

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-響の風といいます。
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たらうれしいです。

E-こどもの森
ほっとる一む
新松戸
つうしん

NO. 63

2014 年

12 月号



「かざぐるま」さんによる人形劇を開催しました



11 月 19 日、「かざぐるま」さんが、ほっとる一むにきてくれました。ほっとる一むでの開催は、4 回め。楽しい曲に合わせてブラックシアターや人形劇をしていただきました。ちょっと大きな子どもたちは、一緒に歌ったり、体を自由に動かしたり。そして、小さな赤ちゃんたちも、真剣な眼差しで、人形の動きを見ていました。

有名な「おおきなかぶ」の劇もあり、「うんとこしょ、どっこいしょ」の元気な掛け声が響きわたりました。

子どもたちにとって、心に残る楽しい時間となりました。

「かざぐるま」さん、ありがとうございました。



松戸市地域子育て支援事業
松戸市乳幼児一時預かり事業

E-こどもの森
ほっとる一む 新松戸



<住所> 松戸市新松戸 3-1-4 新松戸未来館 1 階

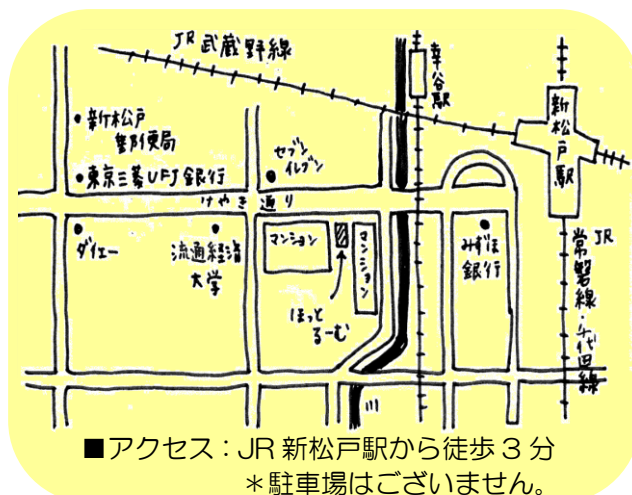
<tel & fax> 047-375-8737

<e-mail>

hotroom.shinmatsudo@lapis.plala.or.jp

<blog>

<http://hotroomshinmatsudo.blog.fc2.com/>



※E-こどもの森・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。

みんな
楽しい

家族みんなで作る♡子どもと一緒にの
特別な日のスペシャル!!

がんばり
あきらめ

わくわくおうちごはん

らくちん
ごはん

NPO日本食育インストラクター 本間清子 2014.12



子どもと一緒にたのしく過ごすための

スペシャル?! おうちごはんのポイント



- ① 1点豪華(風?)主義! → 大皿にでんと盛りつける!
- ② 見せ方、盛り付けでのりきる → クリスマスや和の紙皿で洗ったものなし!
- ③ 無理を絶対にしない! → 自分が楽しめるのが一番!

♡ 一番大切なことは、子どもと一緒に過ごす、おいしくて楽しい家族の時間と
みんなで一緒にすること!!

♡ 買物、準備、料理作り、片づけも、家族みんなでやることで全てまとめて
楽しいイベントにしましょう!

～ たくさんの おいしい笑顔が 広がりますように ～

初心者、ハロハロで作れる! 作りおきできて、アレンジ出来る!

「豚肉の紅茶煮」

< 材料 > 4人分

- | | | |
|------------------------|---|--------------------|
| 豚肩ロース(固まり) ... 500gくらい | ② | つけ汁 |
| 紅茶ティーパック ... 2コ | | しょうゆ・みりん ... 各大さじ3 |
| | | 酒 ... 大さじ1 |

つけ合わせ ... レタス、パセリ、アロココリー、ミニトマト ... などなど

♡ 和にも洋にも
アレンジ可能!
♡ 残った肉は
カレーやスープ
に!!
♡ おもてなしも
お祝いにも!!

< 作り方 >

① 豚肉と紅茶で煮る (30~40分)

1. 肉が一口大になるくらいの小鍋にお湯をかし、
2. 紅茶のティーパックを入れ、色が出てきたら
3. 肉を入れて、ふたを閉じて弱火にし30~40分
煮る ※ 4分ほどで、透明な汁が出ればOK
赤い汁 ... もう少し煮る

② つけ汁をつくる

1. 小鍋に②を入れ、1回ふたを閉じて煮る

※ とり肉や、豚も肉で作ってもOK!!
お祝いと本日は作ってみて下さいね!!

