

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

豆作と豆粥、辛子をもちろ♪海からの風をあいの風-餐の風といいま。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。

ほっとる一む新松戸つうしん

NO.194

2025年11月号



今月の特集

『子育ては、ひとりでがんばりすぎないで』
～地域で子育て、みんなで子育て～

10/11(土)『サリーさんの子育て体験談』

～今まさに子育て中のママパパに
伝えたいこと～を開催しました！～



周りをいつの間にか巻き込み…ポジティブ思考に変えてしまうサリーさん！
子どもたちはみんな才能に溢れていて、得意なものを必ず持っている…
それを引き出すのはママパパの役目。子どもと毎日しっかり向かい合って！
このことばを子育て中のママパパたちにぜひ伝えたいですね♡



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。



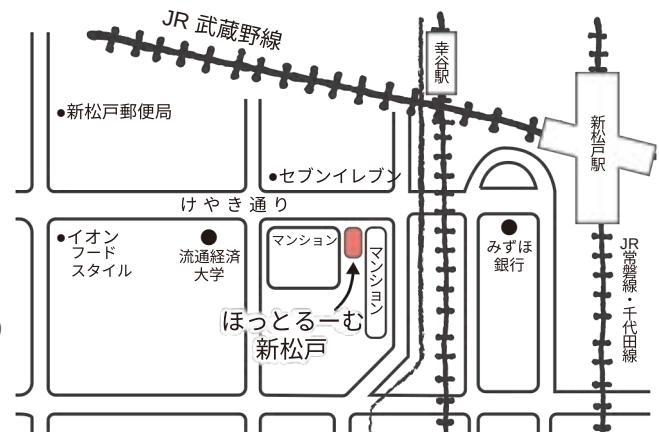
▲ ホームページ

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



▲ インスタグラム

[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）

新しい絵本が仲間入りしました！



『くすのきだんちはゆめのなか』

末崎茂樹／絵 武鹿悦子／作 出版社：ひかりのくに

「くすのきだんち」には音楽家のきつねさん、看護師のうさぎさん、コックのりすさん……。たくさんの動物が住んでいます。雪の中のくすのきだんちを一緒に覗いてみませんか？美しい雪景色の中に心がぽかぽかする温かさが詰まった絵本です。



『おまえうまそうだな』



作・絵／宮西 達也 出版社：ポプラ社

生まれたてのアンキロサウルスの前に「お前うまそうだな」とティラノサウルスが現れます。アンキロサウルスの赤ちゃんはティラノサウルスをお父さんだと思い込み、2人は一緒に生活します。なつかれてしまったティラノサウルスはだんだん優しさ、親心が芽生えていきます。…命、愛情、優しさについて深く考えさせられる感動の一冊です。



《11月の主なプログラム》



ママパパ学級3日目 11月9日(日) 13:30～14:30 (★13:00～15:00までひろば閉館)

初めて妊娠されたお母さんに妊娠中からひろばを知ってもらって実際の赤ちゃんに触れ合ったり、先輩ママパパとお話したりという時間となります。

対象：プレママプレパパ／◆要予約(飛び入り参加大歓迎！)

『ママパパ学級3日目』に参加してくださる親子募集！

プレママプレパパとお話をしてくださる先輩ママパパと赤ちゃんを募集しています。ご協力よろしくお願いします！

対象：おおむね8ヶ月までのお子さんとママパパ
申込み：◆要予約(飛び入り参加大歓迎！)



産後の身体ケア『骨盤を整える』



11月13日(木) 10:30～11:30

(★この時間帯は、ひろば閉館)

子育て真っ最中のママ、産後の身体の歪みなど気になりませんか？骨の仕組みからアプローチ、骨盤を整えることの大切さについてお話して頂きます。簡単な腰痛予防の体操も一緒にやります。気になることを相談もできますよ。



講師：名倉堂山本接骨院院長 山本恵孝さん
対象：初めて参加するママ
定員：10組(◆予約制)

『親子防災おしゃべり会』どうする？親子で外出中に地震！ とっさの行動をみんなで考えてみよう！～公園編～

11月14日(金) 10:30～11:30

(★10:30～11:30までひろば閉館)

お子さんと公園などにお出かけ中に地震が起きたらどう行動する？そのための備えも必要だね！普段のお出かけバッグには何を入れてる？こんな荷物に入れてたら役立つね！などみなでおしゃべりしましょう！ママスタッフがコンパクトにまとめた災害対策お出かけグッズも紹介してくれますよ！



ゲスト：常盤ミサ子さん(防災士)
対象：小さいお子さんを持つママパパ、地域の方
定員：15組(◆予約制)



おとうさんひろば『オレの話をしよう』

11月16日(日) 11:00～12:00



普段、パパ自身のことを話す機会はありますか？
パパの趣味や特技、お仕事などから楽しく子育てするヒントを探ってみましょう。

対象：パパとお子さん、そのご家族、パパだけでもOK。

みんなでおさんぽ『新坂川遊歩道にいこう』

11月20日(木) 10:20 エントランス集合／10:30 出発

流山鉄道、かめさん、かもさん見えるかな？
のんびりおさんぽしましょう！

行き先：新坂川遊歩道／定員・予約：なし

※雨天中止。当日HP・Instagramにてお知らせします。



インターナショナルママパパひろば みんなる

11月23日(日) 13:00～14:00

お子さんを遊ばせながら子育てのこと、お出かけスポットなど楽しくおしゃべりしませんか？いろんな情報が聞けるかも

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：なし(◆予約制)

