



クリスマス会 たくさんのご参加ありがとうございました！

歌あり、寸劇あり、ダンスありと盛りだくさんの内容でした。
「よいしょ よいしょ」の寸劇では、紐を引っ張ると最後にサンタさんが登場！
今年もプレゼントをみずべに届けてくれました。
一緒に紐を引っ張ってくれたみなさん、
会を盛り上げてくれたみなさん、
ありがとうございました～。



パパ向け



パパ Café

① 1月10日(土) 10:30～12:00

② 2月14日(土) 10:30～12:00

お茶を飲みながら、パパたちでお話しましょう。
お子さんと一緒にお気軽にお越しください。

・定員: 15組

・申込: ① 受付中 (先着順)

② 1月24日(土) 10:00～ (先着順)

2月14日(土) パパCaféのあいまに・・・

ママのハンドトリートメント

パパとお子さんがcaféに参加している間、つかの間のリラックスタイムはいかがでしょう？

・定員: 4名 (1人15分程度) ※保育はありません

・申込: 2月2日(月) 10:00～

2月7日(土) 16:00 (抽選)

・対象: 2月14日のパパcaféにパパとお子さんが参加する方のママのみとなります。

ただし定員に満たない場合、空き枠の分は先着順での一般募集とします。保育はありません。

※当選者には後日、詳しい時間帯等をtelでご連絡します。



プレママさん向け



マタニティヨガ

2月7日(土) 10:30～11:45

・対象: 17週～37週の妊婦さん

・定員: 6組程度 (初産婦さん優先)

・講師: 重松みずほさん (ヨガインストラクター)

・申込: 受付中 (先着順)

※ かかりつけのお医者さんに相談の上お申込ください



プレママ・パパさん

ぜひ一度、見学にいらしてください

みずべは、お子さんがお生まれになる前から、利用ができます。

お産の前にどんな準備をした？子どもが生まれてからの生活は？など…子育て中の先輩ママさんと一緒にお話ができます。

プログラム: 「ハローみずべ」(詳しくは裏面を!)や、あそびのひろばで、お越しをお待ちしております。

出張ひろば

おもちゃを持って出張します。

○北砂子育てひろば

1月5日(月) 10:00～11:30

2月2日(月) 10:00～11:30

・場所: UR北砂5丁目団地

1号棟集会所 (北砂5-20)

○東大島子育てひろば

1月26日(月) 10:00～11:30

2月9日(月) 10:00～11:30

・場所: 東大島文化センター2階

第1和室 (大島8-33-9)



江東区大島子ども家庭支援センター “みずべ” (指定管理者 社会福祉法人雲柱社) 江東区大島 4-1-37

Tel: 03-5836-1621 相談専用Tel: 03-5836-1625 Fax: 03-5836-1627

E-mail: oojimakosodate@ka.baynet.ne.jp

URL: <http://www.koto-kosodate-portal.jp/mizube/>

子ども家庭支援センターだより

みんなでつくる子育てひろば



大島みずべかわらばん



2026年 1月 NO. 252



新年あけましておめでとうございます。

今年も地域の方や利用者みなさまのホッとできる

大島みずべを目指していきたいと思っています。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

大島みずべ スタッフ一同

2026年の干支は「丙午（ひのえうま）」。競走馬のように一気に駆け抜ける年になるのか、農耕馬のように力強く実りをはぐくむ年になるのか？

「大島みずべ」としては、しっかりと地に足を付けて、着実に前へ歩を進めていく事を目指していきたいと思っています。それも、一方通行にならず、利用者みなさんと共に実りをはぐくんで進んでいく事を職員一同大切にしていきたいと思っています。

