

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。

ほっとるーむ
新松戸
つうしん



NO.156

2022 年
9 月号



トンボを見かけたり、
日が暮れるのが早くなり、
秋の訪れを感じますね。
さてほっとるーむ新松戸は、
9月も感染対策をしながら
開館していますよ～(^^)/



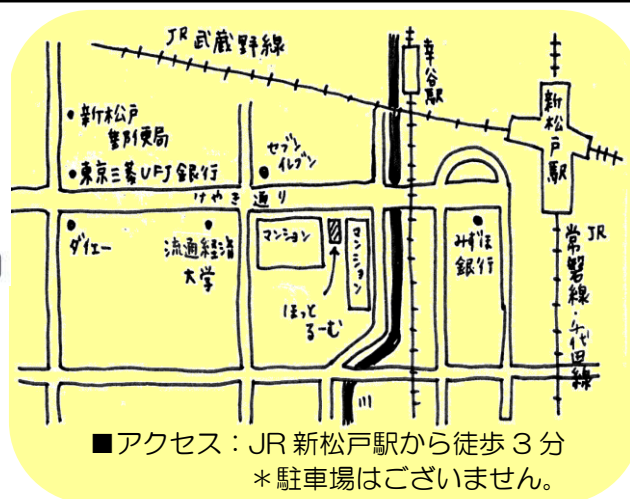
↑ホームページ

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

ほっとるーむ
新松戸



HR.SHINMATUDO
↑Instagram



■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。

<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> hottoru_shinmatudo@m-harmony.org
<ホームページ> <http://shinmatudo.m-harmony.org>

※ほっとるーむ新松戸は、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。

産後のカラダ特集

カラダ相談でよく受ける
質問にお答えします！

Q. 整体や運動はしたほうがいいの？

しないよりは、もちろんしたほうがいいです。

妊娠するとお腹や骨盤周囲の筋肉が伸ばされます。そして出産により骨盤の関節が拡がり支える機能が弱くなります。出産方法に関わらず、産後は骨盤を支えているインナーユニットの機能回復を促すことが重要です。放置することによって、カラダの痛みや尿漏れ、姿勢の変化、ホルモンバランスの乱れなど様々な影響が出てきます。そのため自分にあった整体や運動を選択しましょう。

効果が感じられない場合は、アプローチ方法を変えることも選択の一つです。

◎妊娠中の身体の変化



ホルモンの影響で骨盤の靱帯が緩みます。また、お腹や骨盤の筋肉が伸長されます。

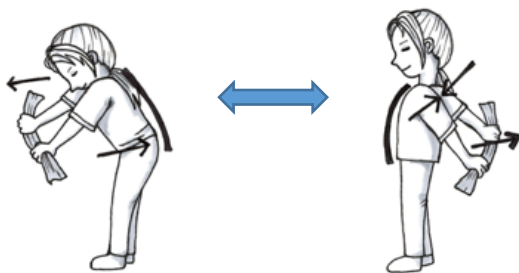
◎産後の身体



出産時、骨盤の関節が拡がります。骨盤底筋も引き延ばされるため尿漏れなどのトラブルが起こりやすくなります。

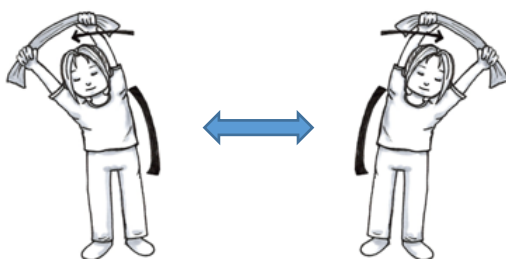
Q. 肩こりや腰の痛みに対する家でできる運動を知りたい！

【タオル体操 前後の運動】



- ① タオルを肩幅程度にもち、息を吐きながら手を前に伸ばし、骨盤を引いて背中を丸めます。
- ② タオルを後ろで持ち、息を吸いながら、肩甲骨を寄せるように胸を張ります。

