



# 東陽みずべ・かわらばん

2024. 11 月号 No. 277



## いっしょに出産を迎えるなかま



先月 東陽みずべでは、プログラム「やってみよう！沐浴体験」を開催し、これからママ・パパになるみなさんが8組ほど集まりました。沐浴体験の講師は江東区助産師会の石村助産師と石川助産師を迎え、実際にベビーバスにお湯をはり、赤ちゃん人形を使っての沐浴とお着替え等を体験しました。賑やかな沐浴の光景を見て、先輩ママが懐かしそうにニコニコと部屋をのぞきに來たり、妊婦さんに今のうちにこんなことをしておくといいよ…とアドバイスしてくれる姿もありました。

みずべのプログラムをきっかけに、

いっしょに出産を迎える仲間と出会い、  
地域の助産師さんや先輩ママ・パパと出会う体験が  
安心の出産と、出会った仲間と支え合いの子育てに繋がる  
そんな出会いのきっかけを皆さんと創り出す  
子育てひろば「みずべ」でありたいな、と思います。

佐藤貴子

☆アンケートのお礼

みずべのアンケートへの回答に、たくさんのお声をお寄せいただきありがとうございました。



のびのび作業所フーズの美味しいクッキー販売

11月19日(火)11時~12時



# 東陽みずべ2024年11月スケジュール



日	月	火	水	木	金	土
					1 くまさんひろば(0歳) 14:00~16:00	2 さとペンパルーン であそぼう! 11:00~11:20
3	4	5 ■乳幼児 救急救命講習 10:30~11:30	6 わらべうた ①10:30~ ②11:10~	7 ■ベビーマッサージ ①10:10②11:10	8 くまさんひろば(1歳) 14:00~16:00	9
10	11 相談室 ひろばお休み すこやか マンデー 10:30~12:00	12 ママたちの おしゃべり会 10:15~11:45	13	14 枝川子育てひろば 10:00~11:45	15 くまさんひろば(0歳) 14:00~16:00	16 ふたごちゃん ひろば 10:00~12:00
17	18 相談室 ひろばお休み	19 おはなし会 11:00~11:20 みずべ会議 15:00~15:45	20 ママたちの おしゃべり会 10:15~11:45 おうたであそぼう ①14:30~ ②15:10~	21 ■産後ピラティス 10:30~11:30	22 ようこそみずべ 14:00~14:30 くまさんひろば (~6ヶ月) 14:30~16:00	23
24	25 相談室 ひろばお休み	26 おはなし会 11:00~11:20 枝川出張ひろば 14:00~15:45	27	28 深川出張ひろば 14:00~15:45	29 ■つくってかざろう 「クリスマスリース 作り」 ①10:15~10:45 ②10:50~11:20	30

## 相談

### 【子育て相談】

子育ての悩みや不安など、いつでもお電話、あるいはスタッフに声をかけて下さい。一緒に考えていきましょう。

月曜日～土曜日

面接 9:00～17:30 電話 9:00～18:00

### 【専門相談】

臨床心理士による個別相談も行っております。※事前予約制

#### ○家族問題相談

家族の問題、お母さん自身の悩み等についての相談です。

1日(金)、15日(金) 10:10～

#### ○発達相談

お子さんの発達についての相談です。

12月21日(土) 13:00～

## あそびのひろば

### 【子育てひろば】

火曜日～土曜日 10:00～16:00

- ・初回利用時は登録を行います。
- ・区外在住の方もご利用いただけます。

### 【ランチタイム】

場所:くまさんひろば 時間:12:15～13:30

※時間外のお食事、おやつはご遠慮いただいています。

※多くの方にご利用いただけるよう、

1組あたり30分以内とさせていただきます。

### 【離乳食コーナー】

給湯室にて離乳食が食べられます。

※利用時は受付にお声かけください。

リフレッシュひととき保育のご利用には、登録が必要です(予約制)

登録日:月・水曜日 10:00～12:00 / 14:00～16:00


お電話で、または来所時にご予約をお願いします。

**プログラムお申込みについて※江東区民の方優先となります**

プログラムによって、それぞれ定員があり事前の予約が必要となります。参加費については無料ですが、材料費がかかるものは実費となる場合もあります。詳しくはスタッフにお問合せ下さい。  
また併せてポータルサイトにアップされるプログラム詳細やイベントカレンダーをご覧ください。

《電話受付》☎のマークがあるプログラムは電話受付となります。

受付時間:10:00~16:00 TEL:03-3699-4871

<p><b>ようこそみずべ</b> <span style="float:right">【先着】定員 8 組程度</span> みずべデビューの方、デビューしたけどまだ慣れなくて…という方、同じくらいの赤ちゃんのママと話してみたい方、参加をお待ちしています。 日時:11月22日(金)14:00~14:30 申込:10月25日(金) 対象:生後6ヶ月までの赤ちゃんと保護者の方</p>	<p><b>すこやかマンデー</b> <span style="float:right">【先着】定員 8 組程度</span> 育ちが気になる、健診を受けるのがちょっと心配…など、同じような悩みを共有しながら、ひろばでゆっくり過ごせます。受付でも申込可能です。 日時:11月11日(月)10:30~12:00 申込:随時</p>
<p><b>ママたちのおしゃべり会</b> <span style="float:right">【先着】定員 8 組程度</span> 「どうする夫婦の家事育児分担?『つかれない家族』を読んでおしゃべりしよう」 講師:瀬川未佳さん 日時:11月12日(火)10:15~11:45 申込:10月22日(火)10:00~ 20日(水)10:15~11:45 対象:みずべに来ているお母さん ※お子さんは保育があります。2回連続講座です。</p>	

