



子ども家庭支援センターだより

南砂みずべ かわらばん

みんなでつくる子育てひろば

2026・9月号 No.227

「本物に触れて」

もう、10年位前になるでしょうか。育児休暇をとったパパから始まった南砂みずべの“農園部”は夏冬それぞれ、ミニトマトやカボチャ。大根やさつま芋など毎年なかなかの豊作で、ひろばに来た親子さんにも、お裾分けして喜ばれていました。

今年の夏は、“ぶどう”が見事に実をつけていました。毎年、弦が伸びて実をつけていたのですが、私たちの記憶にあるのは、一つの房にまばらな実、しかもシワシワのまるで干しぶどうのようでしたが、何と今年は八百屋さんの店先にでも並べたくなるような出来栄で、嬉しいビックリでした。土曜日に遊びに来たこどもたちに、少しですが味見をしてもらいました。でも、種無しぶどうに慣れているこども達にとって、種の入った本格ぶどうは、ちょっと抵抗があったみたいでしたが、種を口の中でモグモグする姿も可愛かったです。それから桃です。これは15年位前に、職員が植えた木が大きく成長したものです。小さな実を見つけたので、さっそく袋をかぶせて、日焼けを防止することで、美しく、やわらかい桃の実が育つのを楽しみにしています。うっかりしてカラスなどの鳥に食べられてしまったこともあります。自分たちが手をかけて美味しく育つ実や花を見ることは、とても嬉しい気持ちになります。

みずべに来てくれているこども達にも収穫の楽しさを味わって欲しくて「小玉スイカとオクラ」を育てています。今はまだ直径4cm程のスイカですが、元気に育つように、毎朝、スイカに話しかけています。あそびにいらした時に、是非、裏の畑を見てください。

食卓にカットされて並ぶ大好きな果物が、どんなふう実っていくのか、本物に触れながら一緒に楽しんで欲しいなと思います。

依田幸子



10月24日(土)南砂みずべ20周年イベントを行います！

午前の部 時間:10:00～ 会場:ひろば全体

ゲームコーナー、製作コーナーなど親子で楽しめる内容を企画しています☆

コトミちゃんも登場するので、一緒に写真を撮りませんか？

午後の部 時間:15:00～ 会場:ひろば＊午後のひろばは通常よりも遊びのエリアを縮小して行います。

うたい隊によるコンサートや劇団ブークさんの観劇を予定しております。

詳細は、親子手帳アプリ・次号のかわらばんに掲載します。

みなさんのお越しをみずべスタッフ一同お待ちしております♪お楽しみに☆



我が家の定番

我が家では、副菜に困ったらとりあえずナムルです。味付けは同じでも使う野菜が変わるだけで不思議と違った味わいになります。連日食卓に並んでも、案外気づかれません。冷蔵庫に余った野菜なら何でも大丈夫です。簡単にレンジで加熱し、ごま油をひと回し、鶏ガラ(塩)、少しの醤油と砂糖、お好みでニンニクを加えます。更に韓国の調味料「ダシダ」を加えると、風味が増しておすすめです！
皆さんもぜひ困った時の一品にいかがでしょうか。(趙)

夏のひろば報告

夏のボランティア 参加者：5名

学校の夏休みを利用して、小学生と中学生のボランティアがひろばに来て、小さな子どもたちとたくさん遊んでくれました。



夏の水遊び 6日間 計77組参加



今年の夏も園庭で水遊びを行いました。プールや水の張った桶の水面をバシャバシャ叩いたり、スプリンクラーの水を捕まえようと手をのびたり、ひしゃくやジョウロで水の流れを楽しんだり…と、こども達の可愛い笑顔が沢山見られました。

《9月からのひろばに 学生さんが入ります！》

～実習生～

・東京福祉専門

(10/1、10/8)

・武蔵野大学

(10/27～28)

～職場体験～

・第二砂町中学校

(11/18～20)

・第三砂町中学校

(11/25～27)

・大島西中学校

(12/8～10)

《リフレッシュひととき保育》
ひととき保育の利用には登録が必要です。
登録面接も事前予約制となっています。



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

お知らせ

- ※ 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**。お気軽にお声かけください。



江東区南砂子ども家庭支援センター “みずべ”

【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

Emai: 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 井上明子先生(公認心理師)

9月19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

9月11日(金)10:30～

◎すこやかマンデー

9月14日(月)10:30～11:45

おもに発達に心配のあるお子さん、しょ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。

・申込：お電話にて



☆助産師さんのグループ相談

9月3日(木)14:30～15:30

産後の身体の事や赤ちゃんのいる生活の事…色々おしゃべりしませんか。

・テーマ：「生活リズムについて」

・助産師：松本富美子さん

・定員：6組程度(先着順)

