

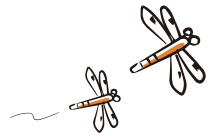
ひとりひとりを大切に… 地域のみんなで子育てを

あいの風

ほっとる一む新松戸つうしん

NO.192

2025年9月号



今月の特集

「残暑を乗り切ろう！みんなの
子育て知恵袋ちょっと見せて…!!」

『夏のボランティア体験講座 Let's体験!!2025』の
中・高・大学生たちがほっとる一む新松戸に大勢来てくれました！



7月・8月は、中・高・大学生ボランティアの皆さんの笑顔とパワーが、
ほっとる一む新松戸いっぱいに広がりました。
子どもたちはお姉さん、お兄さんが大好き。
ママ、パパたちも中・高・大学生とお話しできてとてもうれしそうでした。



主に 0～3 歳児とその保護者がゆったり過ごせるひろばです。お気軽にお越しください。妊婦の方のご利用もお待ちしています。



▲ホームページ

松戸市地域子ども・子育て支援事業
松戸市乳幼児一時預かり事業
松戸市子育てコーディネーター事業

ほっとる一む
新松戸



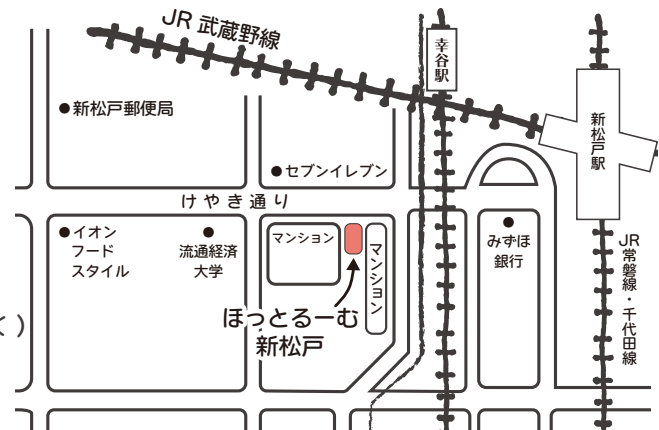
▲Instagram

〔開館日時〕 火～日曜日 10:00～18:00（月曜日・年末年始を除く）

〔住所〕 松戸市新松戸 3-1-4 新松戸未来館 1 階

〔Tel&Fax〕 047-375-8737

〔e-mail〕 hotroom_shinmatsudo@m-harmony.org



■アクセス：JR 新松戸駅から徒歩 3 分（駐車場はございません）

ボランティアさんの中には、将来の夢として、助産師、保育士、歯科衛生士、栄養教諭を目指している人もいました。夏休み期間中、私たちスタッフも、ボランティアさんにたくさん助けていただきました。一緒にひろば運営ができてとても楽しかったです。また来てくださいね！新しい出会いも楽しみです♪

ママ、パパの声



「高校生、フレッシュでいいですね！」
「子どもとたくさん遊んでくれて助かりました。
また来てほしいです」
「うちの子は療育に通っているのですが、
ボランティアの方が先生と同じような
声掛けをしていてビックリしました」

ボランティアの皆さんのふりがえりシートから、一部をご紹介します。

「初めて会ったお母さんや赤ちゃんが気軽に遊んだり話をしてくださって、自分でも人を笑顔にすることができるんだと感じ、うれしくなった」(高校生)
「『子どもを持つと人生の中のイベントが増える』という保護者のお話を聞いて、子育てに対する新しい考え方を知ることができました」(大学生)
「気軽に立ちよれる施設があることで、子どもたちが安心して暮らせることにつながっていると思ったので、私もこれからだれかに優しくよりそう心をもって生活したいです」(中学生)
「子どもの意志を尊重することで喜んでもらえることの嬉しさを知りました。
親も子どもも気持ちよくすごせる空間をつくっているスタッフの方の苦勞に気づけました」(高校生)
「自分が大人になって結婚して子供が産まれたらここに来たいと思いました」(高校生)

9月の主なプログラム

産後の身体ケア『骨盤を整える』

子育て真っ最中のママ、産後の身体の歪みなど気になりませんか？骨の仕組みからアプローチ、骨盤を整えることの大切さについてお話して頂きます。簡単な腰痛予防の体操も一緒にやります。相談もできますよ。

