



みんなでつくる子育てひろば 亀戸みずべかわらばん

2023年
1月号
NO.9



新年 あけましておめでとうございます。
今年も地域のみなさまと共に笑顔あふれる、亀戸「みずべ」を
創っていきたいと思います。どうぞよろしくお願いたします。



亀戸“みずべ”スタッフ一同

新しい年を迎えました。ご家庭では、この年末年始をどのようにお過ごしになりましたでしょうか。ゆっくりとお正月を過ごされた方も慌ただしく過ごされた方もいらっしゃることでしょう。

さて、今年の干支は癸卯（みずのとう）です。これまでの努力が実を結び勢いよく成長する飛躍の年という意味が込められています。ここ数年の間、長引くコロナ禍で人々の流れは停滞し大変な思いをされた方も多くいらっしゃると思います。又子どもたちを取り巻く環境にも大きな変化がもたらされていると感じます。人と人が一定の距離をとって生活していくことの意味が大きく変わろうとしているのかもしれない。その中にある私たちみずべは「いつでも親子がほっとして過ごせる居場所」を大切にしたいと思っています。

今年も引き続き感染予防に留意しながらも、みんながたくさん笑顔で過ごせる一年となりますように。そしてみずべにいらしてくださる、たくさんのお母さんやお父さんや子どもたち、地域のボランティアさんと共に、子どもを育て育ちあいながら、あたたかなひろばを目指していきたいと思います。

山澤 美津子



赤ちゃんとおくる私の家族 (事前予約制/全4回連続講座)



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)

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) ※全4回全て出席できる方

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、「赤ちゃんとおくる私の家族~初めの一歩~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んでお話しします。

- 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：現在お電話にて受付中(先着)



亀戸みずべ1月のプログラム

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6 ◎KOTO子育て ハッピートレーニング	7
12/29～1/3までお休みです						
8	9	10	11 ★ハンド トリートメント ★babyroom(mana)	12	13 ◎赤ちゃんのための 食事のはなし おはなし会	14 ★ペアヨガ
15	16 亀戸スポーツセンター 出張ひろば ひろばやすみ	17	18 ◎赤ちゃんと創る私 の家族	19 ◎助産師個別相談	20 ◎KOTO子育て ハッピートレーニング	21 ★パパタッチ
22	23 ひろばやすみ	24 わらべうた ★ようこそみずべへ	25 ◎赤ちゃんと創る私 の家族 ★babyroom(ulu)	26 すこやか測定(午前)	27 亀戸北地区集会所 出張ひろば すこやか測定(午後)	28
29	30 すこやかマンデー ひろばやすみ	31 みずべ会議				

◎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電話でのお申込みが申込日10:00～可能です
- ・抽選の結果については、申込者皆様に同日16:30以降にお電話にて結果をお知らせいたします
- ・定員数に空きがある場合、翌日以降先着順にて

◎赤ちゃんのための食事のはなし (電話での事前予約制)

1月13日(金) 10:30～11:30

離乳食について、管理栄養士さんを囲んでお話しませんか。

定員：7組程度

対象：離乳食中期(2回食)ごろのお子さんの保護者

申込：1月6日(金) 10:00～16:00(抽選)



◎助産師個別相談 (電話での事前予約制)

1月19日(木) 13:45～15:05

おっぱいに関すること、産前産後の心の変化、赤ちゃんの体重の増えなど、助産師さんに個別に相談いただけます。

定員：4組(1人20分ずつ)

申込：1月12日(木) 10:00～(先着)



子育てポータルサイト
はこちら



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もちください



★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)

1月24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しゃいませんか。

定員:10組程度(先着)
申込:12月26日(月)~ 随時申込受付中



★baby room (事前予約制/WEB予約可)

- ①1月11日(水) mana(マナ) class
…6か月くらいまで
 - ②1月25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:①mana class:6か月くらいまでの親子
②ulu class:6か月以上1歳までの親子

申込:①1月4日(水)10:00~16:00(抽選)
②1月11日(水)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)

- 1月11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:1月4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



★ペアヨガ (事前予約制/WEB予約可)

1月14日(土) 14:30~15:30
仕事や育児など普段の疲れを一緒にリフレッシュしませんか?

定員:6組程度

対象:プレママ・パパもしくは

ハイハイ前までのお子さんのママ・パパ

講師:小澤めぐみさん(ヨガ教室アートト)

申込:1月6日(金)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



★パパとベビータッチ 1月21日(土) 10:30~11:30 ★ママとベビータッチ 2月2日(木) 10:30~11:30 (事前予約制/WEB予約可)

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?

定員:8組程度

対象:首がすわったころ~

ハイハイ前までのお子さん

持ち物:バスタオル・ハンドタオル・オムツ
お子様の着替え・水分(ミルクなど)

申込:<パパとタッチ>

1月6日(金)10:00~16:00(抽選)

<ママとタッチ>

1月26日(木)10:00~16:00(抽選)

※予防接種2時間以内のベビータッチは避けてお申込みください

※動きやすい服装でお越しください



おはなし会

1月13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。

わらべうた

1月24日(火) 10:45~11:30

親子でゆったり、歌と遊びの時間を楽しみましょう。

0歳の赤ちゃんから年齢を問わずにお楽しみいただけます。予約は必要ありません。



すこやか測定

1月26日(木) 10:00~11:50

27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。



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: 1月27日(金) 10:00~11:45

場所: 亀戸北地区集会所(亀戸4-21-18)

今月より再開します!

亀戸スポーツセンター 出張ひろば

日時: 1月16日(月) 10:00~11:45

場所: 亀戸スポーツセンター(亀戸8-22-1)

<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)

1月12日(木) / 1月26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)

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。

すこやかマンデー

1月30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。予約は必要ありません。



みずべ会議

1月31日(火) 14:30~15:30

みずべについてあれこれお話しませんか?
※「みずべ会議」とはよりよい「ひろば」づくりを目指し、利用者の皆さんと思いを共有しあう場です。

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)