

ひとりひとりを大切に...
地域みんなで子育てを

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.174

2024年

3月号



春から保育園・幼稚園に入園するみなさん、
おめでとうございます。

お子さんたちが新しい門出を迎えられますことを
スタッフ一同、とても嬉しく思っています(^)



↑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



HR.SHINMATUDO

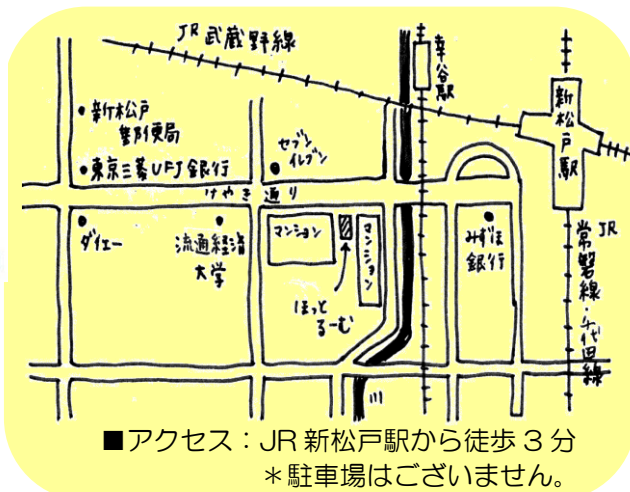
↑インスタグラム

<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

<ホームページ> <http://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。

4月から保育園・幼稚園に入園するお子さんのママパパへ 保育園・先輩ママパパからのメッセージ

保育園からのメッセージ

今保育園では卒園児を送り出す準備と新入園児を迎え入れる準備をしています。この時期は寂しい思いとワクワクする気持ちがあります。新入園児の保護者様との面談をしている中、「保育園を好きになってくれるかな」「どんな遊びが好きなのかな」「お父さん、お母さんと仲良くなれるかな」「心配事はないかな」「どんなお子さんに育てて欲しいのかな」たくさんの思いでドキドキしています。預ける保護者様、お子さん、保育者も同じ思いです。

子どもを真ん中に家庭と保育園が仲よく協力していきましょう。それには「こんなこと、あんなこと」気になったことを聞いてください。聞かずにモヤモヤしていると「なんだ早く聞いてみればよかった」ということも多いです。保育園にも「お家での子どもの姿」なども話してくれるとお子さんとの会話につながります。

さあ4月から新しいスタート健康第一、家庭と保育園一緒にお子さんの成長を見守っていきましょう。

(新松戸はもにか保育園主任 大和田さん)

先輩ママパパからのメッセージ

私は5歳と2歳を子育て中です。幼稚園入園にあたり、子どもだけでなく親の私たちもワクワクと同時に沢山の不安を抱えていることと思います。私の経験したことをお話して、少しでも不安が和らいだらいいなとそんな気持ちです。私は幼稚園を選ぶところから不安だらけでした。しっかり選ばないとこの子のこれからを左右してしまうかもと、変なプレッシャーを感じていましたし、プレの時には、他の子と比べて落ち込んでいました。そんな不安だらけで暗い気持ちの私に、先生方は「3歳の子どもは座っていられなくて当たり前ですよ」「この子は素直な子ですよ」などと声をかけてくださり、私には目から鱗の言葉でした。マイナスにしか感じられなかった子どもの個性が一気に受け入れられるようになったのです。褒めること、成長させることのプロだ！そう感じました。初めは大泣き、ぐずぐずして大変だった子は今、年中になり幼稚園が大好きで、毎日楽しく通っています。私は幼稚園の先生たちをととても尊敬し、頼りにしています。それは先生たちが、とにかくその道のプロだと知ったからです。子どもにちゃんと向き合ってくれてどんなことが起きてても安心です。子どもたちは、集団生活の中であつという間に成長します。親にべったりしてくれるのは入園までの今しかない！と、思って、今この時間は沢山甘えさせてあげてください。子育ては悩みがつきないですけど、私は悩んだり落ち込んだら「この子は人生3年目」と心の中で唱えています。よく考えてみたら人生36年目の大人と会話したり、一生懸命何かをしているだけで凄いなと、考えるようにしています。スッと心の中が落ちつくのでおすすめ。最後に、みなさまにとって幼稚園生活が楽しく有意義な時間になりますように願っています。



