



# 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  
5月号  
NO.36



「健やかな成長を願う」

亀戸緑道公園の桜も散って、初夏を感じさせるような暖かさが続いていますね。4月の1カ月もたくさんの親子が遊びにいらしてくださいました。3月までのひろばとは少し様子も違って静かなひろばのスタートとなりました。

さて、5月5日はこどもの日です。こどもの日の思い出というと、皆さんは何を思い出されますか。私の家では柏餅を食べる習慣があって、祖母が毎年手作りするのですが、和菓子が苦手だったこども時代は、祝日の楽しくワクワクとした気持ちと、柏餅を食べなくてはいけない、ちょっとしたプレッシャーが思い出されます。最終的には祖母に半分にしてもらって、あつという間に食べ終わってしまうのですが、それまでの小さな葛藤が大人になっても懐かしい思い出として記憶に残っています。今ではすっかり和菓子も好きな大人になりましたが、こうして思い出を作ってくれたことに感謝しています。

こどもの日の鯉のぼりには「どんな環境をも乗り越えて力強く生き抜くことができるように」、柏餅には子孫繁栄への願いが込められています。遠い昔から未来を切り開いていくこどもたちへ健やかな成長を願って、数々の願いが伝えられています。

改めて、こどもたちひとり一人が自分らしく成長し、様々な人やものにも感謝する心が育って欲しいと願っています。ひろばでは5月5日に親子で楽しめるブースも用意しています。

ぜひ皆さん遊びにいらしてくださいね。

山澤 美津子



## ★こどもの日★

5月5日(月) 10:00~16:00

こどもの日は家族みんなでみずべで遊びましょう!

### フотスポット

こいのぼりに変身して  
かわいい写真を撮りませんか?



### 製作コーナー

こどもの日にちなんで  
楽しい製作をしましょう♪

## ★ハイハイレース

(WEBのみの事前予約制)

対象：ハイハイの赤ちゃん(江東区民)  
定員：各回6組  
申込：2025年4月14日(月) 10:00~  
4月30日(水) 16:00(抽選)



○開始時刻5分前にお集まりください。  
○遅れた方は参加できませんので、お時間のお間違えの無いようご注意ください。

- ① 14:00~14:15
- ② 14:15~14:30
- ③ 14:30~14:45
- ④ 14:45~15:00
- ⑤ 15:00~15:15

お申し込みは  
一人一控で  
お願いします。

## ~ゴールデンウィークのひろば利用について~

・5月5日(月)は祝日ですが、ひろばは開所します。

・5月7日(水)はひろばお休みです。ひととき保育は通常通り行います。

子育てポータルサイト  
はこちら→



## ~3月で退職したスタッフの紹介~



中嶋静香

ありがとうございました!

## ~新しいスタッフの紹介~

清水めぐみ・高橋恵子  
大津麻里・今村美幸・加茂知子

よろしく  
お願いします!



# 亀戸みずべ5月のプログラム

日	月	火	水	木	金	土
				1 ★ベビーマッサージ	2	3 憲法記念日
4 みどりの日	5 こどもの日 ひろば開所日	6 振替休日	7 ひろばやすみ	8 ★ウアココサロン	9 ★かめさんののんびりタイム おはなし会	10
11	12 相談室 出張ひろば (亀戸北地区集会所) ひろばやすみ	13 ★ハンドトリートメント	14 ★ベビールーム (mana)	15 おはなし会 ◎助産師さんの個別相談	16 ★赤ちゃんとお母さんのための食事のはなし	17 ★パパカフェ
18 こどもの日	19 相談室 出張ひろば (青少年交流プラザ) (亀戸スポーツセンター) ひろばやすみ	20 ◎グループ懇談会	21 ★ベビールーム (ulu)	22 ★かめさんののんびりタイム みずべ会議	23 わらべうた	24 ★誕生日会
25	26 相談室 すこやかマンデー ひろばやすみ	27 ★プレママ・ベビママヨガ ★自然と遊ぼう	28 すこやか測定 (AM)	29 すこやか測定 (PM)	30 ★ようこそみずべへ	31

## ★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。



## ★赤ちゃんとお母さんのための食事のはなし (事前予約制/WEB予約可)

5月16日 (金) 10:10～11:30

ご飯を炊いてお味噌汁を作り、試食しながら話しませんか。初めての離乳食。進め方、遊べ食べが始まった時他の人達はどうしてる?など管理栄養士さんと一緒に懇談しませんか。

