

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-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くと嬉しいです。

ほっとる一む
新松戸
つうしん



NO. 147
2021年
12月号



街ではクリスマスイルミネーションが
キラキラと輝き、心も弾みますね♪
ほっとる一む新松戸のひろば利用は、
11月24日から予約不要となりました。
(イベント開催時は、定員数を定める場合があります)
お好きな時にひろばに遊びに来てくださいわ。
イベントによっては引き続きオンラインでも参加できます♪
みなさんにお会いできるのを
スタッフ一同、楽しみにしています (^_^) /



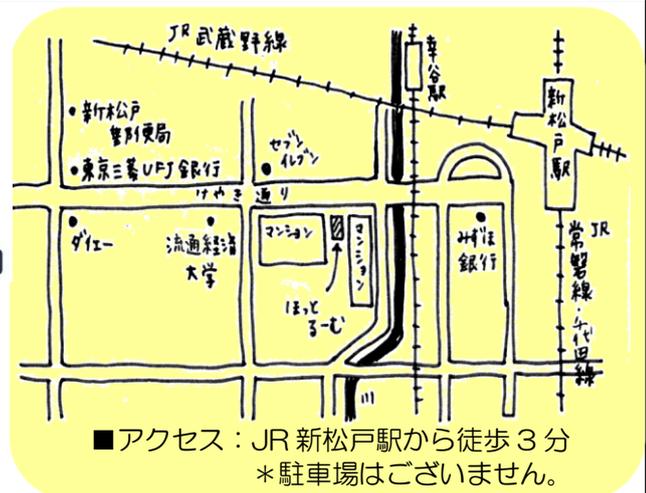
↑ホームページ

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

※ほっとる一む新松戸は、NPO法人松戸子育てさぼーとハーモニーが、松戸市から委託を受け、運営しています。

ローストチキンとお菓子のレシピ



12月になると丸鶏が店頭に並び始めますね。

憧れの丸鶏のローストチキン、オープン任せで、実はとっても簡単！豪華な食卓になりますよ！



梅蔵's Kitchen

意外と簡単！ ローストチキン

<材料>

- ・丸鶏 1kg 程度のもの
- ・バター 大さじ3
- ・ガーリックパウダー 大さじ1
- ・塩 適量
- ・こしょう 少々
- ・ローズマリー、タイムの枝 (あれば)

(中に詰めるもの)

- ★冷ごはん お茶碗 1 杯くらい (150g 程度)
- ★ベーコン 3 枚 (1 センチ角に切る)
- ★玉ねぎ 1/2 個 (みじん切り)
- ★塩 少々
- ★こしょう 少々
- ★ガーリックパウダー 小さじ1

<作り方>

- ① 丸鶏はおなかの中をさっと洗い、内臓が残っていれば取り除く。ペーパーで中と外をよく拭く。常温に戻しておく。
- ② ★の材料を合わせておく
- ③ 丸鶏は手羽を下向き (胸肉塊が上になるように) にし、足をタコ糸で縛る。
- ④ おなかの穴に②を詰める。穴を竹串でふさぐ。
- ⑤ バターを電子レンジで溶かし、ガーリックパウダーを混ぜる
- ⑥ 天板にオープンシートを敷き、④を置き、刷毛で⑤を塗る。塩コショウをする。ローズマリーとタイムの枝を上に乗せる、
- ⑦ 170 度のオープンで 50~60 分、こげ色がつくまで焼く。途中 10 分おき程度に⑤を塗りなおす。下にこぼれた焼き汁も塗る。
- ⑧ 焼いている間に付け合わせをゆでておく。電子レンジでチンしても良いです。ジャガイモ、タマネギ、パプリカ、ブロッコリーなどおすすめです。
- ⑨ 最後の 10 分で鶏肉の周りに⑧を並べ、一緒に焼く。
- ⑩ 鶏肉に良いこげ色がついたらできあがり！



レッククックmasa 簡単カステラ

オープン予熱 180℃ 10分

生クリームをホイップして
デコレーションしてね！



<材料> 20cm の円型

- ・卵 4 個
- ・グラニュー糖 1/2 カップ
- ・小麦粉 2/3 カップ
- ・みりん大さじ2
- ・バニラエッセンス

油はなし！

- ① 4 個の卵を軽く 1 分間泡立てる。その中にグラニュー糖 (3 回にわけて少しずつ) 入れ、みりんを入れ、ハンドミキサーで 10 分くらい泡立てる (もったりするまで)
- ② 小麦粉をふるって入れ、軽くハンドミキサーで 2 分混ぜる。バニラエッセンス少量 (1~2 滴) 加える。
- ③ 180℃ にあたためたオープンで 15 分くらい焼き、アルミホイルをかぶせてさらに 30 分焼く。
- ④ 焼き上がったらすぐ逆さまにして 2 分置く。できあがり！





