

ひとりひとりを大切に… 地域みんなで子育てを

ほっとる一む新松戸つうしん

NO.185

2025年2月号



# 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たらうれしいです。

今月の特集は  
「冬の過ごし方」

『いきなり』

## ぐるぐるリサイクル"80の日"開催しました！



1/15(水)10:00~12:00の2時間で『ぐるぐるリサイクル"80の日"』を開催しました。告知は事前にあいの風1月号で、日程のお知らせは前日にひろばの掲示とインスタのストーリーズで行いました。

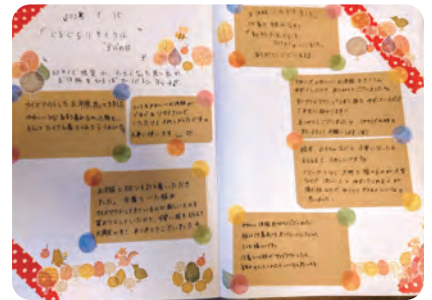
今回初の試み…スタッフみんなで利用者さんをワクワクしながら待ちました♪



来てくれたママ達が自らベビー服を並べてまたそれを選び、楽しそうに交流している様子が見られました。

80サイズの衣服に限定して行いましたが、お互いがハッピーなバトンタッチになっていたら嬉しいな…と思います(^^)／

参加ママ達が、感想や意見を『ぐるぐるリサイクルノート』に書いてくれたので、皆さんぜひご覧くださいね(ノートは掲示板横の棚に設置)ご意見なども書いていただけたら嬉しいです！



次回もいきなり行くかもしれません…どうぞお楽しみに～♡

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。



▲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



▲Instagram



[開館日時] 火～日曜日 10:00～18:00 (月曜日・年末年始を除く)

[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

■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)

# 1/23(木)「アウェイ育児おしゃべり会」を開催しました！

生まれ育った土地を離れて子育てしているママ達が、同じ思いを共有・共感しながら、楽しくおしゃべりが弾んでいました。



- 《参加者さんの感想》
- ・同じ悩みを持っている人がいて、頑張ろうと励みになった。
  - ・月齢の近いお子さんを持つ方と悩みを共有できました。
  - ・話を聞けて、気持ちが晴れました。

慣れない環境での子育て大変だと思います。何か困ったことがあったらひとりで悩まないで、どうぞひろばにいらしてくださいね。ひろばには松戸市認定の子育てコーディネーターがいます。スタッフもいつでもお待ちしております(^^)/

【次回のおしゃべり会】 2/28(金) 出張専門の助産師さんを囲っておしゃべり会



## 《2月の主なプログラム》

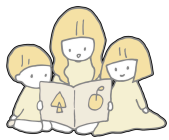
藤田紗耶さんによる

### 英語 絵本の読み聞かせ会

ママ企画

@新松戸

英語の絵本や手遊びを通して、たのしく英語にふれてみませんか？お気軽にご参加ください♪



日時 2月9日(日) 13:00～(30分程度)  
場所 ほっとる一む新松戸  
対象 子育て中のママパパ・お子さん  
定員 なし 予約 なし

### とことこ@新松戸ひろば

今回は、こばんはうすさくら(児童発達事業所)の理学療法士、音楽療法士のみなさんがお子さんと遊びながら見守ってくれます。その間、ママパパはゆつくりと先輩ママを交えてお話しませんか？

日時 2月22日(土) 13:30～15:00 (★ひろば閉館)  
定員 6組 (◆予約制)  
申込み ほっとる一む新松戸または電話にて

### おとうさんひろば

～保育園ってどんなところ？～

保育園に入園が決まり、ほっとしたところかと思えます。今度は入園に向けて色々不安がありますよね。今回は、はもにか保育園施設長でもある石田さんに入園に向けてアドバイスなどを伺います。

日時 2月16日(日) 11:00～12:00  
ゲスト 石田 尚美 (ハーモニー理事長)  
内容 ①入園についての心構え  
②不安なことに対する質問タイム  
③石田さんを囲んでフリートーク  
対象 パパとお子さん、ご家族。先輩ママパパも是非！  
定員 なし 予約 なし



