

# 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  
10月号  
NO.29

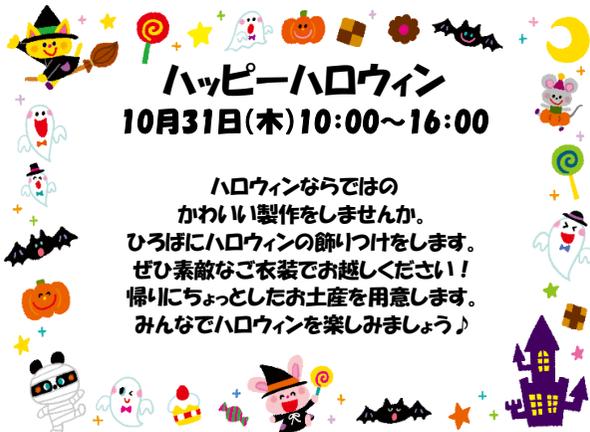


## 「秋に読む」

9月の後半頃からようやく秋の気配を感じるようになりましたが、まだまだ残暑の厳しい日が続いています。季節の変わり目は体調を崩しやすいので気を付けていきたいですね。

さて、亀戸みずべのひろばに入ると、横の壁一面が本棚になっています。0歳から就学前くらいのお子さんに向けて、いろいろな絵本や図鑑が並べてあります。「今日はどれにしようか」「これ面白そうだね」とお母さんがお子さんに話しかける姿や子どもたちが絵本を手にしてお母さんのところに持っていく姿も見られます。親子で絵本に触れる機会が自然と積みあがっていく。私は、そんな姿がとても嬉しいです。又本棚の一角には大人向けの本もいくつか揃えてあります。その中にりんごの木代表の柴田愛子さんの監修の「今日からしつけをやめてみた」という本があります。「子どもが大切だからこそ親として教えておきたい事がある」その気持ちよくわかります！でもそれって今なのかな…。本当に必要なこと？…等。「子どもたちに伝えたい、いろいろ」を一つひとつ考えさせてくれます。これから読書の秋を迎えます。ひろばにある絵本や本をぜひ手に取って、親子で楽しんで頂けたらと思います。

山澤 美津子



## ハッピー・ハロウィン 10月31日(木)10:00~16:00

ハロウィンならではの  
かわいい製作をしませんか。  
ひろばにハロウィンの飾りつけをします。  
ぜひ素敵な衣装でお越しください！  
怖りにちょっとしたお土産を用意します。  
みんなでハロウィンを楽しみましょう♪

## ◎赤ちゃんとお母さんと創る私の家族 ～はじめての歩～ FSプログラム (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：11月15日、22日、29日、12月6日  
10：15～11：50（全て金曜日）

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  
(2024年6月15日～9月15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、「赤ちゃんとお母さんと創る私の家族～初めの歩～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ます。

- ・はじめまして赤ちゃん、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：木村弘美さん

(子どもと家族支援研究センターこもれび)

申込：9月25日(水)10:00～10月18日(金)16:00  
(電話での事前予約制/抽選)

## 告知 かめいどみずべDAY

11月9日(土) 5部制

- ①10:00～10:50
  - ②11:00～11:50
  - ③13:00～13:50
  - ④14:00～14:50
  - ⑤15:00～15:50
- (ランチ12:00～13:00)

すべての家族が楽しめて、「家族」を再認識する1日、それが「かめいどみずべDAY」です。

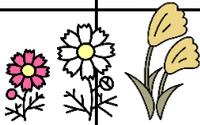
「未来の我が子へ」お手紙を書いて送るスポット、親子で楽しめる「ゲームコーナー」など、かめいどみずべDAYだけの楽しいイベントを企画しています。

