



子ども家庭支援センターだより

# 南砂みづべ かわらばん

みんなでつくる子育てひろば

2026・2月号

No.221

## 「こころの育ち」

小さい頃、毎日みづべに遊びに来ていたAちゃんが、幼稚園に入園して久しぶりに、みづべに寄ってくれたことがありました。背が高くなって、しぐさもちょっとお姉さんらしくなって、「大きくなったね」と声をかけられとても嬉しそうでした。

子どもが育つということを考えると、Aちゃんのように、体もしっかりして頼もしさを感じ、自分で考えて物を作ったり、他の人に話しかけるなど、目に見える変化だけではなく、こころの育ちも大切です。でも、こころは目に見えないところであり、分かりにくいかもしれませんね。

久しぶりに会ったAちゃんは、私たちに「ちょっと大人になったな」という感じを与えてくれました。小さい子が欲しそうにしているおもちゃを取ってあげたり、Aちゃんをじっと見つめている子にニッコリ笑いかけたりする姿に、こころの育ちを見た思いでした。幼稚園で様々な出会いがあり、少しずつまわりのこどもや先生たちとのかかわりを深めていく、自分のまわりにいる人を知っていく歩みの中で、こころの育ちがあるのだと思います。

入園当初は、子どもも大人も初めて出会う人ばかりですから、不安や戸惑いもあったことと思いますが、優しく接してくれる先生たちに迎えられて、幼稚園が好きになったようだと、お母さんが話してくださいました。温かいまなざしの中で安心して、自信を持って自分らしさを発揮できるようになる。自分が考えたことを実行できるようになること。その積み重ねが、子どもを少しずつ大人に育てていくのかもしれません。

依田幸子



## 《あそびのひろば》

【子育てひろば】10時～16時 ※区外在住の方もご利用いただけます。

火曜日～土曜日(日曜日・祝日・月曜日はお休み)

※利用されるお子さん・保護者の方に37.5°C以上の発熱や風邪症状がある場合は、利用をお断りさせていただきます。(解熱後24時間以上経過してからご利用ください)

### 【ランチタイムについて】

ランチスペースとして体験学習室をご利用ください。

・ランチタイムは12:00～13:30です。それ以外の時間でのお食事は禁止とさせていただきます。

・交代で多くの方にご利用いただけるよう、ご利用は1組あたり30分以内とさせていただきます。ご理解とご協力をお願いします。※おやつはご遠慮ください。



### 【離乳食コーナーについて】

和室奥、授乳コーナー横のスペースにて離乳食が食べられます。

・ひろば開所時間ならいつでもご利用いただけます。

・利用対象は離乳食を食べているお子さんです。※おやつはご遠慮ください。



## 我が家の定番



我が家は夫が料理担当です。夫は友人に手料理を振る舞うことが好きで、我が家には友人たちがよく集まります。集まる友人たちの好みや、使いたい食材をうまく組み合わせて、いつも手際よく美味しいご飯を作ってくれます。特に上手なのはオムライスです。学生時代に洋食屋さんで働いていたこともあります、とろとろの半熟オムライスを作ってくれます。友人たちと食卓を囲んで、「美味しいね」と言いながら夫の手料理を食べる時間が、我が家週末の定番になっています。

(山本かれん)



### 【南砂みづべ ありがとうの会 2026】

「南砂みづべありがとうの会」が行われます。

日時:3月14日(土) 10:30~11:15

うたい隊のミニコンサートとスタッフによる  
お楽しみを予定しています。

“大きくなったね”や“みづべで沢山遊んだね”と  
成長を振り返り、大切な人に向けて「ありがとう」を  
交わし合う、写真＆メッセージの展示を企画しています。

以下の日程で展示への参加を呼びかけます。

沢山の方のご参加をお待ちしています!!

2/17(火)PM · 20(金)AM · 24(火)PM · 26(木)AM

3/3(火)AM 場所:体験学習室



### 《リフレッシュひととき保育》 登録面接は事前予約制です。

登録受付日時 : 月・水曜日 10:00~12:00 14:00~16:00

予約方法 : お電話又は、来所時にお申込みください。9:00~16:00



※ お誕生日月に遊びにいらしたお子さんへ、お誕生日カードをプレゼントしています。

※ ひろばに遊びにいらした際には身長・体重測定ができます。お気軽に声かけください。



### 江東区南砂子ども家庭支援センター “みづべ”

【江東区子育て情報  
ポータルサイト南砂】



〒136-0076 江東区南砂3-14-1-101 (指定管理者:社会福祉法人雲柱社)

TEL03-5617-8106 FAX03-5617-7773 (児童虐待ホットライン TEL03-3646-5481)

Emai:[minamisunakosodate@ka.baynet.ne.jp](mailto:minamisunakosodate@ka.baynet.ne.jp) URL:<http://koto-kosodate-portal.jp/mizube/>

# 相談

## 子育て相談

子育ての悩みや不安、子どもの成長発達についての心配がありましたら、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。一緒に考えて行きましょう。

月曜日には相談室を設けております。(事前予約制)