藤井パパとそのご家族

2歳の娘がいる母です！娘が1歳3ヶ月のとき去年の5月に復職しました。通勤1時間ちょい、身内は新幹線使う距離、夫が自営業という境遇で家事育児と仕事の両立は不安に思っていました。

現在、復職して10ヶ月程ですが慣れました。初めは子どもの体調不良で月3~5日間は休みましたが、それも4ヶ月間で終わり今は休まず保育園に行ける月が多いです。

現在の我が家の日常は、朝ご飯はパンとフルーツヨーグルト1択。夜ご飯はスーパーの惣菜に頼り作るのは汁物だけに。

洗濯物は夜に干します。風呂はおもちゃや入浴剤で誘い、歯磨きは今だに適当です。危ないものは見えない所に置き、目が離せる部屋作りをしました。保育園には喜んで向かっています、保育士さん達に感謝です。帰宅後ルーティンは、18:15 ご飯→風呂→歯磨き→21:00 寝室へ。とタイトですが、子どもが自分でやりたいこと(食べたい、着替えたい、磨きたい等)を待てる時間を捻出するよう意識しました。ゆるく楽しく過ごしたい！と考えているため、日々のルーティンを簡略化し、子どもを待てる時間を作ることで心の余裕が生まれました。何よりも1番重要なのはママとパパの心の余裕でした！会社の協力もあり、今はやれています。1人では出来ません~！

今の課題は自分1人の時間を作ることです。働き方も支援も選べるので柔軟に考えていこうと思います！手を抜いて、周りを頼って自分を大切にお過ごしください。応援しています！



腰山ママとそのご家族

イベント詳細

☆1歳児のための育児教室☆

～トイレトレーニングについて～

日時：3/7(木)13:30～14:30(13:15～受付)

場所：ほっとる一む新松戸

対象：1歳児のお子さんをもつ保護者。

講師：小金保健福祉センター保健師さん

定員：15組 ※要予約。定員になり次第×切。

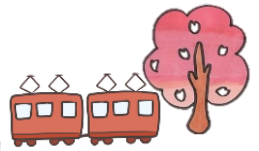
お電話またはひろばにて申込み。



この時間帯はひろば閉館。
参加者のみ入館。

☆おとうさんひろば☆

～新坂川遊歩道お花見散歩～



フラっとパパメンバーとのコラボ企画！！
川沿いの桜と流山電鉄のコラボレーションが素敵な新坂川遊歩道を、フラっとパパ、ほっとる一む新松戸スタッフサポートのもと、みんなでゆっくりお散歩しませんか？
ファミリーでの参加、プレママプレパパの参加もぜひお待ちしております(^_^)

日時：3/30(土) 10:30 ほっとる一む新松戸集合
12:00 終了

雨天の場合 3/31(日)に順延(当日 HP・インスタにてお知らせ)。

持ち物：飲み物、着替え、タオルなど。

Bコースの方は切符代(Suicaは使用できません)。

Aコース：新坂川遊歩道ひとつめの橋で折り返し、帰館。
ほっとる一む新松戸にて解散。

Bコース：馬橋駅まで徒歩～流山電鉄に乗り幸谷駅へ。
駅にて解散。

【毎月第3日曜日開催】

※今月は第5土曜日開催。



☆多胎児ママパパ交流会☆

日時：3/18(月)10:30～12:00

場所：ほっとる一む新松戸

定員：6組 ※要予約。お電話またはひろばにて申込み。



今年度最後の多胎児ママパパ交流会を開催します。
今回は平日になりますが、ひろば閉館の中、ゆったりと双子ならではの育児などについておしゃべりしませんか？
こんな時みんなどうしているんだろう…などについてもみんなで話せたらいいですね！ぜひたくさんの参加お待ちしております。

