



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. 11 月号 No. 288

なんのあなかな？

小さなこどもを抱っこすると、私の鼻の穴をめがけてこどもの指がやってきて、うまい具合に鼻の穴に入ってしまったたり、油断すると口の中にも指が入ってきたりします。こどもの目線からみれば、大人の鼻の二つの穴が気になるのは当然で「なんだろう？」と指を入れて見たくなる気持ちはわかります。

こどもは、このように興味や関心を持ったものを、見つめ、触り、なめて…など五感を使って、目の前のものが何なのかを探求して、自分の中に取り入れ、心身ともに大きくなっていくのですね。

私たち大人も、身の回りの物を取り込んで学んでいくこどもたちの様子を、五感を使ってよく観て「今これにチャレンジしたいのかな」「これが好きなのかな…」と目の前にいるこどもの気持ちを理解できる感性を磨きたいなと思います。

佐藤貴子

・アンケートご協力のお礼

みずべのアンケートへの回答に、たくさんのお声をお寄せいただき
ありがとうございました。



《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

🍪 11月14日(金) 11時～12時/14時45分～15時30分 🍪



東陽みずべ2025年11月スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4 赤ちゃん プログラム① 14:15～15:45	5 わらべうた ①14:30②15:10	6 深川出張ひろば 10:00～11:45	7 くまさんひろば(0歳) 14:00～16:00	8
9	10 相談室 ひろばお休み すこやか マンデー 10:30～12:00	11 おはなし会 11:00～ 赤ちゃん プログラム② 14:15～15:45	12	13 枝川子育てひろば 10:00～11:45	14 くまさんひろば(1歳) 「Saoriさんとバランス ボールであそぼう」 ①10:30②11:00 のびのびカフェタイム 14:45～15:30	15 ふたごちゃん ひろば 10:00～12:00 プレママパパ おしゃべり会 14:00～15:30
16	17 相談室 ひろばお休み	18 赤ちゃん プログラム③ 14:15～15:45	19 おうたであそぼう ①14:30②15:10	20 おっぱいQ&A 14:00～15:40	21 くまさんひろば(0歳) 14:00～16:00	22
23 30	24	25 KOTO ハッピー 子育てトレーニング 講座① 10:00～12:00 おはなし会 11:00～ 赤ちゃん プログラム④ 14:15～15:45	26 つくってかざろう 「クリスマスリース づくり」 ①10:15②10:50	27 産後ピラティス 10:30～11:30 みずべ会議 14:30～15:00	28 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	29

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。

7日(金)、21日(金) 10:10～

○発達相談

お子さんの発達についての相談です。

12/20(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:11/28(金)14:00～14:30 申込:10/24(金)10:00～ 対象:生後 6 ヶ月までの赤ちゃんとお母さんの方	<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:11/10(月)10:30～12:00 申込:随時
<u>赤ちゃんとお母さんの家族へはじめてのステップ</u> 【定員になりました】 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:11/4・11・18・25(火)14:15～15:45 申込:9/30(火)10:00～ 対象:生後 2～5 か月(2025.6.5～2025.9.4 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。	<u>助産師さんのおっぱい QA</u> 【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。 講師:石川真由美さん 日時:11/20(木)14:00～15:40 申込:11/6(木)10:00～ ※約 20 分の個人面談です。

《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>赤ちゃんとの生活を楽しみたい！プレママ・プレパパのための夫婦コミュニケーション講座</u> 【先着】定員 8 組程度 講師:瀬川末佳さん(臨床心理士) 日時:11/15(土)14:00～15:30 申込:10/4(土)～ 対象:江東区在住の妊婦さん・お父さん ※ご夫婦そろってなくても OK です 申込:Google フォーム 	<u>くまさんひろば 1 歳</u> 「Saori さんとバランスボールであそぼう」 【先着】定員各回 8 組 インストラクターの Saori さんとバランスボールで遊びましょう。 日時:11/14(金)①10:30～11:00 ②11:00～11:30 申込:10/31(金)10:00～
<u>産後ピラティス</u> 【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) 日時:11/27(木)10:30～11:30 申込:11/13(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。	<u>つくってかざろう「クリスマスリースづくり」</u> 【先着】定員各回 5 組 民生委員さんと一緒にクリスマスリースづくりを楽しみましょう。 日時:11/26(水)①10:15～10:45 ②10:50～11:20 申込:11/12(水)10:00～ 

《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：11/5(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。 0歳…11/7、21日(金)14:00～16:00 0歳(6か月まで)…11/28(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：11/19(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：11/15(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：11/11(火)11:00～11:20 11/25(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>わくわくタイム</u> くまさんひろばでサーキットあそびをしませんか？ 日時：11/28(金)10:00～11:45	<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：11/27(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。 11/13(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。 11月はお休みです。 場所：枝川区民館 和室	<u>深川出張ひろば</u> 今年度は深川スポーツセンターでの開催です。 11/6(木)10:00～11:45 場所：深川スポーツセンター-和室

ひろばあれこれ

今年は暑い、暑い夏でしたね。10月が過ぎても暑い日が多くありましたが暦の上では秋、食欲の秋がやってまいりました。スーパーではラーメンやおでんなどあったかメニューをみかけるようになりましたが、こう暑い日が続くとさっぱりしたものが食べたくなり、毎日の献立に困ってしまいますね。

みずべでは毎月0のつく日はレシピの日です。おうちでお子さんに人気のおすすめレシピを紹介していただいています。毎日のお子さんの食事づくりの参考にさせていただくのはもちろん、ぜひ“わが家のおいしい！”をみずべのみんなにシェアしていただけたらと思います。(佐久間)

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)