### 出張専門の助産師さんを囲んで

#### おしゃべり会

母乳のこと、おっぱいのケアについてなど、この機会にいろいろと聞いてみませんか？

日時 2月28日(金) 13:30～14:30  
ゲスト 西尾 仁子さん (助産師)  
対象 子育て中のママ、どなたでも！  
定員 なし  
予約 なし



ほっとる一む新松戸ご利用の方に感想をお聞きしました



#### 《ママコメント》

わたしがほっとる一む新松戸を初めて訪れたのは、産休1日目の妊婦の時でした。お腹にいる我が子の子育てについて先輩ママからアドバイスをたくさんいただいて、出産を頑張ろう！と思いました。それから、息子は2ヶ月のときにほっとる一むデビューをしました。子育てひろばというと、子どもだけが遊べる場所というイメージでしたが、月齢の近いママたちと交流することで、私自身も楽しい時間を過ごさせてもらっています。スタッフの皆さんにも息子のことを覚えていただき、寝返りなどの成長と一緒に喜んでいただけて、わたしも嬉しいです。また、ママだけでなくパパも一緒に参加できるイベントもあり、家族で利用できることもほっとる一む新松戸の素敵なおところです。これからもたくさん利用させていただきます！よろしくお祈りします。

岡田さんファミリー



#### 《パパコメント》

ママパパ学級や一時預かりで利用させて頂きましたが、スタッフの方々があたたかく迎えて下さるので、まさしくホッとするような場所です。妻と子どもがほぼ毎日通っているので大変助かっています。

# 守岡先生に【冬の過ごし方について】きいてみました！

乾燥対策や室内環境、赤ちゃんにどれくらい洋服着せていいか、流行病など、冬の過ごし方について、守岡小児科のゆーこ先生にアドバイスをいただきました。スタッフが実際にやっていたことや感想も一緒に載せています💡



## Temperature and humidity

### 01

### 家の中の温湿度設定



室温は日中**22-23度**・夜間睡眠中**15-20度**、湿度は**40-50%**が目安です。  
乾湿度計を購入し、子どものベッドと同じ高さあたりに設置しましょう。  
暖房器具、加湿器でのやけど事故に注意し、加湿器は**定期的な掃除**を心がけてください。

夜少しだけ部屋干しをしておくだけでも、寝起きの喉の乾燥が楽になりました〜♪ (スタッフY)

## Adjusting clothes

### 02

### 衣服の調整について



着用する枚数はどの時期でも【**大人と同じ枚数か1枚少なく**】が基本です。分厚い生地のものやヒートテックなどは子どもにとっては暑すぎるため、アセモや熱がこもる原因になります。パジャマも同様です。モコモコ生地や布団が厚いと寝苦しくなります。**長袖Tシャツ生地**の上下に**スリーパー**か、**パジャマ**と**薄い布団**で十分です。気が付くと布団から出ている状態は【**暑いから嫌です**】ということなので調節が必要です。

寒そうに見えて、布団をかけすぎちゃってました…。たしかに気づくと布団からでて夜中掛け直したこと多々あり…。暑いという意思表示だったんですね！(スタッフT)

## Infectious disease

### 03

### 冬の感染症について

インフルエンザだけでなく他のウイルス性の風邪も流行します。ほとんどが**飛沫感染**(つばのしぶき)です。赤ちゃんのインフルエンザはほとんどが家族からの感染なので、赤ちゃん以外の家族が、**手洗い・うがいを徹底し、睡眠の確保・3食しっかり食べる**など、基本は規則正しい生活を心がけることが大事なのかなと思います。また、流行期は人混みを避けることも必要だと思います。



この時期は朝起きれなくて時間に追われ、朝ごはんを抜いてしまうことが多くなるので、ちゃんと睡眠をとって朝ごはんも食べるよう気をつけたいですね。(スタッフK)

