



家事も
チームプレイでいこう！



家事も育児も
笑って楽しく♪



子育て
ちょっとしたことも
ハッピーシェア♡

みんなでやろう！
みんなでチャレンジ!!

とも家事
とも育て

Instagram
ハッシュタグキャンペーン

第1期応募期間
9/16(火)～11/16(日)



仕事も家事も
仲良く分け合おう



大人も子どもも
一緒にチャレンジ



宮崎県民のみなさまによる投稿を募集！ とも家事 とも育て Instagramキャンペーン!!

「#宮崎とも家事」「#宮崎とも育て」「#宮崎名もなき家事」
「#宮崎名もなき育児」をつけて投稿しよう！

参加方法 1

家事や子育てに取り組む様子の
写真や動画を撮影

参加方法 2

撮影した写真や動画に表題の
ハッシュタグをつけて投稿！

お問合せ先

とも家事とも育てInstagramキャンペーン事務局

TEL.0985-50-3636 宮崎市田吉308 (株)パームス企画内

〈主催〉宮崎県総合政策部生活・協働・男女参画課女性活躍推進室 〈運営協力〉(株)パームス企画

抽選で10名様に
**Amazon
ギフト券
3,000円プレゼント!**



月刊パームス
Instagram



WEB

「名もなき家事&育児」の投稿も大募集!

「名もなき家事&育児」とは?

料理や掃除、洗濯といった家事はもちろん、日常生活の中で発生する具体的な名前がつかない、細々とした「小さな家事」や「ちょっとした育児」のことを指します。キャンペーンでは「名もなき家事&育児」も大募集! 日頃、みなさんが行っている「名もなき家事&育児」を投稿して、ぜひ教えてください!

【例】洗濯機のフィルターのホコリ取り/シャンプーなどの購入/詰め替え/子どもの宿題管理/子どもの持ち物管理/習い事の送迎 etc.