

ほっとるーむ八柱だより

第 29号

2025・11・1

松戸市地域子育て支援事業



二十四節気の暦で冬の入りを告げる「立冬」今年は11月7日です。立冬を過ぎると朝夕の冷え込みも厳しさを増しますね。冬の訪れを知らせてくれる日本原産のサザンカ（山茶花）はこの時期に花をつけ、これからの長い冬枯れの季節を彩ってくれます。サザンカの花言葉は「困難に打ち勝つ」「ひたむきさ」。厳しい冬の寒さにも負けず、けなげに美しい花を咲かせる姿からでしょうか。落ち葉を見つけると、サザンカの花も登場する「たきび」の歌を思い出します。

おしらせ



11月・12月の子育て講座



子育てのアンガーマネジメント

～怒りの感情と上手につきあう方法～

11月20日（木）9:45～10:45

講師 上島由佳利さん

アンガーマネジメントトレーナー

怒ることは悪いことではありません。
自分の気持ちや相手の気持ちに気づいて
怒りとうまく付き合い、暮らしがちょっと
楽になったら嬉しいですね。
簡単な自己診断をして自分のトリセツを
考えてみませんか？



予約制 10組の親子

11月6日（木）9:30より申し込み



ほっとるーむ八柱

クリスマス&おたんじょうび会

12月21日（日）13:30～14:00

ほっとるーむ八柱も12月21日 5周年を迎えます。
今年も感謝の気持ちをこめてお祝いと
クリスマス会を開催いたします。
皆さまと一緒に楽しいひと時を過ごしたいと
思います。



予約制 15組の親子

12月7日（日）9:30より申し込み

報告



ママパパ学級3日目を開催しました

8月31日にママパパ学級3日目を開催しました。

残暑が厳しい中9組の方が参加されました。
ひろばの話のあとは先輩ママパパとふれ合いの時間。
患阻の乗り切り方、パパの育児や家事の分担、ベットの暮らし方
育児グッズの選び方や買ってよかったもの、仕事復帰や保活の話などで
盛り上がりました。
参加されたみなさんからは「早く赤ちゃんに会いたくなりました！」
「出産や育児に対する漠然とした不安が和らいだ」
「親になる実感が湧いた」「ママにどのようなサポートや声掛けが
できるのか考えるきっかけとなった」など
実際に赤ちゃんを抱っこして感じたようでした。



ひろばの模様替えをしました！

ままごとのコーナーとパズルのコーナーを
ちょびり模様替えをしました。
ほっとるーむに小さなりビングが完成！
好きな遊びに遊び込めるよう
環境を整えていきたいと思います。
そしてお子さんのお気に入りの遊びが見つけれらる
といいなと思います！



11月13日の教えてえみこ先生！

テーマは『病気のサインと受診の目安』

～感染症のおはなし～

小児科医えみこ先生と冬に備えて感染症や受診の目安について
輪になってお話しませんか？ 10/30から申し込みです



特集 アンガーマネジメントって？



11月の子育て講座は『子育てのアンガーマネジメント～怒りの感情と上手につき合う方法～』です。
『アンガーマネジメント』聞いたことはあるけれど何だろう…。という方もいらっしゃるかもしれません。
そこで11月の子育て講座の講師アンガーマネジメントトレーナーの上島由佳利さんにお話をうかがいました。



上島由佳利さん

毎日の子育て、イライラしてしまう瞬間もありますよね。
子どもが泣き止まない、思い通りにことが進まない、パートナーの協力が得られない…など、
気がつけば怒ってばかり。でも、「怒らないママ」になる必要はないのです！
アンガーマネジメントは“怒りの感情と上手につき合うための心理トレーニング”です。
アンガーマネジメントを学んで、自分も子どもも笑顔になれる時間を増やしませんか？
イライラに振り回されることなく毎日穏やかに過ごせるように、同じ子育て中のママたちと一緒に、
“自分の怒り”について考えてみましょう。アンガーマネジメントの基本から、気持ちの伝え方、
親子でできる「気持ちの落ち着かせ方」などをお伝えします！

※絵本

『いらいらばいばい』から抜粋



作・絵 つむばば
出版社 鈴木出版社
監修 日本アンガーマネジメント
協会

怒ることは誰かを守ることもできる。怒ることは、がんばるパワーにもなる。
怒る気持ちはみんなの心に生まれる自然な気持ちです。
怒りと感情と上手につき合えるようになることで、
自らの怒りで自分の可能性を閉じることがなくなります。
怒りは人生において大きな武器にできる感情です。
ただとてもパワフルなので、問題をおこす感情でもあります。
本当はやってみたいことを誰かに怒られたことで、ふてくされて嫌になってしまい、
自分から止めてしまうことがあったとしたら、それはとてももったいないことです。
アンガーマネジメントを学び、怒りに負けることなく、怒りを生かして成長できれば、
これからの人生のトラブルがあっても乗り越えることができるでしょう。



