



「秋の夜長に思うこと…」

高く澄み切った青空や吹く風に、秋の気配を感じるようになりました。秋の気持ちのいい風が吹く度に「マスクを外して思いっきり空気を吸い込みたい」と思いながら、長引くコロナ禍が時間と共に日常になっていくことを実感しています。まだまだ配慮が欠かせない日々が続きますが、これからの季節は秋ならではの味覚や自然に触れる体験を楽しみながら、過ごしていきたいですね。さて、今月はりんごの木子どもクラブ代表の柴田愛子さんに「あいこさんに聞こう子育てのつぼ」という題名で子育て講座を行います。以前に子育て講座の中で柴田さんが「迷惑かけちゃっていいじゃない」「迷惑をかけ合える関係をどれだけ作っていけるかが、生きやすさにつながっていくと思うのよ。」「みんないいところばかり見せているけどね、大変な時に支え合える相手がいることが一番大事なのよ」とお話を聞いてはっとさせられたのをよく覚えています。人に迷惑をかけない生き方はとても立派ですが、その事を重視するばかりにあまりにも多くの我慢をしていませんか。先日私事ですが自分の力ではどうにも出来ず「助けて」とお願いせざるを得ない場面がありました。私も迷惑をかけてはいけないと思ってしまう一人です。なかなか勇気のいる事でした。でも私の声にたくさんの方が助けてくださいました。感謝の気持ちが溢れました。改めて「助けて」と言い合えることは人と関わることなのだと。そしてみんなひとりで生きているわけではないのですよね。これかも迷惑をかけあってそれを受け止め合って暮らしていきたいと思います。

山澤 美津子



各種プログラムのインターネット参加申し込みができます！

9月より、一部のプログラムについて子育て情報ポータルサイト上で簡単に参加申し込み（※1）が行えるようになります。お手持ちのスマートフォンやパソコンよりぜひご利用ください。

○ご利用方法

- ①子育て情報ポータルサイトにアクセスする
- ②各みずべの気になるイベントをクリックする（※2）
- ③イベント詳細ページの下部に表示される「参加申し込み受付中」より申込み（※3）

※1 抽選制の場合、抽選申し込みとなります。

※2 各みずべのイベントは各みずべのトップページおよび子育て施設イベントよりご確認ください。

※3 初回申込み時に参加利用者登録をする必要があります

江東区子育て情報  
ポータルサイトはこちら→



江東区亀戸子ども家庭支援センター “みずべ”

〒136-0071 江東区亀戸6-31-26

電話 03-3683-1101 Fax 03-3683-1102 相談専用電話 03-3683-1103

E-mail kameidokosodate@unchusha.com URL <http://koto-kosodate-portal.jp/mizube/>

(指定管理者：社会福祉法人 雲社社)



# 亀戸みずべ10月のプログラム

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 ★柴田愛子さんの子育て講座 ひろばやすみ	4	5	6 ★ベビータッチ	7	8 芳子さんのお話会
9	10 スポーツの日	11 ★ベビママ・プレママヨガ	12 ★ハンドトリートメント	13	14 おはなし会	15 ★救急講座
16	17 出張ひろば(亀戸スポーツセンター) ひろばやすみ	18	19 ★babyroom(mana)	20 ★助産師さんと話そう	21	22 ★パパcafé
23	24 すこやかマンデー ひろばやすみ	25 ようこそみずべへ	26 ★babyroom(ulu)	27 すこやか測定(午前)	28 出張ひろば(亀戸北地区集会所) すこやか測定(午後)	29 ★ふたごちゃんのついで
30	31 ひろばやすみ					

## ★マークのプログラムについて

- ・カレンダー★マークのプログラムはWEBでのお申込みが申込日10:00~可能です
- ・WEBでのお申込みの場合、当日16:00以降にメールにてご連絡いたします
- ・定員数に空きがある場合、翌日以降お電話にて先着順にて受け付けます。
- ・各プログラム、キャンセル待ちを希望される場合、翌日以降お電話にて受け付けます
- ・ご不明な点はお電話にてお問合せください

## ★ハンドトリートメント (事前予約制/WEB予約可)

10月12日(水)

- ①10:15~10:30 ②10:35~10:50
- ③10:55~11:10 ④11:15~11:30
- ⑤11:35~11:50

お母さんのためのハンドマッサージです。ひとときの癒しの時間を体験してみませんか?



定員: 5組

申込: 10月5日(水) 10:00~16:00(抽選)

※1人1回でお願いいたします

※ご希望の時間帯、いくつでも抽選可能となりました

※お子さんはひろば内でスタッフが保育します

## ★ようこそ!みずべへ

(事前予約制/WEB予約可)

10月25日(火) 14:30~15:30

みずべってどんなところ?いつ行ったらいいか迷う方、このプログラムをきっかけにいらっしゃいませんか。

定員: 10組程度(先着)

申込: 9月26日(月)~  
随時申込受付中



## ★救命救急講座

(事前予約制/WEB予約可)

10月15日(土) 10:30~12:00

AEDの使い方や怪我の応急処置など、いざという時のために一緒に学びませんか。消防署の方が来てくださいます。



定員: 10組程度(抽選)

申込: 10月1日(土) 10:00~16:00

※お子様を連れていらした場合は、同室でお過ごしいただきます

★ベビータッチ   
(事前予約制/WEB予約可)

