

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一むに来て、
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。

ほっとる一む
新松戸
つうしん



NO.159

2022年12月号



寒くなってきましたが、
子どもたちは元気いっぱい！
あったかひろば。



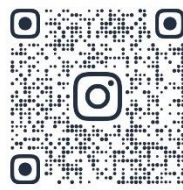
今月の特集は、防災～地震編～です。
ご覧いただき、ぜひご活用ください。



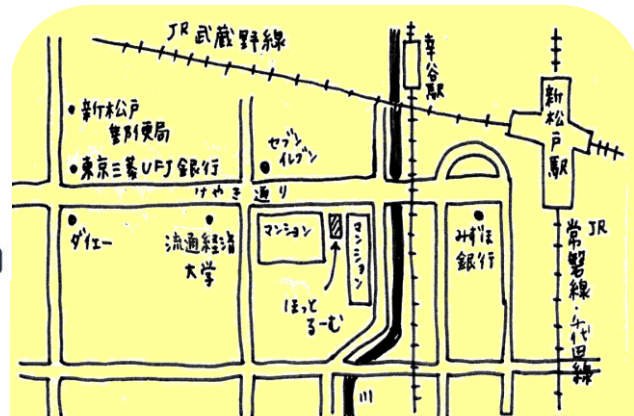
↑ホームページ

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



■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> 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。

防災講座 防災ははじめの一步 ～地震編～

青木八重子さん(NPO法人パートナーシップ代表)を講師にお迎えし、いざという時に自分とお子さんの命を守り、あわてず行動できるように乳児がいる家庭向けに防災講座を開催しました。

地震の第一撃を無事にやり過ごすかが大事！
ケガをしないこと、それには家の中の見直しが必要です。

家の見直し～まずは寝室から～

- ❖ 倒れてくる家具の転倒防止措置。
- ❖ 引き出しの飛び出し防止措置。
- ❖ ベビーベッドは壁などに固定。
- ❖ ガラスの飛散対策。(厚手のカーテンなど)
- ❖ 照明は、落ちてくることを想定し軽くて割れないものを。
- ❖ トイレ、浴室は安全だがドアを開けること。



ぐらりときたらどう行動するか決めておく。やってみる。

備蓄を考える(停電になった場合の食材の消費方法)

- ❖ 冷凍庫の食品は、常温に戻し、カセットコンロでポリ袋クッキング。
- 食べる順番は、冷凍庫の食品(常温に戻し、カセットコンロでポリ袋クッキング。冷まして冷蔵庫へ)⇒冷蔵庫の食品⇒常温の食品⇒乾物類⇒非常食
- ※切羽詰まった状況だからこそ、**備蓄食品は美味しいものを!**
- ※ポリ袋クッキングは事前に体験してみる。

防災バッグ

- ❖ おすすめは、サバイバルシート+フリース毛布で寒さ対策。(100均の旅行用枕も)
- ❖ いつもの防災バッグにプラスで準備しておきたいものは、家族写真(探す時に必要)・給水タンク・ソーラー型充電器・懐中電灯(手持ちとヘッドセットタイプ)
- ❖ 防災バッグに入れるものは、全てビニール袋に入れてから詰める。
- ❖ バッグの詰め方は、下に軽い物、上に重いものを詰める。

その他

- ❖ 人や物(水など)を運ぶのは、ベビーカーが便利です。
- ❖ 災害時は、紙コップが哺乳びんの代用になる。飲み口になるところを三角につぶして赤ちゃんに飲ませることができるので、普段の時に試してみる。母乳の方は、衛生的に保てないので清浄綿があると良いそうです。

参加者の感想

- ❖ 最近地震が多く、大きな地震があった時どうすればよいか教わりとても勉強になった。
- ❖ 食材の消費順や調理法を知れて良かった。
- ❖ 防災リュックの中身を紹介してくれて自分で準備した防災バッグの中身を見直す機会になった。
- ❖ 防災リュックに家族写真を入れておくのは、盲点だった。
- ❖ 事例を知れて具体的にイメージできた。
- ❖ ベビーベッドの安全対策をしたい。



防災は、いま、今日、この瞬間から!!

イベント詳細

☆おとうさんひろば☆

日時：12/18(日)11:00～12:00

内容：☆手遊び

場所：ほっとる一む新松戸

☆クリスマス絵本読み聞かせ

対象：パパとお子さん、ご家族。

☆クリスマスカード作り

パパだけでもOK!

☆フリートーク

ゲスト：鈴木 薫さん

2022年も終わりに近づいてきましたね。

心のこもった手作りの温かいクリスマスカードをみんなで作ってみませんか？

たくさんのご参加
お待ちしております♪



フラっとパパ
HP↑

相談員さんご紹介

10月より新たに「とことこ(発達)」の相談日が増えました。
(毎月実施。次回12/17(土)14:00～15:10)
相談員の松川さんをご紹介します。



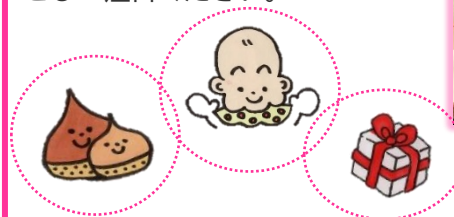
こばんはうすさくら新松戸教室という、
児童発達支援の教室で、発達支援の責任
者をしております松川礼奈と申します。
都内の幼稚園、発達センター勤務を経
て、7年前、千葉県に。療育に携わって
きた11年の専門性と子育ての経験者と
して、お子さんの育ちに不安を抱えるご
家族のお悩みをお聞きし、子育てにつ
いてのご提案ができればと思っております。