《WEB 受付》🌐のマークがあるプログラムは WEB からの申込となります。






Web 申込利用登録ページ



<p><b>助産師さんのベビーマッサージ</b> <span style="float:right">【先着】各回定員 8 組程度</span> ママと赤ちゃんといっしょに、心身ともにリラックス。助産師さんと一緒にベビーマッサージの体験をしてみませんか? 講師:石村あさ子さん 日時:11月7日(木)①10:10~11:00 ②11:10~12:00 申込:10月24日(木)10:00~ 対象:ハイハイ前のお子さんと保護者の方</p>	<p><b>つくってかざろう「クリスマスリース作り」</b> <span style="float:right">【先着】定員各回 5 組程度</span> 江東区児童民生委員の皆さんと一緒にクリスマスリースを作りましょう。 日時:11月29日(金)①10:15~10:45 ②10:50~11:20 申込:11月15日(金)10:00~</p>
<p><b>産後ピラティス</b> <span style="float:right">【先着】定員 8 組程度</span> 初めてでも大丈夫! みんなで身体を動かして、リフレッシュしましょう。 講師:村崎春佳さん (ピラティス講師・地域のママです) 日時:11月21日(木)10:30~11:30 申込:11月7日(木) 対象:生後1ヶ月から6ヶ月程度のお子さんとお母さん ※お子さんは同室で過ごします。</p>	<p><b>乳幼児救命救急講習</b> <span style="float:right">【先着】定員 8 組程度</span> 消防士による乳幼児向け救命救急講座です。 講師:深川消防署職員 日時:11月5日(火)10:30~11:30 申込:10月22日(火)10:00~ ※お子さんは同室で過ごします。</p>



《申込不要》

<p><b>わらべうた</b> 親子でゆったりとわらべうたを楽しみましょう。 講師：相京香代子さん・谷口伊都子さん 日時：11月6日(水)①10:30～②11:10～</p>	<p><b>くまさんひろば(年齢別あそびのひろば)</b> 同じくらいの年齢の子と遊びたい方、ママ同士でおしゃべりしたい方、お待ちしております。 1歳…11月8日(金)14:00～16:00  0歳…11月1、15日(金)14:00～16:00 0歳(6か月まで)…11月22日(金)14:30～16:00</p>	
<p><b>おうたであそぼう</b> 親子で一緒に季節のおうたやリズム遊びを楽しみましょう♪ 講師：三藤あやさん 日時：11月20日(水)①14:30～②15:10～</p> 	<p><b>ふたごちゃんひろば</b> 一緒に遊びながらお話しませんか？ 日時：11月16日(土)10:00～12:00 対象：双子、三つ子の親子の方、これから迎える予定の保護者の方</p> 	
<p><b>みずべ会議</b> ひろばの中で、お茶を飲みながらこれからのみずべについてみんなでおしゃべりしましょう。 日時：11月19日(火)15:00～15:45</p>	<p><b>おはなし会</b> ボランティアさんによるおはなし会です。 日時：11月19日(火)11:00～11:20 11月26日(火)11:00～11:20</p> 	
<p><b>さとペンバールンであそぼう！</b> <b>～里親という家族のカタチ～</b> 「東京都の里親制度を知っていますか？」 こどもたちは風船やぬりえであそべます。 大人にもプレゼントがありますよ♪ 日時：11月2日(土)11:00～11:20</p>	<p><b>おたんじょうびのお祝い</b> お誕生日を迎えるお子さんへ、誕生日カードを用意しています。 <b>すくすく測定</b> 身長・体重を測りたい方はお声かけください。 お手伝いします。</p> 	
<p><b>枝川子育てひろば</b> 塩浜児童館・東陽みずべ合同開催 手遊びや工作などのスポットタイムも行います。 11月14日(木)10:00～11:45 場所：枝川区民館 和室</p>	<p><b>枝川出張ひろば</b> 広い量のお部屋で、のんびり遊びましょう。 11月26日(火)14:00～15:45 場所：枝川区民館 和室</p>	<p><b>深川出張ひろば</b> 今年度は深川スポーツセンターでの開催です。 11月28日(木)14:00～15:45 場所：深川スポーツセンター和室</p>

絵本紹介

墨絵の中のかだもの屋さん。店先に飾られている、鮮やかなりんごの前を通る人たちが、りんごについて話をしています。りんごも、みんなの話を聞きながら、相手の生活を想像しています。学校の遠足の日、色鮮やかな明るい山の上で「がしがし」とおいしそうに食べる女の子。男の子たちが「りんごにすれば良かったな」と思う気持ちが、私もよくわかります。

私も小学生の頃、祖母に「りんごは医者いらすっていうんだよ」といわれ、まるかじりして食べたことを思い出します。

あまずつぱくておいしかったなー。また、まるかじりしたいなー。



「1こでも  
100このりんご」  
作：井上治作

(花島)

江東区東陽子ども家庭支援センター“みずべ” 江東区東陽 3-1-2

TEL03-3699-4871(相談専用 03-5665-4017)FAX03-5665-4780

URL <http://www.koto-kosodate-portal.jp/mizube/> (指定管理者：社会福祉法人雲柱社)