



子ども家庭支援センターだより

東陽みづべ・かわらばん

2026.2月号 No. 291

「春の訪れ」

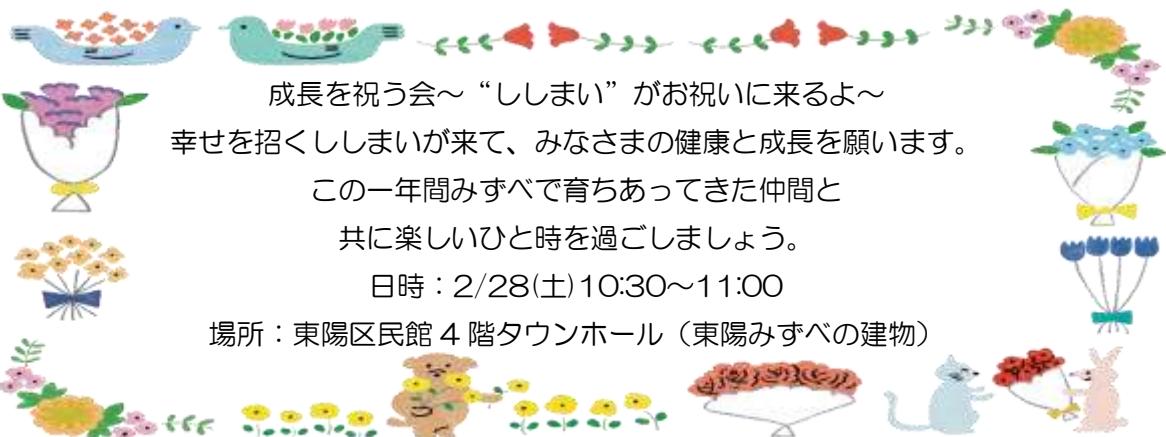
2026年「立春（りっしゅん）」は2月4日（水）です。立春は二十四節季（にじゅうしせき）の一つで、冬が終わり「春の訪れ」を示すそうです。

「春の訪れ」なんて素敵な表現でしょう。この言葉に私は、心や身体がやわらかになり、希望を感じます。冬の間、雪の中に閉ざされていた木々が、雪が解け、そこに新しい命が、力強く芽吹いていくようなイメージを持ちます。

まだまだ寒さが厳しい日は続きますが、木々は芽吹き、確実に春は訪れます。木場公園へ「春を探しに」出かけてみるのも、良いかもしれませんね。

立春といえば、「節分」、「節分」といえば「獅子舞」です。今年も、江東区において江戸時代から伝えられている伝統芸能を砂村囃子睦会（すなむらばやしむつみかい）のみなさんが、お囃子と獅子舞を披露してくださいます。ぜひご家族でおいでくださいね。お楽しみに。

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

2月18日（水）11時～12時





東陽みづべ 2月スケジュール



日	月	火	水	木	金	土
1	2 相談室 ひろばお休み すこやか マンデー 10:30~12:00	3 KOTO ハッピー 子育てトレーニン グ講座⑥ 10:00~12:00	4 おしゃべり会 10:15~11:45 わらべうた ①14:30②15:10	5 深川出張ひろば 10:00~11:45 防災訓練 14:30~15:00	6 つくってかざろう 「おひなさまかざり」 ①10:15②10:50 くまさんひろば(0歳) 14:00~16:00	7 やってみよう 沐浴体験 10:00~11:30
8	9 相談室 ひろばお休み	10	11	12 枝川子育てひろば 10:00~11:45	13 くまさんひろば(1歳) 10:30~11:30	14 さとペンバレー ンであそぼう！ 11:00~11:20
15	16 相談室 ひろばお休み	17 枝川出張ひろば 14:00~15:45	18 おしゃべり会 10:15~11:45	19 おっぱい Q & A 10:20~12:00	20 くまさんひろば(0歳) 14:00~16:00	21 ふたごちゃん ひろば 10:00~12:00
22	23	24 おはなし会 14:00~14:20	25 おうたであそぼう ①14:30②15:10	26 みづべ会議 14:30~15:00	27 わくわくタイム 10:00~11:45 ようこそみづべ 14:00~14:30 くまさんひろば(~6ヶ月) 14:30~16:00	28 成長を祝う会 “しまい” 10:30~11:00

