



子ども家庭支援センターだより

# 南砂みずべ かわらばん

みんなでつくる子育てひろば

2025・6月号 No.214

「こどもも大人も 大切に思える存在」

あなたはこどもの頃、大きくなったら何をやりたいて思っていましたか？

自分が大人になった時を想像したことがありましたか？

自分の現実とは全く関係なく夢見る夢子さん・夢男くんだったこどもが、だんだんと「本当は〇〇になりたいけれど、ちょっと難しいかもしれない」と思うようになっていたり、毎年、違う夢を語り続ける子もいるかもしれません。こども達が自分の将来を語るには、傍にいてくれる大人との関係から始まって、他のこども達の中でイメージがひろがりやがて自分のものとして意味を持つようになっていくのだと思います。年少組さんにとっては、年長さんたちの中に、憧れを感じ、あとをついて真似してみたりすることも沢山あるでしょう。

その子にとって、大好きな大人、大切な大人との出会いが、これから自分が歩いて行く道を具体的に考えて自分の到達点をイメージできるようになっていくのではないのでしょうか。

そして、その姿に向かって歩き出し、新しい出会いによって、進路変更することもあるでしょう。そのような歩みが続けて、自立していくこども達のこころの育ちを大切に付き合っていく大人の輪を、地域のボランティアさんや、“みずべ”にきてくださっている皆さんと共につくっていきたいと思います。

依田幸子



## 《あそびのひろば》

【子育てひろば】 10:00~16:00 ※区外在住の方もご利用いただけます。

火曜日~土曜日(日曜日・祝日・月曜日はお休み)

\*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、ご利用をお控えください。

【ランチタイムについて】

ランチスペースとして体験学習室をご利用ください。

- ① ランチタイムは 12:00~13:30 です。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。ご理解と協力をお願いします。※おやつはご遠慮ください。

【離乳食コーナーを再開します】

和室奥、授乳コーナー横のスペースにて離乳食が食べられます。

ひろば開所時間ならいつでもご利用いただけます。

利用対象は離乳食を食べているお子さんです。※おやつはご遠慮ください。



## 我が家の定番

「我が家の定番」のお料理は鶏肉のオーブン焼きです。鶏肉に唐揚げと同じような下味をつけ、玉ねぎとマヨネーズを和えたソースを乗せてオーブンで焼くだけの簡単なメニューです。私が小学生の頃、母が唐揚げを作ろうと思っていたお肉でこのメニューを作った事から「唐揚げになれなかった私」とこの料理に名付けました。このメニューを作る時、私は母と料理に名前を付けて楽しんでいた事を思い出します。自分が母になった今、私も娘たちと名前を付けた料理がいくつかあります。いつか娘たちが独立した時に、その料理を作ってお母さんと考えたな…と思い出し、今度は娘たちが定番を作ってくれたら嬉しいな…と思っています。

(武藤)

### 《貸出おもちゃ in 体験学習室》が はじまりました

#### 【利用できる日】

\* 体験学習室でプログラムが無い日です

平日: 14:00～15:30

土曜: 10:30～11:30 と 14:00～15:30

#### 【利用できる人】

2歳以上のお友だちとその保護者

#### 【お約束】

・大人の人と一緒に借りに来て、借りた人が返してください

・1家庭につきおもちゃ 1点ずつ貸し出します。

・遊ぶ場所は体験学習室です。

・おもちゃ④～⑨は 20分めやすで交代してください。



### KOTO ハッピー子育て トレーニング講座(ダイジェスト版)

CCAP 版 親子の関係を育てるペアレンティング  
プログラム@ダイジェスト版です

日時: 7月7日(月) 10:00～12:00

講師: 子どもの虐待防止センター認定  
ファシリテーター

対象: 2、3歳～小学3年年生くらい  
お子さんの保護者の方

定員: 12名程度(保育定員は6名)

申込: 6/2(月)～6/30(月) \* 先着順

保育無しの方はポータルサイトから  
保育希望の方は電話申し込みにて

### 《リフレッシュひととき保育》

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

### お知らせ

- ※ 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](mailto: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、子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ください。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 秋田彰子先生(公認心理師)

