

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

豊作と豊漁、幸せをもたらす海からの風をあいの風-饗の風といいます。
この心地よくさわやかなあいの風に吹かれて、多くの方がほっとる一むに
来て、心のビタミンをいっぱい補給していただけると嬉しいです。

ほっとる一む新松戸つうしん

NO.197
2026年2月号



今月の特集

『子育てにおける
食事についてのQ&A』

フラッとパパ
企画!!

1/18(日)おとうさんひろば

「第6回ハイハイレース&パパ交流会」開催しました



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

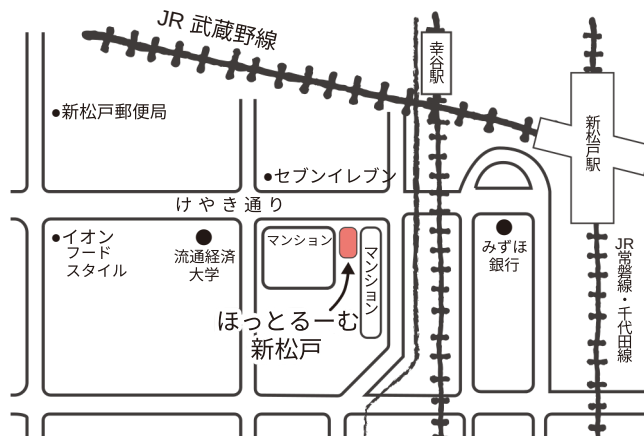
松戸市地域子ども・子育て支援事業
松戸市乳幼児一時預かり事業 松戸市
子育てコーディネーター事業

ほっとる一む
新松戸



▲ インスタグラム

[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）

※ほっとる一む新松戸は、NPO 法人松戸子育てさぽーとハーモニーが、松戸市から委託を受け運営しています。
あいの風編集・発行：ほっとる一む新松戸 石田・川崎・太田・矢島・佐藤・土田・片岡・雪松 ご意見、ご感想お待ちしております。

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！

初めてほっとる一む新松戸に来たのは、2ヶ月の時。助産師さんに相談できると知って利用しました。この頃は、私が人見知りということもあり、相談したい時だけ利用するつもりでした。少し時間が経ち4ヶ月になる時、毎日泣いている理由が分からず育児が辛くなってしまい、ふとほっとる一む新松戸のことを思い出し、利用しました。その時、スタッフさんの「ママは頑張ってるよ」という言葉にとっても救われ、よく遊びに来るようになりました。悩んでいる時は一緒に考えてくれて成長と一緒に喜んでくれる、私にとって一緒に子育てしてくれる仲間がたくさんできた場所です。仕事もあり来られない日は増えましたが、これからもたくさん利用したいです。

Sさんとお子さん



忙しい中でもパッと作れる簡単レシピを
利用者ママの塚越 愛さんが紹介してくれました！



豆乳ポトフ

材料(大人2人分)

- ・鶏もも肉 100g
- ・豆乳 200ml
- ・コンソメ 小さじ2
- ・塩 少々
- ・水 100ml
- ・玉ねぎ 1/4コ
- ・人参 1/4本
- ・じゃがいも 1コ
- ・キャベツ 1/8コ

作り方

- ① 玉ねぎは、横に包丁を入れ、四角くなるようにスライスする
- ② 人参は、斜めにし、キャベツも四角く切りにする
- ③ じゃがいもは一口大にする
- ④ 鶏もも肉も一口大にする
- ⑤ 鍋に水と①～④を加え、やわらかくなるまで煮る
- ⑥ 沸騰したら、⑦と豆乳を加え、*の調味料を加えて味を整える
- ⑦ 器に盛り付けて、完成!