☆ふれあい遊び(オンライン)☆

日 時：12月8日(水) 10:30~11:00

風の子サークル保坂さんが手遊びをさせていただきます。
ひろばでもオンラインでも参加できます。

※ひろば参加は予約不要です。

☆赤ちゃんタイム☆

日 時：12月16日(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
おおむねねんね期の赤ちゃん親子との交流ができますよ。
※ひろば参加は予約不要です。(対象の方のみ利用可)



☆おとうさんひろば☆

ずっとオンラインでの開催でしたが久しぶりに
ひろばで開催します！

日 時：12月19日(日) 11:00~12:00

内 容：☆簡単ちょこっとクリスマスツリー製作

☆クリスマス絵本紹介

☆フラットパパメンバーとなんでもトーク

(コロナ禍での家族の過ごし方など)

フラットと来てフラット気軽に…！パパだけでも

ファミリーでもOK！参加お待ちしております🎄

※予約不要です。



12月のお知らせ

☆姿勢チェック&エクササイズ☆

日 時：12月14日(火)13:00~(30分程度)

講 師：笹淵 亜美さん(理学療法士)

肩がこる、腰が痛い、疲れやすい、冷え症、猫背が気になる、お肉がつきやすい、からだが硬い、筋肉をつけたい、女性特有のお悩みありませんか？姿勢がよくなることでこれらの不調は改善されます。姿勢をチェックして、産後のからだを整えてリフレッシュしましょう。

※予約不要ですが来館者多数の場合はお断りする場合があります。

オンラインのお申込みは、オンライン申込みフォームからお願いします。



フラットパパのHP

オンライン申込みフォーム

☆その他のイベント☆ ※予約不要です。

12月10日(金)みんなでおさんぽ(ひろば利用可)

12月12日(日)プレママプレパパ&0歳児ひろば(オンライン)

13:00~15:00(対象の方のみ利用可)

~毎月第2日曜日に開催。見学はいつでもできますよ~

12月26日(日)はじめてひろば 13:00~15:00

(対象の方以外も利用可)



11/24、25、30開催の新松戸南中学校の生徒と赤ちゃんのふれあい体験(オンライン)のママたちの感想

- ・自分が中学生の時には、赤ちゃんとのふれあう機会もなく、今回の中学生たちは良い体験ができたのかなと思いました。
- ・中学生が作ってくれた手作り絵本のクオリティが高く、子どもたちが絵本の世界に引き込まれていました。
- ・中学生と話すのはとても新鮮で、生徒さんからの子育ての質問を考えながら改めて育児をしている幸せを感じました。などの感想をいただきました。

ふれあい体験に参加してくれたみなさん、ありがとうございました。画面越しですが、小さい手足やお座り、つかまり立ち、寝ている様子などを実際に見てもらうこともできました。また生徒からの質問に丁寧に答えてくれたママたち。オンライン開催でしたがとてもいいやりとりができ、いろいろなことを生徒たちに伝えられたのではないかと思います。次回は、ぜひ対面で開催したいですね。



ほっとる一む新松戸をご利用の方に感想を聞きました

「このご時世なんで、上のお子さんは連れてこないようお願いします。」

2人目を妊娠し、妊婦健診の際に言われ、親や身内が近くにいない私たちは『どうしよう…』と悩みました。そこで初めてほっとる一むの存在を知りました。健診の度に一時預かりを利用し、健診日と一時預かりの予定を合わせるときには、スタッフの方々には大変迷惑をおかけしました。それでも、スタッフの方々は「この日はどうでしょう？」「この日なら可能ですよ！」と、とても親切に対応して下さいました。

特にお世話になったのは、2人目の出産日でした。一時預かりして頂く予定でしたが、出産後に子どもに異常があり、急遽医師との話し合いが必要となりました。その際、柔軟に対応して頂き、本当に助かりました。出産後は一時預かりだけでなく、ひろばを利用することも増え、色んなママさんと交流する機会が増えました。が、初対面ということもあり、ぎこちなくなることが多々あります(人見知りなんで(笑))旦那も積極的に”パパと一緒にひろば”に参加していますが、中々話せないみたいです(笑)