月曜日はひろば閉館。参加者のみ入館。

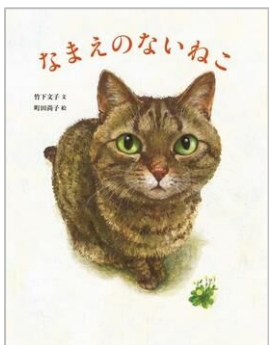
絵本紹介！



『ふたを ぱかっ』 作：新井洋行 出版社：角川書店

息子が大好きなしかけ絵本です。「なべなべなあに、ふたを？」と言いながらふたを開けると色々な料理がぱかっとなってきます。
一緒にこれはにんじん、これはたまご。とお話しながら毎日読んでいます。
実際に一緒にシチュエーションを作り、絵本を横に置いて説明したらいつもはあまり好きじゃない人参もよく食べてくれました！

【紹介者：ほっとる一む新松戸利用者 ママ部活動参加(絵本部) 百瀬さん】



『なまえのないねこ』 文：竹下文子 絵：町田尚子 出版社：小峰書店

誰にも名前をつけてもらったことのない猫が、商店街に住む飼い猫たちの持つ名前に憧れ、名前探しをするお話です。自分で名前をつけられればいいと思ってピンとくるものが見つからない。そんなひとりぼっちの猫がある雨の日に優しく声をかけてくれる女の子に出会います。「そうだ。わかった。ほしかったのは、なまえじゃないんだ。」
主人公の猫の瞳が印象的で表情もとても繊細に描かれていて、ほんとうに欲しかったものに気づいたラストは心がほっこりとてもあたたかい気持ちになれます！登場する猫たちもみんなユニークで、2歳の娘もお気に入りの猫の名前を覚えるほど大好きな絵本です。

【紹介者：ほっとる一む新松戸利用者 ママ部活動参加(ちくちくまあむ部) 佐藤さん】



産後の身体ケア『骨盤を整える』感想

2/8(木)開催、産後の身体ケア『骨盤を整える』に参加した皆さんの感想をご紹介します。

◎日常的に行える体操を、一人一人様子を見ながら進めてくれて、丁寧に質問に答えてもらいました。参加して良かったです。

◎実際に個別に指導していただけて助かりました。

◎身体の動かし方がわかりとても勉強になりました。

◎説明が分かりやすくて充実した時間になりました。

◎家で自分一人でも続けられそうなのでとてもありがたいです。

◎体操を育児の間に取り入れてみようと思います。

◎子どもがぐずったり泣いたりしても、スタッフの方々がいるので安心だった。

◎次回も早めに予約して参加したいです。



ゆきどけ こぶな ようこ

ゆきどけの しらせが
おがわを つたわり
ウロコに ひびいて
はる・はる・はるがきた

こおりを すかして
ひかりが まぶしく
せびれに きらめき
はる・はる・はるがきた

～のはらうた I～
くどうなおこさん



ひろばカレンダー 3月



1	金	
2	土	・相談【食事】
3	日	
4	月	-休館日-
5	火	
6	水	
7	木	・1歳児のための育児教室 (※13:30~14:30ひろば閉館)
8	金	・相談【ことば】
9	土	・相談【助産師】 ・プレママプレパパ&赤ちゃんのひろば
10	日	
11	月	-休館日-
12	火	
13	水	・ふれあい遊び
14	木	
15	金	
16	土	・相談【女性の身体の悩み】
17	日	
18	月	-休館日- ・多胎児ママパパ交流会
19	火	・相談【歯】
20	水	
21	木	・相談【助産師】 ・赤ちゃんタイム・妊婦さんひろば
22	金	・気分転換できてますか?みんなで話してみませんか?おしゃべり会
23	土	・相談【とことこ】
24	日	・インターナショナルママパ みんぐる
25	月	-休館日-
26	火	
27	水	・絵本の読み聞かせ ・相談【保育士】
28	木	・みんなでおさんぽ
29	金	
30	土	・おとうさんひろば
31	日	

～お知らせ～

ひろばの利用は予約不要です。お好きな時に遊びに来てください。
(【対象の方のみ利用】になる時間帯もありますので、ご注意ください。)
※予約が必要なイベントについては、お電話またはひろばにてお申込みください。



☆1歳児のための育児教室☆

～トイレトレーニングについて～

日時：3/7(木)13:30~14:30(13:15~受付)
場所：ほっとる一む新松戸
対象：1歳児のお子さんをもつ保護者。
講師：小金保健福祉センター保健師さん。
定員：15組 ※要予約。

この時間はひろば閉館。参加者のみ入館。
詳細は中の紙面で!!

