



みんなでつくる子育てひろば
亀戸みずべかわらばん

2024年
 1月号
 NO.21



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。どうぞよろしく願いいたします。

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かたも慌ただしく過ごされたかたもいらっしゃるでしょう。

さて、今年の干支は甲辰（きのえたつ）です。「春の日差しがあまねく成長を助く年」春の暖かい日差しが大地やすべてのものに平等に降り注ぎ、急速な成長と変化を誘う年となるとされています。昨年からコロナによる規制も緩和され、人々の流れが再び大きく動き出し始めました。又世界各地では災害や争いごと起きています。そこで生きることもたちを取り巻く環境は大きく変わり果てています。容易に解決をするのは大変難しい問題ではありますが、改めて私たちは、お互いを知り、互いの感情に耳を傾けることが大切なのだと考えさせられます。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」を大切にしながら、いろいろな思いに耳を傾けていきたいと思っています。

今年もみなさんがたくさんの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こどもたち、地域のボランティアさんと、それぞれに育て育ちあいながら、あ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



プログラムの
 ご紹介です！

★かめさんののんびりタイム
 （事前予約制/WEB予約のみ）
 ①1月16日（火）②1月30日（火）
 10：15～10：45
 11：00～11：30（各1名ずつ）



別室でお子さんと離れる時間を持ってみませんか？お子さんはひろばでスタッフがお預かりします。保護者の方はセンターの中の個室で、お茶を飲んだりスマホを見たり、一人の時間を自由に楽しめます。

対象：生後間もなくから（江東区民限定）

申込：①1月9日（火）10:00～16:00（抽選）
 ②1月23日（火）10:00～16:00（抽選）



★ママたちの声★

- ゆったり時間を過ごせました。
- 子どもを預けることに罪恶感がありましたが、実際に個室に入るととってもリラックスでき大変快適でした。
- 30分でも十分気分転換になりました。



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ハッピー トレーニング講座
	12/29~1/3までお休みです					
7	8 成人の日	9	10 元氣キッズ	11 ★ベビーマッサージ	12 おはなし会	13 ★誕生会
14	15 相談室 出張ひろば (青少年交流プラザ) ひろばやすみ	16 ★かめさんの のんびりタイム	17 ★babyroom(mana)	18 おはなし会 ★助産師さんと話そう	19 ★ハンド トリートメント	20 ◎KOTOハッピー トレーニング講座
21	22 相談室 すこやかマンデー ひろばやすみ	23 ★ようこそみずべへ	24 わらべうた ★babyroom(lulu)	25 すこやか測定(午前)	26 出張ひろば (亀戸北地区集会所) すこやか測定(午後)	27 ★ふたごちゃんをついで
28	29 相談室 出張ひろば (亀戸スポーツセンター) ひろばやすみ	30 ★プレママ・ ベビママヨガ ★かめさんの のんびりタイム	31 ★おもちゃ病院	【ひろば】火~土10:00~16:00 【ランチタイム】12:00~13:30 区外の方もご利用いただけます。		



★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以降メールにてご連絡いたします。

★ベビーマッサージ

(事前予約制/WEB予約可)

1月11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:12月25日(月)10:00~

1月4日(木)16:00(抽選)

※予防接種72時間以内のベビーマッサージ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



★誕生会

(事前予約制/WEB予約可)

1月13日(土) 11:00~11:30

1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:1月生まれの方

申込:12月25日(月)10:00~随時受付中



★プレママ・ベビママヨガ

(事前予約制/WEB予約可)

1月30日(火) 10:30~11:30

プレママ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:プレママもしくは

ハイハイ前までのお子さんのママ

講師:小澤めぐみさん(ヨガ教室アートト)

申込:12月25日(月)10:00~

1月23日(火)16:00(抽選)

※動きやすい服装(パンツスタイル)でお越しください。

プログラムの申し込みはこちらから。予定表の確認もできます。
(ポータルサイト)



★助産師さんと話そう

(事前予約制/WEB予約可)

1月18日(木) 13:45~14:45

テーマ:「卒乳について」

卒乳したいけど方法が分からない、いつごろから始めたらいいの?など助産師さんと一緒にお話ししましょう。

定員:7組程度

申込:12月25日(月)10:00~

1月11日(木)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19日(金)

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

申込:1月12日(金)10:00~16:00(抽選)

※人気のプログラムのため

1人1回の利用とさせていただきます。

※希望の時間帯、いくつでも抽選可能です。

※お子さんはひろば内でスタッフが保育します。

※始まる5分前には来所をお願いします。



★ようこそ!みずべへ

(事前予約制/WEB予約可)

1月23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やいませんか。

定員:10組程度

申込:12月25日(月)~随時申込受付中



★baby room

(事前予約制/WEB予約可)

1月17日(水) mana class(マナクラス)

…6か月くらいまで

1月24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:12月25日(月)10:00~

1月10日(水)16:00(抽選)



★ふたごちゃんのつどい

(事前予約制/WEB予約可)

1月27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:12月25日(月)10:00~

随時申込受付中(先着)



我が家のくすっとエピソード(♡)

家にある戸棚を開けるブームの1歳3か月。ある日台所に忍び込んでいる姿を発見。ドアの隙間から覗くとお菓子の戸棚へ一目散にダッシュ。戸棚を開け、大好きな「頑張れ小魚家族」の袋を嬉しそうに取り出し抱えこむ様子。30秒ほど経過した後にドアを開け、「何してるのー?」と声をかけるとはっとした顔で大きな声で「バイバーイ!!」と大きく手を振り、ダッシュで台所から逃げていきました。

その後小魚家族を見たら中身は粉々になっていました、、、。愛の力加減だったのかな、、、。

(ゆいかさんママ)

★皆さんのくすっとエピソードを募集しています!



★おもちゃ病院

(事前予約制/WEB予約可)

1月31日(水) 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。思い出のおもちゃ、大切に使用しているおもちゃで壊れてお休んでいるものがあたら診てもらいませんか?

申込:12月25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。



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：1月15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：1月29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：1月26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)



<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9日(火)/1月25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16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。



おはなし会

1月12日(金) 14：30～15：00

1月18日(木) 10：30～11：00

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。予約不要です。

すこやか測定

1月25日(木) 10：00～11：45

26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。



元気キッズ

～大きい子のお部屋を開放します～

1月10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せ
ひ遊びに来てくださいね。予約不要です。



すこやかマンデー

1月22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。

わらべうた

1月24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



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)