



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
10月号
NO.51

「秋の長雨に思うこと・・・」

9月に入ってまだまだ暑い日が続くと思っていましたが、8月の終わりころから、毎日のように雨が降っています。ひろばのお母さんから「洗濯物がなかなか乾かなくて大変」という声や「外遊びができない」等いろいろとお話を聞きます。10月は晴れる日も増えそうなので秋ならではの味覚や、行楽等を楽しみたいですね。

さて、今年もりんごの木子どもクラブ代表の柴田愛子さんに「あいこさんに聞こう子育てのつぼ」という題名で子育て講座を行います。柴田さんは子育て講座の中でお母さんに「迷惑かけちゃっていいじゃない」「迷惑をかけ合える関係をどれだけ作っていけるかが、生きやすさにつながっていくと思うのよ。」とお話しされたことがあります。そして続けて「みんないいところばかり見せているけどね、大変な時に支え合える相手がいることが一番大事なのよ」とも。こどもの頃から人に迷惑をかけない生き方を、教えられながら育ってきた私にとってはっとさせられたのを本当によく覚えています。もちろん人に迷惑をかけていいという事ではないのですが、自分でも困ってしまっとうにも出来ない時に「助けて」と言い合える仲間や関係があることは、とっても素敵ですよ。私たち亀戸みずべも、いつでも親子の拠り所になるような、そんな場所になりたいと思っています。いつでも気軽にスタッフに声をかけてください。11月はミニ運動会も予定しています。これから深まる秋を楽しみましょう。

山澤美津子



ハッピーハロウィン 10月30日(金)10:00~16:30

ハロウィンならではの
かわいい製作をしませんか。
ひろばにハロウィンの飾りつけをします。
ぜひ素敵な衣装でお越しください！
みんなでハロウィンを楽しみましょう！
(予約は不要です。)



★応急救護講座 (事前登録制/WEB予約可)

11月7日(土)10:30~11:30

AEDの使い方やけがの応急措置などいざという
のために一緒に学び合いませんか。消防署の方
 が来てくださいます。

内容：人形を使った人工呼吸の練習
AEDの使い方

定員：10組程度(お子さんは同室です)

申込：10月13日(火)10:00~

10月23日(金)16:00(抽選)



かわらばん/イベントの
お知らせはこちら→



◎赤ちゃんとお母さんの家族 ～はじめの一步～ FSプログラム (事前予約制/全4回連続講座)

お子さんのお誕生、おめでとうございます。自分のお腹
にいた赤ちゃんとのご対面はいかがでしたか？

そして子育てで忙しくなった、ご自身の産後の体調はい
かがですか？子育てのことやお母さん自身のことなど、一
緒にお話しましょう。ファシリテーターがお手伝いします。

日時：11月13日、20日、27日、12月4日
10:15~11:50 (全て金曜日)

対象：プログラム開始日現在、生後2~5か月の第一子の
赤ちゃんとお母さん
(2026年6月13日~9月13日生まれ)
※全4回全て出席できる方

定員：8組程度

内容：本講座は子どもと家族支援研究センターが開発した、
「赤ちゃんとお母さんの家族～初めの一步～FSプログラム」
で実施します。ファシリテーターの進行のもと、お母さん
同士がお子さんを囲んでお話します。

- ・はじめまして赤ちゃん、そして私たち
- ・赤ちゃんのことをもっと知ろう！
- ・わたしの家族と生活
- ・家族のこれから

ファシリテーター：木村弘美さん

(子どもと家族支援研究センターこもれび)

申込：9月25日(金)10:00~10月16日(金)16:00

(電話での事前予約制/抽選)



亀戸みずべ10月のプログラム ※プログラムのご利用は江東区民の方のみにさせていただきます。

日	月	火	水	木	金	土
		【子育てひろば】火～土10:00～16:30 【ランチタイム】12:00～13:30		1 ★町のお医者さん、 看護師さんと語ろう	2 ★かめさんの のんびりタイム みずべ会議	3 ★ラウリマカフェ 佐藤芳子さんの おはなし会
4	5 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	6 ◎グループ懇談	7 ★自然と遊ぼう	8	9 おはなし会	10 ★パパと ベビーマッサージ
11	12 スポーツの日	13 ★ハンド トリートメント	14 ★ベビールーム (ulu)	15 おはなし会 ◎助産師さんの 個別相談	16 ★赤ちゃんとお 母さんのための 食事の話	17 ★ふたごちゃんのと つとい
18	19 相談室 ★愛子さんの講座 ひろばやすみ	20 ◎グループ懇談	21 ★パパカフェ ★ベビールーム (mana)	22 ★かめさんの のんびりタイム	23	24 ★誕生会
25	26 相談室 すこやかマンデー 出張ひろば (亀戸北地区集会所) ひろばやすみ	27 ★フレママ・ ベビマヨガ ★ようこそみずべへ	28 すこやか測定 (AM) ★ベビールーム (lei)	29 すこやか測定 (PM)	30 ハロウィン ★おもちゃ病院	31 ★パパと自然と遊ぼう



