



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. 9 月号

No. 286

Welcome ! プレママ・プレパパさん

東陽みずべの廊下には、プレママ・パパに向けて、歓迎の気持ちを込めて、先輩から温かく、涙あり、笑いありのメッセージを掲示しています。
そうした素敵なメッセージを少しご紹介します。

- ・産後ケアなど使える期間が限られているので、今のうちに調べて困った時にフル活用する。
- ・ラーメンとか焼肉とかアフタヌーンティーとか、行きたいお店、食べたいお店に行く。
- ・インスタなど SNS は見過ぎない。情報がありすぎて混乱します。
- ・出産後はパパの出番です。出産後のママは体調不良になることも多いので率先してパパが動くことで、今後の運命が決まります。By 父
- ・とにかく（妻の）話を聞く。アドバイスや解決方法を求めているのではなく話を聞いてほしいケースが多い。By 父

みなさんのお近くに赤ちゃんを迎えるご家庭がありましたら、
みずべを紹介してくださいね。

佐藤貴子

《WEB 申込》東陽みずべ・塩浜児童館・東陽児童館「子育て応援! ミニまつり」

3 施設共同企画です。ゲームや簡単工作で楽しいひと時を過ごしましょう。近くの子育て施設の紹介もあります。

日時：9/27(土)午前 10 時～12 時 定員：東陽みずべ受付枠 30 組（先着順）

場所：東陽区民館 4 階タウンホール（東陽みずべの上の階です） 申込：9/2(火) 10:00～

《TEL 申込》KOTO ハッピー子育てトレーニング講座

こどもがいうことを聞かない、つい怒鳴ってしまう、こどものしつけってどうすればいいの？
そんな思いを抱えている方の、親と子のコミュニケーションを学び、お子さんとのいい関係をつくる
お手伝いをするプログラムです。全 7 回連続講座で、他の子育て仲間と一緒に学び考える講座です。
しつけで困っているあなた、一緒に“ニコニコサイクル😊”になる子育てについて学んでみませんか？

対象：区内在住、令和 7 年 4 月 1 日時点で 3 歳児から未就学児を子育て中の方

（お子さんは保育します）8 組程度（多数の場合抽選）

日時：11/25・12/9・12/23・1/6・1/20・2/3・3/3

（全 7 回 10：00～12：00 ※7 回すべて参加できる方）

申込：10 月 21 日～11 月 11 日

申込用紙とアンケートを提出。（詳細はお問い合わせください）詳細は、QR コードに掲載



のびのび作業所フーズの美味しいクッキー販売/そして午後はクッキーでカフェタイム



9 月 12 日(金) 11 時～12 時/14 時 45 分～15 時 30 分



東陽みずべ2025年9月スケジュール



日	月	火	水	木	金	土
	1 相談室 ひろばお休み すこやか マンデー 10:30~12:00	2 防災訓練 14:30~15:00	3 わらべうた ①14:30②15:10	4 深川出張ひろば 10:00~11:45	5 くまさんひろば(0歳) 14:00~16:00	6
7	8 相談室 ひろばお休み	9 おはなし会 11:00~	10 リラクセーション 14:00~15:00	11 枝川子育てひろば 10:00~11:45 おもちゃ病院 14:00~15:30	12 くまさんひろば(1歳) 10:30~11:30 のびのび カフェタイム 14:45~15:30	13 パパの ベビーマッサージ ①10:10②11:10
14	15	16 乳幼児 救命救急講習 14:30~15:30	17 おしゃべり会① 10:15~11:45	18 卒乳懇談会 ①10:10②11:10	19 くまさんひろば(0歳) 14:00~16:00	20 ふたごちゃん ひろば 10:00~12:00
21	22 相談室 ひろばお休み	23	24 おうたであそぼう ①14:30②15:10	25 産後ピラティス 10:30~11:30	26 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	27 子育て応援 ミニまつり 10:00~12:00
28	29 相談室 ひろばお休み	30 おはなし会 11:00~ 枝川出張ひろば 14:00~15:45				