しめじ、きのこ、白ネギなど入れるのもとっても美味しいですよ



《2月の主なプログラム》

産後の身体ケア『骨盤を整える』

2月12日(木) 10:30～11:30 (★ひろば閉館)

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すか？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頂きます。簡単な腰痛予防の体操も一緒にやります。気になることを相談もできますよ。

講師：名倉堂山本接骨院院長 山本恵孝さん

対象：子育て中のママ、プレママどなたでも

定員：10組 (◆予約制)

ようこそ妊婦さん！

★月曜日はひろば閉館
参加者のみ入館可

2月16日(月) 10:30～11:30

先輩ママとおしゃべりしながら、生まれてくる赤ちゃんのためにスタイなどを一緒に作りませんか？

対象：妊婦さんならどなたでもOK！

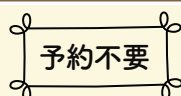
定員：6名程度(◆予約制)



おとうさんひろば

2月15日(日) 11:00～12:00

初めてお子さんを迎えて嬉しい反面、日々戸惑う事も多いもの。そんな不安や心配を、先輩パパ達を囲んで『こんな時どうしてた？』等、おしゃべりしませんか？



対象：新米パパ(最近お子さんを迎えたパパ&

これからお子さんを迎えるパパ)

内容：お子さんを迎えての親子のあり方、家族のあり方、夫婦のあり方等

ゲスト：先輩パパ達数名

参加お待ちしております！

とことこ@新松戸ひろば

2月28日(土) 13:30～15:00 (★ひろば閉館)

ご自身の子育ての体験、また専門的な学びを通して自閉症のお子さんへの接し方などについてお話ししていただきます。

ゲスト：サリー岡野さん

内容：自閉症のお子さんの特性及び接し方

定員：10組程度 (◆予約制)



《3月のプログラム》

いざという時 子どもの命を救うために

『乳幼児を持つ親のための救命救急講座』

子どもとの生活の中で急に起きてしまった緊急事態に対してすぐに対処ができるようにしたい！ママのそんな思いから生まれた講座です。今回も流通経済大学にご協賛いただき、地域とつながり、本学大学生とともに学ぶ機会になればと思います。当日は馬橋消防署の方が直接レクチャーをさせていただきます。ご家族そろってのご参加をお待ちしています！

日時：3/7(土) 13:15～15:00 (受付13:00～)

場所：流通経済大学新松戸キャンパス内 RKUスクエア

内容：心肺蘇生、AED体験、誤飲、怪我などの対処法他

対象：0～6歳くらいまでの親子

定員：20組 (◆要予約)

申込み：お電話またはひろば受付にて

受付の案内チラシの申込書の提出をお願いします(2/7～受付開始)

※自転車の駐輪、講座中の写真撮影はご遠慮ください。



保健師さんによる育児教室

『ママパパのための性教育～幼児期編～』

2月19日(木) 13:30～14:30 (13:15受付/★ひろば閉館)

乳幼児の性教育はいつから？どんなことから伝える？

性教育は赤ちゃんから始まると言われていますね！どんなふうに始めたらいいかなど、保健師さんがわかりやすくお話してくれます。

講師：小金保健福祉センター 保健師さん

対象：どなたでも

定員：12組 (◆予約制)





Q
食べさせる量が
あっているか心配です

A

目安量にとらわれすぎないで！

よく目にする資料などに書いてある目安量はあくまでも参考程度の数字だと思っていただいて大丈夫です。目安量より多かったり少なかったりしても、お子さんが成長しているか、元気に過ごしているかが大事な判断基準になります。



Q
食べ過ぎていないか
心配です

A

発育曲線を確認しましょう

「たくさん食べてくれていいね」と言われたりしますが、毎食のことだと心配になりますよね。まずは発育曲線が曲線に沿って成長しているかを確認してみましょう。成長曲線が急に上がったたり下がったりしていなければ大きな心配はありません。もともと大きめで、曲線の上の方で推移しているのは問題ありません。



Q
好き嫌いが多くあまり
食べないので心配です

A

気負わずまずは自分自身おいしく食事しましょう

たくさん成長する時期なのに食べてくれないととても心配になりますよね。けれども「心配」が、食べてほしいという「圧」になってしまうと子どもは余計に食べにくくなってしまいます。まずは自分自身や近くにいる人たちがおいしく食べる環境づくりを大事にしてみてください。その次に、食材の硬さが口腔機能に合っているか、どんな味や食感が苦手なのかなど原因を探っていきましょう。ピクニックやお友達と食べてみるなど、気分転換してみるのもいいかもしれません。

みなさん今日もお疲れ様です！

私は今年ママ3年生になろうとしている管理栄養士の大澤です。自分の子どもが今年3歳をむかえるので、離乳食が終わり絶賛幼児食奮闘中です。私が実際に離乳食の時期を体験して、たくさん悩み失敗もして、学んだことが多くありました。

