



「家族みんなで楽しむ」

今年の夏も厳しい暑さとなりました。7月に行った「亀戸みずべ夏祭り」では猛暑の中、たくさんのこどもたちとお父さんお母さんがいらしてくださいました。今年は熱中症対策としてミスト扇風機や日よけタープを用意してみなさまをお迎えしました。混雑緩和のため5部制での開催にはご不便をおかけすることもありましたが、みなさん帰られる際には、「楽しかったです」「毎年違う遊びがあって嬉しい」「職員さん本当に頑張ってますね」と、たくさんの励ましの言葉を頂きました。その温かい声の中で「こどもが小さいと遊びに行けるイベントは少ないので家族で出かけられる良い機会となりました」との声を頂きました。夏になるといろいろな所で、たくさんのイベントが開催されますが、乳幼児を持つご家族みんなが一緒に行ける居場所になれたことは何にも代えがたい嬉しいお言葉でした。次年度も、もっとみなさまが安心して楽しんで頂けるように改善を重ねながら、家族みんなで楽しめる時間を創り出していきたいと思います。

さて、7月末日には熊本で大きな地震が発生しました。又千葉でも大雨の影響で大きな被害が出ています。改めて自然災害の怖さを感じます。今も大変な辛い思いをされている方が大勢いらっしゃると思います。私たちも日頃からの防災意識を見直すためにも9月1日にはみずべでも地震を想定した避難訓練を実施したいと思います。ぜひ皆さまご参加お願い致します。

山澤美津子

10月の プログラム

★愛子さんの講座～子育てのツボ～

育児に関する著書も多い柴田愛子さんより、幼児の子育てに奮闘しているお母さんたちへエールを送ってもらう講座です。昨年も、よくある子育て中の悩みや葛藤について沢山お話ししてください、愛子さんのお話に皆さんぐっと引き込まれていました。ご参加お待ちしております。

著書「とことんあそんででかく育て」「今日からしつけをやめてみた」等、絵本もあります！

日時：10月19日（月）10：15～11：45

講師：柴田愛子さん（「りんごの木子どもクラブ」代表）

対象：2歳以上のお子さんがいる方（お子さんの保育あり）

定員：8組程度

申込：9月16日（水）10：00～16：00（電話での事前予約制/抽選）



★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：①9月29日 ②10月6日 ③10月20日 ④11月17日 ⑤12月1日 ⑥12月15日（全6回）

いずれも火曜日 14：00～15：45（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：現在受付中～9月15日（火）16：00（電話での事前予約制/抽選）



かわらばん/イベントの
お知らせはこちら→



亀戸みずべ9月のプログラム

日	月	火	水	木	金	土
		1 避難訓練 16:00頃～	2 ★ベビールーム(ulu)	3 ★かめさんの のんびりタイム	4	5
6	7 相談室 出張ひろば (青少年交流プラザ) (亀戸スポーツセンター) ひろばやすみ	8 ★ハンド トリートメント	9 ★ベビールーム(mana)	10 ★ママと ベビーマッサージ	11 おはなし会	12 ★ババカフェ
13	14 相談室 出張ひろば (亀戸北地区集会所) ひろばやすみ	15	16 ★ウアココサロン	17 おはなし会 ★助産師さんと話そう	18 ★かめさんの のんびりタイム	19 ★ベアヨガ
20	21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24 すこやか測定 (AM) ★ベビールーム (lei)	25 すこやか測定 (PM) わらべうた	26 ★誕生会
27	28 相談室 すこやかマンデー ひろばやすみ	29 ◎グループ懇談会	30 ★ようこそみずべへ	～プログラムのお申込みについて～ プログラムのご利用につきましては 江東区民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

- ・予約はこうとう親子手帳アプリ内での申し込みとなります。
- ・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、抽選日の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。
- ・キャンセルの場合にはご連絡ください。

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

★ペアヨガ

(事前予約制/WEB予約可)

9月19日(土) 14:30～15:30

仕事や育児など普段の疲れと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)

申込：8月25日(火) 10:00～

9月12日(土) 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

今回はペアで参加できます！
いつもとちょっと違うヨガタイムを
お楽しみください！



おやこ手帳アプリ



App Store
からダウンロード



Google Play
でダウンロード

↑ イベントの予約はこうとうおやこ手帳アプリ
からお申込み可能です

★UAKOKO SALON

(ウアココサロン)

～International day～

(事前予約制/WEB予約可)

9月16日(水) 10:30～11:30

様々な国籍の人と楽しい時間を過ごしましょう。

対象：江東区内在住で、**外国籍の方**

定員：10組(先着)

申込：8月25日(火) 10:00～ 随時申込受付中

文化の違いに戸惑う事や、
こんなときどうしてる？など
沢山お話ししましょう！
Let's all talk a lot !



