

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・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ーむに来て、
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。

E-こどもの森
ほっとるーむ
新松戸
つうしん

NO. 91
2017 年
4 月号



さくらの便りが
聞かれるこのごろ
ほっとるーむに
遊びにきませんか



ニコニコ笑顔が咲いていますよ～



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
松戸市子育てコーディネーター事業

E-こどもの森

ほっとるーむ 新松戸



<住所> 松戸市新松戸 3-1-4 新松戸未来館 1 階

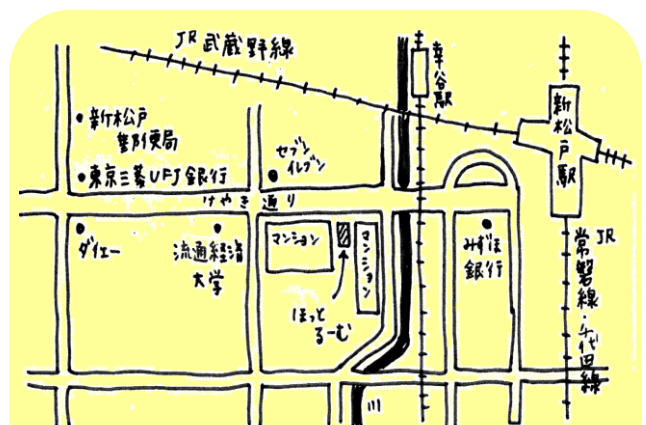
<tel & fax> 047-375-8737

<e-mail>

hotroom_shinmatsudo@m-harmony.org

<blog>

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



■ 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。

～ほっとるーむ新松戸のママたちの活躍を紹介します～

ほっとるーむでは、たくさんのママたちがいろいろな場所で活躍しています。

みなさんもほっとるーむの活動に参加しませんか？

子育てに余裕ができた方、真っ最中だけどちょっと息抜きしたい方、得意なことを活かしたい方…
などなど皆さんの参加お待ちしております。興味のある方はスタッフまでお声かけくださいね^^

部活動：チクチクまあむ

活動日：毎月第3月曜日

(祝日の場合は、変更になります)

活動内容：月1回、主にひろばで子どもたちが遊べるものを布で手作りしたり、修理をしたりしています。
のんびり、おしゃべりしながらチクチクしています。



部活動：絵本部

活動日：毎月第3月曜日

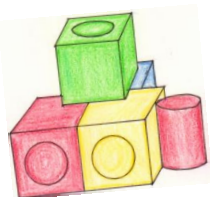
(祝日の場合は、変更になります)

活動内容：月1回、子どもたちに夢を与える絵本達にお疲れさまの心で傷んだところを修理。月のテーマを決め絵本ボードを作成し、季節を感じるような絵本の紹介をしています。



☆募集☆

みなさんも
参加して
みませんか？

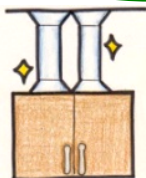


災害対策プロジェクト

活動日：月1回（不定期）

活動内容：ひろば内の安全対策・
災害マニュアル作成・避難訓練の実施・
非常持ち出し袋の管理など。

小さいお子さんがいる家庭ならではの自宅での
安全対策、避難方法、備蓄品リスト等を座談会、
掲示板を通して発信しています。



海外のひろば

活動日：毎月第4木曜日 10:30～

(活動詳細は3ページを参照)

活動内容：日本語があまり話せない方のサポートや海外の方との交流。
外国語が得意な方、外国の方と交流してみたい方、ぜひ参加お待ちしております。



ぐるぐるリサイクル

開催月：5月と10月

活動内容：主に提供された衣類の仕分け(サイズごと)
前日の会場設営(提供品の陳列など)

開催当日の会場案内、受付、整備など。

※ママスタッフが主体になって企画、運営します。

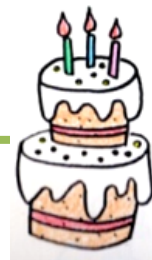
幼稚園にお子さんが行っている間、またお子さんも一緒に活動できる範囲でのお手伝いをお願いしています。



誕生日ボード

活動日：不定期

活動内容：主にバースデーボードの
台紙の制作。



3/19(日)

☆春間近の緑一杯の森のこども館へ☆
行ってきました



～バスに乗ってみんなでお散歩🌸～

朝からポカポカといいお天気に恵まれ、昨年も大好評だった森のこども館に 行って来ました。

3 連休とお彼岸でバスは大混雑でしたが、車窓からの景色と運転手さんの優しい声かけに癒され 21 世紀の森と広場に無事到着。

そこは森... 静けさ、鳥の声。遠くから聞こえる太鼓の響きに誘われ広場に行ってみると黄色赤紫のお花畑🌸が一面に広がり、あれもこれもみんなと一緒に楽しいことばかり。子どもたちは自由にのびのびと駆けまわり、ママ同士の触れ合いもでき、どこからか“また森においでよ”と ささやきが聞こえる♪

そんなすてきな体験を満喫したお散歩でした(^-^)/



もぐもぐにっこり



ワンポイント
アドバイス!

