



子ども家庭支援センターだより

# 東陽みづべ・かわらばん

2026.1月号

No. 290

あけましておめでとうございます。

今年も、笑顔あふれる 温かな“みづべ”を、  
「ともに育て・育ちあう」子育てひろばを、  
自分の住む町で、安心して子育てができる地域を、  
皆様とともに創っていきたいと思います。  
どうぞ、よろしくお願いいいたします。

東陽みづべ 職員一同

新しい年を迎えるときに、なぜか新しい構想を思い描きたくなります。

2026年度も東陽みづべは  
赤ちゃんと子どもの声を真ん中に  
東陽みづべに遊びにいらっしゃる親子の皆さんのがんの声、  
地域の子育てボランティアさんの声  
地域の児童館・保育園・保健相談所などの関係機関の皆さんのがんの声  
この地域ならではのニーズを  
よく聞いて、感じて、  
みなさんとワクワクしながら実現できたらと思います。

佐藤 貴子



のびのび作業所フーズの美味しいクッキー販売

1月29日(木)11時~12時



# 東陽みずべ 1月 スケジュール



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5 相談室 ひろばお休み すこやか マンデー 10:30~12:00	6 KOTO ハッピー 子育てトレーニング 講座④ 10:00~12:00	7	8 枝川子育てひろば 10:00~11:45	9 くまさんひろば(0歳) 14:00~16:00	10 こども 防災最新情報 10:30~11:30
11	12	13	14 おうたであそぼう ①14:30②15:10	15	16 くまさんひろば(1歳) 10:30~11:30 自然とあそぼう 防災かまど 13:30~14:30	17 ふたごちゃん ひろば 10:00~12:00 プレママパパ カフェタイム 14:00~14:45
18	19 相談室 ひろばお休み	20 KOTO ハッピー 子育てトレーニング 講座⑤ 10:00~12:00	21 ゆる体操 10:30~11:30	22	23 くまさんひろば(0歳) 14:00~16:00	24
25	26	27 枝川出張ひろば 14:00~15:45	28	29 産後ピラティス 10:30~11:30	30 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	31

## 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。

9日(金)、23日(金) 10:10～

#### ○発達相談

お子さんの発達についての相談です。

2/21(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

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。

## ※江東区民の方優先となります

《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

<p><u>ようこそみづべ</u> 【先着】定員 8 組程度 ひろばの紹介や出会いの場です。自己紹介があります。 日時:1/30(金)14:00~14:30 申込:12/26(金)10:00~(前回のようこそ) 対象:生後 6 ヶ月までの赤ちゃんと保護者の方</p> <p><u>プレママ・プレパパの土曜のカフェタイム</u> 日時:1/17(土)14:00~14:45 申込:11/15(土)10:00~受付中 対象:江東区在住の妊婦さん・お父さん ※ご夫婦そろっていなくても OK です 先輩ママ・パパも募集中(申込不要)</p>	<p><u>すこやかマンデー</u> 【先着】定員 8 組程度 日時:1/5(月)10:30~12:00 申込:随時</p> <p><u>ゆる体操</u> 【先着】定員 8 組程度 妊娠さん(16週以降)もぜひ。 講師:木切倉真澄さん 日時:1/21(水)10:30~11:30 申込:12/24(水)10:00~初めての方 1/7(水)10:00~2回目以降の方 ※お子さんはひろばで保育します。</p>
<p><u>おしゃべり会～保育園入園がきまったく人集まれ！</u> 【先着】定員 6 組程度 講師:瀬川未佳さん(臨床心理士) 日時:2/4(水)10:15~11:45 申込:1/14(水)10:00~ 対象:来年度保育園入園予定の子どもをもつ保護者の方 ※おしゃべり会に初めて参加される方優先。 お子さんはひろばで保育します。</p>	<p><u>おしゃべり会～ママ友作りたい人集まれ！～</u> 【先着】定員 8 組程度 講師:瀬川未佳さん(臨床心理士) 日時:2/18(水)10:15~11:45 申込:1/28(水)10:00~ 対象:来年度保育園・幼稚園入園ではない 10 か月以上 1 歳 9 か月のお子さんと保護者の方 ※おしゃべり会に初めて参加される方優先。 母子同室です。</p>

《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](#)



<p><u>自然とあそぼう</u> ～防災かまどベンチを体験しよう～ 【先着】定員 15 組程度 講師:中安敬子さん 日時:1/16(金)13:30~14:30 申込:12/26(金)10:00~1/16(金)9:00 対象:1歳以上のお子さんと保護者の方 ※汚れてもよい暖かい服装・燃えにくい素材の衣類でご参加ください。持ち物はポスターをご覧ください。</p> <p><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) 日時:1/29(木)10:30~11:30 申込:1/15(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。</p>	<p><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:2/7(土)10:00~11:45 申込:12/13(土)～ 対象:江東区在住の 22 週～36 週の妊婦さん・お父さん※ママ一人・パパ一人でも OK 申込:Google フォーム</p> <p><u>つくってかざろう「おひなさまかざり」</u> 【先着】定員各回 5 組程度 日時:2/6(金) ①10:15~10:45 ②10:50~11:20 申込:1/23(金)10:00~</p>
--	---

## 《申込不要》

<p><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 1月はお休みです。</p>	<p><u>くまさんひろば(年齢別あそびのひろば)</u> 同じくらいの年齢の子と遊びたい方、ママ同士でおしゃべりしたい方、お待ちしています。 0歳…1/9、23日(金)14:00～16:00 0歳(6か月まで)…1/30(金)14:30～16:00 1歳～…1/16(金)10:30～11:30</p>	
<p><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:1/14(水)①14:30～②15:10～</p>	<p><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:1/17(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</p>	
<p><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。 1月はお休みです。</p>	<p><u>お誕生日お祝い</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。</p>	
<p><u>わくわくタイム</u> くまさんひろばでサークルあそびをしませんか？ 日時:1/30(金)10:00～11:45</p>	<p><u>VRやARを使って体験しながら学ぶ</u> <u>こども防災最新情報</u> ひろばでお子さんと一緒にご参加ください。 講師:あんどうりすさん 日時:1/10(土)10:30～11:30</p>	
<p><b>枝川子育てひろば</b> 塩浜児童館・東陽みづべ合同開催 手遊びや工作などのスポットタイムも 行います。 1/8(木)10:00～11:45 場所:枝川区民館 和室</p>	<p><b>枝川出張ひろば</b> 広い量のお部屋で、 のんびり遊びましょう。 1/27(火)14:00～15:45 場所:枝川区民館 和室</p>	<p><b>深川出張ひろば</b> 今年度は深川スポーツセンターでの 開催です。 1月はお休みです。 場所:深川スポーツセンター和室</p>

### お気に入りスポット

この季節、私のお気に入りの場所は絵本コーナーです。

受付からまっすぐ長い廊下を歩いてつきあたりの所です。

壁には犬がしっぽを振ってどうぞ、どうぞと迎えてくれています。

寒く感じるかも知れませんがホカホカカーペットを敷いているので  
座るとあたたかく、ほっとします。そんな空間で親子一緒に絵本の読み  
合わせをしてみませんか。

体も心も温まる絵本を用意してお待ちしております。(花島)



江東区東陽子ども家庭支援センター“みづべ” 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)