



子ども家庭支援センターだより

東陽みずべ・かわらばん

2025.5月号

No. 283

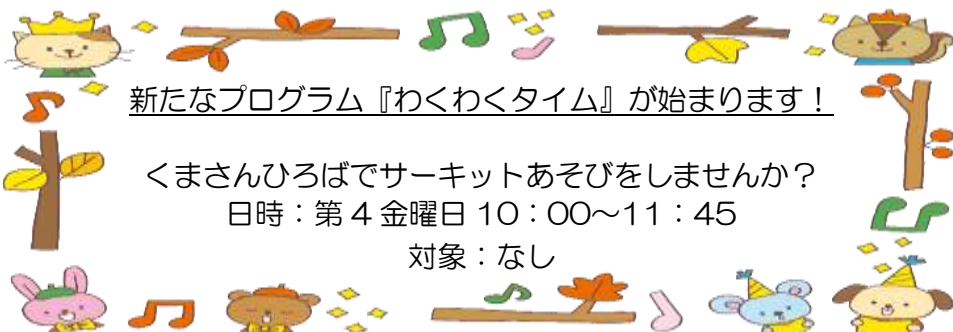
「涙も笑いも共にして」

先日、東陽みずべの書棚を整理していたところ、一冊の文集が出てきました。表紙には「みずべのいちねんせい」2000年3月25日発行とありました。東陽みずべは1999年6月にオープンですので、その一年目の初めて迎える3月の文集で、東陽みずべで一年間過ごしたお母さん方の声を集めたまさに“涙も笑いも共に過ごしたエピソードの花束”のような文集でした。

その中のほんの一部を紹介します。「こんな沢山の涙も笑いも共に出来る友達をつくってくれたセンターに感謝です。」「私も自分がここで助けていただいたことを、今度は誰かにしてあげられたらいいな…と思います。そういうあたたかな思いが、心の基本になって何かをしていきたいと思うのです。」「こどもがいたからこそ、いい友達に巡り合えたし、いろいろなことを体験できる。こどもを産んでよかった。私のところに生まれてくれてありがとうございます」などなど、たくさんのことばの花束に温かな気持ちになりました。

みんなで共に育て育ちあう“みずべ”。これからも、ひろばに集う皆さんと共に創っていきたい、みなさんの声を“かたち”にしていきたいと思います。

佐藤貴子



新たなプログラム『わくわくタイム』が始まります！

くまさんひろばでサーキットあそびをしませんか？

日時：第4金曜日 10：00～11：45

対象：なし

のびのび作業所フーズの美味しいクッキー販売

5月13日(火) 11時～12時

東陽みずべ2025年5月スケジュール



日	月	火	水	木	金	土
ゴールデンウィーク中の開所について 5日（こどもの日）は開所いたします。 7日ひろばはお休み、ひとき保育室は開所いたします。				1 深川出張ひろば 10:00～11:45	2 くまさんひろば（0歳） 14:00～16:00	3
4	5 ☆ひろば開所	6	7 相談室 ひろばお休み	8 枝川子育てひろば 10:00～11:45	9 くまさんひろば（1歳） 10:00～12:00	10
11	12 相談室 ひろばお休み ☎ すこやか マンデー 10:30～12:00	13 おはなし会 11:00～ ☎ 赤ちゃんプログラム ① 14:15～15:45	14 ☎ リラクゼーション 14:00～15:00	15 ☎ おっぱいQA 14:00～15:40	16 くまさんひろば（0歳） 14:00～16:00	17 ふたごちゃん ひろば 10:00～ 12:00
18 江東 こども まつり 10:00 ～ 16:00	19 相談室 ひろばお休み	20 ☎ 赤ちゃんプログラム ② 14:15～15:45	21 わらべうた ①14:30②15:10	22	23 わくわくタイム 10:00～11:45 ☎ 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	24
25	26 相談室 ひろばお休み	27 おはなし会 11:00～ 枝川出張ひろば 14:00～15:45 ☎ 赤ちゃんプログラム ③ 14:15～15:45	28 おうたであそぼう ①14:30②15:10	29 ☐ 産後ピラティス 10:30～11:30 みずべ会議 14:30～15:00	30	31

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ください。一緒に考えていきましょう。

月曜日～土曜日 03-5665-4017(相談専用)