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

○家族相談

こども、家族、ご自身の悩みについての相談室です。

6日(金)、20日(金) 10:10~

○発達相談

お子さんの発達についての相談です。

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 みづべデビューの方、デビューしたけどまだ慣れてなくて…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。</p> <p>日時:2/27(金)14:00~14:30 申込:1/30(金)10:00~ 対象:生後 6 ヶ月までの赤ちゃんと保護者の方</p>	<p><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。</p> <p>日時:2/2(月)10:30~12:00 申込:随時</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>
<p><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:2/19(木)10:20~12:00 申込:2/5(木)10:00~ ※約 20 分の個人面談です。</p>	<p><u>卒乳懇談会</u> 〔先着〕各回定員 8 組程度 講師:石村あさ子さん 日時:3/5(木)①14:10~今すぐ卒乳したい方 ②15:10~卒乳を考えている方 申込:2/19(木)10:00~ ※お子さんは同室で過ごします。</p>
<p><u>リラクセーション</u> ゆっくりとした呼吸をして心身ともに皆さんでリラックスしましょう。 講師:太田喜乃さん 日時:3/11(水)14:00~15:00 申込:2/18(水)10:00~初めての方 2/25(水)10:00~2 回目以降の方 ※お子さんは保育があります。</p>	<p>〔先着〕定員 8 組程度</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



つくってかざろう「おひなさまかざり」

〔先着〕定員各回 5 組程度

日時:2/6(金)

①10:15~10:45②10:50~11:20

申込:1/23(金)10:00~



乳幼児救命救急講習

〔先着〕定員 10 組程度

消防士による乳幼児向け救命救急講座です。

講師:深川消防署職員

日時:3/10(火)10:30~11:30

申込:2/24(火)10:00~

※緊急出動があった場合、開催中止となります。

《申込不要》

<p><u>わらべうた</u> 親子でゆつ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:2/4(水)①14:30~②15:10~</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…2/6、20日(金)14:00~16:00 0歳(6か月まで)…2/27(金)14:30~16:00 1歳~…2/13(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:2/25(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しませんか? 日時:2/21(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。 日時:2/24(火)14:00~14:20</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:2/27(金)10:00~11:45</p>	<p><u>みずべ会議</u> これからのみずべについてみんなでおしゃべりしませんか? 日時:2/26(木)14:30~15:00</p>	
<p><u>さとペンバルーンであそぼう!～里親という家族のカタチ～</u> 「東京都の里親制度を知っていますか?」こどもたちは風船やぬりえであそべます。大人にもプレゼントがありますよ♪ 日時:2/14(土)11:00~11:20</p>	<p><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。 2/17(火)14:00~15:45 場所:枝川区民館 和室</p>	<p><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。 2/5(木)10:00~11:45 場所:深川スポーツセンター-和室</p>

ひろばあれこれ

久しぶりに遊びに来てくれたAちゃん。最初は緊張してお母さんの側を離れませんでしたが、大好きなおままごとで遊ぶうちに表情も少しずつ柔らかくなってきました。

そこへやってきたのは、年上のBちゃん。「滑り台やろう!」という元気な誘いに、Aちゃんの瞳が輝きます。さっきまでの緊張が嘘のように、二人はあっという間にいかけっこで大はしゃぎ!お母さんのこととも忘れてしまうほど、遊びに夢中になっていました。

ひろばは、そんな「一期一会」の出会いがあふれる場所。こどもたちの打ち解けるパワーには、いつも驚かされます。

今日はどんな出会いがあるでしょうか。皆さんとお会いできるのを、ワクワクしながら待っています。(熊本)

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)