10月6日(木) 10:30~11:30  
心地よいベビーマッサージを通して、赤ちゃんとのふれあいタイムを体験してみませんか？

対象：首がすわったころ～ハイハイ前までの  
お子さんとママ  
定員：8組程度  
持ち物：バスタオル・ハンドタオル・お子様の  
着替え・オムツ・ミルク  
申込：9月29日(木) 10:00~16:00(抽選)

※予防接種72時間以内のベビータッチは避けてお申込みください  
※動きやすい服装(パンツスタイル)でお越しください

★パパcafe～パパのひろば～  
(事前予約制/WEB予約可)

10月22日(土) 10:30~11:30

パパとお子さんで集って遊んだり、情報交換したりしませんか。パパのみずべデビューにいかがですか。プレパパも大歓迎です！！

定員：7組程度  
申込：10月3日(月) 10:00~16:00(抽選)

★助産師さんとはなそう   
(事前予約制/WEB予約可)

10月20日(木) 13:45~14:45  
テーマ：「赤ちゃんが過ごしやすい環境」  
赤ちゃんのお風呂やスキンケア、衣服や室温の調整の仕方、赤ちゃんの睡眠など助産師さんと一緒にグループでお話ししませんか。

定員：7組程度  
申込：10月5日(水) 10:00~16:00(抽選)

★ふたごちゃんのつどい  
(事前予約制/WEB予約可)

10月29日(土) 10:30~11:30  
ふたごちゃんの子育てならではの喜び、工夫などの体験を語り合う親子の交流の場です。

定員：5組程度  
申込：9月26日(月)~10月14日(金)(抽選)

★プレママ・ベビママヨガ  
(事前予約制/WEB予約可)

10月11日(火) 10:30~11:45  
プレママもベビママさんも一緒にヨガでリフレッシュしませんか。

定員：7組程度  
対象：プレママもしくはハイハイ前のお子さんのママ  
講師：小澤めぐみさん(ヨガ教室アートト)  
申込：10月3日(月) 10:00~16:00(抽選)  
※プレママは妊娠17~37週  
※動きやすい服装(パンツスタイル)でお越しください



★baby room  
(事前予約制/WEB予約可)

10月19日(水) mana class(マナクラス)  
…6か月くらいまで  
10月26日(水) ulu class(ウルクラス)  
…6か月以上1歳まで  
お時間はいずれも14:30~15:30

月齢に合わせて2つのクラスがあります。同じくらいの月齢の子が集まります。皆さんでお話したり情報交換しませんか。

定員：7組程度  
対象：mana class:6か月くらいまでの親子  
ulu class:6か月以上1歳までの親子  
申込：10月12日(水) 10:00~16:00(抽選)



★パパと自然と遊ぼう  
(事前予約制/WEB予約可)

11月5日(土) 10:15~11:15  
秋の心地よい気候の中、自然を感じて遊びましょう。

定員：7組程度  
場所：亀戸中央公園  
(汚れてもいい服装でいらしてください)  
対象：1歳半以上のお子さんとパパ  
講師：中安敬子さん(マザーツリー自然学校)  
申込：10月24日(月) 10:00~16:00(抽選)



## 出張ひろば

亀戸みずべのスタッフが出張します。  
自由来館ですので時間内にいつでもおこしくだ

### 亀戸スポーツセンター 出張ひろば

日時：10月17日（月）10：00～11：45  
場所：亀戸スポーツセンター3階小体育室  
（亀戸8-22-1）

### 亀戸北地区集会所 出張ひろば

日時：10月28日（金）10：00～11：45  
場所：亀戸北地区集会所（亀戸4-21-18）

## おはなし会

10月14日（金）14：30～15：00

0歳の赤ちゃんから年齢を問わず楽しめる内容になっています。予約は必要ありません。

## すこやか測定

10月27日（木）10：00～12：00  
28日（金）14：00～16：00

お子さんの身長・体重をスタッフと一緒に計測できます。日々の子育てのお話を一緒にしていきましょう。

## すこやかマンデー

10月24日（月）10：30～12：00

主に発達に心配のあるお子さんやしょうがいのあるお子さんを対象にしたひろばです。ゆったりしたひろばで思いっきり遊びましょう。

## 佐藤芳子さんおはなし会

10月8日（土）14：30～15：00

読み聞かせのスペシャリスト佐藤芳子さんによるおはなし会です。（土曜日のため、ひろばの事前予約が必要となります）  
講師：佐藤芳子さん

## <子育て相談>

面接 9：00～17：30  
電話 9：00～18：00

子育ての悩みや不安、子どもの成長・発達についての心配などありましたら、いつでもお電話、あるいはスタッフに声をかけてください。一緒に考えていきましょう。ひろばの中でも気軽にスタッフにご相談ください。（月曜日には相談日を設けています。事前予約制となります）

## <家族相談>

杉山 由希子先生（公認心理師）

10月13日（木） / 10月27日（木）  
①10：00～ ②11：00～ ③12：00～  
定員：各日3名

家族の問題、お母さん自身の悩みについての相談や思いを語れる場所になっています。事前予約制です。

## <発達相談>

濱田 純子先生（臨床心理士）

10月12日（水）  
①13：00～②14：00～③15：00～  
定員：3名

言葉が遅い、人との関わりが少しとりづらい…などの個別の発達相談です。事前予約制です。

## ひろばのご利用について（江東区民の方限定）

火～土曜日 10：00～12：00/14：00～16：00

<火～金曜日>自由来館ですので、開設時間内にお越しください

<土曜日>事前予約制（前日の9～16時にお電話にてお申込みください。各時間20～30組程度）

※初回利用時は登録を行いますので、保護者の方の区内在住が分かる身分証明書をお持ちください