☆プレママプレパパ&赤ちゃんひろば☆

日時：3/9(土)13:00~15:00
対象：赤ちゃん。プレママ、プレパパ。
助産師さんに相談できます。
※オンライン参加可。【毎月第2土曜日開催】

☆赤ちゃんタイム・妊婦さんひろば☆

日時：3/21(木)13:00~15:00
対象：赤ちゃん(おおむねねんね期)。
プレママ。プレパパ。
【毎月第3木曜日開催】



☆気分転換できてますか?みんなで話してみませんか?おしゃべり会☆

日時：3/22(金)11:00~12:00
対象：子育て中のママたち。
気分転換できる場所・食事・方法などについてもみんなでおしゃべりしましょう。
参加お待ちしております(^^) /

☆みんなでおさんぽ☆

「さくらを見ながら新坂川遊歩道をおさんぽ」
日時：3/28(木)10:15集合10:30出発
行き先：新坂川遊歩道
※前日の天気次第で行き先変更有り。
雨天中止。(当日HP・Instagramにてお知らせ)



☆ふれあい遊び☆

日時：3/13(水)10:30~(30分程度)
親子ふれあい遊びの保坂さんが来てくださいます。※オンライン参加可。
【毎月第2水曜日開催】

☆多胎児ママパパ交流会☆

日時：3/18(月)10:30~12:00
場所：ほっとる一む新松戸
定員：6組 ※要予約。
申込み：直接ほっとる一む新松戸に電話にて申し込みください。
月曜日はひろば閉館。参加者のみ入館。
詳細は中の紙面で!!



☆インターナショナルママパパひろば☆

日時：3/24(日)13:00~14:00 **みんぐる☆**
対象：海外からきたママパパ。
パートナーが海外の方など。
定員：8組 ※要予約。
【毎月第4日曜日開催】

☆絵本の読み聞かせ☆

日時：3/27(水)10:30~(30分程度)
「はじめのいっぽ」さんが来てくださいます。【毎月第4水曜日開催】

☆おとうさんひろば☆

～新坂川遊歩道お花見散歩～
日時：3/30(土)10:30集合12:00終了
※雨天時は3/31(日)に順延。
対象：パパとお子さん。ファミリー。
先輩パパママ、プレパパママもぜひ!
【毎月第3日曜日開催】
※今月は第5土曜日開催。詳細は中の紙面で!!



～子育て相談日～

おっぱい、離乳食、お子さんの育ち、歯のこと、また産後の身体や心についてなど、お気軽にご相談ください。

※2024年1月から一部を除き予約不要になりました。
「ことば」「とことこ」については引き続き予約制、各時間帯3組限定(1組30分程度)、別室にての相談です。詳細はお問い合わせください。

- ★食事(管理栄養士)：3/2(土)10:00~12:00
- ★ことば(言語聴覚士)3/8(金)10:00~12:00
- ★助産師：3/9(土)13:30~15:30、3/21(木)10:00~12:00
- ★女性の身体の悩み(理学療法士)：3/16(土)12:30~14:30
- ★歯(歯科衛生士)：3/19(火)13:00~15:00
- ★とことこ(発達・療育心理指導員)：3/23(土)13:00~15:00
- ★保育士：3/27(水)11:00~13:00

子育てコーディネーターによる予約制子育て相談も行っています。



～オンラインでご参加の方へ～

Zoomを使用します。スマホでもOK!
ほっとる一む新松戸ホームページより、**前日まで**にお申込みください。

イベント開催当日の朝までに、ミーティングID等の詳細をメールにてご連絡します。
メールが届かない場合は、お電話ください。

ほっとる一む新松戸

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おります。

- 住所：松戸市新松戸3-1-4 新松戸未来館1階
- tel&fax：047-375-8737
- 開館時間：火~日曜日 10:00~18:00
- 休館日：月曜日・年末年始(12/29~1/3)
- 利用料：無料

ほっとる一む新松戸では乳幼児一時預かりも行っています。

- 事前登録が必要です。
お子さんの保険証コピーをご用意の上、**ほっとる一むまでお越しください。**
- 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。