先月のクリスマス会には、たくさんの方のご参加ありがとうございました。

クリスマスを迎えるにあたって、お父さんやお母さんからもサンタさんへお手紙でプレゼントのおねだりをしてもらいました。「なるほど」と感心するものや「クスッ」を笑ってしまうものと様々だった中、お母さんたちの中で圧倒的に多かったお願いが「時間」でした。私などは単純に「そうだよね」と思っていたのですが、土曜日にお子さんと遊びにいらしたお父さんが、『実は、廊下に貼られてあるサンタさんへのお手紙を見て、たくさんのお母さんたちが時間が欲しいと思っていることが分かって、「うちもそうなんじゃないかな？」と思ったので、今日は奥さんにのんびりしてもらおうと思って子どもを連れて遊びに来ました。』とおっしゃっていたそうです。なんと素敵なお父さん達のご利用が増えるとさらに嬉しいですね。

(青沼貞男)

おねがい

- ひろば利用の際、大人の方には靴下の着用をお願いしています。
- 避難通路の確保のため、ベビーカーは折りたたんで停めてください。

【あそびのひろば】

火曜～土曜 10:00～16:00(祝日を除く)

※ 区外在住の方もご利用いただけます。

【ランチタイム】

火曜～土曜 12:00 ～ 13:20

リフレッシュひととき保育の登録面接

(5ヵ月のお子さんから登録可能です)

毎週月曜日 午前 10:00 ～ 12:00

午後 2:00 ～ 4:00

※事前予約制。電話、ひろばにて随時受付

大島みずべ 1 月 の予定表



今年もたくさん
あそびにきてね～

日	月	火	水	木	金	土
: ポータルサイト申込 : 電話申込 無印 : 自由参加				1	2	3
<div>大型絵本、ふれあいあそび、パネルシアターなど</div>						
4	5 相談室 ひろば休み 北砂子育てひろば 10:00～11:30	6	7 おはなし会 10:30～11:00 あつまれ!みず baby 14:30～15:00	8 ハイハイ・ヨチヨチレース 14:00～15:00	9 ボディケア 10:00～12:00 助産師さんと語ろう 14:00～15:15	10 パパ café 10:30～12:00
11	12	13 すこやか測定 10:30～11:30 身長体重の測定ができます。	14 すこやか測定 14:30～15:30	15 すこやか測定 10:30～11:30	16 ハローみずべ 14:30～15:30	17 誕生会 10:30～11:00
18	19 相談室 ひろば休み すこやかマンデー 10:30～12:00	20	21 おはなし会 14:30～15:00	22 ハンドトリートメント 10:00～12:00 さくらんぼひろば 14:30～15:00	23	24
25	26 相談室 ひろば休み 東大島子育てひろば 10:00～11:30	27 ベビーマッサージ(ママとくタイム) 10:30～11:30	28 おはなし会 10:30～11:00 ちょっとおおきな!みず baby 14:30～15:00	29 栄養士さんを囲んで 10:30～11:15	30	31

○子育て相談

面接 9:00～17:30
電話 9:00～18:00

ひろばスタッフが一緒に考えます。
子育ての悩みや不安、こどもの成長についての心配など、お気軽にお声かけください。
月曜は相談室(※事前申込制)を設けます。

専門相談

事前申込制です。お気軽にお問い合わせください。

○発達相談

1 月 17 日 (土) 13:00～

専門相談員：染谷 利一 先生(公認心理師) こどもの発達、言葉の遅れなどについての相談

○家族相談

1 月 30 日 (金) 10:10～

専門相談員：瀬川 未佳先生(臨床心理士) 家族の問題、ご自身の悩みなどについての相談

○子育て相談

2 月 26 日 (木) 10:00～

専門相談員：山川 恵子先生(公認心理師・保健学博士)
こどもの心の育ち、親子関係についての相談




赤ちゃん向け



あつまれ！みず baby


- ① 1月7日(水) 14:30～15:00
- ② 2月4日(水) 14:30～15:00

月齢が近いお友達とお話したり遊んだりしましょう。

- ・対象：6ヵ月までの親子 ・定員：8組程度
- ・申込：  ① 受付中（先着順）
② 1月14日(水) 10:00～(先着順)


