



「たくさんの声に支えられて」

今年の夏も猛暑日が続き、体に堪える暑さとなりました。まだまだ日中は夏と変わらない暑い日もありますが、これから少しずつ秋の気配を感じられる日が増えてほしいと思います。

7月は「亀戸みずべ夏祭り」に猛暑の中でたくさんのこどもたちとお父さんお母さんがいらしてくださいました。今年は5部制の形をとらせて頂き、少しでも多くの方に夏祭りを楽しんでもらえるように工夫を行いました。それでも混み合うことが多くご不便をおかけすることもあったと思います。今年も遊びにいらして下さった皆さまから「とても楽しかった」「暑い中ご苦労様」「また来年も楽しみにしています」と励ましの言葉を頂きました。何にも代えがたい嬉しい応援でした。次年度も更に改善を行いながら地域の皆さまに愛されるイベントとなるように努めていきたいと思っています。

さて、今年の9月で「かめさん🐢のんびりタイム」が1周年を迎えます。ひととき保育より、ずっと短い30分間ではありますが、別室で親御さん1人の休息の時間を思い思いに過ごしてほしいという願いをもって始めました。これまで利用したお母さんからこんな声が上がっています。「ひさしぶりに1人になることが出来ました」「お茶をゆっくり飲めました」「ウトウトしちゃいました」「とても楽しかった」…等。自分の時間を少しでも持つことは心も体もリフレッシュできますよね。9月からは40分に時間をのびします。ぜひご利用ください。

山澤 美津子

★愛子さんの講座～子育てのツボ～

育児に関する著書も多い柴田愛子さんより、幼児の子育てに奮闘しているお母さんたちへエールを送ってもらう講座です。昨年も、よくある子育て中の悩みや葛藤について沢山お話ししてくださり、愛子さんのお話に皆さんぐっと引き込まれていました。ご参加お待ちしております。

日時：9月30日（月）10：15～11：45

講師：柴田愛子さん（「りんごの木」代表）

対象：2歳以上のお子さんがいる方（お子さんの保育あり）

定員：8組程度

申込：9月10日（火）10：00～16：00（電話での事前予約制/抽選）



★グループ懇談会

カナダの子育て支援プログラム“ノーバディーズパーフェクト”（完璧な親なんていない）の理念を用いた懇談会です。

子育ての悩みや関心のあることについて参加者同士で話し合い、交流しませんか。

ファシリテーターとして、都甲絢子先生（臨床心理士）が入ります。

日時：①10月1日 ②10月15日 ③11月5日 ④11月19日 ⑤12月3日 ⑥12月17日（全6回）

いずれも火曜日 10：15～12：00（原則として6回連続で参加できる方）

対象：1歳半以上のお子さんの保護者（お子さんの保育あり）

定員：6組程度

申込：現在受付中～9月13日（金）16：00（電話での事前予約制/抽選）



亀戸みずべ9月のプログラム

日	月	火	水	木	金	土
1	2 相談室 出張ひろば (青少年交流プラザ) すこやかマンデー ひろばやすみ	3	4	5	6 ★かめさんの のんびりタイム	7 ★応急救護講座
8	9 相談室 出張ひろば (亀戸北地区集会所) ひろばやすみ	10 ★ハンド トリートメント	11 ★ベビールーム(mana)	12 ★ベビーマッサージ	13 おはなし会	14 ★ハワイカフェ ★ペアヨガ
15	16 敬老の日	17 ★自然と遊ぼう	18 ★ベビールーム(lulu)	19 おはなし会 ★助産師さんと話そう	20 ★かめさんの のんびりタイム みずべ会議	21 ★ふたごちゃんの つどい
22 秋分 の日	23 振替休日	24	25 すこやか測定 (AM)	26 すこやか測定 (PM)	27 わらべうた ★ようこそみずべへ	28 ★誕生日会
29	30 相談室 出張ひろば(亀戸 スポーツセンター) ★愛子さんの講座 ひろばやすみ	【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。		～プログラムのお申込みについて～ プログラムのご利用につきましては 江東区民の方優先にさせていただきます。		

★マークのプログラムについて

- ・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。
- ・抽選終了後、空きがある場合は先着順でお申し込みいただけます。

★応急救護講座

9月7日(土) 10:30～11:30

AEDの使い方やけがの応急処置などいざというときの為に一緒に学びませんか。消防署の方が来てくださいます。

内容：・人形を使った人工呼吸の練習
・AEDの使い方

定員：10組程度
(お子様は同室でお過ごしいたします)

申込：8月19日(月) 10:00～
8月30日(金) 16:00 (WEB予約/抽選)



★誕生日会

(事前予約制/WEB予約可)

9月28日(土) 11:00～11:30

9月生まれのお子さんのお誕生日をみんなでお祝いしましょう。

対象：9月生まれの方

申込：9月2日(月) 10:00～随時申込受付中

時間を
40分に
延長しました!