【タオル体操 左右の運動】



- ① タオルをひっぱり、息を吐きながら、上体を右に倒します。
- ② 同じように、上体を左に倒して、反対側を伸ばします。

イラスト
吉野絵里奈さん



※心配なことは自己判断せず専門家に相談しましょう。

ほっとるーむ新松戸、理学療法士によるカラダの相談日を是非活用して

みてください。お気軽にご相談ください。 記載：理学療法士 笹渕亜美

次回の女性の身体の
悩み相談日は、
9月20日(火)
13:00～15:00です。

イベント詳細

☆0歳児ひろば 特別企画☆

日時：9/8(木)10:30～11:30

場所：ほっとる一む新松戸

対象：0歳児親子。プレママプレパパ。

定員：10組 ※要予約。お電話またはひろばにて申込み。

内容：『赤ちゃんにとってハイハイはどうして必要なの？』

接骨院院長 山本先生を囲んで、ハイハイの重要性についてお話をいただきます！
ママの産後の身体の痛み(腰痛、腱鞘炎など)についてなどの質問タイムあり。

この時間帯はひろば閉館。
参加者のみ入館。



☆おとうさんひろば☆

日時：9/18(日)11:00～12:00

場所：ほっとる一む新松戸

対象：パパとお子さん、ご家族。パパだけでもOK！

内容：①みんなでちょこっと工作！

②フリートーク

身近な材料で簡単工作にチャレンジ！(何を作るかは楽しみ♪)
そのあと、子育て、遊び場、保育園などについて、気軽にお話ししましょう！
【毎月第3日曜日開催】



フラっとパパ
←HP



☆多胎児ママパパひろば☆

日時：9/19(月祝)10:30～12:00(10:15 受付)

場所：ほっとる一む新松戸

対象：多胎児のママパパ。

妊婦さんの参加也大歓迎！

定員：8組 ※要予約(定員になり次第第切)

お電話またはひろばにて申込み。

多胎児ならではの子育てについて、
親子一緒にひろばで遊びながらおしゃべりしませんか？

月曜日はひろば閉館。
参加者のみ入館。



☆インターナショナルママパパひろば

みんぐる☆

日時：9/25(日)13:00～14:00 【毎月第4日曜日開催。】

対象：海外からきたママパパ。

パートナーが海外の方など。

定員：6組 ※要予約。(定員になり次第第切)

お電話またはひろばにて申込み。

一緒におしゃべりしませんか？

ファミリーでの参加大歓迎です！

毎月開催になりました！

おもちゃ紹介

『ひつつきむし』

隠れたイモムシをひっぱり
出して♪カラフルでかわい
いイモムシを木の穴からひ
っぱり出して遊ぶおもちゃ。
穴の中に隠れたイモムシを磁石のついた棒にひつつけ
て、によろよろ～とひっぱり出す感触はとても楽しいです。



あきのひ のぎくみちこ

かぜがとおりすぎました
わたしは はなびらを
ゆすりました
だれかに よばれたきがして
ふりかえると
ゆうひが くるくると
しずむところでした



～のはらうた I～
くどうなおこさん

ほっとる一む新松戸をご利用の方に感想を聞きました

私たち親子がほっとる一む新松戸を初めて利用したのは、
生後2ヶ月のときでした。そして、予約しなくても利用で
きるようになった生後8ヶ月頃からは、毎週利用していま
す。娘が低月齢の頃は毎日お世話に追われていましたが、
だんだん起きていられる時間が延び、遊びの時間が増えて
くると、正直間が持たなくなってきました。今日は何して
遊ぼう、どこに連れていこう…と迷
ったときはいつもほっとる一む新松
戸に来ています。娘も慣れた空間で
優しいスタッフさんたちとたっぴり
遊び、楽しそうです。また、離乳食
や授乳で悩んだときは、すぐに相談
員さんに繋げてくださり、とても安
心しました。きっとこれからもた
くさん悩むと思いますが、ほっとる一
む新松戸があるので大丈夫。これか
らもうよろしく願いしまーす！



〈川上さんとお子さん〉

参加者募集！！

新松戸南中学校の生徒と赤ちゃんのふれあい体験

中学生と赤ちゃんが触れ合う機会を設け、乳幼児親子
との交流を通して命の大切さ、子どもを産み育てること
の素晴らしさを体験・実感してもらうことを目的に
下記の通り開催します。たくさんのご参加をお待ちし
ています。

日時：10月19日(水)10:30～11:40

10月20日(木)10:30～11:40

10月21日(金)10:30～11:40

10月25日(火)10:30～11:40

場所：新松戸南中学校 武道場

対象：0～1歳6か月くらいのお子さんと保護者

募集人数：各日15組(複数日の参加可)