現在、育休中のため、保育園には行っておらず、お友だちと遊ぶのが大好きな長女は、ほっとる一む新松戸に行くのが本当に楽しみにしているようです。

これからも、沢山利用させていただきますので、親子共々どうぞ、よろしく願います。

〈荊原さんご家族〉



多胎児のママパパひろば

親子一緒に双子ならではの子育てについてひろばで遊びながらおしゃべりしませんか？

妊婦さんの参加も大歓迎です！

日 時：1月10日(月・祝)

10:00~12:00

場 所：ほっとる一む新松戸

申込み：12月10日(金)から受付開始します。ほっとる一む新松戸へお電話でお申込みください。



一ひろばからお願い

予約なしのひろばになりましたが引き続き健康観察シートの項目すべてにチェックを入れられた方のみご利用可能となります。体調がすぐれないときはお家でゆっくりお休みくださいね。



ひろばカレンダー12月



1	水	
2	木	
3	金	
4	土	
5	日	
6	月	-休館日-
7	火	
8	水	・ふれあい遊び ・相談【保育士】
9	木	・相談【助産師】
10	金	・みんなでおさんぽ ・相談【ことば】 ・相談【女性の身体の悩み】
11	土	
12	日	・welcome プレママプレパパ&0歳児ひろば ・相談【助産師】
13	月	-休館日-
14	火	・姿勢チェック&エクササイズ
15	水	
16	木	・赤ちゃんタイム
17	金	
18	土	・相談【食事】
19	日	・パパと一緒にのひろば おとうさんひろば
20	月	-休館日-
21	火	・相談【歯】
22	水	
23	木	
24	金	
25	土	
26	日	・はじめてひろば
27	月	-休館日-
28	火	
29	水	-休館日-
30	木	
31	金	↓ 1/3(月)まで休館



～お知らせ～

11/24(水)から、ひろばの利用は予約不要となりました。
 お好きな時に遊びにきてください。
 ※「対象の方のみ利用」となる時間帯もありますので、ご注意ください。

イベントの詳細は、中の紙面をご覧ください！

ふれあい遊び ※予約不要

12/8(水)10:30～11:00
 (オンライン参加可)

みんなでおさんぽ ※予約不要

12/10(金)10:30 集合 10:45 出発
 行き先:新坂川遊歩道

姿勢チェック&エクササイズ

12/14(火)13:00～(30分程度)
 ※予約不要

パパと一緒にのひろば ※予約不要

12/19(日)10:00～15:00
 対象:パパとお子さん、ご家族。
 11:00～12:00は、
 【おとうさんひろば】開催。



赤ちゃんタイム ※予約不要

12/16(木)13:00～15:00
 対象:赤ちゃん(おむねねね期)。
 プレママプレパパ。



Welcome プレママプレパパ & 0歳児ひろば

12/12(日)13:00～15:00
 対象:プレママプレパパ。
 0歳児親子。
 (オンライン参加可)
 ※予約不要



はじめてひろば ※予約不要

12/26(日)13:00～15:00
 対象:初めてひろばを利用する方。
 妊婦さん。

～子育て相談日～

※予約はお電話、またはひろばでお願いします。

◎相談員さんによる子育て相談 (1組 15分程度)

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。

- ★助産師 : 12/9(木)10:00～12:00、12/12(日)13:00～15:00
- ★保育士 : 12/8(水)10:00～12:00
- ★女性の身体の悩み(理学療法士) : 12/10(金)13:00～15:00
- ★食事(管理栄養士) : 12/18(土)10:00～12:00
- ★歯(歯科衛生士) : 12/21(火)13:00～15:00
- ★ことば(言語聴覚士) : 12/10(金)10:00～12:00



◎子育てコーディネーターによる子育て相談 (日時要相談)

※当日直接来ていただいて相談ができますが、予約優先となります。
 ※希望者は別室にて個別の相談となります。オンラインや電話も可。
 詳しくはお電話やひろばでお問い合わせください。

～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!
 申込みフォームをご確認いただき、
 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。

ほっとるーむ新松戸

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



ひろば利用にあたっての注意事項

- ①保護者、お子様、ご家族に発熱やくしゃみ、鼻水などの症状や体調不良がある場合は、利用をご遠慮ください。
- ②入口にて、健康チェック(検温、体調等の確認、健康観察シートの記入)のご協力をお願いします。
- ③ご利用前に必ず石鹸で手洗いをお願いします。
- ④おとなの方はマスクの着用(各自持参)をお願いします。
- ⑤水分補給用の飲み物、床に敷くためのバスタオル等は、ご持参ください。



ほっとるー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、
 ほっとるー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