日時：9月11日(木) 10:30～11:30

(★この時間帯は、ひろばを閉館します)

講師：名倉堂山本接骨院院長 山本恵孝さん

対象：産後の身体ケアに初めて参加される方

定員：10組(◆予約制)

申込み：ほっとる一む新松戸または電話にて



おとうさんひろば

家族ができておとうさんの立場になった今、地震などの対策をしていますか？今月は市議会議員で防災士でもある田中さんをお招きしてお話をさせていただきます。

日時：9月21日(日) 11:00～12:00

ゲスト：田中睦生さん(防災士、松戸市市議会議員)

内容：小さいお子さんのいる家庭の地震対策

- ・近隣の避難場所、災害用備蓄品の保管場所など
- ・フリートークタイム

対象：パパとお子さん、及びそのご家族。パパだけでも。

みんなでおさんぽ

『電車にのっておさんぽ』

久しぶりのおさんぽはちょっと気分を変えて、電車にのって楽しくおさんぽしませんか？

日時：9月25日(木)

ほっとる一む新松戸集合 10:10 出発 10:25

(幸谷駅発10:41乗車予定です)

行き先：流鉄に乗って幸谷⇄流山 往復

持ち物：電車賃/片道190円(往復380円)

※Suicaは使えません



流鉄に乗ってお子さんと一緒に地域の新しい魅力を見つけたり、みんなでおしゃべりを楽しんだり…楽しい時間を過ごしましょう(^^^)

※雨天中止。当日HP・Instagramにてお知らせします

ほっとる一む新松戸ご利用の方に感想をお聞きしました

私は”ほっとる一む新松戸”さんを知っているか、いないかで育児にかかる負担が120%変わってくると、本気で思っています。

- 長男の噛みグセに対して(1歳半～2歳頃の言葉がうまく出ない時期)、根気強く向き合い、決して責める事なく、母親の私と同じ方向を向いて導いてくれた事。
- 産後の寝不足の時、1日4時間までの一時預かりを利用させてもらい、心も身体も休めることができた。
- 一時預かりの際、子、親の意思を最大限に尊重してくれた。
 - ・やりたい事、やりたくない事。
 - ・好きな事。
 - ・親的に気をつけて頂きたい事。(お友だちにケガをさせてしまわないか等)
- 毎日子どものお世話でしんどくなった時、些細な事でも親身になって話を聞いてくれたこと。

まだまだありますが、いつも味方で1人ひとりに寄り添って下さる、ほっとる一む新松戸さんは、私たち親子にとっての安全地帯です。いつも本当にありがとうございます☆



馬越さんファミリー

新松戸南中学校の生徒と赤ちゃんのふれあい体験のお知らせ

今年度も中学生と赤ちゃんがふれあう機会、乳幼児親子の交流を通して命の大切さ、子どもを産み育てることの素晴らしさを体験・実感してもらうことを目的に下記の通り開催します。たくさんの参加をお待ちしています！パパの参加も大歓迎です♪

日時：10/20(月) 10:10～11:45
10/21(火) 〃
10/22(水) 〃
10/23(木) 〃
10/24(金) 10:20～12:00

【ふれあい体験 2024 に参加したママの感想】



抱っこしてもらった際に「命の重さを感じる」と言われ、この子を産んだというのを再度実感しました。この尊い命、大切に育てていきたいと思いました。

場所：新松戸南中学校被服室(新松戸南2-124)

対象：0歳5ヶ月～1歳6ヶ月くらいのお子さんと保護者

募集人数：各日15組(複数日の参加可) お電話またはひろばにて申込み。

※QRコードからもお申込みいただけます↓

内容：地域の赤ちゃんとのふれあい、妊娠・出産時の気持ちや、育児経験の話をしながらの交流。

持ち物：エコー写真、お子さんの成長記録、他

※キャンセルの場合は、必ず事前に連絡をお願いします。



残暑を乗り切ろう！ みんなの子育て知恵袋ちょっと見せて！



暑い毎日が続いていますね…

9月に入っても、まだまだ暑さ対策に頭を悩ませる日々が続きそうですね。そこで今回、利用者の皆さんに暑さ対策の知恵を聞いてみました！ママパパのリアルな知恵・工夫が集まったのでご紹介させていただきます。スタッフも参加しました(^^)