③ 肉をつけこみ → 薄く切って食べる

- ② のつけ汁に①の肉をつけ込み、薄く切って
野菜と一緒につけ汁をかけてどうぞ...



大皿にでんと盛りつける

クリスマスは
・アロココリー(緑)・ミニトマト(赤)
・レタス(白)を添えて

・お正月 ... 小栗石風
にゆずを添えて



おせちの一品としても
紅茶煮

くまの かんぱん

11/8(土)保育園座談会を開催しました

育休中、4月入所を考えているお母さんを対象に、保育園座談会を開催し、保育園在園児ママ6人とこれから入園を迎える14組が参加してくれました。

自分と同じ境遇のママが身近にこんなにたくさんいることを知れてよかった

《参加したママの声》

仕事と家事の両立のこと、病気の時の対応を具体的に聞けてよかった

気持ちが前向きになれて、頑張ろうと思った

現在子どもを通わせているお母さんの生の体験談が聞けてよかった

知らなかったことも多かったのがよかった

コメンテーターとして参加してくれた在園児ママからは

- ・保育園に在園中のママ同士交流ができてよかった
- ・保育園に入ってからの子どもの成長した様子、保育園のすばらしさをもっと伝えたかった

などの感想をいただきました。また一緒に参加したパパたちは復帰した後のママの大変さが分かり、夫の協力の必要性を痛感した様子。市などの様々なサービスを上手に利用しながら夫婦で頑張っていけたらいいですね！

《在園児ママ交流会のご案内》現在保育園在園中のママ同士の情報交換、交流の場として交流会を継続して開催することになりました。(不定期年3回) 詳しくはスタッフまで。



11/2(日) おやこDE防災教室 を開催しました

新松戸町会連合会渡辺さんとコープみらいの協力を得て今回は小さいお子さんのいる家庭のための防災教室を開催、15組の参加がありました。長年地域の防災に取り組んできた渡辺さんのお話からは新松戸地区の災害への取り組み、地震が起きた時の対応、災害時に用意しておくもの、などたくさんの学びがありました。

コープみらいの「日常食を非常食へ」のワークショップでは、はじめに良く使っているものを多めに備蓄し食べたら買い足す、小さい子には食べられたものを準備などの具体的な提案。引き続き、ライフラインが止まった時の自宅にある物を想定してのメニュー作りを体験。各グループ知恵をしばったこだわりメニューが発表されました。コープの方から、冷凍庫にあるものはしばらく持つから後から使う、レトルト品は温めなくても使える、野菜に塩を振っておくと日持ちし、浅漬けにもなるなどのアドバイスがありました。

今回は夫婦で参加された方も多く、紙を折って作った食器の作り方、また近所との助け合いの大切さも学ぶことができ大きな収穫になったようです。防災への意識を持ち続けるための取り組みを今後も続けていきたいと思ひます。



第11回新松戸 光のフェスタ開催

11月22日(土)～12月25日(木)

日暮れとともにあちこちでイルミネーションが輝き新松戸の街もクリスマスモードになってきました。

ほっとる一むのある未来館も町会連合会の方のご尽力で今年もきらきら美しく輝いています。

11月30日からはスタンプラリーも開催されます。温かくして輝く夜の街に出掛けてみてはいかがでしょうか。



ほっとる一む新松戸5周年企画 〈ほっとる一むと私〉出会い～今

ほっとる一むができた頃からの利用者さんにほっとる一む新松戸との出会いから、現在に至るまでのお話をお伺いしました。

石井さんのお話の続きです・・・2つ目の節目は、第2子の出産後。

里帰り出産で1ヶ月ほど実家に帰っていたのですが、新松戸に戻ってから毎日が地獄のようでした。産まれてきた赤ちゃんは、起きている時は常に泣いているような子。しかもあまり寝ない。睡眠不足と、3歳だった上の子の赤ちゃん返りで大変でした。「今までの人生の一番つらかったのは？」と聞かれたら、やっぱり2人目の出産後です。(3人、4人のお母さん すごすぎる)

