



## 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 のあい間に…

##### 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か？

- ・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ください

#### フレママ・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](mailto: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の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ひいたします。

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、利用者の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、廊下に貼られてい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きました。』とおっしゃっていました。なんと素敵なお話です。なんと素敵な事でしょう。これが広まって、たくさんの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ヶ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

# 大島みづべ 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
				1	2	3
			大型絵本、ふれあいあそび、パネルシアターなど			
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	9 ボディケア 10:00~ 12:00 ハイハイ・ヨチヨ チレース 14:00~15:00 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 ハローみづべ 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、子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）子どもの発達、  
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）  
子どもの心の育ち、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カ月までの親子
- ・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  
※痛みに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う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カ月の親子
- ・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
- ・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？など皆で話しませんか。

- ・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。