

「あかちゃんが生まれたら」

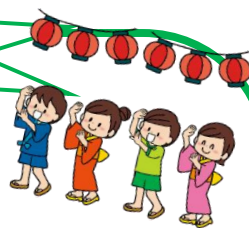
梅雨入りし毎日蒸し暑い日が続いています。夏本番まであと少し、体調を整えながら乗りきっていきたいですね。さて、亀戸みずべでは7月にプレママ、パパ、生まれて3か月くらいまでのご家族を対象に「ようこそみずべスペシャル～プレママ・パパ・赤ちゃんタイム」を行います。「赤ちゃんが生まれたら、どこへ行こうか?」「“みずべ”ってどんなところだろう?」との声を受けて今年も行います。はじめての育児で戸惑うことや悩むこと、嬉しいこと等など。日々の出来事を助産師さんも交えて一緒にお話をする時間にしたいと思います。ぜひご参加ください。

そして今月はもう一つ「パパカフェ」も行います。お父さんとお子さんの参加のプログラムです。ひろばにはお父さんとお子さんだけの利用も多く、時々お父さんから育児のお話を聞かせて頂いています。お父さんと育児のお話をする度に、ひろばの本棚にある「ヨチヨチ 父一とまどう日々」(ヨシタケシンスケ著/赤ちゃんとママ社)が思い浮かびます。お父さん目線での子育ての日常が綴られています。ちなみに私のお気に入り④の「赤ちゃん師匠」です。思わずくっすとしてしまう。それでいてあたたかい情景が描かれています。ぜひぜひ、手に取って読んでみてください。又「パパカフェ」のご参加もお待ちしています。

山澤 美津子

なつまつりを開催します!

7月29日(土)
10:00～16:00



みずべ夏祭りを開催します♪
家族みんなで楽しい夏のひとときを過ごしましょう!

写真コーナー

親子で記念撮影ができます。夏の思い出に1枚いかがですか。

うちわをつくろう

白地のうちわに絵を描いたりシールを貼って自分なりにアレンジ★

盆踊り

11:45～/15:45～
皆で盆踊りを踊りましょう♪

ヨーヨーつり
他ゲームコーナー

大人も童心に返って楽しめます!

ハイハイレース

《事前予約制》
11:00～
7月1日(土)から
WEB予約できます

7・8月水遊びも計画しています!

詳しくは決まり次第ホームページにてアップしますのでご確認ください♪

子育てポータルサイト
はこちら→



○お願い○

暑い季節となり、サンダルを履く時期なので保護者の方はご利用時衛生面などへの配慮から靴下の着用をお願い致します。

～Please wear socks～



亀戸みずべ7月のプログラム

日	月	火	水	木	金	土	
		【子育てひろば】火～土10:00～16:00 【ランチタイム】12:00～13:30 ※区外在住の方もご利用いただけます。					1 ★パパカフェ
2	3 相談室 青少年交流プラザ 亀戸スポーツセンター 出張ひろば ひろばやすみ	4	5 元気キッズ	6 ★ハンド トリートメント	7	8	
9	10 相談室 ひろばやすみ	11	12 ★ベビールーム(mana)	13 ★ベビータッチ	14 おはなし会	15 ★誕生会 佐藤芳子さんの おはなし会	
16	17 海の日	18	19 ★ベビールーム(ulu)	20 ★助産師さんの 個別相談	21 ★赤ちゃんとお母さんのための 食事の話	22 ★ようこそみずべへ スペシャル	
23	24 相談室 すこやかマンデー ひろばやすみ	25 ★プレママ・ ベビママヨガ ★おもちゃ病院	26 わらべうた	27 すこやか測定(午前)	28 亀戸北地区集会所出張ひろば すこやか測定(午後)	29 なつまつり	
30	31 相談室 ひろばやすみ	※プログラムは江東区民の方が 優先となります※					

亀戸みずべ8月のプログラム

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7 ひろばやすみ	8	9	10	11 山の日	12
13	14 相談室 ひろばやすみ	15	16	17	18	19
20	21 相談室 亀戸スポーツセンター 出張ひろば ひろばやすみ	22	23	24	25	26 ★誕生会
27	28 相談室 すこやかマンデー ひろばやすみ	29	30	31	★夏休み中は小学生ボランティア 募集中です！詳しくはスタッフに お声掛けください。	

★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のお申込み日10:00～可能です。
- ・子育て情報ポータルサイトの、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、当時17:00以降メールにてご連絡致します。



◎助産師さんの個別相談 (電話のみの事前予約制)

7月20日(木) 13:45～15:05

おっぱいに関すること、産前産後の心身の変化、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：7月6日(木) 10:00～(先着)

★おもちゃ病院 (事前予約制/WEB予約可)

