



みんなでつくる子育てひろば 亀戸みずべかわらばん

2026年
1月号
NO.43



新年 あけましておめでとうございます。

今年も地域みなさまと共に笑顔あふれる、亀戸「みずべ」を
創っていきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。



亀戸“みずべ”スタッフ一同

新しい年を迎えました。朝の冷えた空気がキリッと身も心も引き締めてくれますね。
さて、今年の干支は丙午（ひのえうま）です。60年1回巡ってくる干支となります。「丙」は、火
の陽の気。「午」も火の気を持つ十二支です。2026年は、明るさと情熱がもたらされ、これまで見
えていなかったことが見えるようになり、悪いことが取り払われるような明るい出来事も起こるとさ
れています。又何ごとも落ち着いて冷静さを失わないように対応することも合わせて必要な年になり
そうです。

さて、昨年末の亀戸みずべのクリスマス会にたくさんの親子が遊びに来てくださいました。
日頃からみずべを利用してくださるお父さんやお母さんがピアノ伴奏やサンタさんになって一緒にク
リスマス会を盛り上げてくださいました。ありがとうございます。今年は5部制をとらせて頂き、混
雑緩和を図りましたが時間帯によっては込み合った状況もありました。それでも参加して下さった
たくさんの方から「クリスマス会楽しみにしていました」「とても楽しかったです」「また来年も楽し
みです」・等。スタッフにたくさん励まし声を頂きました。何にも代えがたい嬉しい言葉の数々で
した。

今年も新たな気持ちで、私たち亀戸みずべは「いつでも親子がほっとして過ごせる居場所」を整え、
みなさまの様々な思いに耳を傾けたいと思っています。たくさんの笑顔で過ごせる一年となりますよ
うに。そしてたくさんのお母さんやお父さんやこどもたち、地域のボランティアさんと共に、こども
を育て育ちあいながら、あたかなひろばを目指していききたいと思います。

山澤 美津子

出張ひろば

亀戸みずべのスタッフが月に1回地域の施設に遊具を持って出張します。
出張ひろばならではの遊具もあり、楽しいひろばとなっておりますので、
遊びにいらして下さい。

自由来館ですので、時間内にいつでもお越しください。



青少年交流プラザ
出張ひろば

月日：1月5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

亀戸北地区集会所
出張ひろば

月日：1月19日（月）
時間：10：00～11：45
場所：亀戸北地区集会所
2階和室

亀戸スポーツセンター
出張ひろば

月日：1月19（月）
時間：10：00～11：45
場所：亀戸スポーツセンター
体育館

★印のプログラムはWEBで予約が可能となっ
ております。QRコードを読み込んで、亀戸みずべの
イベントカレンダーから参加したいプログラムを
クリックし、お申込み下さい。



亀戸みずべ1月のプログラム

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
	12/28~1/4までお休みです					
4	5 相談室 出張ひろば (青少年交流プラザ) ひろばやすみ	6	7 ★かめさんの のんびりタイム	8	9 おはなし会	10 ★パパとベビーマッサージ
11	12 成人の日	13 ★ハンド トリートメント	14 ★ベビールーム(mana)	15 ★助産師さんと話そう	16 ★赤ちゃんとお母さん のための食事の話 みずべ会議	17 ★ふたごちゃんをつとい
18	19 相談室 出張ひろば (亀戸スポーツセンター) (亀戸北地区集会所) ひろばやすみ	20	21 ★かめさんの のんびりタイム ★ベビールーム(ulu)	22 おはなし会	23 わらべうた ★ようこそみずべへ	24 ★誕生日会
25	26 相談室 すこやかマンデー ひろばやすみ	27 ★プレママ・ベビママ ヨガ ★おもちや病院	28 すこやか測定(AM)	29 すこやか測定(PM)	30	31

★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込みいただけます。

【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。



★かめさんののんびりタイム

(事前予約制/WEB予約のみ)



①1月7日(水) ②1月21日(水)

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：①12月26日(金) 10:00~16:00(抽選)

② 1月14日(水) 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)

1月13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：1月6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。



★助産師さんと話そう

(事前予約制/WEB予約可)

1月15日(木) 13:45~14:45

テーマ：「お風呂の入れ方」

お風呂に1人でいれるときはどうしてる？工夫していることは？など助産師さんと一緒にお話しましょう。

定員：8組程度

申込：12月25日(木) 10:00~

1月8日(木) 16:00(抽選)



★baby room

(事前予約制/WEB予約可)

- ①1月14日(水) mana (マナ) class
…6か月くらいまで
- ②1月21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12月25日(木) 10:00~
1月7日(水) 16:00(抽選)



★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)

1月16日(金) 10:10~11:30

ご飯を炊いてお味噌汁を作り、試食しながら話しま
せんか。

初めての離乳食。進め方、遊ぶ食べが始まった時他
の人達ははどうしてる? など管理栄養士さんと一緒に
懇談しませんか。

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: 12月25日(木) 10:00~
1月9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)

1月17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。ふたごちゃん
の妊婦さんも歓迎です。

定員: 5組程度

申込: 12月25日(木) 10:00~
随時申込受付中(先着)



★誕生会

(事前予約制/WEB予約可)

1月24日(土) 11:00~11:30

1月生まれのお子さんのお誕生日をみんなで祝い
しましょう。

対象: 1月生まれの方

申込: 1月5日(月) 10:00~随時申込受付中

★ようこそ! みずべへ

(事前予約制/WEB予約可)

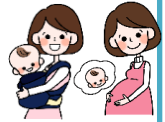
1月23日(木) 14:30~15:30

みずべってどんなところ? 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: 12月25日(木) 10:00~

随時申込受付中



★プレママ・ベビママヨガ

(事前予約制/WEB予約可)

1月27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: 12月25日(木) 10:00~

1月13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。



★おもちゃ病院

(事前予約制/WEB予約可)

1月27日(火) 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: 12月25日(木) 10:00~(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、部品を取りかえた場合、
部品代をいただくことがあります。

※一家庭2個まででお願いします



2月のプログラムのご案内です

★パパカフェ~パパのひろば~

(事前予約制/WEB予約可)

2月14日(土) 10:30~11:30

パパとお子さんと集って遊んだり、情報交換した
りしませんか。パパのみずベデビューにいかがで
すか。プレパパも大歓迎です!

定員: 7組程度

申込: 12月25日(木) 10:00~

1月17日(土) 16:00(抽選)



<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)

1月8日(木)/1月29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)

1月20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りづらい…などの個別の発達相談です。事前予約制です。



すこやか測定



1月28日(水) 10:00~11:45

29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ぎましょう。予約不要です。江東区内の方優先となります。

おはなし会

1月9日(金) 14:30~14:50

1月22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。



わらべうた

1月23日(金) 10:45~11:30

親子でゆったり、歌とあそびの時間を楽しみましょう。0歳の赤ちゃんから年齢を問わずにお楽しみいただけます。予約不要です。

講師:谷口伊都子さん



みずべ会議

1月16日(金) 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、利用者の皆さんと思いを共有しあう場です。

すこやかマンデー

1月26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。



1月の手遊び 「にくまんあんまん」

作詞:不詳 作曲:フランス民謡



にくまん あんまん にくまん あんまん
ちゅうかまん ちゅうかまん
ちまきに ももまん ちまきに ももまん
ぶたまん たべたいな ぶたまん たべたいな



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)