6月21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

6月13日(金)13:30～

### ◎すこやかマナーデー

6月9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。



### ◎助産師さんの個別相談

6月5日(木)14:00～

お子さんの育ち、お母さんの身体やおっぱいの事など個別にお話できます。

- ・助産師 : 長谷川英里さん  
松本直美さん
- ・定員 : 4組(お一人20分)
- ・申込 : 5月15日(木)～

### ☆ようこそみずべ

6月11日(水)15:00～15:45

初めてみずべを利用する方の為の時間です。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そのご家族
- ・定員 : 6組程度
- ・申込 : 5月21日(水)～

### ☆マタニティーヨガ

6月18日(水)10:30～11:30

穏やかなストレッチからアーサナ(ポーズ)を丁寧に深めていきます。

- ・対象 : 妊娠16週以降～35週6日までの安定期の妊婦さんで、  
医師と家族の了承を得ている方  
\*第1子の妊婦さん優先です。
- ・講師 : 荻野亜紀子さん ヨガインストラクター
- ・定員 : 4組程度
- ・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)
- ・申込 : 5月21日(水)～6月11日(水)  
第2子以降の方は、6月4日(水)～のお申込みをお願いします。  
(※保育はありません)

### ☆年齢別プログラム

1歳後半「まてまてベイビー」

6月19日(水)10:30～11:30

ママと一緒に安心感の中で、少しずつ周囲の世界に興味を広げていく時期。親子一緒に初めての遊びや、お友達とのふれあいを体験しましょう!

- ・対象 : 1歳6ヶ月～1歳11ヶ月
- ・定員 : 6組程度
- ・申込 : 5月29日(木)～

### ☆ママが笑顔になるお片づけ講座 ～子育て中でもできる

やさしい整理収納術～

6月20日(金)10:30～11:30

- ・講師 : 谷津しのぶさん  
整理収納アドバイザー
- ・定員 : 12組程度(※母子同室です)
- ・申込 : 5月30日(金)～ 先着順

### ☆プレママプレパパ講座

6月28日(土)10:30～11:45

助産師さんと一緒に沐浴や抱っこ紐体験など行います。出産や赤ちゃんの事など質問タイムもあります。

- ・対象 : 第一子を迎える予定のご家族
- ・助産師 : 早川友香さん  
松本富美子さん
- ・定員 : 4組程度
- ・申込 : 6月7日(土)～





# 南砂みずべ 6月プログラム

月	火	水	木	金	土
2 相談室  ひろばお休み	3	4 おはなし会 11:00～	5  ◎助産師さんの 個別相談 14:00～	6	7
9 相談室  ひろばお休み	10 ◎グループ 懇談会① 10:15～11:45	11 おはなし会 11:00～ ☆ようこそみずべ 15:00～15:45	12	13  ◎家族相談 13:30～	14 うたい隊 10:00～
16 相談室  ひろばお休み	17 ◎グループ 懇談会② 10:15～11:45	18 ☆マタニティヨガ 10:30～11:30	19 ☆年齢別 プログラム 10:30～11:30	20 ☆お片づけ講座 10:30～11:30	21 うたい隊 10:00～ ◎発達相談 13:30～
23 相談室  ひろばお休み	24 ◎グループ 懇談会③ 10:15～11:45	25 おはなし会 14:30～	26	27	28 ☆プレママ プレパパ講座 10:30～11:45
30 相談室  ひろばお休み					イラスト by まめさん

## 出張ひろば

### ☆砂町子育てひろば

- 6/5 木曜日10:00～11:30
- ・申込: 5/22 10:00～
  - ・場所: 砂町区民館(北砂4-7-3)
  - ・定員: 8組程度

### ☆東砂子育てひろば

- ①6/12 ②6/26 木曜日10:00～11:30
- ・申込: ①5/29 ②6/12 10:00～
  - ・場所: 東砂スポーツセンター(東砂4-24-1)
  - ・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！