赤ちゃん教室 11月27日(木) 13:40～14:40

(13:30より受付開始／★13:00～15:00までひろば閉館)

保健師による育児・健康についての話、個別相談等。

対象：2～12ヶ月(初めて赤ちゃん教室に参加する親子)
定員：5～10組程度(◆予約制)
申込み：小金保健福祉センター(047-346-5601)



ほっとるーむ新松戸ご利用の方に

感想をお聞きしました！



子どもと一緒に過ごせる場所を探していて、立ち寄ったのがほっとるーむ新松戸でした。

下の子ども生後3ヶ月ごろから利用していて赤ちゃん専用スペースで安全に遊べるのがとても助かっています。2人連れでも無理なく見守ることができています。子どもたちが笑顔で遊んでいる姿を見るとここに来て良かったなと感じます。

印象的だったのが「おとうさんひろば」というパパ向けのプログラムに夫が参加したことです。普段なかなか子育てイベントに参加する機会が少ない中、他のお父さんたちと交流できてとても良い時間になったようです。子育てを共有できる大切なきっかけになったと思います。また育児について少し迷ったことも、スタッフの方が親身になって話を聞いてくださるので気軽に相談できます。

「それでいいんだよ」と言っていただけるだけでぐっと気持ちが楽になりました。こうしてフラッと立ち寄れる場所が地域にあることに感謝しています。これからも子どもと一緒に気軽に遊びに行ける場所として大切にしていきたいです。



Yさんとお子さん

子育ては、ひとりでがんばりすぎないで! ~地域で子育て、みんなで子育て~

みなさん、子育てごろうさまです(^_^) 毎日毎日、お子さんの世話で大変な人も多いかと思います。(パパのお世話で大変なママもいるかな) そんなみなさんに、ほっとる一む新松戸の相談員(保育士)「釣屋さん」からメッセージをいただきました。是非、じっくりと読んでみてください。

釣屋さんのメッセージ

みなさんは、我が子のことを「かわいい」と思って大切にしていますね。

それはそれは、なによりも、子どもたちにとっても大切なことです。

幼い時にたくさん愛されたことによって、心も体も健やかに育っていくのですから。

子どもたちは、生まれた時は「まっしろ」なんです。息をして、おっぱいやミルクを飲んで、うんちやおしっこを出して…これだけでもすばらしい能力ですよ。

そして、家族にかわいがられ、お世話をしてもらい、いろいろなことを知り、覚えて力をつけていきます。声をかけてもらい、つけてもらったばかりの名まえを何度も呼ばれ、自分が何者なのかも知っていくのです。

この地道な作業の繰り返しが基本となり、オムツを替えてもらったら気持ちいいこと、おなかがすいたら泣くと、おいしいおっぱいやミルクがおなかいっぱい飲めることを覚えていきます。その毎日の繰り返しの中で、自分から発信する(泣く)と、助けてくれる、お世話をしてくれる、優しくしてもらえることも、強く学習していきます。

自分は、何もできない、できていないなんて思わないでください。一見単純なことの繰り返しで、大人にとっては同じ事ばかりと思われることは、子どもたちの大きな助けとなっていくのです。



ほっとる一む新松戸は、みなさんにとってどんな場所ですか。私たちとしては、子育て中のママ、パパ、ご家族が、少しでもホッとでき、自分らしさを取り戻してもらえる、そんな場所になりたいと思っています。時には、愚痴をこぼしたり、ちょっとした相談をしたり、話をきいてもらったり、それは、スタッフだけではなく、友だち同士でも。それぞれのみなさんの過ごし方を見つけてみてください。

ほっとる一む新松戸の相談員/釣屋



そんな子育てをしている自分を振り返ってみてください。

自分のことは、大切にできていますか。
ひとりで、心も体も疲れ果ててはいませんか。

そんな時、周りをみてください。

同じように子育てしている人たちがいます。そして、それを支える場所があります。地域を含めて、いろいろな子育て支援もあるのです。

少しずついいので、是非交流を持ち、情報交換をしたり、アドバイスをもらったりしてみてください。きっと、気持ちを分かち合える人に出会えることでしょう。子育ての様子や思いを聴いてくれることでしょう。子どもたちが、愛情を受けて、それを力に「助けて」「教えて」が表せるようになっていくように、大人だって「知りたい」「力になってほしい」「どうしたらいいの?」と思いますよね。

そんなときこそ、「ほっとる一む新松戸」に寄ってみてください。そして、日常のさりげない話をしてみてください。きっと、少しずつ触れ合う気持ちが広がっていくことでしょう。それが、子育てばかりか生活のヒントに出会えるかもしれません。一歩踏み出して、つながってみませんか。

