

きんもくせい  
かおりにさそわれて  
あきのおさんぽ  
いいきもち

松戸市地域子育て支援事業  
2013年10月5日：発行

# 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げる場所です■

父親による父親のための



### 父親学級

～産後のサポートに本当に必要なこと～

「こんな父親学級がほしかった」と各地で話題のこの講座。子どもが生まれたら父親になれる!?父親になるために必要なこと。まずは、女性のこころと体の変化に気づき寄り添うことから始まります。渡辺さんご自身の体験を交えて、夫婦で子育てしていただくために大切なことを、わかりやすくお話していただきます。笑顔で聞ける楽しいお話です。ぜひご参加ください。

**日時:** 11月30日(土)13:00～15:00(受付12:50)  
**場所:** ほっとるーむ東松戸 絵本コーナー側スペース  
**講師:** 渡辺大地さん(産前産後家事サポート・ままのわ代表)  
**対象:** 妊娠中・産後～乳幼児期のお子さんをもつパパ(第一子・第二子にかかわらず)  
**定員:** 先着30名(要予約) ※11月2日(土)から申し込み受付  
お申し込み・お問い合わせは…  
お電話またはほっとるーむ東松戸受付にて  
TEL 047-701-5508

#### ◆渡辺大地さんプロフィール◆

「産前産後家事サポート・ままのわ」代表、現役2児のパパ。様々な地域で父親学級を行っており、新聞や雑誌、TVなどでも話題となる。著書に「お産とオッサン」「夫婦産後手帳(共著)」などがある。埼玉県所沢市在住。



ママのリフレッシュ

### リズムストレッチ

日頃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。体もこころもリフレッシュしてみませんか?運動は苦手…という方も大丈夫です。



- ◆10月24日(木)15:00～16:00(受付14:45)
- ◆場所: ほっとるーむ東松戸
- ◆講師: 永渕智美さん(新体操インストラクター)
- ◆対象: 0～1才6ヶ月のお子さんのママ(同伴のお子さんの年齢)
- ◆定員: 12組(要予約) ※10月10日(木)より受付
- ◆持ち物: タオル・飲み物 動きやすい服装 ※はだしで行ないます ジーンズ・ベルトは不可
- ◆お申し込み: お電話または受付にて  
Tel 047-701-5508

### 秋のバカ企画 写真講座 デジカメ入門室内編

子どもの可愛い姿を素敵に残したいパパ、プロのフォトグラファーから撮影テクニックを学んでみませんか?

- ◆日時: 11月9日(土)10:00～14:00
- ◆場所: 向新橋青年館(松戸市紙敷805-1)
- ◆講師: 高倉千鶴さん(フォトグラファー)
- ◆対象: パパとお子さん(ママ同伴大歓迎)
- ◆持ち物: 普段お使いのデジタルカメラ・一眼レフ等(お弁当)
- ◆定員: 10組(要予約) 10月13日(日)から
- ◆お申し込み・お問い合わせ: お電話または受付にて  
ほっとるーむ東松戸 Tel 047-701-5508  
※詳細はチラシまたはHPをご覧ください。



### は・は・はサロン

川上さんからのメッセージ

母・歯・笑顔があふれる『は・は・はサロン』。今回は、昨年8月から始まったこのサロンを紹介します。『はははサロン』は偶数月に開催しています。歯科医の川上朝子先生は、『歯の健康』『虫歯になる条件』について話をさせていただきますが、その前に参加の皆さんはいくつかのグループに分かれて、それぞれ自己紹介とグループごとの歯についての質問を決めます。毎回同じテーマから始まりませんが、グループごとの質問が参加者によってちがいますから、毎回全く違った観点からの歯の話に展開していきます。虫歯予防の基礎知識はもちろん、ちょっとした疑問、たとえば「寝てしまった子を起こしてでも歯磨きはするべきか」など、歯医者さんでは質問できないようなことを先生を中心として色々なママと交流しながら疑問や悩みを解決できる場になっています。どうぞ気軽に参加してください。

『お母さんってホントに忙しい!』なのに、母になる前の歯科医師の私は『こどもの虫歯はお母さんの責任です!!』と、伝えてきてしまっていました。今、母となり、そのことがどんなにお母さんたちを追い詰めてしまっていたか…。今は、もう少し違う角度から関わらせていただいています。でも『出来てしまった虫歯』それは本当のこと。私たち母親がちょっと知っていれば、もっとスムーズにこどもの口の中と関わっていきたくて思います。そして、そこに生まれたスペースに「こどもとの時間」「自分との時間」「ご主人との時間」を作っていたら…と想います。

