

お空がたかいね  
きらきら輝く  
うろこ雲

松戸市地域子育て支援事業  
2010年10月1日：発行

# E-こどもの森

## ほっとるーむ東松戸だより

■0～3歳の乳幼児と保護者がいつでも気軽に立ち寄りくつろげる場所です■

### ママのリフレッシュ リズム体操!

日ごろなかなか体を動かす機会のないママのためのエクササイズです♪リズム体操で、体もこころもリフレッシュしてみませんか？運動はちょっと…と自信のない方でもだいじょうぶです！

- ◆日時:10月14日(木) 15:00～15:40(受付14:45)
- ◆場所:ほっとるーむ東松戸 絵本コーナー側スペース
- ◆講師:山本恵梨さん  
(セントラルスポーツ認定インストラクター・一児のママ)
- ◆対象:0～1才半までのお子さんを持つママ
- ◆定員:15名(予約制) ※お子さん連れでの参加です
- ◆持ち物:タオル・飲み物  
※赤ちゃんを寝かせる場合 バスタオルかマット  
※当日は動きやすい服装でいらしてください。  
はだして体操します。
- ◆参加費:無料
- ◆お申し込み:お電話 または ほっとるーむ東松戸受付にて  
TEL 047-701-5508

ウォーミングアップ～メイン～リラクゼーションの40分間です。  
途中、お子さんに飲み物をあげたり、だっこしたり…もありの予定です。  
講師の山本さんは、1才の男の子のママでもあります。いろいろ様子をみながらすすめてくださいますので、安心して参加して下さいね。



### 食育★ミニ講座報告◆9月25日(土) 13:30～14:30

食育インストラクターであり「ゆっくりエプロン」の筆者である本間清子さんをお迎えして初めての食育講座を行ないました。ご自身の子育て経験で食べることでつながったお友だちのお話から、自分や家族がずっと健康でいられるように何を食べていいかを考えて食事をする大切さなど…お話しいただきました。「きっちり作ることにこだわりすぎず、自分でできることを工夫したり、疲れたら無理せずに休むこと。」離乳食を始めたばかりのママへは「食べないことで悩まないで、食べないものだと思うこと」「何を食べさせるかということより、みんなと食べると楽しいということを伝えられるといい」「まずはママがしっかりごはんを食べましょう」そんな本間さんのメッセージに、みなさんほっとした様子。



家でパパに動いてもらう方法は？の話では、ママたちからとっておきのヒントもきけ、笑いも…。「食べる」ことをいろいろ考えた楽しい時間になりました。

### 一時預かりで新サービスが始まりました!

10月1日から松戸市の「子育て応援☆まつドリーム」事業の一環として、一時預かりの空き状況がインターネットで見れるようになりました!

<http://hroom.matsudoor.com/>

予約はインターネット上ではできませんが、希望日の空き状況の確認にお役立てください。

市川久美子さんの

### おすすめ絵本



### 「どうぞのいす」

香山美子さく 柿本幸造え (ひさかたチャイルド)

うさぎさんが小さいいすを作り「どうぞのいす」という立札といっしょに大きな木の下に置きました。はじめにやってきたろばさんが、持っていたどんぐりをいすに置いて木の下でぐっすり眠ってしまいました。その後次々に動物たちがやってきて、いすの上に置いてある食べ物を「どうぞ ならば」と食べてしまうのですが、「あとのひとにおきのどく」とかわりに持っていたものを置いていきます。さて、ろばさんが目を覚ました時、いすの上にあったものは…?ほんわかした優しい絵とお話に、あたたかな気持ちになれる本です。うさぎさんがいすにつけたしるしも、かわいいですよ。

### 秋の森へ…

今日から10月。ついこの間まで続いた暑さから解放され、秋の風に清々しさを感じます。ほっとるーむにも秋がやってきました。玄関にひろがるコスモスのやわらかい色が、優しい気持ちにさせてくれます。



