



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
2月号
NO.44



「こどもの頃は…」

暦の上では「春」になる2月を迎えます。特に朝晩の厳しい寒さが続いていますね。1月末には列島に大寒波がやってきました。大人の私たちは大寒波と聞くと、ちょっと気おくれしてしまいますね。先日スタッフとたわいもない話をしている時に、ふっとこどもの頃を思い出しました。私の子ども時代には、真冬でも薄着で過ごすことが多かったように思います。休み時間になると一目散に校庭に飛び出して、ドッチボールや鬼ごっこをして、よく走りまわって遊びました。休み時間が終わるころには体もぼかぼかになって、お腹もすいて給食が待ち遠しかったことが懐かしくいい思い出です。もうしばらく寒い日が続きますが、大人も子どもも冬は心も体も温まる美味しい食べ物で乗り切っていきたいですね。

さて、みなさまにご協力頂きました、ひろば、ひとときアンケートのご報告をひろばに掲示させて頂いております。今年度もみなさまにはご不便をおかけすることもあったかと思ひます。

それでもたくさんのお声や励ましを頂きましたこと、大変有難く思います。これから「みんなでつくるみんなのひろば」を目指して行きたいと思ひます。どうぞよろしくお願いいたします。

山澤 美津子

予告

かめいどみずべまつり

～みんなの成長おめでとうの会～

3月13日(金) 1年間の成長を
みんなで楽しくお祝いしましょう！



区民限定ハイハイレース (事前予約制)

- ①14:15～14:30
- ②14:30～14:45
- ③14:45～15:00
- ④15:00～15:15
- ⑤15:15～15:30

※お申し込みは1人一枠
をお願いします
※各回開始5分前にお集
まりください。遅れた場合、
参加できませんので、ご
注意ください

<対象>ハイハイのお子さん
<定員>各回6名
<申込>2月16日(月)10:00～
3月6日(金)16:00
(WEB/抽選)

ひろばは通常通り開館しています。
詳細はポータルサイト、または
かわらばん3月号をご覧ください。



フотスポット

10:00～12:00
14:00～16:00

きっずランド IN 亀戸みずべ

歩けるようになった
お子さん (AM)

おはなし会など

亀戸みずべ2月のプログラム

日	月	火	水	木	金	土
1	2 相談室 出張ひろば (青少年交流プラザ) (亀戸北地区集会所) ひろばやすみ	3	4 ★ベビールーム(mana)	5 ★かめさんの のんびりタイム	6	7
8	9 相談室 ひろばやすみ	10 ★ハンド トリートメント	11 建国記念日	12 ★ママと ベビーマッサージ	13 おはなし会	14 ★パパカフェ
15	16 相談室 すこやかマンデー 出張ひろば (亀戸スポーツセンター) ひろばやすみ	17	18 ★ベビールーム(uilu)	19 おはなし会 ◎助産師さんの 個別相談	20	21 ★ペアヨガ
22	23 天皇誕生日	24 ★ようこそみずべへ	25 すこやか測定(AM)	26 すこやか測定(PM)	27 ★かめさんの のんびりタイム	28 ★誕生日会
プログラムのご利用は 江東区の方優先にさせていただきます。						

★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。

★ハンドトリートメント (WEBのみの事前予約制)

2月10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：2月3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。

★ペアヨガ

(事前予約制/WEB予約可)

2月21日(土) 14:30～15:30

仕事や育児など普段の疲れを一緒にリフレッシュしませんか？

定員：6組程度

対象：・妊娠中のご夫婦

- ・ハイハイ前のお子さんがいるご夫婦
- ・お母さんとそのご両親どちらかのペア

講師：小澤めぐみさん(ヨガ教室アートト)

申込：1月26日(月) 10:00～

2月13日(金) 16:00(抽選)

※プレママは妊娠17～37週

※動きやすい服装でお越しください



プログラムの申し込みは
こちらから。予定表の確認も
できます。
(ポータルサイト)



今回はペアヨガです！
大人2人でご参加下さい。

★baby room

(事前予約制/WEB予約可)



- ①2月4日(水) mana (マナ) class
…6か月くらいまで
- ②2月18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1月26日(月) 10:00~
1月30日(金) 16:00(抽選)



★ようこそ! みずべへ

(事前予約制/WEB予約可)

2月24日(火) 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やいませ
んか。

定員: 10組程度(先着)

申込: 1月26日(月) 10:00~

随時申込受付中



★誕生日会

(事前予約制/WEB予約可)

2月28日(土) 11:00~11:30

2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: 2月生まれの方

申込: 2月2日(月) 10:00~随時申込受付中

★ママとベビーマッサージ

(事前予約制/WEB予約可)

2月12日(木) 10:30~11:30

心地よいベビーマッサージを通して、赤ちゃんとの
ふれあいタイムを体験してみませんか?

定員: 8組程度

対象: 首が座ったころ~ハイハイ前までのお子さん
とママ

持ち物: バスタオル・ハンドタオル・オムツ
お子さんの着替え・水分(ミルクなど)

申込: 1月26日(月) 10:00~

2月5日(木) 16:00(抽選)

※予防接種後2時間以内のベビーマッサージは避け
てお申込みください。

※動きやすい服装でお越しください。



◎助産師さんの個別相談

(電話のみの事前予約制)

2月19日(木) 13:45~15:05

おっぱいに関すること、産前産後の心の変化、赤
ちゃんの体重の増え等、助産師さんに個別にご相談
いただけます。

定員: 4組 (一人20分ずつ)

申込: 2月5日(木) 10:00~(先着)



3月のプログラムです!

★かめさんののんびりタイム

(事前予約制/WEB予約のみ)

①2月5日(木) ②2月27日(金)

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: ① 1月27日(火) 10:00~16:00(抽選)

② 2月20日(金) 10:00~16:00(抽選)



★赤ちゃんとお母さんのための 食事の話



(事前予約制/WEB予約可)

3月6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、遊び食べが始
まった時他の人はどうしている? など管理栄養士さ
んと一緒に懇談しませんか。

定員: 8組

対象: 離乳食中期(2回食)ごろの

お子さんと保護者

申込: 1月26日(月) 10:00~

2月20日(金) 16:00(抽選)

※抽選終了後、参加確定した方にはこちらからお電
話します。



出張ひろば

亀戸みずべのスタッフが出張します。
いろいろな玩具で自由に遊べるひろばです。
予約不要です。

青少年交流プラザ出張ひろば

月日：2月2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7-41-16)

亀戸北地区集会所出張ひろば

月日：2月2日(月)
時間：10：00～11：45
場所：亀戸北地区集会所/2階和室
(亀戸4-21-18)



亀戸スポーツセンター出張ひろば

月日：2月16日(月)
時間：10：00～11：45
場所：亀戸スポーツセンター/3階小体育室
(亀戸8-22-1)

<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)

2月12日(木)/2月26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
思いを語れ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)

2月17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。



おはなし会

2月13日(金) 14：30～14：50

2月19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。



すこやか測定

2月25日(水) 10：00～11：45

26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きましょう。
予約不要です。江東区内の方優先となります。



すこやかマンデー

2月16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。



2月の手遊び「おにのパンツ」

作詞：不詳 作曲：L.デンツァ

おにのパンツはいいパンツ つよいぞ つよいぞ
とらのけがわで できている つよいぞ つよいぞ
5ねんはいてもやぶれない つよいぞ つよいぞ
10ねんはいてもやぶれない つよいぞ つよいぞ
はこう はこう おにのパンツ
はこう はこう おにのパンツ
あなたも わたしも あなたも わたしも
みんなではこう おにのパンツ



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)