ひろばカレンダー

11月

☆やむおえず予定が変更になる場合があります。
その際にはブログやほっとる一むでお知らせいたします。
どうかご了承ください。

12月



月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7 妊婦さんの じかん 0歳児の時間	8 なんでも相談 永瀬先生	9
10 おんぶと抱っこ の相談日	11	12	13 教えて えみこ先生！ 心とからだの 整え方 0歳児の時間	14	15	16
17 子育て相談 平田さん	18 たんぼぼさん の時間	19 子育て講座	20 0歳児の時間	21	22 からだの 悩み相談	23
24	25	26 なんでも相談 永瀬先生 0歳児の時間	27	28	29	30

月	火	水	木	金	土	日
1 子育て相談 平田さん	2	3	4	5 妊婦さんの じかん 0歳児の時間	6	7
8 おんぶと抱っこ の相談日	9	10	11	12 ことばの 発達相談 0歳児の時間	13 なんでも相談 永瀬先生	14
15 子育て相談 山形さん	16	17 たんぼぼさん の時間	18	19 じょさんしさん といっしょ 0歳児の時間	20	21 クリスマス会 & お誕生日会
22	23 なんでも相談 永瀬先生 0歳児の時間	24	25	26	27	28
29	30 年末年始休館日 (12/29~1/3)	31				

子育て相談

毎月第1・第3・第5月曜日 10:00~12:00

担当助産師さんに子育ての相談だけでなく、お母さんのからだや心や気持ちの相談もできます。
ご出産前の妊婦さんもおまちしています！

妊婦さんのじかん(0歳児の時間内)~動物モビールを作ろう~ 第1金曜日 13:00~(一時間程度)

スタッフとおしゃべりしながら動物モビールを手作りしてみませんか？0歳児の時間内に行いますので先輩ママさんから話をきいたり赤ちゃんに触れ合ったり。一度遊びに来てみてください。(予約制 3組の妊婦さん)

申し込みQR



じょさんしさんといっしょ(0歳児の時間内)

毎月第2金曜日 13:30~14:30

0歳児の時間に、助産師のやまがたてるえさんと子育てについてゆっくりお話してみませんか？(予約制 5組の親子)



0歳児の時間

毎週金曜日 13:00~15:00

0歳のお子様と保護者の時間です。プレママさんもお待ちしています。

おんぶと抱っこの相談日

毎月第2月曜日 10:00~12:00

(祝日の場合、相談日はお休みになります)

毎日のおんぶや抱っこがより愛おしいひとときになるように、おんぶ体験や抱っこ紐の調整のコツをつかみに来ませんか？

なんでも相談

毎月第2土曜日・第4木曜日 10:00~12:00

子育てアドバイザー公認心理師の永瀬先生と、子育て・家族・人付き合い、自分の事など不安や気になることをなんでも話せる時間です。

教えてえみこ先生！心とからだの整え方

隔月(奇数月) 10:00~12:00 今回は11月13日(木)です。

毎回テーマを決めて皆さんでお話後、個別相談ができます。テーマやお申込みなどの詳細については、お便りやブログなどでお知らせします。(予約制 7組の親子)



からだの悩み相談

隔月(奇数月) 15:00~17:00 今回は11月22日(土)です。

理学療法士の塩野さんがママのからだのお悩みについて相談に乗ってくださいます。痛み・ゆがみ・尿漏れなど症状の原因やセルフケア方法など気になることをお話できます。

ことばの発達相談

隔月(偶数月) 10:00~12:00 今回は12月12日(金)です。

言語聴覚士の佐藤さんと、話しことば・コミュニケーション・聞こえなど普段気にかかっていることをお話できます。

たんぼぼさんの時間

毎月第3水曜日 10:20~10:50

絵本の会たんぼぼさんによる読み聞かせや手遊びの時間です。

ほっとる一む八柱



所在地 松戸市日暮1-1-1八柱第2ビル4階A号室
電話&FAX 047-392-7081
E-mail info@y-hotroom.com
URL <http://y-hotroom.com/index.html>
開館日時 火曜日を除く毎日 9:30~17:30
休館日 火曜日、年末年始

ホームページ



Instagram



ほっとる一む八柱は、松戸市から委託を受け
NPO法人子育てひろばほわほわが運営しています