



# 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  
11月号  
NO.30



「亀戸みずべDAY 🍃」

朝晩の気温がようやく落ち着いて、過ごしやすい季節になってきました。亀戸緑道公園の木の葉が、少しずつ茶色や黄色に色づいて秋の深まりを感じますね。

さて、今年も11月に「亀戸みずべDAY 🍃」を行います。昨年、好評だった成長の記念に手形スタンプや遊びのコーナー。又新たに「未来の我が子へ～贈るメッセージ」ということでお手紙コーナーも用意しました。日々の子育ては喜びと大変さが常に隣合わせです。泣いて笑って、喜んで。時に心配したり、イライラしたり。毎日、毎日、親も子も心を動かしあって一緒に過ごしていく日々の、ちょっとだけ心の休憩をとりませんか。家族の振り返りのひとときを持って、**未来の我が子への思うこと。そして願うこと。**

「大切なあなたへ～贈る言葉」としてお手紙書いて頂けたらと思います。ぜひ皆さまのご参加お待ちしております。

実りの秋には美味しい食べ物を堪能するのも楽しみの一つですが、人との人との関わりが広がっていく季節でもあります。春に蒔かれたたくさんの種が、秋になって実を結び、繋がりが広がっていく。そんな素敵な季節となるよう、楽しみ過ごしていきたいと思います。

山澤 美津子



## かめいどみずべDAY

2024年11月9日(土) 5部制

全ての家族が楽しめて、「家族」を再確認する1日、それが「かめいどみずべDAY」です。予約不要です。



「未来の我が子へ」  
お手紙コーナー

親子で楽しめる  
ゲームコーナー

記念の  
手形コーナー

### 《タイムスケジュール》

- |                      |               |
|----------------------|---------------|
| ① 10:00～10:50        | ③ 13:00～13:50 |
| ② 11:00～11:50        | ④ 14:00～14:50 |
| (ランチタイム 12:00～13:00) | ⑤ 15:00～15:50 |

江東区外の登録カードをお持ちでない方は入場できません。  
事前に新規登録をお願いします。(登録日：水・金)  
電話予約後、来所での登録になります。

※ランチタイムの時間が**12:00～13:00**に変更になっています。お気をつけください。  
※当日はひろばの混雑が予想される為、入場制限をさせていただく場合があります。来所の際に、ひろばに入れない事もありますので、予めご了承ください。  
※入場制限の有無につきましてはポータルサイト上に変更を更新いたしますのでご確認お願いいたします。  
※また上記に伴い、自転車やベビーカーでお越しの際には、駐輪場やベビーカー置き場も混雑しますので、徒歩や抱っこ紐での来所をお勧めいたします。



子育てポータルサイト  
はこちら →



告知

## クリスマス会 12月20日(金)4部制



- |               |               |
|---------------|---------------|
| ① 10:20～10:40 | ③ 13:40～14:00 |
| ② 11:20～11:40 | ④ 15:00～15:20 |

詳細は、後日ポータルサイトにてお知らせいたします。  
ご確認ください。

# 亀戸みずべ11月のプログラム

日	月	火	水	木	金	土
					1 ★かめさんの のんびりタイム	2
3 文化 の日	4 振替休日	5 ◎グループ懇談会	6	7 ◎スタッフによる KOTO/ハッピー トレーニング 講座(単発)	8 わらべうた おはなし会	9 かめいどみずべDAY
10	11 相談室 出張ひろば (亀戸北地区集会所)  ひろばやすみ	12 ★ハンド トリートメント	13 ★かめさんの のんびりタイム ★ベビールーム (mana)	14 ★ベビーマッサージ	15 ◎赤ちゃんと創る私の 家族	16 ★ようこそみずべハ スペシャル
17	18 相談室 出張ひろば (亀戸スポーツセン ター) (青少年交流プラザ) ひろばやすみ	19 ◎グループ懇談会	20 ★ベビールーム (ulu)	21 おはなし会  ★助産師さんと話そう	22 ◎赤ちゃんと創る私の 家族	23 勤労感謝の日
24	25 相談室 すこやかマンデー  ひろばやすみ	26 ★親子ヨガ	27 すこやか測定 (AM)	28 すこやか測定 (PM)	29 ◎赤ちゃんと創る私の 家族	30 ★誕生日会

