

E-こどもの森

ほっとるーむ東松戸だよ!

■0~3歳の乳幼児と保護者がいつでも気軽に立ち寄りつづける場所です■

はるかぜの
ふわふわした
あまいかおりが
すきです…♡

松戸市地域子育て支援事業
2019年4月5日：発行

子育て講座 ママ講座から「子育て講座」へ…
多方面の講師をお迎えして毎月開催します。

4月のテーマ 「卒乳」

春と秋は、卒乳するのにいい時期といわれています。
卒乳するにあたり、できるだけお母さんに
負担を少なくする方法を伝授できればと思います。

- ◆日時：4月9日(火)13:00~14:00
- ◆講師：野邊ゆう子さん(助産師)
- ◆定員：20名(要予約) ※3月26日(火)10時より受付開始
- ◆お申し込み：QRコードまたはほっとるーむ
東松戸のHPのお申し込み
フォームにアクセス



5月のテーマ「発達を考えたオムツはずし」

「トレーニング(訓練)して取る」より、自然な
「オムツ卒業」へ!発達に添った働きかけがわかると
こじれてオムツはずれが遅くなることを防げます。

- ◆日時：5月31日(金)13:00~14:00
- ◆講師：永瀬春美先生(子育てアドバイザー)
- ◆定員：20名(要予約) ※5月19日(金)10時より受付開始
- ◆お申し込み：QRコード またはほっとるーむ
東松戸のHPのお申し込み
フォームにアクセス



ほっとるーむ東松戸12周年ミニコンサート

- ★日時：5月26(日)11:00~11:30
- ★出演：杉森のり子さん(音楽家)
- ※詳細は後日HP・施設内の掲示等でお知らせします。どうぞお楽しみに!



報告 小児救急法講座 ◆3月21日(祝・木)開催◆

日本赤十字社千葉県支部の方に、いざという時
慌てず対処できるように、異物除去やストッキ
ングとバンダナを使っての止血法などを教え
ていただきました。祝日開催だったため、ご夫
婦での参加も多く、一緒に聞くことで安心感に
もつながったようです。



NEW! ほわほわの森で遊ぼう! ※5月から毎月第一月曜日開催 詳細はHP等をご覧ください

在宅難病や医療的ケア児ときょうだいの遊び場+ママカフェを5
月から定期的で開催いたします!

- ◆日時：5月6日(祝・月)14:30~16:30
- ◆対象：在宅医ケアのお子さん・きょうだい・そのご家族
- ◆定員：6組(要予約)
- ◆お申し込み：QRコード またはほっとるーむ東松戸
のHPのお申し込みフォームにアクセス



ほわほわマタニティサロン 「出産、子育て、家族、夫婦を考える」ワークショップ ※詳細はHP等をご覧ください

- ◆日時：4月27日(土)14:40~15:40
- ◆講師：やまがたてるえさん(助産師・パースセラピスト)
- ◆定員：12組(要予約)
- ◆対象：プレママ・パパ、第2子等妊娠中のママ・パパ
- ◆お申し込み：QRコード またはほっとるーむ東松戸
のHPのお申し込みフォームにアクセス



子育て相談の相談員 助産師さんをご紹介します!

毎週火曜日に受けられる「子育て相談」を利用されたことが
ありますか?ママ達の質問・不安に優しく答えてくださる
助産師の皆さんにインタビューしました!

* 野邊ゆう子さん *



- ①(一社)日本助産師会千葉県支部・イトーテルミー療術師
- ②食事における身体作り
母乳中心の育児・卒乳
自分らしい出産に向けての
身体と心の準備
自立を促す育児法…4人の子
育て経験から学んだこと
- ③ミュージカル鑑賞
- ④録画している韓国ドラマを
観て過ごす。
- ⑤育児は知恵が最大限の武器に
なる。温故知新を忘れずに!

* 加藤 睦さん *



- ①助産師・思春期保健相談士
- ②いい(良い)加減な手抜き育児
気楽になる育児
お股の話(性教育)
- ③仕事・例え話を聞いた目から
ウロコ、抱腹絶倒の納得説明
- ④溜まりに溜まった家事に
追いまかれる(ˊˋ)
- ⑤怒鳴って落ち込んで、
でも笑う時間の方が少し長け
りゃ無事育つ。

* やまがたてるえさん *



- ①助産師・チャイルドファミリ
ーコンサルタント・パースセ
ラピスト・心理カウンセラー
- ②家族・上の子との関係につい
ての悩み・ママのメンタルケ
ア・発達相談・仕事復帰につ
いての悩み…等
- ③アロマセラピー、写真撮影、
珈琲をいれる
- ④家でのんびり(家族時間)
- ⑤子育て、毎日頑張ってくれて
ありがとうございます。
気軽にご相談下さい。

* 日野和恵さん *



- ①助産師
 - ②育児全般の相談
 - ③刺繍・手芸・お菓子作り
 - ④家族団らん
普段ゆっくり話せない中学
生の娘とのガールズトーク
を楽しんでいます
 - ⑤子を持つ同じ母として、皆さ
ん楽しくお話ししましょう。
- ①肩書き等 ②相談得意分野
③趣味・特技 ④お休みの日の
過ごし方 ⑤ママたちへ一言