0歳児ママパパ

- ・お風呂あがりのアイスクリーム☆(4ヶ月ママ)
- ・夏野菜で煮浸し(4ヶ月ママ)
- ・涼しいお店に行く(8ヶ月ママ)
- ・おうちにいる(11ヶ月ママ)
- ・外気との温度差が激しくならないようにエアコンの温度は29℃と高めに設定。暑くても少しでも外に出て散歩。1時間くらいで水分補給(10ヶ月ママ)
- ・在宅勤務なので自宅にこもりきりです。外に出るときは帽子を被ってなるべく日に当たらないようにしています。
ベビーカーに子どもを乗せるときはシートに保冷剤を入れたり、冷感ケープをかけています。(8ヶ月パパ)
- ・お外で遊ぶのが大変なので、涼しい場所を探しています。支援センター、ショッピングセンターの遊び場、屋内広場…等、利用して夏を乗り越えています。(5ヶ月、年長、年少ママ)



1歳児ママパパ

- ・ベビー用のヨーグルトに100均で売っている“アイス用の棒”をさして冷やし固め、アイスクャンデーにして食べる!!(1歳2ヶ月ママ)
- ・涼しいショッピングモールで歩く(1歳2ヶ月ママ 妊婦さん)
- ・UVケープ(保冷剤)をつけています!(1歳3ヶ月ママ)
- ・暑いからこそ、1日10分ずつ5〜6回外に出るようにしている(暑いんだよ💦)水を含ますだけで冷感が持続するネッククーラーを使っている。(1歳3ヶ月ママ)
- ・朝6時から公園に行って、その後お風呂に水を張って「プール」をして涼しく楽しんでいます。体力も削れて一石二鳥です!(1歳3ヶ月ママ)
- ・外は暑いのでお風呂で水遊び♪(1歳8ヶ月ママ)



2歳児以上ママパパ

- ・凍らせたゼリーを持ち歩く(3歳ママ)
- ・湯船に子どものくるぶしくらいに35℃〜36℃のお湯をためてすっぽんぽんで遊ばせています。
- ・200mlのジュースをそのまま凍らせてすりおろし器を使ってすりおろしてかき氷を作る。(3歳7ヶ月ママ)
- ・夏は外遊びができないので、室内遊び場に行ったりしています。ショッピングセンターのイベントやクラフト イベントを調べて行ったりします。(3歳8ヶ月、9歳ママ)
- ・小1の息子は日傘をさしています。ママである私もモチロン!(2歳、6歳ママ)

小学生

- ・部屋の中でずずしくなって夏をのりこえよう!
- ・かきごおりをたべる!!(小3)



ほっとるーむ新松戸スタッフ



- ・浴槽に水を張り、うきわ、ビーチボールで遊ぶ
- ・今年初めて、ス〜ットする清涼スプレーを服にかけてみたら、とっても気持ち良かったです。
- ・冷たいものを摂りすぎだったので、久しぶりに温かいお茶を飲んだらお腹がホッとしました。夏バテ予防になるかも。
- ・疲れたらムリして夜更かしせず眠気に任せてたくさん寝る。昼寝もあり。
- ・汗をかいたらシャワーを浴びる。あせももこれで治りましたよ。暑い中運動をしてしっかり汗をかいておうちでシャワーを浴びるととっても涼しく感じますよ😊



ご協力いただいた皆さま、本当にありがとうございました！
寄せられた素敵なアイデアは、どれもすぐに実践できるものばかり…この特集が少しでも子育て中のママパパのヒントになれば幸いです。まだまだ暑い日が続くかと思いますが、どうかご無理なさらずこの残暑を乗り越えていきましょう！
ほっとるーむ新松戸へもいつでも涼みに来てくださいわ！



ひろばカレンダー 9月



月 火 水 木 金 土 日

1	2	3 ※助産師相談日	4 ※保育士相談日	5 ※ ことばの相談日	6	7
8 (休)	9	10 ふれあい遊び	11 産後の身体ケア 「骨盤を整える」	12	13 ※助産師相談日 プレママプレパパ &赤ちゃんひろば	14
15 (休)	16	17	18	19	20 ※食事の相談日	21 おとうさんひろば
22 (休)	23	24 絵本の読み聞かせ 「はじめのいっしょ」	25 みんなでおさんぽ	26	27 ※ 発達相談日	28 ◆インターナショナル ママパパひろば みんぐる
29 (休)	30 ※歯の相談日	31				