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。

2日(金)、16日(金) 10:10～

○発達相談

お子さんの発達についての相談です。

6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い合わせください。
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

ようこそみずべ 【先着】定員 8 組程度 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。ひろばの紹介や出会いの場になっています。参加される方は自己紹介があります。 日時:5/23(金)14:00～14:30 申込:4/25(金)10:00～ 対象:生後 6 ヶ月までの赤ちゃんと保護者の方	すこやかマンデー 【先着】定員 8 組程度 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:5/12(月)10:30～12:00 申込:随時
リラクセーション 【先着】定員 8 組程度 ゆっくりとした呼吸をして心身ともに皆さんでリラックスしましょう。 講師:太田喜乃さん 日時:5/14(水)14:00～15:00 申込:4/23(水)10:00～初めての方 4/30(水)10:00～2 回目以降の方 ※お子さんは保育があります。	助産師さんのおっぱい QA 【先着】定員 4 組 授乳中のお母さんの困っていること、迷っていることなどを助産師さんが一緒に考えてくださいます。 師:石川真由美さん 日時:5/15(木)14:00～15:40 申込:5/1(木)10:00～ ※約 20 分の個人面談です。
赤ちゃんとお母さんの家族～はじめての一步～ 【先着】定員 8 組程度 スタートしたばかりの子育てを応援するための連続講座です。 ゆったりしながらおしゃべりできる場を用意しています。 ファシリテーター:木村弘美さん 日時:5/13・20・27・6/3 日(火)14:15～15:45 申込:4 月 8 日(火)10:00～ 対象:生後 2～5 か月(2024.12.14～2025.3.13 生まれ)の第 1 子の赤ちゃんとお母さん ※4 回連続講座です。	



《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



産後ピラティス 【先着】定員 8 組程度 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:HARUKA さん (ピラティス講師・地域のママです) 日時:5/29(木)10:30～11:30 申込:5/15(木)10:00～ 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。	やってみよう沐浴体験 【先着】定員 8 組程度 講師:石村あさ子さん、他助産師さん 日時:6/7(土)10:00～11:45 申込:4/19(土)～ 対象:江東区在住の 22 週～36 週の妊婦さん・お父さん※ママー人・パパー人でも OK 申込:Google フォーム
--	--



《申込不要》

<u>わらべうた</u> 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：5/21(水)①14:30～②15:10～	<u>くまさんひろば(年齢別あそびのひろば)</u> 同じくらい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…5/9(金)10:00～12:00 0歳…5/2、16日(金)14:00～16:00 0歳(6か月まで)…5/23(金)14:30～16:00 	
<u>おうたであそぼう</u> 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：5/28(水)①14:30～②15:10～ 	<u>ふたごちゃんひろば</u> 一緒に遊びながらお話しませんか？ 日時：5/17(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プレママ・プレパパ 	
<u>おはなし会</u> ボランティアさんによるおはなし会です。 日時：5/13(火)11:00～11:20 5/27(火)11:00～11:20 	<u>おたんじょうびのお祝い</u> 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。 <u>すくすく測定</u> 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。 	
<u>みずべ会議</u> ひろばの中で、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：5/29(木)14:30～15:00		
<u>枝川子育てひろば</u> 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。 5/8(木)10:00～11:45 場所：枝川区民館 和室	<u>枝川出張ひろば</u> 広い畳のお部屋で、のんびり遊びましょう。 5/27(火)14:00～15:45 場所：枝川区民館 和室	<u>深川出張ひろば</u> 今年度は午前の開催です。 5/1(木)10:00～11:45 場所：深川スポーツセンター和室

お気に入りスポット紹介

私が好きな東陽みずべの場所は、畳コーナーです。今年から新しい畳になり、さらに心地よく過ごせるようになりました。

生後間もない赤ちゃんから幼児さんまで、一緒に遊べるのが畳コーナーのよさです。ついこの間までヨチヨチで過ごしていたお子さんが成長し、赤ちゃんに興味を持ち、優しく頭をなでなでする姿にキュンとしました。

最近、畳コーナーではハイハイレースが人気です。畳二畳分を一生懸命にハイハイするお子さん、その姿を応援するお母さん方。皆さんの参加、応援お待ちしております。(小川)



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)