





「あたたかな微笑み」

日ごとに寒さが厳しくなっていますね。街中では厚手のコートやダウンジャケットを着ている人たちが増えてきました。気付くと今年も残すところ1カ月となります。早いものですね。さて、亀戸みずべでは、初めていらした親子に「ちきゅうへようこそカード」「みずべへようこそ」というメッセージカードをお渡ししています。「大切な〇〇ちゃん生まれてきてくれてありがとう」「みんなから愛されて、守られてすくすくと育ちますように」と書かれたメッセージを一人ひとりにお伝えする度に、お母さんの顔がほっと和らいで、抱っこされている赤ちゃんを見てニコッと微笑む、その表情は優しくとてもあたたかいです。その優しさの裏側には、お母さんやお父さんのたくさんの頑張りとお母さんの愛情があるのだと実感しています。こどもとの生活は穏やかな時間ばかりではありません。日々困ったり悩んだり繰り返して大変なことも多いものです。カードの最後に「みずべも応援しています。」とあります。これからもみずべは親子を全力で応援していきたいと思えます。

今年も引き続きコロナ感染予防対策の影響があった年となりました。4月の開所以来たくさんの親子が遊びにいらしてくださいました。ありがとうございました。もうすぐクリスマスを迎えます。今年のクリスマスも世界中のこどもたちの命が大切にされますように…。

山澤 美津子

 クリスマス会 

12月14日(水) 11:00~11:30/15:00~15:30

ひろば内でみんなでクリスマスをお祝いしましょう。事前予約は必要ありません

みずべ  
スタッフによる

おたのしみ(午前)  
クリスマスバージョンのおたのしみをご用意してお待ちしています。何をやるかは当日までお楽しみに…

おいしい  
お土産付き♪  
(お子様お1人につき1つ)



佐藤芳子さんによる  
クリスマスおはなし会(午後)

パネルシアターなどクリスマス  
スペシャルバージョンのおはなし会です



# 亀戸みずべ12月のプログラム

日	月	火	水	木	金	土
<年末年始のご案内> 12月29日(木)～1月3日(火)までお休みです 				1 ★ベビータッチ	2 ◎KOTO子育て ハッピートレーニング	3 芳子さんのお話会
4	5 ひろばやすみ	6	7 ★ハンド トリートメント ★babyroom (mana)	8	9 おはなし会	10
11	12 ひろばやすみ	13 ★プレママ・ ベビママヨガ ★ようこそみずべへ	14 クリスマス会	15 ◎助産師さんとの懇 談	16 ◎KOTO子育て ハッピートレーニング	17
18	19 ひろばやすみ	20 ◎グループ懇談会	21 ★babyroom (ulu)	22 すこやか測定(午前)	23 亀戸北地区集会所 出張ひろば すこやか測定(午後)	24
25	26 すこやかマンデー ひろばやすみ	27	28	29	30	31

## おはなし会

12月9日(金) 14:30～15:00

0歳の赤ちゃんから年齢問わず楽しめるおはなし会になっています。予約は必要ありません。

## すこやかマンデー

12月26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

12月3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

## 出張ひろば

亀戸みずべのスタッフが出張し、いろいろな玩具で遊べるひろばになっています。  
自由来館ですので時間内にいつでもお越し下さい

### 亀戸北地区集会所 出張ひろば

日時：12月23日(金) 10:00～11:45

場所：亀戸北地区集会所(亀戸4-21-18)

## すこやか測定

12月22日(木) 10:00～11:50

23日(金) 14:00～15:50

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。予約は必要ありません。

### 亀戸スポーツセンター 出張ひろば

10～12月はスポーツセンター小体育室工事のため、お休みです。次回は2023年1月16日の予定です。

## 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

## ★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
- ・子育て情報ポータルサイトより、各プログラム詳細ページよりお申込みください
- ・初回お申込み時に参加利用者登録をする必要があります
- ・WEBでのお申込みの場合、当日17：00以降にメールにてご連絡いたします

## ★ようこそ！みずべへ

(事前予約制/WEB予約可)

12月13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：11月25日(金)～ 随時申込受付中



## ★baby room

(事前予約制/WEB予約可)

12月7日(水) mana(マナ) class

…6か月くらいまで

12月21日(水) ulu(ウル) class

…6か月以上1歳まで

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：12月1日(木) 10:00～16:00(抽選)



## ★ハンドトリートメント

(事前予約制/WEB予約可)

12月7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：12月1日(水) 10:00～16:00(抽選)

※お一人一回でお願いいたします。

※ご希望の時間枠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



## ★プレママ・ベビママヨガ

(事前予約制/WEB予約可)

12月13日(火) 10：30～11：30

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：8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：12月6日(火) 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

## ★助産師さんと話そう

(事前予約制/WEB予約可)

12月15日(木) 13:45～14:45

テーマ：「赤ちゃんとの冬過ごし方」  
年末年始の過ごし方、外出の際に気を付けること、また冬の寒さ対策やスキンケアについてなど、助産師さんを一緒にお話しましょう。

定員：7組程度

申込：12月1日(木) 10:00～16:00(抽選)



## ★赤ちゃんと創る私の家族 (事前予約制/WEB予約可)



お子さんのお誕生おめでとうございます。  
自分のお腹にいた赤ちゃんとのご対面はいかが  
でしたか？

そして子育てで忙しくなった、ご自身の産後の  
体調はいかがですか？子育てのことやお母さん  
自身のことなど、一緒にお話しましょう。ファ  
シリテーターがお手伝いします。

日時：2023年1月18日、25日  
2月1日、8日 10:15～11:50  
(全て水曜日、4回連続講座)

対象：プログラム開始日現在、生後2～5か月の  
第一子の赤ちゃんとお母さん  
(2022年8月18日～11月18日生まれ)

定員：8組程度

内容：本講座は子どもと家族支援研究センター  
が開発した「赤ちゃんと創る私の家族～は  
じめの一歩～FSプログラム」で実施しま  
す。ファシリテーターの進行のもと、お母  
さん同士がお子さんを囲ってお話します。

- ・はじめての赤ちゃん、そして私たち
- ・赤ちゃんのことをもっと知ろう！
- ・わたしの家族と生活
- ・家族のこれから

ファシリテーター：大豆生田千夏さん  
(子どもと家族支援研究センターこもれび)

申込：12月20日(火)10:00～16:00(抽選)

## ＜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。(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)

12月8日(木) / 12月22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。

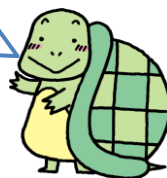
## ＜発達相談＞

濱田 純子先生(臨床心理士)

2023年1月18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。

子育てポータルサイト  
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 雲柱社)