7月25日(火) 14:00～15:30

おもちゃのお医者さんがみずべにやってきます。思い出おもちゃ、大切に使用しているおもちゃで壊れてお休みしているものがあたら診てもらいませんか？

申込：6月26日(月) 10:00～

※おもちゃは当日お持ちください。

※修理費用は無料ですが、部品を取り換えた場合、部品代をいただくことがあります。

★ハンドトリートメント (WEBのみの事前予約制)

7月6日(木)

- ①14:00~14:15 ②14:20~14:35
③14:40~14:55 ④15:00~15:15
⑤15:20~15:35

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(1人15分ずつ)
申込:7月1日(土)10:00~16:00
※お1人1回でお願いします。
※希望の時間枠いくつでも抽選可能です。
※お子さんはひろば内で保育します。



★ようこそみずべへスペシャル (事前予約制/WEB予約可)

7月22日(土)10:15~11:30

ようこそプレママパパさん!そしてまだみずべに来たことがないママさん、パパさん。ご夫婦ではもちろん、お1人でもOKです。(かわいいおみやげあります。)

内容:みずべの紹介、ふれあいスキンシップ遊び
助産師さんもいらっしやいます
対象:プレママ・パパ、生後3か月くらいまでの赤ちゃんと保護者
定員:7組程度
申込:6月26日(月)10:00~
※申込多数の場合、抽選とさせていただきます

★ベビータッチ (事前予約制/WEB予約可)

7月13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?

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:7月6日(木)10:00~16:00(抽選)

※予防接種後72時間以内のベビータッチは避けてお申込みください。

※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)



- ①7月12日(水)mana(マナ)class
…6か月くらいまで
②7月19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:

6月26日(月)10:00~7月5日(水)16:00
(抽選)

★プレママ・ベビママヨガ (事前予約制/WEB予約可)

7月25日(火)10:30~11:30

妊婦さん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:妊娠17週~37週のプレママもしくは産後ハイハイ前までのお子さんのママ

講師:小澤めぐみさん(ヨガ教室アトト)

申込:7月11日(火)10:00~16:00

※動きやすい服装(パンツスタイル)でお越しください。

★誕生会

(事前予約制/WEB予約可)

①7月15日(土)11:00~11:30

②8月26日(土)11:00~11:30

7月、8月生まれのお子さんのお誕生日をみんなで祝いましょう。

対象:7月、8月月生まれの方

申込:7月誕生会/7月1日(土)~

8月誕生会/8月1日(火)~ 随時受付中

★赤ちゃんとお母さんのための 食事のはなし

(事前予約制/WEB予約可)

7月21日(金)10:10~11:30

ご飯を炊いて、お味噌汁を作り、試食しながら離乳食について管理栄養士さんと一緒にお話しませんか?

定員:7組程度

対象:離乳食中期(2回食)ごろの

お子さんと保護者

申込:7月7日(金)

10:00~16:00(抽選)



今回からはご飯を炊いてお味噌汁を作り、試食します!

出張ひろば

出張ひろば

亀戸みずべのスタッフが出張します。
いろいろな玩具で自由に遊べるひろばです。
予約不要です。

青少年交流プラザ出張ひろば

月日：7月3日（月）
時間：10：00～11：45
場所：青少年交流プラザ/多目的ルームB
（亀戸7-41-16）

亀戸スポーツセンター出張ひろば

月日：7月3日（月）・8月21日（月）
時間：10：00～11：45
場所：亀戸スポーツセンター/体育館
（亀戸8-22-1）

亀戸北地区集会所出張ひろば

月日：7月28日（金）
時間：10：00～11：45
場所：亀戸北地区集会所/2階和室
（亀戸4-21-18）



佐藤芳子さんのおはなし会

7月15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。予約不要です。

講師：佐藤芳子さん

わらべうた

7月26日（水）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

お楽しみいただけます。予約不要です。

講師：久津摩英子さん



すこやかマンデー

7月24日（月）10：30～12：00

8月28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。予約不要です。



<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）

7月11日（火）/7月27日（木）

8月8日（火）/8月24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）

7月18日（火）/8月15日（火）

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。

元気キッズ

～大きい子のお部屋を開放します～

7月5日（水）10：00～11：30

1歳半くらいからのお子さんを対象に、体験学習室を開放します。いつもとちょっと違うおもちゃもあるのでぜひ遊びに来てください。予約不要です。

すこやか測定

7月27日（木）10：00～11：45

28日（金）14：00～15：45

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。予約不要です。

おはなし会

7月14日（金）14：30～15：00

みずべの利用者ママによるお話会です。0歳の赤ちゃんから年齢問わず楽しめる内容です。予約不要です。

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）