



第30号
2026・1・1

松戸市地域子育て支援事業

あけましておめでとうございます。今年は60年に一度の丙午。幸せがパッカラパッカラと駆け込んでくる、そんな素敵なお年にしてくださいね。牛も千里、馬も千里ということわざがあります。歩調が遅くても早くても同じところを目指していれば必ず到着する。要領の良い人も悪い人も、上手い下手があっても、同じ目標を立て行動すれば同じ結果が得られるから慌てなくていいよ。と言う意味で使われます。マイペースでよい、自分の力を信じて頑張りたくなる勇気づけられることわざです。



1月・2月の子育て講座



ベビーマッサージと離乳食相談会

1月29日（木）9:45～10:45

講師 ベビーマッサージ講師
離乳食専門アドバイザー
関根みかさん

ベビーマッサージは、赤ちゃんの体の調子を整えて、さらに脳も活性化させる最高のコミュニケーション方法です。離乳食のお悩み相談、わいわい楽しくお話しして親子でリフレッシュしませんか？

予約制 10組の親子

1月15日（木）9:30より申し込み



ことばのおはなし

ことばを育むコミュニケーションのヒント

2月21日（土）9:45～10:45

講師 言語聴覚士 佐藤恵美子さん

ことばの発達でお悩みはありませんか？講座ではことばの発達を知りあおさんに合わせたことばの育み方をお話しします。時間の限り個別相談にも応じます。ぜひご参加ください。

予約制 12組の親子

2月7日（土）9:30より申し込み

※11:00～12:00は通常の相談日です



特集

離乳食のおはなし



離乳食が“ごっくん期”から“もぐもぐ期”に移る頃に

食べむらが増えて困るというお悩みをよく聞きます。

そこで！いくつかのポイントにそって

“食べてくれるためのコツ”をお伝えします♡

・加熱してからみじん切り

みじん切りにしてから加熱すると硬いまることがあるので、大きめに切って加熱し、その後にみじん切りにしたりつぶしたりしてみましょう。

・つぶした豆腐やじゃがいも、おかゆなどとあわせる

食べやすいように食感のギャップを防ぐべく、滑らかな食材とあわせてみましょう。

・とろみをつける

飲み込みやすくする為に、水溶き片栗粉などでとろみをつけるのもおすすめです。

・食べ物の温度を人肌程度に

今までの母乳やミルクが人肌程度ということを考え、熱すぎないか見直してみましょう

・きれいに切らずにブレを残す

大きいものをハサミで切ったり、スプーンの背でつぶしたものなど、食材の大きさがわざと均等にならないようにすると食べてくれる事もあります。

1月8日の教えてえみこ先生！

テーマは『0歳から育む心の成長』

感じる心・心育(ここいく) 心の土台を育てる育児ってどんなこと？

みんなで輪になってお話しませんか？

お申し込みは12月25日(木)からです。



1月の子育て講座で
講師をしてくださる
離乳食専門アドバイザー
関根みかさんにママたちから
相談の多い「ごっくんもぐもぐ」
への移行のポイントを教えて
いただきました！

講座でも色々お話し
くださいます！！



食事って楽しい！お子さんにそう感じてもらう事が、離乳食で一番大切な事です。パクパク食べて自然と笑顔になっちゃう！月齢に合わせた食材の選び方や扱い方、忙しい子育て中でも時短で作れるちょっとしたコツも、お子さんの食べ方に合わせてお伝えします。



ひろばカレンダー

1月

☆やむを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ーむでお知らせいたします。
どうかご了承ください。



月	火	水	木	金	土	日
				1 年末年始休館日 (12/29~1/3)	2	3
5 子育て相談 山形さん	6	7 教えて えみこ先生! 心とからだの整 え方	8 妊婦さん のじかん 0歳児の時間	9 なんでも相談 永瀬先生	10	11
12	13	14	15 じょさんしさん といしょ 0歳児の時間	16	17	18
19 子育て相談 日野さん	20	21 たんぽぽさんの 時間	22 なんでも相談 永瀬先生	23 0歳児の時間	24 からだの 悩み相談	25
26	27	28	29 子育て講座	30 0歳児の時間	31	

月	火	水	木	金	土	日
						1
2 子育て相談 日野さん	3		4	5	6 妊婦さん のじかん 0歳児の時間	7
9 おんぶと抱っこ の相談日	10		11	12	13 じょさんしこ といしょ 0歳児の時間	14 なんでも相談 永瀬先生 ママパパ学級 3日目
16 子育て相談 平田さん	17		18 たんぽぽさん の時間	19 0歳児の時間	20	21 子育て講座 ことばの 発達相談
23	24		25	26 なんでも相談 永瀬先生	27 0歳児の時間	28

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)

スタッフとあしゃべりしながら動物モビールを作ります。
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と触れ合ったり。
一度遊びに来てみてください。（予約制 3組の妊婦さん）



じょさんしこといしょ(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？



ほっとるーむ八柱

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

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1月8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1月24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しできます。

ことばの発達相談

隔月(偶数月) 11:00~12:00 今回は2月21日(土)です。

※今回の開催時間が変更になる為、ご注意ください

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ることをお話しできます。

たんぽぽさんの時間

毎月第3水曜日 10:20~10:50

絵本の会たんぽぽさんによる読み聞かせや手遊びの時間です。

ホームページ



インスタグラム



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