◆は、予約制プログラム

お電話または、ひろばで申込みください。

★は、ひろば閉館での開催
この時間帯は対象の方のみ利用できます。

◆★以外の時間帯は、予約不要で利用ができます。

【ランチタイム】

11:30～13:00までお弁当や軽食、離乳食などを持参して食べることができます。決められたスペース、時間になりますので譲り合ってくださいね！準備・片付け等、ご協力をお願い致します。

【今月の子育て相談日】

専門員の方の来館日です。お気軽にご相談ください。子育てコーディネーターによる相談は随時受け付けています。今月は、ことば・発達の相談を除き、予約不要です。ひろばへ直接お越しください。じっくり相談を希望される方は予約してくださいね。

※助産師による妊婦・おっぱい相談・産後のからだなど

9/3(水)10:00～12:00／13(土)13:30～15:30

※◆発達・療育心理指導員による発達相談

9/27(土)13:00～15:00

※保育士による生活の相談

9/4(木)10:00～12:00

※◆言語聴覚士によることばの相談

9/5(金)13:30～15:30

※管理栄養士による食事の相談

9/20(土)10:00～12:00

※歯科衛生士による歯の相談

9/30(火)13:00～15:00

ふれあい遊び

9/10(水) 10:30～(30分程度)

予約不要

産後の身体ケア『骨盤を整える』

9/11(木) 10:30～11:30 ★この時間帯は、ひろば閉館

講師：名倉堂 山本接骨院 院長 山本恵孝さん

定員：10組(◆予約制)

プレママプレパパ&赤ちゃんひろば

9/13(土) 13:00～15:00



予約不要

同じくらいの月齢の赤ちゃんファミリーと交流できます。助産師さんとお話出来ます。

おとうさんひろば

9/21(日) 11:00～12:00



予約不要

ゲスト：田中睦生さん(防災士、松戸市市議会議員)

家族ができておとうさんの立場になった今、地震などの対策をしていますか？今月は市議会議員で防災士でもある田中さんをお招きしてお話をさせていただきます。

絵本の読み聞かせ

9/24(水) 10:30～(30分程度)



予約不要

みんなでのおさんぽ「電車にのっておさんぽ」

9/25(木) 10:10 ほっとるーむ新松戸 集合

10:25 ほっとるーむ新松戸 出発

行き先：流鉄に乗って幸谷⇄流山 往復

持ち物：電車賃/片道190円(往復380円)

※Suicaは使えません

流鉄に乗ってお子さんと一緒に地域の新しい魅力を見つけたり、みんなでおしゃべりを楽しんだり……楽しい時間を過ごしましょう(*^^*)



予約不要

※雨天中止(当日HP、Instagramにてお知らせします)

インターナショナルママパパひろば みんぐる

9/28(日) 13:00～14:00

対象：海外から来たママパパ、パートナーが海外の方。

定員：なし(◆予約制)

申込み：お電話またはひろばにて。

ほっとるーむ新松戸では乳幼児一時預かりを行っています。

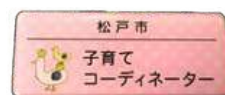
■最初に登録手続きが必要です。

ほっとるーむ新松戸(受付)で申請書にご記入いただき、登録を行ってください。その際、お子さんの「健康保険証」、「子ども医療費助成受給券」、「健康保険資格確認書」、「マイナンバーカード」のいずれかの提示をお願いします。

- 対象：松戸市在住の生後6ヶ月～未就学児。
- 利用料：1時間500円(最長4時間まで)
- 予約：ご利用日の1か月～3日前の16時まで。
- 詳細はお問い合わせください。047-375-8737

ほっとるーむ新松戸には松戸市認定の子育てコーディネーターがいます。

ちょっと困ったこと、誰かに聞いてみたいことなど気軽に相談できます。また、地域や松戸市の情報もお話できます。



ピンクのバッジが目印です。