授乳が終わって家事をしようと、ちょっと赤ちゃんをおろすだけでも泣き、抱っこすると上の子が嫉妬してくっついて泣きじゃくり…だましだまし家から脱出(もちろん子供付き)、どうにかコンビニで買ったご飯も、首の据わらない赤ちゃん抱っこして食べて…授乳 授乳。すると上の子もくっついてきて、母と子どもたちが塊になってどうにか食事を済ます。産後しばらくは、昼頃に家脱出→コンビニ→

ほっとる一むで昼ご飯→家に戻るの日々でした。ほっとる一む時間が唯一、子供が自分から離れてくれる時間でした。

家の外で、上の子も私も気分転換になるし、スタッフの方に赤ちゃんを抱っこしてもらえただけで開放感がありました。本当に、あのときは毎日大変だったなあ…ありがたかったなあ…と、今文章を書きながら涙が出そうになりました。

そして第3の節目は、私の仕事復帰です。

(気になる続き「完結編」は、次号掲載します♪)



お話を伺った石井さんのお子さんたち



※今月のイベントは、全て申込み不要ですので
お気軽にご参加ください。

1	月	休館日
2	火	
3	水	
4	木	相談日(助産師) オカリナと歌のコンサート
5	金	
6	土	
7	日	
8	月	休館日
9	火	みんなでお散歩 おもちゃの病院
10	水	
11	木	相談日(ことば) ふれあい遊び
12	金	クリスマスコンサート
13	土	
14	日	
15	月	休館日
16	火	相談日(子育て)
17	水	相談日(歯科衛生士)
18	木	海外からきた父母ひろば
19	金	相談日(栄養士)
20	土	
21	日	相談日(保育士) お父さんひろば
22	月	休館日
23	火	相談日(助産師)
24	水	絵本の読み聞かせ
25	木	
26	金	
27	土	
28	日	
29	月	休館日
30	火	休館日
31	水	休館日(※1/3まで休)

- ◆12/ 4 (木) 15:00～オカリナと歌のコンサートを開催します♪
- ◆12/ 9 (火) 10:30～みんなでお散歩。詳細は、ひろばにて。
- ◆12/ 9 (火) 13:00～おもちゃの病院開院します。
- ◆12/12 (金) 10:50～クリスマス(クラリネット)コンサートを開催します。
- ◆ほっとる一む新松戸は、12/29(月)～1/3 (土) までお休みです。

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。

- ★ 保 育 士 の 相 談 日 : 12/21 (日) 10:00～12:00
 - ★ 助 産 師 の 相 談 日 : 12/ 4 (木) 10:00～12:00
12/23 (火) 14:00～16:00
 - ★ 歯 科 衛 生 士 の 相 談 日 : 12/17 (水) 15:00～17:00
 - ★ こ と ば の 相 談 日 : 12/11 (木) 10:00～12:00
 - ★ 食 事 (栄 養 士) の 相 談 日 : 12/19 (金) 13:30～15:30
 - ★ 子 育 て 相 談 日 : 12/16 (火) 13:00～15:00
- ※詳しくはブログ、または、お電話でお問い合わせください。



お父さんひろば

12/21 (日) 11:00～

お父さんとお子さんだけでも、ぜひお気軽にお越しください。
保育士がいますので、お父さんならではの悩みもご相談ください。

海外からきたお父さんお母さんのひろば

12/18(木) 13:00～ (毎月第3木曜日開催)

海外からきたお父さん、お母さん、パートナーが海外の方など・・・
一緒にお話ししませんか？

絵本の読み聞かせ (はじめのいっぽ)

12/24 (水) 10:30～ (毎月第4水曜日開催)

絵本の読み聞かせの後は、絵本についての相談の時間になります。

ふれあい遊び (風の子サークル)

12/11(木) 11:00～(15分程度) ※今月は第2木曜日です

子どもたちが大好きな手遊び、ふれあい遊びの時間です♪

ひとつ知っていると、お子さんとの遊びの幅が広がりますよ。

ランチタイム

火～日曜日 11:30～13:00

狭いスペース、短い時間ですので、譲り合ってくださいね。

Eーこどもの森 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います。

■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。

保険証の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か月前～3日前の16時まで。

■詳細はお問い合わせください。047-375-8737