詳しくは「かわらばん11月号」をご覧ください。

江東区子育て情報  
ポータルサイトはこちら→



# 亀戸みずべ10月のプログラム

日	月	火	水	木	金	土
		1 ◎グループ懇談会	2 ★かめさんの のんびりタイム	3	4	5 芳子さんのおはなし会
6	7 相談室 出張ひろば (青少年交流プラザ) (亀戸北地区集会所) ひろばやすみ	8 ★ハンド トリートメント	9 ★ベビールーム (mana)	10	11 おはなし会	12 ★パパと ベビーマッサージ
13	14 スポーツの日	15 ◎グループ懇談会	16 ★かめさんの のんびりタイム ★ベビールーム (ulu)	17 おはなし会 ◎助産師さんの 個別相談	18 ★赤ちゃんとお母さん のための食事の話	19 ★パパと自然と遊ぼう
20	21 相談室 出張ひろば (亀戸スポーツ センター) ひろばやすみ	22 ★プレママ・ベビママ ヨガ	23 すこやか測定 (AM)	24 すこやか測定 (PM)	25 ★ウアココサロン	26 ★誕生日会
27	28 相談室 すこやかマンデー ひろばやすみ	29 ★ようこそみずべへ	30	31 ハッピー・ハロウィン		

～プログラムの申し込みについて～  
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。

【子育てひろば】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

- 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。

## ★かめさんののんびりタイム (事前予約制/WEB予約のみ)

①10月2日(水) ②10月16日(水)  
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：①9月25日(水) 10:00～16:00(抽選)

②10月9日(水) 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)

10月8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：10月1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。



## ★パパとベビーマッサージ (事前予約制/WEB予約可)

10月12日(土) 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：首が座ったころ～ハイハイ前までのお子さんとパパ

持ち物：バスタオル・ハンドタオル・オムツ

お子さんの着替え・水分(ミルクなど)

申込：9月25日(水) 10:00～

10月4日(金) 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。



## ★baby room

(事前予約制/WEB予約可)

- ①10月9日(水) mana(マナ) class  
…6か月くらいまで
- ②10月16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9月25日(水) 10:00~  
10月2日(水) 16:00(抽選)



## ★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)

10月18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: 8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: 9月25日(水) 10:00~

10月11日(金) 16:00(抽選)

※抽選終了後、参加確定した方はこちらからお電話しま  
す。



## ★UAKOKO SALON (ウアココサロン)

~International day~

10月25日(金) 10:30~11:30

様々な国籍の人と楽しい時間を過ごしましょう。

対象: 江東区内在住で、**外国籍の方**

定員: 10組(先着)

申込: 9月25日(水) 10:00~

随時申込受付中



## ★パパと自然と遊ぼう

(事前予約制/WEB予約可)

10月19日(土) 10:30~11:30

心地よい気候の中、自然を感じて遊びましょう。

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いらしてください)

対象: 1歳半以上のお子さんとパパ

講師: 中安敬子さん(マザーツリー自然学校)

申込: 9月25日(水) 10:00~

10月11日(金) 16:00(抽選)

※抽選終了後、参加確定した方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)

10月29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(先着)

申込: 9月25日(水) 10:00~

随時申込受付中



## ★誕生会

(事前予約制/WEB予約可)

10月26日(土) 11:00~11:30

10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: 10月生まれの方

申込: 10月1日(火) 10:00~随時申込受付中



## ★プレママ・ベビママヨガ

(事前予約制/WEB予約可)

10月22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)

申込: 9月25日(水) 10:00~

10月8日(火) 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。



## ◎助産師さんの個別相談

(電話のみの事前予約制)

10月17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  
体重の増え等、助産師さんに個別にご相談いただけま  
す。

定員: 4組(一人20分ずつ)

申込: 10月3日(木) 10:00~(先着)



## 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：10月7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：10月7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：10月21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

10月23日(水) 10：00～11：45

24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。

## すこやかマンデー

10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)

10月8日(火)/10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)

10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。

## おはなし会

10月11日(金) 14：30～14：50

10月17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。

## 佐藤芳子さんのおはなし会

10月5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。

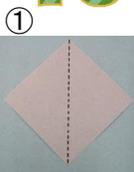
講師：佐藤芳子さん



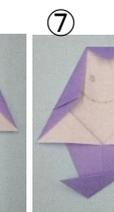
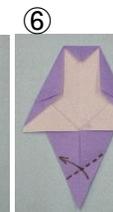
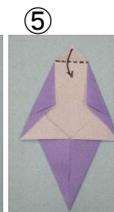
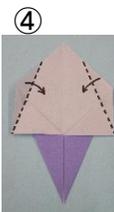
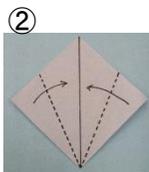
## 月のおりがみ

## ～おばけ～

季節のおりがみを紹介します!



点線で折る。



ひっくり返す。



完成♪

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)