助産師さんと語ろう

- ① 1月9日(金)14:00～15:15
テーマ「お風呂の入れ方」
- ② 2月13日(金)14:00～15:15
テーマ「防災の話 赤ちゃんといざという時のために。後ろおんぶ体験」

- ・対象：① 2か月～6か月までの親子
② 4か月～1歳6か月までの親子
- ・定員：8組
- ・申込：  ① 受付中（先着順）
② 1月23日(金)10:00～(先着順)

ベビーマッサージ(ママとくタイム)

1月27日(火) 10:30～11:30

- ・ママ講師：KAZUさん
- ・対象：首がすわったころ～ハイハイ前までのお子さん
保護者（生後3か月～7か月まで）
- ・定員：8組
- ・申込：  1月19日(月) 10:00～
22日(木)16:00（抽選）
- ・持ち物：バスタオル、着替え
※予防接種後72時間以内の方はご遠慮ください。




ママのリラックスタイム



ボディケア

1月9日(金) 10:00～

助産師さんが身体の凝りや歪みを一人ひとりケアします。

- ・定員：4名(1人20分程度) 保護者の方向けのプログラムです
※痛みが敏感な方は申込前にご相談ください。
※大島みずべに登録済の方で、受けるのが初めての方
※妊婦さんはご遠慮ください。
- ・申込：  1月5日(月)10:00～7日(水)16:00
(抽選)

当選者には後日、詳しい時間帯等を電話でご連絡します。

すこやかマンデー

1月19日(月) 10:30～12:00


育ちが気になる、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が、親子で悩みを共有したりひろばでゆったり過ごすことができます。

- ・申込：  随時受付

ちょっとおおきな！みず baby

1月28日(水)14:30～15:00

「あつまれ！みず baby」の大きい子バージョンです。


- ・対象：7～12ヵ月の親子 ・定員：8組程度
- ・申込：  1月7日(水)10:00～(先着順)

ハローみずべ

- ① 1月16日(金) 14:30～15:30
- ② 2月20日(金) 14:30～15:30

初めてみずべを利用する方、まだ慣れていない方、一緒にお話しましょう。測定もできます


- ・内容：・みずべの案内 ・足形アート ・わらべうた 他
- ・対象：6ヶ月までの赤ちゃんと保護者の方
ブレママ・パパさんもぜひどうぞ

- ・定員：8組
- ・申込：  ① 12月26日(金)10:00～(先着順)
② 1月30日(金)10:00～(先着順)

栄養士さんを囲んで

1月29日(木)10:30～11:15


食べる？食べない？これでいいのかな？進め方は？など皆で話ませんか。

- ・講師：大森 玲子さん(管理栄養士)
- ・対象：講座当日 離乳食中期～1歳くらい
- ・定員：8組
- ・申込：  1月8日(木) 10:00～(先着順)

ハイハイ・ヨチヨチレース

1月8日(木)14:00～15:00


先にヨチヨチレースからスタートします。ご参加はハイハイ・ヨチヨチのどちらか一方です。

- ・対象：ハイハイ・ヨチヨチ歩き時期のお子さん
- ・定員：ハイハイ24組 ヨチヨチ12組
- ・申込：  受付中（先着順）

ハンドトリートメント

1月22日(木) 10:00～12:00

アロマの香りで、つかの間のリラックスを体験しませんか？保護者向けのプログラムです。

- ・定員：4名(1人15分程度)
大島みずべの登録がある方で、受けるのが初めての方
- ・申込：  1月13日(火)10:00～
16日(金)16:00まで（抽選）
当選者には後日、詳しい時間等を電話でご連絡します。

ママ Café

2月17日(火) 14:00～15:30

お茶を飲みながらママたちでお話しましょう。お子さんはお母さん同士で見合います。

保育はありません。

- ・定員：10組
- ・申込：  1月27日(火)10:00～(先着順)



出張児童館 さくらんぼひろば

1月22日(木) 14:30～15:00

児童館の方と、季節の足型アートをします。汚れてもいい服装で来てください。