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。

5日(金)、19日(金) 10:10~

○発達相談

お子さんの発達についての相談です。

10/18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

<u>ようこそみずべ</u> 【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:9/26(金)14:00～14:30 申込:8/22(金)10:00～ 対象:生後 6 ヶ月までの赤ちゃんと保護者の方	<u>すこやかマンデー</u> 【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:9/1(月)10:30～12:00 申込:随時
<u>リラクセーション</u> 【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:9/10(水)14:00～15:00 申込:8/20(水)10:00～初めての方 8/27(水)10:00～2 回目以降の方 ※お子さんは保育があります。	<u>卒乳懇談会</u> 【先着】各回定員 8 組程度 講師:石村あさ子さん 日時:9/18(木)①10:10～今すぐ卒乳したい方 ②11:10～卒乳を考えている方 申込:9/4(木)10:00～ ※お子さんは同室で過ごします。
<u>ママたちのおしゃべり会</u> 【先着】定員 8 組程度 「どうする? 夫婦の家事育児分担 『つかれない家族』を読んでおしゃべりしよう」 講師:瀬川未佳さん 日時:9/17・10/1・10/15(水)10:15～11:45 申込:9 月 2 日(火)10:00～ 対象:みずべに来ているお母さん(3 日間参加できる方) ※お子さんは保育があります。3 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



<u>パパのベビーマッサージ</u> 【先着】定員各回 8 組程度 講師:石村あさ子さん 日時:9/13(土)①10:10～10:50 ②11:10～11:50 申込:8/30(土)10:00～ 対象:ハイハイ前のお子さんとお父さん	<u>乳幼児救命救急講習</u> 【先着】定員 10 組程度 消防士による乳幼児向け救命救急講座です。 講師:深川消防署職員 日時:9/16(火)14:30～15:30 申込:9/2(火)10:00～
<u>産後ピラティス</u> 【先着】定員 8 組程度 講師:HARUKA さん (ピラティス講師・地域のママです) 日時:9/25(木)10:30～11:30 申込:9/11(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	<u>やってみよう沐浴体験</u> 【先着】定員 8 組程度 講師:石村あさ子さん、石川真由美さん 日時:10/4(土)10:00～11:45 申込:8/8(金)10:00～ 対象:江東区在住の 22 週～36 週の妊婦さん・お父さん※ママー一人・パパ一人でも OK 申込:Google フォーム

《申込不要》

わらべうた 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：9/3(水)①14:30～②15:10～	くまさんひろば(年齢別あそびのひろば) 同じくらいの子と遊びたい方、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…9/12(金)10:30～11:30 0歳…9/5、19日(金)14:00～16:00 0歳(6か月まで)…9/26(金)14:30～16:00 	
おうたであそぼう 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：9/24(水)①14:30～②15:10～ 	ふたごちゃんひろば 一緒に遊びながらお話しませんか？ 日時：9/20(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 	
おはなし会 ボランティアさんによるおはなし会です。 日時：9/9(火)11:00～11:20 9/30(火)11:00～11:20 	おたんじょうびのお祝い 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。 すくすく測定 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。 	
わくわくタイム くまさんひろばでサーキットあそびをしませんか？ 日時：9/26(金)10:00～11:45	おもちゃ病院 地域のおもちゃドクターがおもちゃを診断・治療してくれます。 日時：9/11(木)14:00～15:30(受付は15時まで)	
枝川子育てひろば 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。 9/11(木)10:00～11:45 場所：枝川区民館 和室	枝川出張ひろば 広い量のお部屋で、のんびり遊びましょう。 9/30(火)14:00～15:45 場所：枝川区民館 和室	深川出張ひろば 今年度は深川スポーツセンターでの開催です。 9/4(木)10:00～11:45 場所：深川スポーツセンター和室

ひとときあれこれ

「もういいかい」と言いながら、かくれんぼを始めたAちゃん。すぐに「Aちゃんどこかな？」と、周りを見回して探す支援士さん。Aちゃんは「まあだだよ」と言いながら、隠れたカーテンの後ろから見つけて欲しそうにチラチラと顔をのぞかせています。そのやり取りを興味津々に見ているこどもたち。

「もういいかい」「まあだだよ」のやり取りが楽しく、Aちゃんの真似をして、年下のこどもたちも隠れ始めます。支援士さんの「みいつけた！」の声に、Aちゃんや他のこどもたちが「ばあ！」と、とびっきりの笑顔でカーテンから出てきました。異年齢で遊べるひととき保育。昔遊びも取り入れつつ日々の保育を大切にしていきたいと思います。(保坂)

※お知らせ...令和7年8月18日(月)より、ひととき保育利用料のお支払いに

キャッシュレス決済が導入されました。

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)