★ペアヨガ

(事前予約制/WEB予約可)

9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：・妊娠中のご夫婦

- ・ハイハイ前のお子さんがいるご夫婦
- ・お母さんとそのご両親どちらかのペア

講師：小澤めぐみさん(ヨガ教室アート)

申込：8月26日(月) 10:00～9月6日(金) 16:00 (抽選)

※プレママは妊娠17～37週

※動きやすい服装でお越しください

今回はペアで参加できます!
いつもとちょっと違うヨガタイムを
お楽しみください♪



★かめさんののんびりタイム

(事前予約制/WEB予約のみ)

①9月6日(金) ②9月20日(金)

10:10～10:50 / 11:10～11:50

(各1名ずつ)

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：①8月30日(金) 10:00～16:00 (抽選)

②9月13日(金) 10:00～16:00 (抽選)

★ハンドトリートメント

(WEBのみの事前予約制)

9月10日(火)

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

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：9月3日(火) 10:00~16:00(抽選)

※お一人一回でお願いいたします。

※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。



★ベビーマッサージ

(事前予約制/WEB予約可)

9月12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：8月26日(月) 10:00～

9月5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。



★助産師さんと話そう

(事前予約制/WEB予約可)

9月19日(木) 13:45~14:45

テーマ：「夜泣きについて」

夜泣きについてのお悩みを助産師さんと一緒にお話ししましょう。

定員：8組程度

申込：8月26日(月) 10:00～

9月12日(木) 16:00(抽選)



★ふたごちゃんのつどい

(事前予約制/WEB予約可)

9月21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：8月26日(月) 10:00～

随時申込受付中(先着)



★baby room

(事前予約制/WEB予約可)

①9月11日(水) mana(マナ) class

…6か月くらいまで

②9月18日(水) ulu(ウル) class

…6か月以上1歳まで

時間はいずれも14:15~15:00

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：8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：どちらも8月26日(月) 10:00～

9月4日(水) 16:00(抽選)



★PapaCafe～パパのひろば～

(事前予約制/WEB予約可)

9月14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。パパのみずベ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：8月26日(月) 10:00～

9月6日(金) 16:00(抽選)



★自然と遊ぼう

(事前予約制/WEB予約可)

9月17日(火) 10:30~11:30

みんなで公園をお散歩して、木の実や葉っぱとふれあいませんか？

定員：10組程度

場所：亀戸中央公園

集合：亀戸スポーツセンターを正面に見て左側の、

通路に入ったところにあるベンチ周辺

(汚れてもいい服装で来てください)

対象：1歳半以上のお子さんと保護者

講師：中安敬子さん(マザーツリー自然学校)

申込：8月26日(月) 10:00～

9月3日(火) 16:00(抽選)

◎受かった方にはこちらからお電話して詳細をお伝えします。



★ようこそ!みずべへ

(事前予約制/WEB予約可)

9月27日(金) 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(先着)

申込：8月26日(月)～ 随時申込受付中



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：9月2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)

亀戸北地区集会所出張ひろば

月日：9月9日(月)
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)

亀戸スポーツセンター出張ひろば

月日：9月30日(月)
時間：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)



すこやか測定

9月25日(水) 10：00～11：45
26日(木) 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。江東区内の方優先となります。

おはなし会

9月13日(金) 14：30～14：50
9月19日(木) 10：30～11：00

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。予約不要です。



みずべ会議

9月20日(金) 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」とはよりより「ひろば」づくりを目指し、利用者の皆さんと想いを共有しあう場です。

<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)
9月5日(木)/9月19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)
9月17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。

すこやかマンデー

9月2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

9月27日(金) 10：45～11：30

親子でゆったり、歌とあそ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。予約不要です。
講師：谷口伊都子さん



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/>