



「 秋を楽しむ 」

9月の後半だというのに、まだまだ残暑の厳しい日が続いています。季節の変わり目は体調を崩しやすいので気を付けていきたいですね。

さて、秋と言えば「食欲の秋、運動の秋、読書の秋」とそれはもう楽しいことばかりです。その中でも読書の秋で思い浮かべるのは、亀戸みずべの壁一面は本棚です。0歳から就学前くらいのお子さんに向けて、いろいろな絵本や図鑑が並べてあります。遊びにいらした親子が絵本を手に取りながら読み聞かせや会話する姿。又ご兄弟で遊びにいらしたお兄さんやお姉さんがじっくり本を読んでいる姿を目にする度に、とても嬉しい気持ちになります。

先日、小学生のお兄さんが「大ピンチずかん」（鈴木のりたけ著）をととても真剣な顔つきで読んでいる姿がありました。この本を皆さんご存じでしょうか。世の中の様々な大ピンチを大ピンチレベルに分類し小さいものから順番に紹介している図鑑です。大人の私も読むと思わず笑ってしまいます。「そうそう。これこれ」「あった。あった！」がたくさん詰まっています。読んでみるとふっと、子ども時代にタイムスリップしたような気分になって、その頃の出来事や感情が蘇ってきます。改めて、私たちは小さな頃からこの大ピンチをいくつもいくつも経験し乗り越えながら成長してきたのだと、感慨深い気持ちを味わせてくれます。ひろばの絵本はこどもだけでなくお母さんお父さん、大人のみなさんにも楽しんでいただきたいと思います。ぜひ読んでみてください。

山澤美津子

ハッピーハロウィン
10月30日(木)10:00~16:00

ハロウィンならではの
かわいい製作をしませんか。
ひろばにハロウィンの飾りつけをします。
ぜひ素敵な衣装でお越しください！
みんなでハロウィンを楽しみましょう♪

予告

かめいとみずべDAY
11月22(土)10:00~16:00

親子で楽しく遊べる1日です。
内容は後日ご紹介しますので
お楽しみに…！



江東区子育て情報
ポータルサイトはこちら→



◎赤ちゃんとお母さんで創る私の家族
～はじめの一步～ FSプログラム
(事前予約制/全4回連続講座)

お子さんのお誕生、おめでとうございます。自分のお腹にいた赤ちゃんとのご対面はいかがでしたか？
そして子育てで忙しくなった、ご自身の産後の体調はいかがですか？子育てのことやお母さん自身のことなど、一緒にお話しましょう。ファシリテーターがお手伝いします。

日時：11月14日、21日、28日、12月5日
10:15~11:50 (全て金曜日)

対象：プログラム開始日現在、生後2~5か月の第一子の
赤ちゃんとお母さん
(2025年6月14日~9月14日生まれ)
※全4回全て出席できる方

定員：8組程度

内容：本講座は子どもと家族支援研究センターが開発した、「赤ちゃんとお母さんで創る私の家族～初めの一步～FSプログラム」で実施します。ファシリテーターの進行のもと、お母さん同士がお子さんを囲んでお話します。

- ・はじめまして赤ちゃん、そして私たち
- ・赤ちゃんのこともっと知ろう！
- ・わたしの家族と生活
- ・家族のこれから

ファシリテーター：木村弘美さん

(子どもと家族支援研究センターこもれび)

申込：9月25日(木)10:00~10月17日(金)16:00
(電話での事前予約制/抽選)



亀戸みずべ10月のプログラム

日	月	火	水	木	金	土
			1	2 ★かめさんの のんびりタイム みずべ会議	3 ◎KOTO ハッピー子育て トレーニング講座⑤	4 佐藤芳子さんの おはなし会
5	6 相談室 出張ひろば (青少年交流プラザ) (亀戸北地区集会所) ひろばやすみ	7 ◎グループ懇談	8 ★ベビールーム (mana)	9 ★ベビーマッサージ	10 ◎KOTO ハッピー子育て トレーニング講座⑥ おはなし会	11 ★ふたごちゃんのとつい
12	13	14 ★ハンド トリートメント	15 ★ベビールーム (ulu)	16 おはなし会 ◎助産師個別	17 ★赤ちゃんとお母さん のための食事の話	18
19	20 相談室 出張ひろば (亀戸スポーツセンター) ひろばやすみ	21 ◎グループ懇談	22 すこやか測定 (AM)	23 すこやか測定 (PM)	24 ★かめさんの のんびりタイム	25 ★誕生会
26	27 相談室 すこやかマンデー ひろばやすみ	28 ★フレママ・ ベビマヨガ ★ようこそみずべへ	29 ★自然と遊ぼう ★おもちゃ病院	30 ハッピーハロウィン	31 ◎KOTO ハッピー子育て トレーニング講座⑦	

