



みんなで作る子育てひろば

南砂みずべ かわらばん

2024・11月号 No.207

秋を楽しむ方法

家の近所の木々の葉っぱが緑色から少しずつ色を落としはじめています。まもなく赤や黄色に変わり次の緑に再生するために潔く葉を落とします。この自然の営みはすごいなと感心します。暑くもなく寒くもない、この爽やかな季節が続いてくれたらなと願いながら短い秋を堪能したいと思います。

日々忙しいママやパパたちは、一日の段取りや予定など考えることが多くてゆっくり秋を楽しむ暇はないかもしれませんが、まず買い物や送り迎えなど決まった場所に行く時、いつもと違うコースを歩いてみると今まで知らなかった景色やお店など新しい発見があるかもしれません。

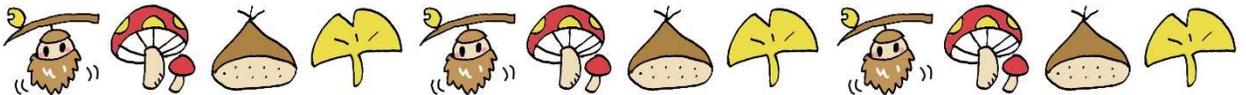
他にも子どもがお昼寝している間に、自分のこどものころの愛読書を読んでみる…というのはどうでしょう。子どもが寝ている貴重な大人の一人の時間だからこそ開放的で素直な気持ちで本を楽しめるような気がします。

私はわが子が大好きだった本をたまに掃除の手を止めて読んでみたりしたことがあります。

満喫するほど時間がない中でも少し深呼吸をして短い秋を楽しんでみませんか。

季節の変わり目ですが、秋だからこそ味わえるおいしいものを食べて体調に気をつけて過ごしましょう。みずべにもお散歩がてらぜひお出かけください

篠原 喜美



《あそびのひろば》

【子育てひろば】 10時～16時 ※区外在住の方もご利用いただけます。



【ランチタイムについて】

ランチスペースは体験学習室のみとなります。

- ① ランチタイムは 12:00～13:30 となります。それ以外の時間のお食事は禁止とさせていただきます。
- ② 交代で多くの方にご利用いただけるよう、ご利用は1組あたり30分以内とさせていただきます。ご理解とご協力をお願いします。※おやつはご遠慮ください。

【注意事項】

- ① 検温・体調確認票の記入は4月1日をもって廃止としますが、引き続き、ご利用時の検温と消毒にご協力をお願いします。
- ② 利用されるお子さん・保護者の方に37.5℃以上の発熱や風邪症状がある場合は、利用をお断りさせていただきます。

(発熱の場合は、解熱後 24 時間以上経過してからご利用ください。)



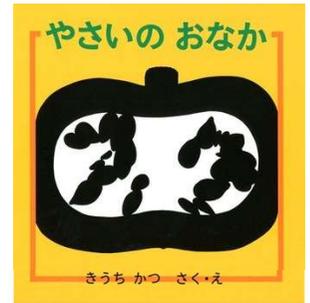
今月のわたしのお気に入り

「これ なあに」と黒と白の色彩で何かの断面図がページ一杯に描かれています。疑問・興味を抱きながら次のページをめくると…鮮やかな色彩で「やさいのおなか」と全体像が名前と共に11個も描かれています。日頃子ども達が口にしてもなかなか目にしたことのなかった「やさいのおなか」を知ったり、沢山の種類の野菜があることもわかります。

特に初めの野菜は大人でも「？」と思う程。親子でなぞなぞ遊びを楽しむもよし、野菜が苦手なお子さんの興味につなげるもよし、野菜を育てる・収穫する前に関心をひきつけるのにも良いと思います。

(ひろばスタッフ)

題名：「やさいのおなか」
作：きうち かつ
出版：福音館書店



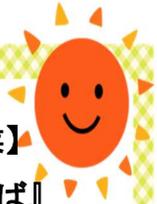
～助産師さんが伝えてくれる 乳幼児期からの性教育～ 『いのちの講座』を初開催しました！(9月24日)



講師は東京都助産師会
生・性を語る
エドゥケーター認定助産師
松本直美助産師

幼い頃から、「自分の身体はあなただけの大切なもの」(プライベートゾーン)の意識を伝え、大切に接していくこと。こどもの性差への気づき(性器への興味)、「あかちゃんはどこからくるの？」の質問にどう答える？等、参加者同士でディスカッションも。「命の誕生を科学的に自然に語れるのは乳幼児期が最適。恥ずかしがらずにトライしてみてください！」とのメッセージをもらいました。さりげない環境として、お勧めの書籍等の紹介もあり、みずべにも置いていきたいと思えます！

【東砂児童館 & みずべ交流事業】



『出張 おひさまひろば』

日時：11月2日(土)14:30～
場所：体験学習室 * 予約不要
対象：2歳以上のお子さんと保護者

東砂児童館のスタッフさんがみずべに来て、季節の製作遊びなどをしてくれます。

どうぞ親子でご参加ください!!