そんな気持ちを支え後押しします。「同じだ」「やっぱり、それぞれ違うなあ」「あるある!」気持ちを出し合うことから、つながりがネットワークへと。今は支えてもらう側だとしても、未来には支える側になりましょう。その時はご自分の経験を活かして、力になってあげてください。

だから、今はひとりでがんばりすぎないで。

【おたがいさまの精神】

この言葉を知っている人はいますか。
子育てをひとりでがんばらないで。となると…人に迷惑をかけてしまう。助けてもらえばかりでもうしわけない。なんて思ってしまうですね。

それでいいんです。いつか自分ができるようになったら、他の方を助けてあげれば。だから、今は周りのみんなに助けてもらおう。甘えてもいいんです。

子育てコーディネーター/石田





ひろばカレンダー 11月



月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3 (休)	4	5	6 ※助産師相談日	7	8 ※◆ことばの相談日 プレママプレパパ& 赤ちゃんひろば	9 ◆★ ママパパ学級3日目 ※助産師相談日
10 (休)	11	12 ふれあい遊び ※保育士相談日	13 ◆★ 産後の身体ケア 「骨盤を整える」	14 ◆★ 防災おしゃべり会	15 ※食事の相談日	16 おとうさんひろば
17 (休)	18	19	20 ◆ みんなでおさんぽ	21	22 ※◆発達相談日	23 ◆ インターナショナル ママパパひろば みんぐる
24 (休)	25 ※歯の相談日	26 絵本の読み聞かせ 「はじめのいっぽ」	27 ◆★ 赤ちゃん教室	28	29	30

▼は、予約制プログラム
お電話または、ひろば受付にて申込みください。

★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。

▼★以外の時間帯は、予約不要で利用ができます。

【ランチタイム】

11:30～13:00までお弁当や軽食、離乳食などを持参して食べることができます。決められたスペース、時間になりますので譲り合ってくださいね！準備・片付け等、ご協力をお願い致します。

【今月の子育て相談日】

専門員の方の来館日です。お気軽にご相談ください。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、ことば、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。

※助産師による妊婦・おっぱい相談・産後のからだなど
11/6(木)10:00～12:00／9(日)11:30～12:30

※◆発達・療育心理指導員による発達相談
11/22(土)14:00～16:00

※◆言語聴覚士によることばの相談 11/8(土)10:00～12:00
※保育士による生活の相談 11/12(水)11:00～13:00
※管理栄養士による食事の相談 11/15(土)10:00～12:00
※歯科衛生士による歯の相談 11/25(火)13:00～15:00

プレママプレパパ&赤ちゃんひろば

11/8(土) 13:00～15:00



予約不要

ママパパ学級3日目 ★13:00～15:00 ひろば閉館

11/9(日) 13:30～14:30 (◆予約制)

※先輩ママパパとしてお話しくださる、概ね8ヶ月くらいまでの赤ちゃんをママパパを募集しています。

2ページに
詳細あり

ふれあい遊び

11/12(水) 10:30～(30分程度)



予約不要

産後の身体ケア『骨盤を整える』

11/13(木) 10:30～11:30 ★この時間帯は、ひろば閉館

講師：名倉堂 山本接骨院 院長 山本恵孝さん
定員：10組(◆予約制)

2ページに
詳細あり

親子で防災おしゃべり会

どうする？親子で外出中に地震！
とっさの行動をみんなで考えてみよう！～公園編～

11/14(金) 10:30～11:30 ★10:30～11:30 ひろば閉館

ゲスト：常盤ミサ子さん（防災士）
定員：15組(◆予約制)

2ページに
詳細あり

おとうさんひろば『オレの話をしよう』

11/16(日) 11:00～12:00

パパの趣味や特技、お仕事などから、自分らしく楽しく子育てするヒントを探ってみませんか。

予約不要

2ページに
詳細あり

みんなでおさんぽ『新坂川遊歩道』

11/20(木) 10:20 エントランス集合
10:30 出発

※雨天中止。(当日HP、Instagramにてお知らせします)

予約不要

2ページに
詳細あり

インターナショナルママパパひろばみんぐる

11/23(日) 13:00～14:00

対象：海外から来たママパパ、パートナーが海外の方。
定員：なし(◆予約制)

2ページに
詳細あり

絵本の読み聞かせ

11/26(水) 10:30～(30分程度)



予約不要

赤ちゃん教室 ★13:00～15:00 ひろば閉館

11/27(木) 13:40～14:40 (13:30～受付)

定員：5～10組程度(◆予約制。先着順)
申込み：小金保健福祉センター(047-346-5601)まで

2ページに
詳細あり

ほっとるーむ新松戸では乳幼児一時預かりを行っています。

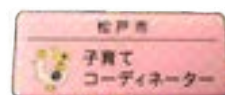
■最初に登録手続きが必要です。

ほっとるーむ新松戸(受付)で申請書にご記入いただき、登録を行ってください。その際、お子さんの「健康保険証」、「子ども医療費助成受給券」、「健康保険資格確認書」、「マイナンバーカード」のいずれかの提示をお願いします。

- 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

ほっとるーむ新松戸には松戸市認定の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。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。