先日、コスモスを初めてみた2才の男の子。おままとのピクニックセットを持って玄関前にママを連れてやってきました。「きれいね～。お花見しよう!」ほっこりしたエピソードです。



# ほっとる一む東松戸 カレンダー

## 10月

月	火	水	木	金	土	日
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
休館日	子育て相談					
11	12	13	14	15	16	17
休館日	子育て相談		ママのリズム体操			
18	19	20	21	22	23	24
休館日	子育て相談					
25	26	27	28	29	30	31
休館日	子育て相談					
	ママサロン					



## 11月

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
休館日	子育て相談					
8	9	10	11	12	13	14
休館日	子育て相談		ことばの発達 ★ミニ講座			
15	16	17	18	19	20	21
休館日	子育て相談					
22	23	24	25	26	27	28
休館日	子育て相談					
	ママサロン					
29	30	1	2	3	4	5
休館日	子育て相談					

### ことばの発達★ミニ講座

- ◆ 11月11日(木) 13:00~14:00
- ◆ 講師：佐藤恵美子さん(言語聴覚士)



言語聴覚士の佐藤さんをお迎えしてことばの発達やコミュニケーションの方法についてお話していただきます。毎日の生活のなかで気になることばのあれこれ…一緒にきいてみませんか？

※講師の方を囲んでのサロン形式で行ないます。申込みは不要です。保育はありませんので、各自お子さん連れでの参加になります。

### 子育て相談

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ひろばでお子さんのこと、ママのこと、気になること等相談にのってくださいます。



### お願い

ベビーカー置き場のスペースが限られているため、ベビーカーはたたんで並べて置いていただきますようお願いいたします。



### ママサロン

助産師の野邊ゆう子さんを囲んでのサロンです。毎回テーマをかえてお話しします。

◆ 10月26日(火) 13:00~14:00

※テーマ\* 離乳食から幼児食へ…

◆ 11月23日(火・祝) 13:00~14:00

※テーマ\* 子育て中の夫婦生活について  
—助産師からのメッセージ—

気軽にご参加ください。申し込みは不要です。テーマについてのお話をきいてから、その場で気になっていることを質問したり、悩みを相談したりしながら、それぞれママ同士で共有できるのがママサロンの特徴です。

※やむをえず、予定が変更になる場合があります。どうかご了承ください。



### 総合消防訓練

9月10日(金)午後3時からビルの火災を想定した消防訓練がありました。当日受付で訓練があることを掲示し、避難の方法については直前に説明をし参加していただきました。火災発生後の放送の後、スタッフの誘導にしたがって、31組の方が玄関から避難しました。避難する時にはエレベーターを使用できないことや、非常階段の確認などをしていただき、いざという時の防災について意識を持っていただけたようです。

### E-こどもの森ほっとる一む東松戸

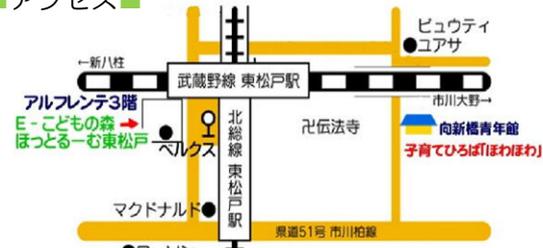
#### ご利用案内

- 〈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〉 〒270-2221 松戸市紙敷602アルフレンテ301
- 〈TEL&FAX〉 047-701-5508
- 〈URL〉 <http://e-hotroom.com>
- 〈E-mail〉 [e-hotroom@za.wakwak.com](mailto:e-hotroom@za.wakwak.com)



E-こどもの森ほっとる一む東松戸は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1分  
 ※京成バス高塚線・新京成バス松14・八柱7・紙敷1系統 バス停「東松戸駅」下車 徒歩1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になれます。駐車券をお持ちの方はお申し出ください。60分無料になります。