## ★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込みいただけます。

【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。

## ★ハンドトリートメント (WEBのみの事前予約制)

11月12日(火)

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

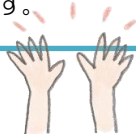
お母さんのためのハンドマッサージです。ひとときの癒しの時間を体験してみませんか？

定員：5組

申込：11月5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。



プログラムのご利用は  
江東区の方優先とさせていただきます。

## ★かめさんののんびりタイム (事前予約制/WEB予約のみ)

- ①11月1日(金) ②11月13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：①10月25日(金) 10:00～16:00(抽選)

②11月6日(水) 10:00～16:00(抽選)

## ★ベビーマッサージ (事前予約制/WEB予約可)

11月14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：10月25日(金) 10:00～

11月7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。





## ★baby room

(事前予約制/WEB予約可)



- ①11月13日(水) mana (マナ) class  
…6か月くらいまで
- ②11月20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10月25日(金) 10:00~  
11月6日(水) 16:00(抽選)



今回は  
親子ヨガ  
です!

## ★親子ヨガ

(事前予約制/WEB予約可)

11月26日(火) 10:30~11:30

2歳以上のお子さんを対象に親子でヨガを行います。  
親子でヨガを楽しみながら心と体のコミュニケーションを楽しみませんか。

定員: 6組程度

対象: 2歳以上のお子さんと保護者

講師: 小澤めぐみさん(ヨガ教室アートト)

申込: 10月25日(金) 10:00~

11月12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。



## ★助産師さんと話そう

(事前予約制/WEB予約可)

11月21日(木) 13:45~14:45

テーマ: 「冬の過ごし方」

冬の過ごし方について、帰省を含めて、スキンケア  
保湿、感染症のことなど、助産師さんと一緒にお話  
しましょう。

定員: 8組程度

申込: 10月25日(金) 10:00~

11月14日(木) 16:00(抽選)



## ★誕生会

(事前予約制/WEB予約可)

11月30日(土) 11:00~11:30

11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: 11月生まれの方

申込: 11月1日(金) 10:00~随時申込受付中



## ★ようこそみずべスペシャル!

(事前予約制/WEB予約可)

11月16日(土) 14:30~15:30

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、妊婦さん同士の交流、情報交換  
先輩パパママさん達との交流も予定しています。  
ふれあいスキンシップ遊び  
助産師さんもいらっやいます。

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: 10組程度

申込: 10月25日(金) 10:00~随時申込受付中

※申込多数の場合、抽選とさせていただきます。



11月のおりがみ 「くり」

①

②


③ ひっくり返す

④

⑤

⑥ ひっくり返す

⑦ 完成!



## 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。

### 亀戸北地区集会所出張ひろば

月日：11月11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)

### 青少年交流プラザ出張ひろば

月日：11月18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：11月18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

11月27日(水) 10：00～11：45  
28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

11月25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。ゆったりと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

11月8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



## <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)

11月12日(火)/11月28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)

11月19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

11月8日(金) 14：30～14：50

11月21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。



## リサイクルの品物大募集!!

- ・子ども服(サイズ120cmまで、きれいな物)
  - ・新生児用肌着/パンツ/スタイ/靴下(新品のみ)
  - ・離乳食(ベビーフード)/ミルク(いずれも未開封、賞味期限が半年以内)
  - ・紙オムツは開封済みでもOKです
- ※上記以外のものは収集できませんので、ご了承ください。

募集期間：11月1日(金)～11月12日(火)まで

収集後、「どうぞのカゴ」を設置します！  
皆さんから集まった品物は、受付前でお受け取りできます！



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/mizub>

(指定管理者：社会福祉法人 雲柱社)

