



夏の夜空に上がる満月。7月は「バックムーン」(オスの鹿の角が生え変わる時期)で再生、健康を意味し、8月は「スタージョーンムーン」(チョウザメ漁が最盛期を迎える時期)で繁栄、自立などの意味があります。アメリカ先住民が発祥とされていて、季節を把握するために、各月の満月に名前を付けていたそうです。夏の満月は地球の自転との関係で低くみえるので手を伸ばせば届きそう! 満月の美しい光を浴びながら、外で星空を眺めたりしてみませんか?

## おしらせ 7月・8月の子育て講座

**産後ママのからだケア**  
7月26日(土) 14:00~15:00  
講師 理学療法士 塩野里美先生

産後のお腹が戻らない  
体重が減らない肩も腰もあちこち痛い  
などなどのお悩みを解消しませんか?

予約制 0歳児の10組の親子  
7月12日(土) 9:30より申し込み

**夏休み企画!**  
サマーコンサート  
8月1日(金) 14:30~15:00  
うたと演奏 テコランのみなさん

予約なしで  
ご参加できます

子育てひろばほわほわで出会い  
結成されたママさんバンド。  
音楽大好き!  
子育て真っ最中の素敵な3人組です  
みんなで楽しく歌いましょう!

※当日は 14:15から設営と準備時間になります。  
0歳の時間中の開催となりますがサマーコンサートの  
時間からはどなたでもご参加できます。  
終了後は通常ひろばです。

## 8月31日(日)ママパパ学級3日目を開催します

松戸市ではもうすぐママになる妊婦さんと  
パートナーに向けてママパパ学級を開催して  
います。3日目はひろばで先輩ママパパの体験談を  
聞いたり、実際に赤ちゃんに触れ合ったり、  
情報交換やお友達作りなどもできます。  
一緒にお話しませんか?  
母子手帳をお持ちください。  
受付10:15から  
10:30~11:30がママパパ学級3日目実施時間です

お問い合わせ  
ほっとる一む八柱  
047-392-7081

☆プレママパパさんと輪になってお話し  
くださる先輩ママパパさんも募集中!

☆当日9:30~12:00までひろばはママパパ学級3日目参加者の時間です。

## 夏のボランティア体験Let's体験!!2025

今年も7月・8月の夏休み期間中に松戸市の  
中学生・高校生・専門学校生・大学生さんたちが  
ボランティア体験に来てくださいます。  
ひろばや一時預かりでの活動、頑張っている姿を  
暖かく見守っていただけたらと思います。  
よろしくお願いいたします。

お星さまに願い事をかけて手形足形の  
短冊を飾りましょう!

**七夕 Week**

7/4(金)~7/7(月)  
★10:30~11:30 ひろばスタッフに  
★14:30~15:30 お声がけください!

7月より平田さんのおんぶと抱っこの相談日は  
毎月第二月曜日 10:00~12:00にお引越します

## 特集

### 7月より小児科医山本さんの相談日がはじまります

7月から『教えてえみこ先生!心とからだの整え方』(奇数月の第二木曜日10:00~12:00)が始まります  
そこで山本さんにインタビューさせていただきました! 山本さんのプロフィールを教えてください。

山本恵美子と申します!  
東京大学医学部を卒業後小児科医として約20年勤務していました。今は3歳の娘を育てながら地域やオンラインなどで  
「子どもと家族のこころとからだを整える」という活動をしています!

山本さんから子育てママへのメッセージをお願いします!

「正解通りの子育て」と比較して苦しくなっていませんか? 働く多くの女性が子育てでも仕事も「ちゃんとやらなくっちゃ!」と  
頑張りすぎているように感じます。かくゆう私もそうで自分はいつも後回し…。でもふと、もしかしら子どもにとって一番の安心は  
「ママやパパが元気で笑っていること」なのかな?と…。子育てに正解はありません。先日出生数が年間70万人を切ったとニュースで  
話題になりました。昔よりも保育園に預けやすくなったり医療費も無償化になったりと子育て支援制度は変わってきてはいますがそれで  
ママパパは忙しい! 日々の子育てにはやっぱり「心の余裕」や「ママパパの心とからだを整える」は必要です。  
そこで! 「子どもが大切」ならばまずは「自分を大切にすること」から一緒に始めてみませんか?

例えば…。日々の暮らしなかで  
★子どものごはんを優先して自分はいつも子どもの残したごはんを食べている・・・自分の食事を用意して一緒に食事をして栄養を取る  
★子どもの予定を優先して自分の時間はほとんどない・・・毎日5分は自分時間をつくる  
★やりたかったことができなかった。と自分責めるのではなく・・・今日はこれはできた!とできた日の自分をほめる  
こんな小さなセルフケアの習慣が心とからだを整え少しずつ余裕がたまってきます。心や気持ちに余裕がたまると子どもや  
周りの人に対して色々な事を受け止めたり、共感したりできそうではないですか?

なるほど! 心の余裕ですね!

そうそう! 子どもってママパパの行動をよく見て感じて学んでいます。だからこそ「自分を大切にすること」を見せてあげて  
子ども自身も自分を大切にすることにつながると思います。相談日には食事、健康、発達や病気、普段の不安やモヤモヤを  
気軽にお話しくださいね。

☆奇数月の第二木曜日テーマを決めてみんなで話後、個別相談ができます。7組の事前申込制です☆



# ひろばカレンダー

## 7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。

## 8月



月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4 妊婦さんの じかん 0歳児の時間	5	6
7 子育て相談 飯島さん	8	9	10 教えて えみこ先生! 心とからだの 整え方	11 0歳児の時間	12 なんでも相談 永瀬先生	13
14 おんぶと抱っこ の相談日	15	16 たんぼぼさん の時間	17	18 じょさんしさん といっしょ 0歳児の時間	19	20
21 子育て相談 加藤さん	22	23	24 なんでも相談 永瀬先生 0歳児の時間	25	26 子育て講座 からだの 悩み相談	27
28	29	30	31			

月	火	水	木	金	土	日
				1 妊婦さんの じかん 子育て講座 0歳児の時間	2	3
4 子育て相談 飯島さん	5	6	7	8 じょさんしさん といっしょ 0歳児の時間	9 なんでも相談 永瀬先生	10
11	12	13	14	15 0歳児の時間	16	17
18 子育て相談 日野さん	19	20 たんぼぼさん の時間	21	22 0歳児の時間	23	24
25	26	27 なんでも相談 永瀬先生 0歳児の時間	28	29	30 ことばの 発達相談	31 ママパパ学級 3日目

### 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) 申し込みQR

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お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)



### 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7月10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7月26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8月30日(土)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るところをお話できます。

### 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](mailto: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