←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

★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
お申込みとなります。
- ・初回お申込み時に参加利用登録をする必要が
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。

★パパとベビーマッサージ (事前予約制/WEB予約可)

10月10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パパ
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: 9月25日(金) 10:00～

10月3日(土) 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。



★パパカフェ

(事前予約制/WEB予約可)

10月21日(水) 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: 9月25日(金) 10:00～

10月10日(土) 16:00(抽選)



★①自然と遊ぼう

★②パパと自然と遊ぼう

(事前予約制/WEB予約可)

①10月7日(水) 10:30～11:30

②10月31日(土) 10:30～11:30

心地よい気候の中、自然を感じて遊びましょう。

定員: 10組程度

場所: 亀戸中央公園

集合: 亀戸スポーツセンターを正面に見て左側の、
通路に入ったところにあるベンチ周辺
(汚れてもいい服装でいらしてください)

対象: 1歳半以上のお子さんと①ママ②パパ
講師: 中安敬子さん(マザーツリー自然学校)

申込: 9月25日(金) 10:00～

①10月2日(金) 16:00(抽選)

②10月17日(土) 16:00(抽選)

※抽選終了後、参加確定した方はこちらからお電話して
詳細をお伝えします。



★baby room

(事前予約制/WEB予約可)

①10月14日(水) ulu(ウル) class

…9か月から1歳くらいまで

②10月21日(水) mana(マナ) class

…5か月から8か月くらいまで

③10月28日(水) 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: 9月25日(金) 10:00~

①②10月7日(水) 16:00(抽選)

③10月21日(水) 16:00(抽選)



★赤ちゃんとお母さんのための

食事のはなし

(事前予約制/WEB予約可)

10月16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

離乳食について管理栄養士さんと一緒にお話しませんか。

定員: 8組程度

対象: 離乳食中期(2回食)ごろの

お子さんと保護者

申込: 9月25日(金) 10:00~

10月9日(金) 16:00(抽選)

※抽選終了後、参加確定した方は

こちらからお電話します。



★ふたごちゃんのつどい

(事前予約制/WEB予約可)

10月17日(土) 10:30~11:30

ふたごちゃんの子育てならではの喜び、工夫などの体験を語り合う親子の交流の場です。

定員: 5組程度

申込: 9月25日(金) 10:00~

10月16日(金) 16:00(先着)

★ハンドトリートメント

(WEBのみの事前予約制)



10月13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: 10月6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。

★かめさんののんびりタイム

(WEB予約のみの事前予約制)

①10月2日(金) ②10月22日(木)

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

申込: ①9月28日(月) 10:00~16:00(抽選)

②10月15日(木) 10:00~16:00(抽選)

★プレママ・ベビママヨガ

(事前予約制/WEB予約可)

10月27日(火) 10:30~11:30

プレママさんもベビママさんも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: 9月25日(金) 10:00~

10月20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。



★ようこそ!みずべへ

(事前予約制/WEB予約可)

10月27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ゃいませんか。

定員: 10組程度(先着)

申込: 9月25日(金) 10:00~ 随時申込受付中

◎助産師さんの個別相談

(電話のみの事前予約制)

10月15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: 9月25日(金) 10:00~(先着)



★おもちゃ病院

(事前予約制/WEB予約可)

10月30日(金) 14:00~15:30

(最終受付 15:00)

おもちゃのお医者さんがみずべにやってきます。

思い出のおもちゃ、大切に使用しているおもちゃで壊れてお休みしているものがあたら診てもらいませんか?

申込: 9月25日(金) 10:00~(先着)

※おもちゃは当日お持ちください。

※修理費用は無料ですが、部品を取り換えた場合、

部品代をいただくことがあります。

※1家庭2個まででお願いします

★誕生会

(事前予約制/WEB予約可)

10月24日(土) 11:00~11:30

10月生まれのお子さんのお誕生日をみんなでお祝いしましょう。

対象: 10月生まれの方

申込: 9月25日(金) 10:00~随時申込受付中

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：10月5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：10月26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：10月5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)

10月8日(木)/10月29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)

10月20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。

みずべ会議

10月2日(金) 14：30～15：30

みずべについてあれこれお話しませんか。

※「みずべ会議」とはよりよい「ひろば」づくりを目指し、利用者の皆さんと意見を共有しあう場です。

すこやかマンデー

10月26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。ゆったりとしたひろばで思いっきり遊びましょう。

予約不要です。

おはなし会

10月9日(金) 14：30～14：50

10月15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。

佐藤芳子さんのおはなし会

10月3日(土) 14：30～15：00

読み聞かせのスペシャリスト佐藤芳子さんによるおはなし会です。予約不要です。

講師：佐藤芳子さん



予告

かめいどみずべ ミニうどんどうかい

11月21(土)10：30～12：20

家族みんなで体を動かして楽しむプログラムです！
事前予約制になりますので、詳しくはポスター、来月のかわらばんをご覧ください。
この日はランチタイムが12：30～14：00になります。
雨天中止です。



すこやか測定

10月28日(水) 10：00～11：45

29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たいと思います。予約不要です。江東区内の方優先となります。



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)