん リトミック&フレシア!

ピアノ・リトミック・ピアノ de 脳活

いとう音楽教室
恵那市大井町1746-17
Tel 090-2189-6270



楽しいふれあい遊びでお悩み解決のベビーマッサージ教室と
4児ママ講師厳選！子育てと両立できるハンドメイドで
ママの心の余裕をつくり出す、ママのためのサロンです！

CHIEMLDHISAMA

中津川市 レッスンサロン おひさまポッケ



hibihodo

ヒビホド...

OPEN
11:00~16:00
●ランチLO.13:30
●ドリンク&デザート
LO.15:30

CLOSED
土・日・祝
(第1土曜日は営業)

TEL:0573.64.8522 中津川市中津川2364-2838

HAIR+BEAUTY
Nympha

@nympha2009





産後ママの
ゆる就活

がんばりすぎない働き方!

子どももかわいいけど、ちょっと外で働きたい。
今回の特集は、ハグマ世代がフルタイムじゃない、ちょっとゆるめな短勤務を狙う就活。
がんばりすぎない、自分に合った働き方を探すコツを聞いてきました。

相談者 Kさん 9か月の女の子を育てるママ。子どもが1歳になるタイミングで仕事復帰をしたいと考えて。



1.「なりたい自分」をイメージしてみる

「私はどんな暮らしをしたいのか」。その暮らしをつくるひとつが「働く」ということ。
やみくもに求人情報を眺めてもうまくいきません。「自分がどんな仕事を求めているか」を知ることが大事!

Work 働く時に大切にしたいこと、優先順位を書き出してみよう!
例: やりがいのある仕事/収入第一/育児最優先 など

- 1
- 2
- 3



※育休復帰予定の人も、働ける条件や価値観が変わっているはず。育休中は、今の自分を見つめ直すいい機会です。

2.個別相談に行く(要予約/子連れ相談OK)

理想の働き方は人それぞれ。ビジネスサポートセンターでは、その人に合った働き方を一緒に考えてくれます。
ぼんやりしたイメージでもOK!いつから働きたいか、何がしたいかなど、具体的な相談内容が決まっていなくても大丈夫。まずは動き出すことが、理想に近づく第一歩です。

相談した感想

「転職先」や「やりたいこと」が明確な人が利用する場所だと思っていましたが、自己分析から一緒にやってくれ、気楽に行っていい所でした!
相談後は、漠然としたモヤモヤが晴れて、すがすがしい気分になりました。




ここでも相談できます

中津川市ワーカーサポートセンター
中津川市手賀野172-1/TEL 0573-65-0988

ワーカーでは、子育てママさん再就職応援セミナーも行っています。
個人個人に寄り添った相談を心がけています。今感じている気持ちを話にきませんか?お子さんと一緒に大丈夫!お待ちしております。

ハローワーク
中津川、恵那、多治見にあります。





恵那くらしビジネスサポートセンター
恵那市大井町206-5 (JR恵那駅から200m) / TEL 0573-26-2266

女性スタッフが就職先や内職の相談にのってくれ、恵那市市民以外も利用が可能なサポートセンター。スタッフの新井さんは専業主婦歴13年。ブランクを経て仕事復帰した経験の持ち主です。

Webサイトはこちら

在宅ワーク入門セミナー 2022年2/25(金) 10:00~12:30
今、とても注目されている「新しい働き方」テレワークにチャレンジ!どのような働き方なのか、現役テレワーカーが「在宅ワーク」のいろはを説明します。お気軽にご参加ください。



みんなはどうしてる? 子育てしながら仕事を始めた地元ママに聞いてみました!

瑞浪市 Uさん
小1、年少のママ

仕事内容 喫茶店のホール、キッチン
働く時間 週5日・5時間
ゆるく働く目的 家族に「いってらっしゃい!」と「お帰り!」を必ず顔を見てやりたかった
働くメリット 外へ出て働くことによって、リフレッシュにもなる
大変なこと 始めの頃は保育園の帰りが早かったため、勤務時間の調整をしてもらった

中津川市 Mさん
小3、年中、3歳のママ

仕事内容 介護/内職(シール貼り)
働く時間 介護の仕事は週1日・3~4時間/内職は空き時間で
ゆるく働く目的 育児と仕事の両立に自信が持てないので、今はできる範囲で働きたかった
働くメリット 社会と繋がることで孤独感等のマイナスな気持ちが軽くなる。やりがいを感じる
大変なこと 子供の急な発熱等で休む時、会社に迷惑をかけてしまうので気が重い

恵那市 Tさん
4歳のママ

仕事内容 パン屋(レジ、皿洗い等)
働く時間 週2、3日・5時間
ゆるく働く目的 子どもの園の時間に合わせて、自分も無理なく働きたかったから
働くメリット 人と接することができて気分転換になる
大変なこと 預かり保育がない日の出勤。祖父母に予定を確認しながら預けている

中津川市 Hさん
4歳、1歳のママ

仕事内容 在宅(テレワーク)でのデータ作成
働く時間 週平均10~20時間
ゆるく働く目的 子どものことや家のこと、自分のしたいこと、どれもやりたいと思ったから
働くメリット 割と時間を好きに使えること。在宅なので、職場への移動もなく無駄がない
大変なこと 慣れないうちはリモート打合せやビジネスツールの習得に苦労した

家事と子育てを楽にする家

HIROGALIE

ヒログリエ東美濃店
株式会社プライズ
0573-59-8881



Decoshop
Manamana

スワロフスキーで何でもキラキラに致します♡
お気軽にお問い合わせください♡

Saku



SARAIÉ PHOTO STUDIO

七五三・成人式など
節目の記念撮影
承っております。

お問合わせ: TEL 050-3390-3018
saraiephotostudio@gmail.comまで



カフェ 楽

住所: 瑞浪市明世町96-2
(瑞浪市民公園内)
電話: 0572-26-7277

営業時間
平日 8:00~11:00
祝日 8:00~11:00
ランチ 11:00~14:00
LO 16:30
17:00

広いコッススペース完備
500円以上の請求



88 PERSONAL TRAINING

【2022 痩せるキャンペーン!】
初回カウンセリング&体験
通常 2,200円 → 無料!
1/31まで

おしりが隠れる丈の服を着て
安心してこのあなた!
子育てもファッションも
もっと楽しめます!

88 3rd FLOOR
0573-22-1887