おやこDE広場小金原で開催された  
ゆーこ先生の講座動画が  
『はーもにーちゃんねる』から観られますよ！



# ひろばカレンダー 2月

月 火 水 木 金 土 日

					1	2
3 休	4	5 ※助産師相談	6	7	8 ◆救命救急講座 ※◆発達相談	9 英語絵本の読み聞かせ会 @新松戸
10 休	11	12 ※保育士相談 ふれあい遊び	13 ★◆産後の身体ケア「骨盤を整える」	14	15 ※食事の相談 プレママプレパパ & 赤ちゃんひろば ※助産師相談	16 おとうさんひろば ~保育園ってどんなところ?~
17 休	18 ※歯の相談	19	20 みんなでおさんぽ プレママプレパパ & 赤ちゃんひろば	21	22 ★◆とことこ @新松戸ひろば	23 ◆インターナショナルママパパひろば みんなぐる
24 休	25	26 絵本の読み聞かせ「はじめのいっぽ」	27	28 助産師さんを囲んでおしゃべり会		

※子育て相談日 ◆予約制 ★ひろば閉館での開催

## 【予約制・ひろば閉館のお願い】

- ◆は予約制(お電話、またはひろば内で予約申込)
- ★はひろば閉館での開催。  
(この時間帯は対象の方のみ利用できます。)  
それ以外の時間帯は予約不要で利用できます。

## 【ランチタイム】

11:30~13:00 までお昼を食べることができるスペースがあります。譲り合ってください。準備・片づけ等ご協力をお願い致します。それ以外の時間帯の食事はできません。(飲み物は可)

## 【子育て相談日】

専門員の方が来てくれる日です。お気軽にご相談ください。また、子育てコーディネーターによる相談は随時受け付けています。今月は発達の相談を除き予約不要です。ひろばへ直接お越しください。じっくり相談を希望される方は、予約してくださいね。

- ※妊婦・おっぱい相談・産後のからだなど(助産師)  
2/5(水)10:00~12:00  
2/15(土)14:00~16:00
- ※女性のからだの悩み(理学療法士)  
都合によりしばらくお休みにいたします。
- ※◆発達相談(発達・療育心理指導員)  
2/8(土)14:00~16:00
- ※生活(保育士)  
2/12(水)10:00~12:00
- ※食事(管理栄養士)  
2/15(土)10:00~12:00  
今月より大澤理奈さんが担当になります。
- ※歯(歯科衛生士)  
2/18(火)13:00~15:00

## 乳幼児を持つ親のための救命救急講座

2/8(土)13:15~15:00(受付 13:00~)  
場 所：流通経済大学 新松戸キャンパス内 RKU スクエア  
定 員：20組 (◆予約制)



## みんなでおさんぽ

2/20(木) 雨天中止。(当日 HP、Instagram にてお知らせします)  
内 容：流鉄線に乗っておさんぽしよう  
ほっとる一む新松戸エントランス 10:15 集合



## 英語絵本読み聞かせ会@新松戸(ママ企画)

2/9(日)13:00~(30分程度) (詳細は中の紙面で)

## とことこ@新松戸ひろば

2/22(土)13:30~15:00 (★ひろば閉館 ◆予約制) (詳細は中の紙面で)

## ふれあい遊び

2/12(水)10:30~(30分程度)  
親子ふれあい遊びの保坂さんが来てくださいます。



## インターナショナルママパパひろば みんなぐる (◆予約制)

2/23(日・祝)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。

## 産後の身体ケア「骨盤を整える」

2/13(木)10:30~11:30 (★ひろば閉館 ◆予約制)

## 絵本の読み聞かせ

2/26(水)10:30~(30分程度)  
「はじめのいっぽ」さんが来てくださいます。



## プレママプレパパ&赤ちゃんひろば

2/15(土)13:00~15:00(助産師へ相談も可)  
2/20(木)13:00~15:00

おとうさんひろば ~保育園ってどんなところ?~  
2/16(日)11:00~12:00 (詳細は中の紙面で)

## 出張専門の助産師さんを囲んでおしゃべり会

2/28(金)13:30~14:30 (詳細は中の紙面で)  
内 容：母乳のこと、おっぱいのケアについてなど、この機会に聞いてみませんか?



ほっとる一む新松戸では乳幼児一時預かりも行っていきます。ほっとる一む新松戸には松戸市認定の

■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

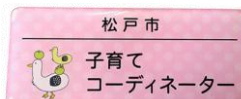
■利用料：1時間 500円(最長4時間まで)

■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



子育てコーディネーターがいます。ちょっと困ったこと、誰かに聞いてみたいことなど気軽に相談できますよ。また、地域や松戸市の情報もお話できます。



ピンクのバッジが目印です。