定員: 7組程度  
対象: 離乳食中期 (2回食) ごろのお子さんと保護者

申込: 4月25日 (金) ~  
5月9日 (金) 10:00～16:00 (抽選)

※抽選終了後、参加確定した方はこちらからお電話します。



## ★かめさんののんびりタイム (事前予約制/WEB予約のみ)

①5月9日 (金) ②5月22日 (木)  
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: ①5月 2日 (金) 10:00～16:00 (抽選)  
②5月15日 (木) 10:00～16:00 (抽選)



## ★パパカフェ～パパのひろば～ (事前予約制/WEB予約可)

5月17日 (土) 10:30～11:30

パパとお子さんで集って遊んだり、情報交換したりしませんか。パパのみずべデビューにいかがですか。プレパパも大歓迎です!!

定員: 7組程度  
申込: 4月25日 (金) 10:00～  
4月30日 (水) 16:00 (抽選)



## ★baby room

(事前予約制/WEB予約可)

- ①5月14日(水) mana (マナ) class  
…6か月くらいまで
- ②5月21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4月25日(金)10:00~  
5月7日(水)16:00(抽選)

## ★ようこそ!みずべへ

(事前予約制/WEB予約可)

5月30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: 4月25日(金)~ 随時申込受付中



## ★自然と遊ぼう

(事前予約制/WEB予約可)

5月27日(火)14:00~15:00  
春の心地よい気候の中、自然を感じて遊びましょう。

定員: 8組程度

場所: 亀戸中央公園

集合: 亀戸スポーツセンターを正面に見て左側の、  
通路に入ったところにあるベンチ周辺  
(汚れてもいい服装で来てください)

対象: 6か月くらいのお座りのお子さんから  
よちよちのお子さんと保護者

講師: 中安敬子さん「マザーツリー自然学校」

申込: 4月25日(金)10:00~

5月13日(火)16:00(抽選)

◎受かった方にはこちらからお電話して  
詳細をお伝えします。



## ★プレママ・ベビママヨガ

(事前予約制/WEB予約可)

5月27日(火)10:30~11:30  
プレママ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(ヨガ教室アートト)

申込: 4月25日(金)10:00~

5月13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。



## ★ハンドトリートメント

(WEBのみの事前予約制)

5月13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: 5月7日(水)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)

5月24日(土)11:00~11:30  
5月生まれのお子さんのお誕生日をみんなで祝い  
しましょう。

対象: 5月生まれの方

申込: 5月1日(木)~随時申込受付中



## ◎助産師さんの個別相談

(電話のみの事前予約制)

5月15日(木)13:45~15:05  
おっぱいに関すること、産前産後の心の変化、  
赤ちゃんの体重の増え等、助産師さんに個別に  
ご相談いただけます。

定員: 4組 (一人20分ずつ)

申込: 5月1日(木)10:00~(先着)



## ★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



## 出張ひろば

亀戸みずべのスタッフが出張します。  
時間内にいつでもいらしてください。

### 亀戸北地区集会所 出張ひろば

月日：5月12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：5月19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：5月19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

5月28日(水) 10：00～11：45  
29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

5月26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。ゆったりしたひろばで思いっ  
きり遊びましょう。予約不要です。



6月

## ★応急救護講座

6月7日(土) 10：30～11：30

AEDの使い方やけがの応急処置などいざというとき  
の為に一緒に学び合いませんか。消防署の方が来て  
くださいます。

内容：・人形を使った人工呼吸の練習  
・AEDの使い方

定員：10組程度

(お子様は同室でお過ごしいただきます)

申込：5月12日(月) 10：00～

5月16日(金) 16：00 (WEB予約/抽選)

## <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)

5月8日(木)・5月29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)

5月20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

5月9日(金) 14：30～14：50

5月15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。



## わらべうた

5月23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。



## みずべ会議

5月22日(木) 14：30～15：30

みずべについてあれこれお話しませんか？

※「みずべ会議」とはよりより「ひろば」づくりを  
目指し、利用者の皆さんと想いを共有しあう場です。



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/mizube/>

(指定管理者：社会福祉法人 雲柱社)