(別のほっとる一むに実際に食事の相談にいったのもいい思い出…笑)

同じようにいろいろな悩みを抱えるこの時期に少しでも寄り添いたいという思いで相談員をさせていただいています。管理栄養士なのに離乳食に合った知識が乏しく悔しかったので、離乳食アドバイザーの資格も取得しました！ぜひ小さなモヤモヤでもお話聞かせてください。お待ちしております。

◆次回の食事の相談日 2/21(土)10:00~12:00



管理栄養士 大澤さん

ひろばカレンダー 2月

月	火	水	木	金	土	日
						1
2 (休)	3 ※助産師相談日	4	5	6	7	8
9 (休)	10	11 ふれあい遊び	12 ★◆ 産後の身体ケア 「骨盤を整える」	13	14 プレママプレパパ& 赤ちゃんひろば ※助産師相談日 ※◆発達相談日	15 おとうさんひろば
16 ★◆ ようこそ妊婦さん (休)	17	18 ※保育士相談日	19 みんなでおさんぽ ★◆育児教室	20	21 ※食事の相談日	22
23 (休)	24 ※歯の相談日	25 絵本の読み聞かせ 「はじめのいっぽ」	26	27	28 ★◆とことこ @新松戸ひろば	

◆は、予約制プログラム
お電話または、ひろば受付
にて申込みください。

★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
てご利用くださいね！
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。今月は、ことば・発達の相談を除き予約不要です。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。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

2/3(火)10:00～12:00・2/14(土)13:30～15:30

※◆発達・療育心理指導員による発達相談

2/14(土)14:00～16:00

※保育士による生活の相談

2/18(水)10:00～12:00

※管理栄養士による食事の相談

2/21(土)10:00～12:00

※歯科衛生士による歯の相談

2/24(火)13:00～15:00

ふれあい遊び

2/11(水) 10:30～(30分程度)



予約不要

産後の身体ケア『骨盤を整える』

2/12(木) 10:30～11:30 (★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)

2ページに
詳細あり



プレママプレパパ&赤ちゃんひろば

2/14(土) 13:00～15:00 ※助産師さんに相談もできます

予約不要

おとうさんひろば

2/15(日) 11:00～12:00

初めてのお子さんを迎えて嬉しい反面、日々戸惑う事も多い
もの。そんな不安や心配を先輩パパ達を囲んで『こんな時、
どうしてた？』等、おしゃべりしませんか？

2ページに
詳細あり

予約不要

ようこそ妊婦さん (★ひろば閉館日。参加者のみ入館可)

2/16(月) 10:30～11:30 定員：6組 (◆予約制)

先輩ママとおしゃべりしながら、生まれてくる赤ちゃんのため
におもちゃ、スタイなどを一緒に作りませんか？

2ページに
詳細あり

みんなでおさんぽ『新松戸中央公園で遊ぼう』

2/19(木) 10:20 ほっとるーむ新松戸集合

10:30 ほっとるーむ新松戸出発

予約不要

※雨天中止(当日HP、Instagramにてお知らせ)

保健師さんによる育児教室

ママパパのための性教育～幼児期編～

2/19(木) 13:30～14:30 (13:15～受付)★ひろば閉館

定員：12組 (◆予約制。先着順)

申込み：お電話または、ひろば受付にて

2ページに
詳細あり

絵本の読み聞かせ

2/25(水) 10:30～(30分程度)



予約不要

とことこ@新松戸ひろば

2/28(土) 13:30～15:00 (★ひろば閉館)

ゲスト：サリー岡野さん

内容：自閉症のお子さんの特性及び接し方

定員：10組程度 (◆予約制)



2ページに
詳細あり

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。

「ちょっとだけ子どもを預けたい……」というときに是非ご利用
ください。2026年1月利用分から、オンライン予約になります。
その際、オンラインで利用者情報を登録する必要があります。
詳細は、市ホームページまたはスタッフまで問い合わせください。

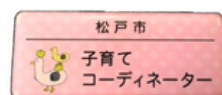
◆対象：松戸市在住の生後6か月～未就学児

◆利用料：1時間500円 (1時間～4時間まで)

◆予約：利用日の1か月前の12時～3日前(休館日の場合は、その前日)
まではオンライン上で、それ以降は電話で確認してください。

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。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。