ほっとるーむ東松戸 カレンダー



*やむをえず予定が変更になる場合があります。
HP やほっとるーむ内でお知らせします。どうかご了承ください。

4月の予定		
1	月	休館日
2	火	子育て相談 (山形照恵さん)
3	水	
4	木	
5	金	えほんのじかん 子育てなんでも相談
6	土	
7	日	
8	月	休館日
9	火	子育て相談 (日野和恵さん) 子育て講座
10	水	
11	木	
12	金	子育てなんでも相談
13	土	
14	日	
15	月	休館日
16	火	子育て相談(野邊ゆう子さん)
17	水	
18	木	体の痛み相談
19	金	子育てなんでも相談
20	土	
21	日	
22	月	休館日
23	火	子育て相談 (加藤睦さん)
24	水	
25	木	赤ちゃん教室
26	金	子育てなんでも相談
27	土	ママパパ学級3日目 マタニティサロン
28	日	
29	月	休館日
30	火	子育て相談(野邊ゆう子さん)

5月の予定		
1	水	
2	木	
3	金	
4	土	
5	日	
6	月	ほわほわの森で遊ぼう!
7	火	子育て相談 (山形照恵さん)
8	水	
9	木	
10	金	子育てなんでも相談 えほんのじかん
11	土	
12	日	
13	月	休館日
14	火	子育て相談 (加藤睦さん)
15	水	
16	木	
17	金	子育てなんでも相談
18	土	ことばの発達相談
19	日	
20	月	休館日
21	火	子育て相談 (日野和恵さん)
22	水	
23	木	
24	金	子育てなんでも相談
25	土	
26	日	ほっとるーむ東松戸 お誕生日ミニコンサート
27	月	休館日
28	火	子育て相談(野邊ゆう子さん)
29	水	
30	木	
31	金	子育て講座 子育てなんでも相談

■発達障害の相談■ (毎週1回)

●毎週火曜日 9:00~10:00 (事前予約制)
発達障害や、その疑いがあるお子さんについて、
お子さんとの関わり方や、お母さんの不安・心配
など困り感や特性をふまえながら、お話をお聴き
します。※5月から開始します。
詳細はHP・施設内の掲示等でお知らせします。

■子育て相談■ (毎週1回)

●毎週火曜日 10:00~12:00
水色のエプロンをつけた助産師さんが、赤ちゃん
のこと、おっぱいのこと、ママの身体のこと、気
になること等相談にのってくださいます。
※担当助産師さんは変更になる場合があります。

■ことばの発達相談■ (隔月1回)

言語聴覚士の佐藤恵美子さんによる相談を行いま
す。ことばの発達、コミュニケーションや気にな
ること等相談にのってくださいます。
●5月18日(土) 10:00~12:00

■からだの痛み相談■ (隔月1回木曜)

●4月18日(木) 10:00~12:00
理学療法士の塩野里美さんが、ママのからだのお
悩みについて(痛み・ゆがみ・尿もれなど)相談
にのってくださいます。
*お悩み症状の原因 *セルフケア方法
*日常生活での注意点をわかりやすくお伝え
します。気軽にお声かけください。

■子育てなんでも相談■ (毎週1回)

子育てアドバイザーの永瀬春美先生が、お子さん
の身体や心の発達やしつけ、ママ自身の不安や
イライラ、なんでも相談にのってくださいます。
●4/12(金)・4/26(金) 10:00~12:00
4/5(金)・4/19(金) 15:00~17:00
●5/10(金)・5/24(金) 10:00~12:00
5/17(金) 15:00~17:00
5/31(金) 14:00~16:00

■えほんのじかん■ (毎月1回金曜)

●4月5日・5月10日 11:00~11:20
読み聞かせ、手遊びや大型絵本、紙芝居など、
いろいろ織り交ぜた楽しい時間です。

■赤ちゃん教室■ (年4回第4木曜)

●4月25日(木) 10:30~11:30
保健師さんからの赤ちゃんやお母さんの健康、松戸市か
らの情報等のお話の後、グループに分かれて交流しま
す。母子手帳、バスタオル、おむつ等をお持ちください。
予約は要りません。楽しいひと時を過ごしましょう。
※対象: 2~6ヶ月の赤ちゃん



●ほっとるーむ東松戸●

■ご利用案内■

<開館時間> 毎週火~日曜日 10:00~18:00

<休館日> 月曜日・年末年始

<開催場所> 〒270-2225
松戸市東松戸3-2-1 アルフレンテ301

<TEL & FAX> 047-701-5508

<URL> <http://e-hotroom.com>

<ブログ> <http://hotroom.seesaa.net/>

<E-mail> e-hotroom@za.wakwak.com ほっとるーむ東松戸情報

■ほっとるーむ東松戸は

NPO法人子育てひろばほわほわが松戸市から委託を受け運営しています。

■アクセス■



※JR 武蔵野線・北総線
「東松戸駅」から徒歩2分
※京成バス高塚線・新京成バス
松14・八柱7・紙数1系統
バス停「東松戸駅」下車
徒歩2分

※車でお越しの場合、アルフレ
ンテの立体駐車場をご利用の
なれます。駐車券をお持ちの
方はお申し出ください。
90分無料になります。