



子ども家庭支援センターだより

東陽みずべ・かわらばん

2026. 3 月号 No. 292

「おはよう♪」

お花屋さんに、ピンクの桃の花や黄色い菜の花が並ぶと、とても嬉しくなります。みずべの入口玄関に飾っているお雛さまと一緒に飾り、遊びに来るみなさんへ、春の訪れをとどけますよ～。

3月は、卒園、卒業、引っ越しの季節。良い香りのスイートピーやピンクのチューリップたちは、その門出をお祝いしているようだな…と、朝の通勤にお花屋さんの前を通りながら、そのお花たちを眺めるのが楽しみです。

2025年度、みずべにたくさん遊びに来てくれてありがとうございます。これから始まる出会いや出来事に…エールと「おはよう」のうたを送ります。みずべは、いつもみなさんを応援しています。 佐藤貴子

「おはよう」

作詞 新沢としひこ / 作曲 中川ひろたか

今日もきみにあえてうれしい
とてもすてきな朝だね おはよう
今日の空は かがやいている
すばらしい日だね おはよう おはよう
いつかまた 小さなタネが
みどりのめを だしている
今日も 何か はじまりそうさ
おはよう おはよう おはよう (後略)

☆さとうよしこさんの原画展 2/24 (火) ~3/10 (火)

さとうよしこさんのパネルシアターを展示いたします。おたのしみに！

のびのび作業所フーズの美味しいクッキー販売/そして午後はクッキーでカフェタイム

🍪 3月 19日(木) 11時~12時/14時45分~15時30分 🍪



東陽みずべ 3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⑦ 10:00~12:00	4 わらべうた ①14:30②15:10	5 深川出張ひろば 10:00~11:45 ☎ 卒乳相談 ①14:10②15:10	6 くまさんひろば(0歳) 14:00~16:00	7 👤 プレママパパおしゃべり会 10:15~11:45
8	9 相談室 ひろばお休み	10 👤 乳幼児救命救急 10:30~11:30 特別おはなし会 14:00~14:20	11 ☎ リラクゼーション 14:00~15:00	12 枝川子育てひろば 10:00~11:45 ☎ おもちゃ病院 14:00~15:30	13 くまさんひろば(1歳) 10:30~11:30	14
15	16 相談室 ひろばお休み	17	18 👤 産後ピラティス 10:30~11:30	19 👤 ベビーマッサージ ①10:10②11:10 のびのびカフェ 14:45~15:30	20	21 ふたごちゃんひろば 10:00~12:00
22	23 相談室 ひろばお休み	24 枝川出張ひろば 14:00~15:45	25 おうたであそぼう ①14:30②15:10	26	27 わくわくタイム 10:00~11:45 ☎ ようこそみずべ 14:00~14:30 くまさんひろば(~6ヶ月) 14:30~16:00	28
29	30 相談室 ひろばお休み	31				

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

子ども、家族、ご自身の悩みについての相談室です。

6日(金)、18日(水) 10:10～

○発達相談

お子さんの発達についての相談です。

4/18(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

※江東区民の方優先となります

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。

《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>ようこそみずべ</u> 【先着】定員 8 組程度 みずべデビューの方、デビューしたけどまだ慣れなくて…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。 日時:3/27(金)14:00~14:30 申込:2/27(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。 日時:3/2(月)10:30~12:00 申込:随時</p>
<p><u>リラクゼーション</u> 【先着】定員 8 組程度 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><u>卒乳懇談会</u> 【先着】各回定員 8 組程度 卒乳に関する疑問を助産師さんに聞きながらみんなで一緒に考えてみませんか？ 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>

《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



<p><u>乳幼児救命救急講習</u> 【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。</p>	<p><u>ベビーマッサージ</u> 【先着】定員各回 8 組程度 赤ちゃんとのふれあい体験をしてみませんか？ 講師:石村あさ子さん 日時:3/19(木)①10:10~10:50 ②11:10~11:50 申込:3/5(木)10:00~ 対象:ハイハイ前のお子さんとお母さん</p>
<p><u>産後ピラティス</u> 【先着】定員 8 組程度 講師:HARUKA さん (ピラティス講師・地域のママ) 日時:3/18(木)10:30~11:30 申込:3/4(木)10:00~ 対象:生後 1 ヶ月から 6 ヶ月程度のお子さんとお母さん※お子さんは同室で過ごします。</p>	<p><u>夫婦パートナーシップ強化講座</u> ~今からできる! <u>赤ちゃんを迎える家族の土台づくり</u> 【先着】定員 8 組程度 講師:瀬川未佳さん(臨床心理士) 日時:3/7(土)10:15~11:45 申込:2/7(土)10:00~Google フォーム 対象:これから赤ちゃんを迎える養育者 ※おひとりの参加も歓迎です</p>



《申込不要》

<p><u>わらべうた</u> 親子でゆっ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：3/4(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、お待ちしております。 0歳…3/6(金)14:00～16:00  0歳(6か月まで)…3/27(金)14:30～16:00 1歳…3/13(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：3/25(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ませんか？ 日時：3/21(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>特別おはなし会</u> ボランティアさんによるおはなし会です。 日時：3/10(火)14:00～14:20</p>	<p><u>わくわくタイム</u> くまさんひろばでサーキットあそびをしませんか？ 日時：3/27(金)10:00～11:45</p>	
<p><u>おたんじょうびのお祝い</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>おもちゃ病院</u> 壊れてしまったままのおもちゃはありませんか？ 地域のおもちゃドクターがおもちゃを診断・治療してくれます。 ※診断・治療の受付は15時までとなります。 日時：3/12(木)14:00～15:30</p>	
<p><u>枝川子育てひろば</u> 塩浜児童館・東陽みずべ合同開催 手遊びや工作などのスポットタイムも行います。 3/12(木)10:00～11:45 場所：枝川区民館 和室</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。 3/24(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。 3/5(木)10:00～11:45 場所：深川スポーツセンター和室</p>

ひとときあれこれ

♪い～も～む～し～ご～ろごろ♪…

わらべうたが聞こえてくると、毎日たくさんのこどもたちが集まるひととき保育室での、「小さなおはなし会」が始まります。

手袋人形の劇、紙芝居、手遊びなど、演目はさまざま。

じっくり聞き入る子、歌って踊ってノリノリの子、お話を披露するスタッフの隣でお手伝いをしてくれる子など、楽しみかたは十人十色。

それまで個々に楽しんでいたこどもたちが、この瞬間はそれぞれの楽しみかたで空間を共有する…異年齢が集まるから見られる素敵な光景です。

この瞬間が、こどもたちの心にいつまでも残るよう、出会いと別れの季節に願います。

(福島)

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)