《リフレッシュひととき保育》

ひととき保育の利用には登録が必要です。
登録面接も事前予約制となっています。(前日予約ではなくなりました)



登録受付日時 : 月・水曜日 10:00～12:00 14:00～16:00
予約方法 : お電話又は、来所時にお申込みください。9:00～16:00

- ※ お誕生日月に遊びにいらしたお子さんへ、お誕生日カードをプレゼントしています。
- ※ ひろばに遊びにいらした際には身長・体重測定ができます。お気軽にお声かけください。



江東区南砂子ども家庭支援センター “みずべ”

【江東区子育て情報
ポータルサイト南砂】



〒136-0076 江東区南砂3-14-1-101 (指定管理者: 社会福祉法人雲柱社)

TEL03-5617-8106 FAX03-5617-7773 (児童虐待ホットライン TEL03-3646-5481)

Emai: minamisunakosodate@ka.baynet.ne.jp URL: <http://koto-kosodate-portal.jp/mizube/>

相談

子育て相談

子育ての悩みや不安、こどもの成長発達についての心配がありましたら、いつでもお電話、あるいはスタッフに声をかけて下さい。一緒に考えて行きましょう。

月曜日には相談室を設けております。(事前予約制)

月曜日～土曜日・面接 9:00～17:30 ・電話 9:00～18:00

専門相談



◎発達相談

専門相談員による個別の発達相談を行っています。(事前予約)

専門相談員 井上明子先生(公認心理師)

11月16日(土)13:30～

◎家族相談

家族の相談、お母さん自身の悩みなどについての相談です。(事前予約)

専門相談員 龍野陽子先生

11月12日(火)13:30～

◎すこやかマンデー

11月18日(月)10:30～11:45

おもに発達に心配のあるお子さん、しょうがいのあるお子さん親子を対象にしたプログラムです。ゆったりとしたひろばで思いっきり遊びましょう。



◎助産師のグループ相談

11月7日(木)14:30～15:30

産後の身体の事など、みんなでおしゃべりしましょう。

テーマ：「離乳食について」

対象：第一子のお子さん
とその保護者

定員：6組程度

講師：桑原 新さん
(助産師)

場所：体験学習室

申込：10月17日(木)～

☆助産師さんの元気講座

11月19日(火)10:30～11:30

自分でできる身体のメンテナンスの仕方を教えて頂きましょう。

定員：8組程度

講師：坂田やい子さん
(助産師)

場所：体験学習室

申込：10月29日(火)～

* 初めの方優先

☆ようこそみずべ

11月20日(水)15:00～

初めてみずべを利用する方のお時間です。プログラムの紹介などスタッフが丁寧にご案内します。

対象：1歳位までの
赤ちゃんと保護者

定員：6組程度

場所：体験学習室

申込：10月30日(水)～

☆年齢別プログラム

「よちよちBaby」

11月20日(水)10:30～11:30

親子一緒に、お友達ともふれあい遊びを経験しましょう！

対象：1歳0ヶ月から1歳5か月のお子さんと保護者

定員：6組程度

場所：体験学習室

申込：10月30日(水)～



☆マタニティヨガ

11月27日(水)10:30～11:30

お腹の赤ちゃんとリラックスタイムを過ごしませんか。

対象：妊娠16週以降の安定期の妊婦さん(第1子の方優先です)

定員：4組

講師：荻野亜紀子さん(ヨガインストラクター)

持ち物：動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル、
ヨガマット(お持ちであれば)

場所：体験学習室

申込：11月6日(水)～





南砂みずべ 11月プログラム

◎…電話予約

☆…ネット予約

月	火	水	木	金	土
 イラスト by まめさん				1	2 東砂児童館 出張ひろば ひろば 14:30～
4 祝日のため お休み	5	6 おはなし会 11:00～ うたい隊活動日 14:00～	7 ◎助産師さんの グループ相談 14:30～	8	9
11 相談室 ひろばお休み	12 ◎家族相談 13:30～	13 おはなし会 11:00～	14	15	16 うたい隊活動日 10:00～ ◎発達相談 13:30～
18 相談室 ひろばお休み	19 ☆助産師さんの 元気講座 10:30～	20 ☆年齢別 プログラム 10:30～ ☆ようこそみずべ 15:00～	21	22	23 祝日のため お休み
25 相談室 ひろばお休み	26	27 ☆マタニティヨガ 10:30～ おはなし会 14:30～	28	29	30 うたい隊活動日 10:00～

出張ひろば

☆砂町子育てひろば

- ①11/7 ②11/21 木曜日 10:00～11:30
- ・申込:①10/24 ②11/7 10:00～
- ・場所:砂町区民館(北砂4-7-3)
- ・定員:8組程度

☆亀高子育てひろば

- ①11/14 ②11/28 木曜日 10:00～11:30
- ・申込:①10/31 ②11/14 10:00～
- ・場所:亀高地区集会所(北砂6丁目亀高公園内)
- ・定員:10組程度

《講座参加 申し込み方法》

◎印のプログラムは、事前に☎電話で予約が必要です。原則3週間前から受付ます。

☆印のプログラムは、インターネットで予約が必要です。

QRコードから申込できるプログラムです。

江東区子育て情報ポータルサイト→「子育て施設イベント」

→「イベントカレンダー」から「南砂」の参加したいプログラムをクリック！

