



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  
4月号  
NO.46

「みずべ」

春の温かい陽気が続いて、近くの公園ではこどもたちの遊ぶ声が元気よく聞こえてきます。また、お隣の第二亀戸小学校のこどもたちも第二校庭で、元気に授業を受けている姿も見ると新年度が始まるわくわくとした気持ちが湧きあがってきますね。

さて、毎年この季節になるとみずべの名前の由来が思い出されます。“みずべ”は魚が群れて泳ぎ、葎や様々な植物が生え、親鳥や小鳥が宿る場所とあります。

ここみずべも、ひろばに親子がつどい、楽しく遊びみんなに親しまれほっとする居場所でありたいと、みずべの開所にあたって、初代東陽みずべの新澤誠治所長が名づけられました。

改めて、地域のあたたかなたくさんの繋がりや見守りの中で、こどもたちにのびのびと育てほしいと願っています。4月を迎え、新しい環境・生活が始まったご家庭も多いことと思います。幼稚園や保育園、引っ越し等で今までのように遊びに来られなくなることもあるかと思いますが、いつでも私たちみずべは故郷のようにみなさんをお待ちしています。

山澤美津子

## ★グループ懇談会

カナダの子育て支援プログラム“ノーバディーズパーフェクト”

(完璧な親なんていない)の理念を用いた懇談会です。

子育ての悩みや関心のあることについて参加者同士で話し合い、交流しませんか。

ファシリテーターとして、都甲絢子先生(臨床心理士)が入ります。

日時: ①5月19日 ②6月2日 ③6月16日 ④6月30日 ⑤7月7日 ⑥7月21日(全6回)

いずれも火曜日 10:00~11:45

(原則として6回連続で参加できる方)

対象: 1歳半以上のお子さんの保護者(お子さんの保育あり)

定員: 8組程度

申込: 3月25日(水)10:00~4月22日(水)16:00(電話での事前予約制/抽選)

※初めての方を優先させていただきます。



### 《ゴールデンウィークの予定》

5月3日(日) 閉館

4日(月) 閉館

5日(火) **ひろば開館・ひととき保育休み**

6日(水) 閉館

7日(木) **ひろば休み・ひととき保育あり**



### <プログラムの申込について>

令和8年4月1日より、江東区子育て情報ポータルサイト内の「イベント情報」「イベント予約」は子育て支援アプリ「こうとうおやこ手帳」に移行します。

それに伴いまして、

3/31までのお申し込み→現行のポータルサイト

4/1~→こうとうおやこ手帳内での受付となります。

子育てポータルサイトは  
こちら(3/31まで)→



亀戸みずべ4月のプログラム

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6 相談日 出張ひろば (青少年交流プラザ) ひろばやすみ	7 ★かめさんの のんびりタイム	8 ★ベビールーム (ulu)	9 ★ママとベビーマッ サージ	10 おはなし会	11
12	13 相談日 出張ひろば (亀戸北地区集会所) ひろばやすみ	14 ★ハンドトリートメント	15 ★ベビールーム (mana)	16 おはなし会 ★助産師さんと話そう	17 ★かめさんの のんびりタイム	18 ★ババカフェ
19	20 相談日 出張ひろば (亀戸スポーツセンター) ひろばやすみ	21	22 すこやか測定 (AM)	23 すこやか測定 (PM)	24 ★ようこそ! みずべへ	25 ★誕生日会
26	27 相談日 すこやかマンデー ひろばやすみ	28 ★プレママ・ベビママ ヨガ	29 昭和の日	30	4/1～ひろばの開館時間が 16:30までとなります!	

