



## みんなでつくる子育てひろば 亀戸みずべかわらばん

2025年  
4月号  
NO.35



### 「ふるさと」

春の温かな陽気が心も体も元気にさせてくれます。さて、少し遡って3月に江東区の子ども家庭支援センターを日頃から支えてくださっている地域のボランティアさんを招いた合同感謝会を行いました。それぞれの地域のボランティアさんがたくさん会に参加してくださいました。会の中でみなさんと一緒に「ふるさと」を歌いました。じんわりと心に染みわたり、歌う人聴く人に故郷を思い出させるあたたかな曲です。みなさん、おひとりおひとりの優しい歌声が和やかに会場を包みこんでいました。

日々、地域の親子のために尽力して下さる皆様に感謝の気持ちと、親子にとってボランティアさんの関わりの一つ一つが心のふるさとを創り出してくださっているのだと改めてお伝えさせて頂きたいと思います。ありがとうございます。

それからもう一つ、みずべの名前の由来をお伝えしたいと思います。“みずべ”は魚が群れて泳ぎ葦や様々な植物が生え、親鳥や小鳥が宿る場所とあります。ここみずべも、ひろばに親子がつどい、楽しく遊びみんなに親しまれほっとする居場所でありたいと、初代のみずべ所長、新澤誠治先生が名づけられました。

改めて、地域のあたたかなたくさんの繋がりや見守りの中で、こどもたちにのびのびと育てほしいと願っています。4月を迎え、新しい環境・生活が始まるご家庭も多いことと思います。幼稚園や保育園、引っ越し等で今までのように遊びに来られなくなることもあるかと思いますが、いつでもみずべは故郷のようにみなさんをお待ちしています。

山澤 美津子  
スタッフ一同



### ★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:①5月20日 ②6月3日 ③6月17日 ④7月1日 ⑤7月15日 ⑥7月29日(全6回)  
いずれも火曜日 10:00~11:45

(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:8組程度

申込:3月25日(火)10:00~4月22日(火)16:00(電話での事前予約制/抽選)

※初めての方を優先させていただきます。

### ～忘れ物・落とし物について～

亀戸みずべでの落とし物・忘れ物をこちらでお預かりしています。

お心当たりのある方は職員までお声かけ下さい。

なお、2023年3月までに落とされたものに関しましては  
2025年6月末をもって処分させていただきますのでご了承下さい。



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7 相談日 出張ひろば (青少年交流プラザ) ひろばやすみ	8 ★かめさんの のんびりタイム ★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 相談日 出張ひろば (電戸北地区集会所) ひろばやすみ	15	16 ★ベビールーム (ulu)	17 おはなし会 ★助産師さんと話そう	18 ★かめさんの のんびりタイム	19
20	21 相談日 出張ひろば (電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 ★ようこそ!みずべへ	26 ★誕生日会
27	28 相談日 すこやかマンデー ひろばやすみ	29 昭和の日	30	<b>《ゴールデンウィークの予定》</b> 5月3日(土) 閉館    5日(月) ひろば閉館・ひととき保育休み 4日(日) 閉館    6日(火) 閉館 7日(水) ひろば休み・ひととき保育あり		

～プログラムのご利用は江東区の方  
優先にさせていただきます～

【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。

### ★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。

### ★かめさんののんびりタイム (事前予約制/WEB予約のみ)

①4月8日(火) ②4月18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待ちします。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：① 4月1日(火) 10:00～16:00 (抽選)  
② 4月11日(金) 10:00～16:00 (抽選)



### ★ハンドトリートメント (WEB予約のみの事前予約制)

4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：4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。



### ★誕生日会

(事前予約制/WEB予約可)

4月26日(土) 11:00～11:30

4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：4月生まれの方

申込：4月1日(火) 10:00～随時申込受付中



## ★baby room

(事前予約制/WEB予約可)

- ①4月9日(水) mana (マナ) class  
…6か月くらいまで
- ②4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3月25日(火) 10:00~  
4月2日(水) 16:00(抽選)



## ★助産師さんと話そう

(事前予約制/WEB予約可)

4月17日(木) 13:45~14:45  
テーマ: 「生活リズムについて」

「生活リズムを整えようと聞くけれど、どんなことを意識したらいいの?」「他の方は1日をどのように過ごしているの?」など、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: 3月25日(火) 10:00~

4月10日(木) 16:00(抽選)



## ★プレママ・ベビママヨガ

(事前予約制/WEB予約可)

4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(ヨガ教室アートの)

申込: 3月25日(火) 10:00~

4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。



## ★パパとベビーマッサージ

(事前予約制/WEB予約可)

4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ひ  
たい時間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: 3月25日(火) 10:00~

4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。



## ★ようこそ!みずべへ

(事前予約制/WEB予約可)

4月25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: 3月25日(火) 10:00~

随時申込受付中



5月

## ★ベビーマッサージ

(事前予約制/WEB予約可)

5月1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ひ  
たい時間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: 4月17日(木) 10:00~

4月24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。



5月

## ★UAKOKO SALON

(ウアココサロン)

~International day~

5月8日(木) 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: 4月10日(木) 10:00~ 随時申込受付中



## 4月のてあそび 「りんごゴロゴロ」

♪りんごゴロゴロ	りんごゴロゴロ
みかんかんかん	みかんかんかん
ピーマンぴーぴー	ピーマンぴーぴー
キャベツがきゃっ	キャベツがきゃっ



パイナップルブル	パイナップルブル
ぶどう うー!	ぶどう うー!
とうもろこしこし	とうもろこしこし
しいたけ シー	しいたけ シー



今月から手遊びを紹介します。  
亀戸みずべは毎日ひろは閉館前(15:45頃~)  
手遊びをしたり絵本を読んだりしています。今月は  
人気の「りんごゴロゴロ」の手遊びです。

## 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：4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：4月14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：4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)

## <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)  
4月10日(木)/4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)  
4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。



## すこやか測定

4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。



## おはなし会

4月11日(金) 14：30～14：50  
4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。



## すこやかマナーデー

4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。ゆったりとしたひろばで思いっきり遊びましょう。予約不要です。



プログラムの申し込みは  
こちらから。予定表の確認も  
できます。  
(ポータルサイト)



## 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)