月曜日～土曜日・面接 9:00～17:30 ・電話 9:00～18:00

## 専門相談



### ◎発達相談

専門相談員による個別の発達相談を行っています。(事前予約)

専門相談員 秋田彰子先生(公認心理師)

2月 21日(土)13:30～

### ◎家族相談

家族の相談、お母さん自身の悩みなどについての相談です。(事前予約)

専門相談員 龍野陽子先生

2月 13日(金)13:30～

### ◎すこやかマンデー

2月9日(月)10:30～11:45

おもに発達に心配のあるお子さん、しうがいのあるお子さん親子を対象にしたプログラムです。ゆったりとしたひろばで思いっきり遊びましょう。



### ★わらべうた

2月4日(水)10:30～11:00

ふれあいあそびを通じてお子さんと楽しい時間を紡ぎましょう。

- ・講 師：伊藤美代子さん
- ・定 員：15組程度
- ・申 込：1月14日(水)～

### ★おもちゃ病院

2月4日(水)14:00～15:30

壊れているおもちゃ達を地域のおもちゃ病院の先生に直してもらいましょう。(おもちゃ持ち込み3点まで)

- ・定 員：6組程度
- ・申 込：1月14日(水)～

### ◎助産師さんの個別相談

2月5日(木)14:00～

お子さんの育ち、お母さんの身体やおっぱいの事など個別にお話できます。

- ・助産師：石村あさ子さん  
早川 友香さん
- ・定 員：4組(お一人20分)
- ・申 込：1月15日(木)10:00～

### ★パパのベビーマッサージ

2月7日(土)10:30～11:30

マッサージを通して、赤ちゃんとパパの温かい時間を作りましょう。

- ・講 師：羽吹寛子さん  
(セラピスト)
- ・対 象：ハイハイ前の赤ちゃんとパパ
- ・定 員：6組程度
- ・持 物：バスタオル・オムツ・浴用タオル・ミルクや飲み物・着替えの服
- ・申 込：1月17日(土)～

### ★年齢別プログラム

2月16日(月)10:30～11:30  
2～3歳「ゴーゴーキッズ」

普段はお休みの月曜日のひろばで、お友だちと一緒に身体を使って思いっきり遊びましょう。

- ・対 象：2～3歳のお子さん
- ・定 員：8組程度
- ・申 込：1月26日(月)～



### ★ようこそみずべ

2月19日(木)15:00～15:45

初めてみずべを利用する方の為のお時間です。プログラムの紹介などスタッフが丁寧にご案内します。

- ・対 象：1歳位までの赤ちゃんと保護者
- ・定 員：6組程度
- ・申 込：1月29日(木)～

### ★大人ヨガ

2月25日(水)10:30～11:30

ヨガのポーズや呼吸法を通して、楽しみながら体のメンテナンスをしていきましょう。

- ・講 師：荻野亜紀子さん(ヨガインストラクター)
- ・定 員：4組程度(母子同室です) \* 初めての方優先です
- ・持 物：汗拭タオル・飲み物・ヨガマット(お持ちであれば)
- ・申 込：2月4日(水)～



# 南砂みずべ 2月プログラム

◎…電話予約  
☆…ネット予約

月	火	水	木	金	土
2 相談室 ひろばお休み	3 ☆赤ちゃん プログラム① 10:15~11:45	4 ☆わらべうた 10:30~11:00 ☆おもちゃ病院 14:00~	5 ◎助産師さんの 個別相談 14:00~	6	7 ☆パパとベビー マッサージ 10:30~11:30
9 相談室 ひろばお休み	10 ☆赤ちゃん プログラム② 10:15~11:45	11 祝日のため 休み	12	13 ◎家族相談 13:30~	14 うたい隊活動日 10:00~ 出張 わんわん ひろば 14:00~
16 相談室 ☆年齢別 プログラム 10:30~11:30 ひろばお休み	17 ☆赤ちゃん プログラム③ 10:15~11:45	18 おはなし会 11:00~	19 ☆ようこそみずべ 15:00~	20	21 ◎発達相談 13:30~
23 祝日のため 休み	24 ☆赤ちゃん プログラム④ 10:15~11:45	25 ☆大人ヨガ 10:30~11:30 おはなし会 14:30~	26	27	28 うたい隊活動日 10:00~



イラスト  
by まめさん

## 出張ひろば

### ★砂町子育てひろば

2/19 木曜日10:00~11:30

・申込:2/5 10:00~

・場所:砂町区民館(北砂4-7-3)

・定員:8組程度

### ★東砂子育てひろば

①2/12 ②2/26 木曜日10:00~11:30

・申込:①1/29 ②2/12 10:00~

・場所:東砂スポーツセンター(東砂4-24-1)

・定員:10組程度

\* ネット予約制のひろばです。

## 《講座参加 申し込み方法》

◎印のプログラムは、事前に電話で予約が必要です。原則3週間前から受付ます。

☆印のプログラムは、インターネットで予約が必要です。

QRコードから申込できるプログラムです。

江東区子育て情報ポータルサイト→「子育て施設イベント」

→「イベントカレンダー」から「南砂」の参加したいプログラムをクリック！