内容：赤ちゃんの様子をみたり、妊娠・出産時の気持
ちや子育ての大変さ・やりがいなどの話をしな
がらの交流。

持ち物：母子手帳、エコー写真、他

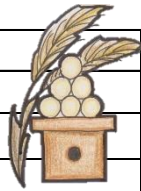
※キャンセルの場合は必ず事前に連絡をお願いします。



～前回参加者の感想～

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。

ひろばカレンダー 9月



1	木	
2	金	
3	土	・相談【食事】
4	日	
5	月	－休館日－
6	火	
7	水	・相談【助産師】
8	木	・0歳児ひろば 特別企画
9	金	
10	土	
11	日	・welcome プレママプレパパ&0歳児ひろば ・相談【助産師】
12	月	－休館日－
13	火	・相談【保育士】
14	水	・ふれあい遊び ・みんなでおさんぽ
15	木	・赤ちゃんタイム
16	金	
17	土	
18	日	・おとうさんひろば
19	月	－休館日－ 多胎児ママパパひろば
20	火	・相談【女性の身体の悩み】
21	水	
22	木	
23	金	
24	土	
25	日	・インターナショナルママパパひろば みんなで
26	月	－休館日－
27	火	・相談【歯】
28	水	・絵本の読み聞かせ
29	木	・みんなでおさんぽ
30	金	

～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！
右記の申込みフォームより、
前日までにお申込みください。



申込みフォーム↑

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～3日前の16時まで。



～お知らせ～

ひろばの利用は予約不要です。お好きな時に遊びに来てください。
（【対象の方のみ利用】になる時間帯もありますので、ご注意ください。）



☆0歳児ひろば 特別企画☆

日時：9/8(木)10:30～11:30

対象：0歳児親子。プレママプレパパ。

定員：10組 ※要予約。

お電話またはひろばにて申込み。
接骨院院長 山本先生が来てくださいます。
この時間帯はひろば閉館。参加者のみ入館。詳細は中の紙面で!!

☆ふれあい遊び☆

日時：9/14(水)10:30～(30分程度)

※オンライン参加可

親子ふれあい遊びの保坂さんが来て
くださいます。【毎月第2水曜日開催】

☆みんなでおさんぽ☆

日時：9/14(水)12:30集合 12:45出発

9/29(木)10:30集合 10:45出発

行き先：9/14→新松戸幼稚園園庭開放
9/29→さざんか公園

前日の天気次第で行き先変更あり。
※雨天中止。中止の場合HPでお知らせ。

☆多胎児ママパパひろば☆

日時：9/19(月祝)10:30～12:00

定員：8組 ※要予約。

お電話またはひろばにて申込み。

月曜日はひろば閉館。参加者のみ入館。
詳細は中の紙面で!!

☆インターナショナルママパパひろば みんなで☆

日時：9/25(日)13:00～14:00 【毎月第4日曜日開催】

対象：海外からきたママパパ。パートナーが海外の方など。

定員：6組 ※要予約。お電話またはひろばにて申込み。

詳細は中の紙面で!!

☆welcome プレママプレパパ &0歳児ひろば☆

日時：9/11(日)13:00～15:00

対象：0歳児親子。プレママプレパパ。

助産師さんに相談できます。

※オンライン参加可

【毎月第2日曜日に開催】



☆赤ちゃんタイム☆

日時：9/15(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。

【毎月第3木曜日開催】



☆おとうさんひろば☆

日時：9/18(日)11:00～12:00

対象：パパとお子さん、ご家族。

パパだけでもOK!

【毎月第3日曜日開催】

詳細は、
中の紙面で!!

☆絵本の読み聞かせ☆

日時：9/28(水)10:30～(30分程度)

定員：8組 ※要予約。

お電話またはひろばにて申込み。
「はじめのいっぽ」さんが来てく
ださいます。【毎月第4水曜日開催】

この時間帯はひろば閉館。参加者のみ入館。

～予約制の子育て相談日～

相談員さんによる子育て相談を予約制で行います。

各時間帯3組限定(1組30分程度)、別室にての相談です。

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。

★食事(管理栄養士)：9/3(土)10:00～12:00

★助産師：9/7(水)10:00～12:00、9/11(日)13:00～15:00

★保育士：9/13(火)10:00～12:00

★女性の身体の悩み(理学療法士)：9/20(火)13:00～15:00

★歯(歯科衛生士)：9/27(火)13:00～15:00

※当日直接来ていただいて相談できますが、予約優先です。

※状況により、お電話やオンラインでの相談に変更になる
こともあります。

詳しくはお電話やひろばでお問い合わせください。



子育てコーディネーターに
よる予約制子育て相
談も行っています。