ワンポイントアドバイスを教えていただいたのは、高橋一美さんです。

☆果物は加熱すると甘み UP☆

キウイやリンゴなど酸味の強いものをあげる時や、甘みを足したい時は、レンジでチンするといいですよ。時間が長いとパサつくので、様子を見ながら温めて下さい。

☆野菜は「だし」で煮ると美味しさ UP☆

野菜には「カツオだし」肉や魚には「昆布だし」がうまみを引き出してくれますが、両方そろえるのは面倒なので、合わせだしのパックがおすすめです。煮汁は冷凍保存しておくとしじみ物にも使えますし、おかゆや軟飯の水分が足りない時にも便利です。

☆うどんは乾麺がおすすめ☆



折ってから茹でれば包丁で短く切る必要がなく、洗い物も減らせます。長さは食べる時の 3 分の 2 くらいを目安に、時間がある時あらかじめ折っておけば保存袋にストックも出来ます。まとめて茹でて 1 食分ずつ冷凍保存してもいいですね。解凍する時は野菜の煮汁と一緒にチンすれば、パサつきも防げます。塩分を抜くのに茹でた後は水にさらすのを忘れずに。

☆手づかみ食べはサンドウィッチがおすすめ☆

我が家では、パンの内側にヨーグルトをぬったバナナサンドをあげています。ヨーグルトをぬるとパンもしっとりして食べやすくなります。



〈高橋さんのお子さん〉



ほっとる一むをご利用の方に
感想を聞きました!



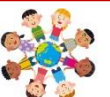
ほっとる一むには、息子が 3 ヶ月の頃からお世話になっています。ドアを開けるといつだって、スタッフの皆さんが明るく声をかけて下さいます。その笑顔と声に何度も救われました。夜泣きで寝不足の時、離乳食を食べてくれず苦しかった時... そんな時に私はいつも『ほっとる一むに行こう』と思うのでした。午前、午後、夕方、いろんな時間に行き、いろんなママさんとお話しました。息子のために行っていたはずのほっとる一むがいつの間にか私自身のための場所になっていたのです。スタッフさんに話を聞いてもらいながら何度泣いたかわかりません。私には、頼れる場所、寄りかけられる場所があるんだとそれだけで支えになりました。初めての子育ては悩んでばかりで疲れることも多いです。そんな時にスタッフさんから息子を可愛いね、いい子だねと言って頂けることがこんなに嬉しかったか。本当に有り難かったんです。

これからもたくさん頼らせて頂きますので、よろしくお願いします!

〈飯嶋有美子さんとお子さん〉



「海外のひろば」
開催日時変更



4 月から海外のひろばの開催日時が変更になります。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...。いろいろな国の手遊び、絵本を紹介してもらったり、楽しい交流の時間を持ちましょう! また情報交換や同じ国の方との出会いもできたらいいですね。合わせてサポートメンバーも募集中です。

開催日時: 毎月第 4 木曜日
10:30~11:30

ママ企画

おしゃべり会

～幼稚園について～(初級編)

幼稚園入園を考えているけれど、どこに幼稚園があるのか、幼稚園とはどんな場所なのか、どうやって選べばいいのか、などの不安を取り除けたら...

5 月初旬、開催予定!
詳細は 5 月号にてお知らせします。



ひろばカレンダー 4月



1	土	相談日(栄養士)
2	日	
3	月	休館日
4	火	みんなでお散歩 雨天時、6日に延期
5	水	
6	木	みんなでお散歩の予備日
7	金	
8	土	
9	日	
10	月	休館日
11	火	
12	水	相談日(助産師)
13	木	
14	金	
15	土	相談日(ことば)
16	日	
17	月	休館日
18	火	保育士釣屋さんを囲んで おしゃべり会
19	水	相談日(子育て)
20	木	ふれあい遊び オカリナと歌のコンサート
21	金	双子のひろば
22	土	相談日(保育士) お父さんひろば 相談日(助産師)
23	日	
24	月	休館日
25	火	赤ちゃん教室 ※13:00~15:00は通常ひろば閉館
26	水	絵本の読み聞かせ 相談日(歯科衛生士)
27	木	海外からきた父母ひろば
28	金	
29	土	
30	日	

ひろばnews

※釣屋さんを囲んでおしゃべり会は要申込です。

- ◆4/ 4 (火) 10:30 ほっとる一む集合！みんなでお散歩（詳細ひろばにて）
※雨天時は、6日（木）に延期になります。
- ◆4/20（木）15:00～ オカリナと歌のコンサートを開催します。
- ◆4/21（金）10:00～11:00 双子のひろばを開催します。
- ◆4/25（火）13:30～15:00 赤ちゃん教室 〈対象年齢：2ヵ月～9ヵ月〉
保健師さんのお話しと交流タイム。
※赤ちゃん教室のため13:00～15:00の2時間 ひろばは閉館になります。
- ◆4/18（火）10:30～11:30 保育士 釣屋さんを囲んでおしゃべり会（要申込）
対象：1歳～1歳6ヵ月のお子さんを持つ保護者
- ◆5月初旬開催予定 ママ企画 おしゃべり会 ～幼稚園について～
- ◆5月下旬開催予定 ぐるぐるリサイクル（詳細は5月号にて）

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。

- ★保育士の相談日：4/22（土）10:00～13:00
 - ★助産師の相談日：4/12（水）10:00～12:00 4/22（土）14:00～16:00
 - ★歯科衛生士の相談日：4/26（水）14:00～16:00
 - ★ことばの相談日：4/15（土）10:00～12:00
 - ★食事(栄養士)の相談日：4/ 1（土）10:00～12:00
 - ★子育ての相談日：4/19（水）14:00～16:00
- ※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

4/22（土）11:00～12:00

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

4/27（木）10:30～（毎月第4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（はじめのいっしょ）

4/26（水）10:30～（30分程度）（毎月第4水曜日開催）
絵本の読み聞かせの後には、絵本の紹介をしてくれます。

ふれあい遊び（風の子サークル）

4/20（木）11:00～（15分程度）
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。

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～3日前の16時まで。
- 詳細はお問い合わせください。047-375-8737