★かめさんののんびりタイム

(事前予約制/WEB予約のみ)

①9月3日(木) ②9月18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待ちします。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：①8月26日(水) 10:00～16:00(抽選)

②9月11日(金) 10:00～16:00(抽選)



★ハンドトリートメント

(WEBのみの事前予約制)

9月8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: 9月1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。



★ママとベビーマッサージ

(事前予約制/WEB予約可)

9月10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: 8月25日(火) 10:00~

9月3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。



★助産師さんと話そう

(事前予約制/WEB予約可)

9月17日(木) 13:45~14:45

テーマ: 「おちんちんのケア」

お手入れの仕方や洗い方について、「どうやったらいいの?」と迷う事が多いと思います。助産師さんと一緒に話しましょう。

定員: 8組程度

申込: 8月25日(火) 10:00~

9月10日(木) 16:00(抽選)



★ようこそ! みずべへ

(事前予約制/WEB予約可)

9月30日(水) 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ゃいませんか。

定員: 10組程度(先着)

申込: 8月25日(火) ~ 随時申込受付中



★baby room

(事前予約制/WEB予約可)

①9月2日(水) ulu(ウル) class

...9か月から1歳くらいまで

②9月9日(水) mana(マナ) class

...5か月から8か月くらいまで

③9月24日(木) lei(レイ) class

...プレママから4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3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: ①ulu class: 9か月から1歳くらいまでの親子

②mana class: 5か月から8か月くらいまでの親子

③lei class: プレママから4か月くらいまでの親子

申込: 8月25日(火) 10:00~

①28月31日(月) 16:00(抽選)

③9月17日(木) 16:00(抽選)

レィクラス
今回は
木曜日です

★パパカフェ~パパのひろば~

(事前予約制/WEB予約可)

9月12日(土) 10:30~11:30

パパとお子さんと集って遊んだり、情報交換したりしませんか。パパのみずべデ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: 現在受付中~8月31日(月) 16:00(抽選)

★誕生会

(事前予約制/WEB予約可)

9月26日(土) 11:00~11:30

9月生まれのお子さんのお誕生日をみなさんで祝いしましょう。

対象: 9月生まれの方

申込: 8月25日(火) 10:00~随時申込受付中



★町のお医者さん、看護師さんと語ろう

~おこさんの健康・

ケアをちょっと深める語り場~

(事前予約制/WEB予約可)

10月1日(木) 13:40~14:30

テーマ: 「赤ちゃんから始める上手な注射の受け方」

大きくなるとだんだん注射を怖がる子もいます。ただ、注射の受け方が分かれば、幼児でも泣かずに自ら進んで注射できる子もいます! 「注射は痛いけど、怖いものじゃないよ! 体を強くしてくれる大事な注射だよ!」と気持ちを作って予防接種に臨めるよう、みんなで準備をしてみませんか。実際に注射のおもちゃを使って、赤ちゃんと一緒に予習します。総合診療の医師・看護師と話しながら、ホームケアのレベルアップをしましょう。

定員: 8組程度

講師: くらしケアクリニック 城東

医師 豊田喜弘さん

(総合診療専門医、家庭医療専門医)

看護師 高井美妃さん

申込: 9月10日(木) 10:00~

9月24日(木) 16:00(抽選)

※お子さんと一緒に参加できます

※お子さんや参加者同士で交流しながら学ぶ予定です



10月のプログラムです!

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：9月7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：9月14日(月)
時間：10：00～11：45
場所：亀戸北地区集会所/1階洋室
(亀戸4-21-18)

今回は
1階です！

亀戸スポーツセンター出張ひろば

月日：9月7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)



すこやか測定

9月24日(木) 10：00～11：45
25日(金) 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。

今月は
木金です

わらべうた

9月25日(金) 10：45～11：30

親子でゆったり、歌とあそびの時間を楽しみましょう。0歳の赤ちゃんから年齢問わずにお楽しみいただけます。予約不要です。
講師：谷口伊都子さん

おはなし会

9月11日(金) 14：30～14：50
9月17日(木) 10：45～11：15

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

9月28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。



＜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)

9月10日(木)/9月24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)

9月15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。

10月の
プログラム

★ラウリマカフェ

(事前予約制/WEB予約可)

10月3日(土) 10：30～11：30

お父さんまたはお母さん、一人でお子さんを育てている方向けのプログラムです。lulima(ラウリマ)とは、ハワイ語で協力、共同作業、沢山の人が共に働くというような意味があります。あなたのlulima(ラウリマ)は誰かの笑顔を生み出す力になるかもしれません。みんなで一緒に子育ての事や自分のことなどお話しませんか。一人より二人で、二人より三人で、みんなで色々おしゃべりしましょう。

定員：8組程度

対象：ひとり親家庭の方

申込：8月25日(火) 10：00～

9月30日(水) 16：00(先着)



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)