イラスト提供 太田さんご紹介

ほっとる一む新松戸ご利用の太田
さんに、イラストを提供していただ
きました。あいの風11月号より
掲載させていただいております。
とても可愛いイラストに、
ぜひご注目ください。



太田さん親子



かんたんレシピ紹介

『オートミールドーナツ』

◎材料

- ・絹とうふ 100g
- ・オートミール 130g(細かくする)
- ・ベーキングパウダー 4g
- ・砂糖 20g



◎作り方

1. 材料すべてをしっかりと混ぜて丸くドーナツ型にする。
2. レンジで1分弱(様子を見ながら)。出来上がり！

【紹介者：masa】

ぜひ作ってみてね♪

季節のわらべうた

『たきび』

かきねの かきねの まがりかど
たきびだ たきびだ おちばたき
「あたらうか」「あたらうよ」
きたかぜ ぴいふう ふいている

さざんか さざんか さいたまち
たきびだ たきびだ おちばたき
「あたらうか」「あたらうよ」
しもやけ おててが もうかゆい

こがらし こがらし さむいみち
たきびだ たきびだ おちばたき
「あたらうか」「あたらうよ」
そうだん しながら あるいてく



<引用：異 聖歌『たきび』歌詞より>

「みんなでおさんぽ」参加の皆さまに感想を聞きました

11月のおさんぽは、「やなぎ公園」に行きました。
真っ青な秋晴れの中での公園遊び！
参加された方の感想をご紹介します。

◎初めて来た公園で、娘も私も楽しめました。

お天気も良くおさんぽ日和でした。

◎2回目の参加です。

手厚いサポートがとても安心できます。

子どもも大人も楽しめます。次回も参加したいです。

◎小さい子の遊びやすい公園を知れて良かったです。

◎歩けなくても、遊びを見たり触れたりして、
楽しかったです。良い刺激でした。



次回は12/8(木)〈予備日:12/16(金)〉
新坂川遊歩道に行く予定です。



多胎児のママパパひろば

日時：2023.1/9(月祝)10:30～12:00

場所：ほっとる一む新松戸

対象：多胎児のママパパ。

妊婦さんの参加も大歓迎！

定員：8組 ※要予約

12/9(金)より申込み開始。

お電話またはひろばにて。

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？



ひろばカレンダー12月

1	木	
2	金	・相談【ことば】
3	土	
4	日	
5	月	-休館日-
6	火	・相談【女性の身体の悩み】
7	水	
8	木	・みんなでおさんぽ ・相談【助産師】
9	金	
10	土	・相談【食事】
11	日	・相談【助産師】 ・welcome プレママプレパパ&0歳児ひろば
12	月	-休館日-
13	火	
14	水	・ふれあい遊び ・相談【保育士】
15	木	・赤ちゃんタイム
16	金	・みんなでおさんぽ(予備日)
17	土	・とことこ@新松戸ひろば ・相談【とことこ】
18	日	・おとうさんひろば
19	月	-休館日-
20	火	・相談【歯】
21	水	・絵本の読み聞かせ
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ぐる
26	月	-休館日-
27	火	
28	水	
29	木	-休館日-
30	金	
31	土	↓ 1/3(火)まで休館



～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。)



☆みんなでおさんぽ☆

日時：12/8(木)10:30 集合 10:45 出発
予備日 12/16(金)
行き先：新坂川遊歩道
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。



☆ふれあい遊び☆

日時：12/14(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】

☆おとうさんひろば☆

日時：12/18(日)11:00～12:00
対象：パパとお子さん、ご家族。
パパだけでも！
【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：12/21(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。
※今月は第3水曜日に開催。
【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。

☆welcome プレママプレパパ

&0歳児ひろば☆

日時：12/11(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日曜日開催】



☆赤ちゃんタイム☆

日時：12/15(木)13:00～15:00
対象：赤ちゃん(おむねねねんね期)。
プレママプレパパ。
【毎月第3木曜日開催】



☆とことこ@新松戸ひろば☆

日時：12/17(土)13:30～15:00
対象：お子さんの発達が気になる
方どなたでも。
定員：6組 ※要予約。
お電話またはひろばにて申込み。
※今月は第3土曜日に開催。
【偶数月第4土曜日開催】



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!!

☆インターナショナルママパパひろば みんぐる☆

日時：12/25(日)13:00～14:00
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。
【毎月第4日曜日開催】



～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ね。

- ★ことば(言語聴覚士)：12/2(金)10:00～12:00
- ★女性の身体の悩み(理学療法士)：12/6(火)13:00～15:00
- ★助産師：12/8(木)10:00～12:00、12/11(日)13:00～15:00
- ★食事(管理栄養士)：12/10(土)10:00～12:00
- ★保育士：12/14(水)10:00～12:00
- ★とことこ(発達・療育心理指導員)：12/17(土)14:00～15:10
- ★歯(歯科衛生士)：12/20(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
も行っていきます。

～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。