次回の『は・は・はサロン』は…

◆10月31日(木)13:00～14:00

※申し込みは不要です。



#### ◆川上朝子さんプロフィール◆

ご主人と5歳の娘さんと3人暮らし。歯科医師になって13年、ママになって5.5年。いろいろな立場からこどもと歯についてお話しします。

# ほっとる一む東松戸 カレンダー

10月

月	火	水	木	金	土	日
30	1	2	3	4 えほんの じかん 子育て なんでも相談	5	6
7 休館日	8 子育て相談 ママサロン	9 子育て なんでも相談	10	11	12	13
14 休館日	15 子育て相談	16	17 ことばの 発達相談	18 子育て なんでも相談	19	20
21 休館日	22 子育て相談	23 子育て なんでも相談	24 リズム エクササイズ	25	26	27
28 休館日	29 子育て相談	30	31 は・は・は サロン	1	2	3

## 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。

◆10月8日(火) 13:00~14:00

\*テーマ\* トイレトレーニング

◆11月19日(火) 13:00~14:00

\*テーマ\* 冬の病気の対処法



『絵本の会たんぼぼ』のみなさんによる

## えほんのじかん

◆毎月第1金曜日 11:00~11:20

◆内容: 読み聞かせ・手遊び・紙芝居など  
まだ、うちの子はわからないから...というママ。まずは、ママが絵本を読んでもらう楽しさ、心地よさを味わってみませんか?



Let's 体験  
ボランティア etc.  
ありがとうございました!

今年の夏休みは、のべ34名の学生ボランティアがきてくれました。来年もぜひ笑顔で参加してくださいね!



最初はすごく緊張して、どうしたらいいのかかわからず戸惑ったりしたけど、子どものお母さんとお話した時に将来の夢を話したら、「応援しているから頑張って叶えてね!」と言われたのがうれしかったです。(高3女子)

初めは緊張した子どもと一緒に遊ぶにつれ「お姉さん」とかけ寄って来てくれたのがうれしかったです。保護者の方から、家での大変なことやその子の性格などいろいろなお話をきくことができました。(中1女子)

## ●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〉 〒270-2225

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](mailto:e-hotroom@za.wakwak.com)



ほっとる一む東松戸情報



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。

\*やむをえず予定が変更になる場合があります。  
HP やほっとる一む内でお知らせします。  
どうかご了承ください。

11月

月	火	水	木	金	土	日
28	29	30	31	1 えほんの じかん 子育て なんでも相談	2	3
4 休館日	5 子育て相談	6	7	8 子育て なんでも相談	9 パパの 写真講座	10
11 休館日	12 子育て相談	13 子育て なんでも相談	14 ことばの 発達相談	15	16	17
18 休館日	19 子育て相談 ママサロン	20 子育て なんでも相談	21	22	23	24
25 休館日	26 子育て相談	27 子育て なんでも相談	28 赤ちゃん 教室	29	30 父親学級	1

## 永瀬春美先生の 子育てなんでも相談

子育てアドバイザーの永瀬先生が、お子さんの身体だけでなく心の発達やしつけ、ママ自身の不安や悩み、気になること等なんでも相談にのってくださいます。

■10月■

4日(金) 14:00~16:00

9日(水) 10:00~12:00

18日(金) 14:00~16:00

23日(水) 10:00~12:00

■11月■

1日(金) 14:00~16:00

8日(金) 14:00~16:00

13日(水) 10:00~12:00

20日(水) 10:00~12:00

27日(水) 10:00~12:00

## ■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。



## ■ことばの発達相談■

毎月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。

◆ 10月17日(木) 10:00~12:00

◆ 11月14日(木) 10:00~12:00

予約は要りません。気軽にご相談ください。

## 赤ちゃん教室

2~6ヶ月の赤ちゃんとママが対象です

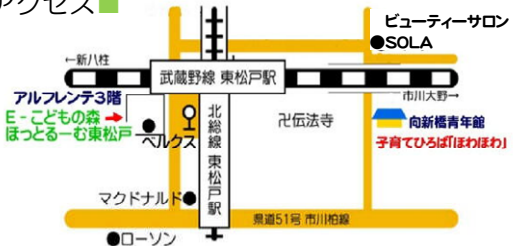
奇数月第4木曜日開催

11月28日(木) 10:30~11:30 (受付 10:15~)

保健師さんのお話は毎回テーマがかわります。

ご希望の方は計測もできます。母子手帳・バスタオル・おむつをお持ちください。予約は要りません。

## ■アクセス■



※JR 武蔵野線・北総線 「東松戸駅」から徒歩1分

※京成バス東塚線・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ります。  
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。