～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～

【ひろば】 火～土 10:00～16:30  
【ランチタイム】 12:00～13:30  
区外の方もご利用いただけます。

★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。
- ・4月1日よりこうとう親子手帳アプリのお申込みに変更となります。
- ・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。

★かめさんののんびりタイム  
(事前予約制/WEB予約のみ)

①4月7日(火) ②4月17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 3月26日(木) 10:00～16:00(抽選)

② 4月10日(金) 10:00～16:00(抽選)

※①はポータルサイトにて、②はこうとう親子手帳にて受け付けます



★ハンドトリートメント  
(事前予約制/WEB予約のみ)

4月14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: 3月27日(金) 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。



★誕生日会

(事前予約制/こうとう親子手帳受付)

4月25日(土) 11:00～11:30

4月生まれのお子さんのお誕生日をみんなで祝いましょう。

対象: 4月生まれの方

申込: 4月1日(水) 10:00～随時申込受付中



## ★プレママ・ベビママヨガ

(事前予約制/こうとう親子手帳受付)

4月28日(火) 10:30~11:30

プレママさんもベビママさんと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(ヨガ教室アートト)

申込: 4月1日(水) 10:00~

4月14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。



## ★baby room

(事前予約制/WEB予約可)



①4月8日(水) ulu(ウル) class

…6か月以上1歳まで

②4月15日(水) mana(マナ) class

…6か月くらいまで

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3月25日(水) 10:00~

3月30日(月) 16:00(抽選)

※4/1以降はこうとう親子手帳で先着にて受け付けます

## ★助産師さんと話そう

(事前予約制/WEB予約可)

4月16日(木) 13:45~14:45

テーマ: 「生活リズムについて」

「生活リズムを整えようと聞けけれど、どんなことを意識したらいいの?」「他の方は1日をどのように過ごしているの?」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: 3月25日(水) 10:00~

3月30日(月) 16:00(抽選)

※4/1以降はこうとう親子手帳で先着にて受け付けます



## ★ママとベビーマッサージ

(事前予約制/WEB予約可)

4月9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た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: 3月25日(水) 10:00~

3月30日(月) 16:00(抽選)

※4/1以降はこうとう親子手帳で先着にて

受け付けます

※予防接種72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。



## ★パパカフェ~パパのひろば~

(事前予約制/WEB予約可)

4月18日(土) 10:30~11:30

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

定員: 8組程度

申込: 3月25日(水) 10:00~

3月30日(月) 16:00(抽選)

※4/1以降はこうとう親子手帳で先着にて受け付けます

5月

## ★パパとベビーマッサージ

(事前予約制/こうとう親子手帳受付)

5月9日(土) 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たいタイムを体験してみませんか?

定員: 8組程度

対象: 首がすわったころ~

ハイハイ前までのお子さんとおパパ

持ち物: バスタオル・ハンドタオル・オムツ

お子様の着替え・水分(ミルクなど)

申込: 4月16日(木) 10:00~

4月30日(木) 16:00(抽選)

※予防接種72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。



## ★ようこそ!みずべへ

(事前予約制/WEB予約可)

4月24日(金) 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: 3月25日(水) 10:00~

随時申込受付中

※4/1以降はこうとう親子手帳にて受け付けます



5月

## ★赤ちゃんとお母さんのための食事のはなし

(事前予約制/こうとう親子手帳受付)

5月8日(金) 10:30~11:30

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)のお子さんとお保護者

申込: 4月16日(木) 10:00~

4月30日(木) 16:00(抽選)



## 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：4月6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：4月13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：4月20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)  
4月9日(木)/4月23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)  
4月21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

4月22日(水) 10：00～11：45  
23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。



## おはなし会

4月10日(金) 14：30～14：50  
4月16日(木) 10：45～11：15

※4月から開始時間が変更となります。  
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。



## すこやかマンデー

4月27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。



## ～忘れ物・落とし物について～

亀戸みずべでの落とし物・忘れ物をこちら  
でお預かりしています。お心当たりのある  
方は職員までお声かけ下さい。  
なお、2024年3月までに落とされたもの  
に関しましては2026年6月末をもって処  
分させていただきますのでご了承下さい。

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)