～プログラムの申し込みについて～
プログラムのご利用につきましては
江東区民の方優先にさせていただきます。

【子育てひろば】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し込みいただけます。

★かめさんののんびりタイム (事前予約制/WEB予約のみ)

①10月2日(木) ②10月24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預かりします。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：①9月25日(木) 10:00～16:00(抽選)

②10月10日(金) 10:00～16:00(抽選)

★ハンドトリートメント

(WEBのみの事前予約制)

10月14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：10月7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。



★ベビーマッサージ

(事前予約制/WEB予約可)

10月9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いタイム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：9月25日(木) 10:00～

10月2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。



★baby room

(事前予約制/WEB予約可)

- ①10月8日(水) mana(マナ) class
…6か月くらいまで
- ②10月15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9月25日(木) 10:00~
10月1日(水) 16:00(抽選)

★自然と遊ぼう

(事前予約制/WEB予約可)

10月29日(水) 10:30~11:30

心地よい気候の中、自然を感じて遊びましょう。

定員: 10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いらしてください)

対象: 1歳半以上のお子さんとママ

講師: 中安敬子さん(マザーツリー自然学校)

申込: 9月25日(木) 10:00~

10月10日(金) 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)

10月28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)

申込: 9月25日(木) 10:00~

10月14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。



★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)

10月17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
離乳食について管理栄養士さんと一緒にお話しませんか。

定員: 8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: 9月25日(木) 10:00~

10月10日(金) 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。



★ふたごちゃんのつどい

(事前予約制/WEB予約可)

10月11日(土) 10:30~11:30

ふたごちゃんの子育てならではの喜び、工夫などの体験
を語り合う親子の交流の場です。

定員: 5組程度

申込: 9月25日(木) 10:00~

随時申込受付中(先着)



★ようこそ!みずべへ

(事前予約制/WEB予約可)

10月28日(火) 14:30~15:30

みずべってどんどこ?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ゃいませ
んか。

定員: 10組程度(先着)

申込: 9月25日(木) 10:00~



◎助産師さんの個別相談

(電話のみの事前予約制)

10月16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: 10月2日(木) 10:00~(先着)



★おもちゃ病院

(事前予約制/WEB予約可)

10月29日(水) 14:00~15:30

(最終受付 15:00)

おもちゃのお医者さんがみずべにやってきます。
思い出のおもちゃ、大切に使用しているおもちゃで壊
れてお休みしているものがあったら診てもらいませ
んか?

申込: 9月25日(木)~(先着)

※おもちゃは当日お持ちください。

※修理費用は無料ですが、部品を取り換えた場合、
部品代をいただくことがあります。

※1家庭2個まででお願いします

★誕生会

(事前予約制/WEB予約可)

10月25日(土) 11:00~11:30

10月生まれのお子さんのお誕生日をみんなでお祝い
しましょう。

対象: 10月生まれの方

申込: 10月1日(水) 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。
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：10月6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：10月6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：10月20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

10月22日(水) 10：00～11：45
23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

10月27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。



10月の手遊び **どんぐりころちゃん**
わらべうた

どんぐりころちゃん
あたまは どんがって
おしいはぺっちゃんこ
どんぐりはちくりしよ



<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)
10月9日(木)/10月23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れ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)
10月28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

10月10日(金) 14：30～14：50
10月16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。

佐藤芳子さんのおはなし会

10月4日(土) 14：30～15：00

読み聞かせのスペシャリスト佐藤芳子さんによるおはなし会です。予約不要です。

講師：佐藤芳子さん



みずべ会議

10月2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」とはよりよい「ひろば」づくりを目指し、利用者の皆さんと意見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)