・申込：8月13日(木)～

※第一子の方優先です

☆プレママプレパパ講座

9月5日(土)10:30～11:45

助産師さんと沐浴や抱っこひも体験などを行います。出産や赤ちゃんの事など質問タイムもあります。

・対象：第一子を迎える予定のご家庭

・助産師：松本富美子さん
荒井みね子さん

・定員：4組程度

・申込：8月15日(土)～

おはなし会

9月2日・9日(水)11:00～

9月30日(水)14:30～

手遊びや読み聞かせなど、親子で楽しみませんか。

・定員：15組程度

※先着順です。

☆大人ヨガ

9月16日(水)10:30～11:30

ゆっくりとした呼吸で身体をほぐしましょう。

・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)

・申込：8月26日(水)～

※初めての方優先です

☆ようこそみずべ

9月18日(金)15:00～

初めてみずべを利用する方の為の時間です。プログラムの紹介など丁寧にご案内します。

・対象：1歳までのお子さん

・定員：6組程度

・申込：8月28日(金)～

☆パパとベビーマッサージ

9月26日(土)10:30～11:30

マッサージを通して、赤ちゃんとお父さん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

・定員：6組程度

・申込：9月5日(土)～

・持ち物：バスタオル・タオル・オムツ
ミルク等飲み物・着替え

☆年齢別プログラム

9月28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、お友達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：9月7日(月)～

☆自然と遊ぼう

9月30日(水)10:30～11:30

親子で秋の公園に出かけます。

・場所：順天堂高齢者医療
センター横の芝生広場

・対象：1歳半以上のお子さん

・講師：中安敬子さん
(NPO法人マザーツリー
自然学校)

・定員：8組程度

・申込：9月9日(水)～



南砂みずべ 9月プログラム

月	火	水	木	金	土
	1 ☆赤ちゃん プログラム① 10:15～11:45	2 おはなし会 11:00～	3 ☆助産師さんの グループ相談 14:30～15:30	4 避難訓練 15:00～15:30	5 ☆プレママ プレパパ講座 10:30～11:45
7 相談室 ひろばお休み	8 ☆赤ちゃん プログラム② 10:15～11:45	9 おはなし会 11:00～	10	11 ☎ 家族相談 10:30～	12 うたい隊活動日 10:00～
14 相談室 ひろばお休み	15 ☆赤ちゃん プログラム③ 10:15～11:45	16 ☆大人ヨガ 10:30～11:30	17	18 ☆ようこそみずべ 15:00～	19 うたい隊活動日 10:00～ ☎ 発達相談 13:30～
21 祝日のため お休み	22 祝日のため お休み	23 祝日のため お休み	24	25	26 ☆パパとベビー マッサージ 10:30～11:30
28 ☆年齢別 プログラム 10:30～11:30 ひろばお休み	29 ☆赤ちゃん プログラム④ 10:15～11:45 あかちゃんひろば 14:00～15:30	30 ☆自然と遊ぼう 10:30～11:30 おはなし会 14:30～	※9/29（火）に行うあかちゃんひろばの詳細は別紙をご覧ください。  イラスト by まめさん		

出張ひろば

☆砂町子育てひろば

- ①9/3 ②9/17 木曜日10:00～11:30
- ・申込:①8/20 ②9/3 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

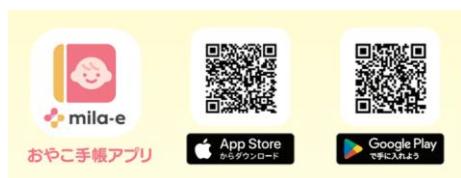
- ①9/10 ②9/24 木曜日10:00～11:30
- ・申込:①8/27 ②9/10 10:00～
- ・場所:東砂スポーツセンター(東砂4-24-1)
- ・定員:10組程度

《講座参加 申し込み方法》

☎ 印のプログラムは、事前に電話にて予約が必要です。原則3週間前から受付ます。

☆印のプログラムは、アプリから予約が必要です。
親子手帳アプリ「イベント情報」からのお申込みになります。

受付はこちらです。→



R8.9月～

南砂みずべ

あかちゃんひろば

始まります！

この日に行ったら、同じくらいのお子さんや
お母さんと“出会える”“おしゃべりできる”..
そんなひろばを目指しました。

～8か月までのお子さんと保護者に向けて
お部屋を開放しています。予約は不要です。

もちろん、みずべのスタッフの見守りや気軽な子育て
相談もできます。ぜひ、遊びにきてください！

初回は・・9月29日(火)14:00～15:30

場所:体験学習室

南砂みずべ 03-5617-8106