



みんなでつくる子育てひろば

2026 年
10 月号

深川北みずべかわらばん

NO.251

完璧な親なんていない

秋晴れが待ち遠しい日が続いていますね。深川北では、10月から全6回のグループ懇談会をスタートします。この懇談会は、カナダ生まれの子育て支援プログラム「ノーバディズパーフェクト」の理念を用いて行います。

私たちがカナダ生まれの子育て支援プログラム「ノーバディズパーフェクト（完璧な親なんていない）」を取り入れているのには、大切な理由があります。カナダは世界中から異なる文化や宗教、育児習慣を持つ人々が集まる移民の国と呼ばれています。そこには「これが正しい」という一つの常識がなく、一人ひとりの違いや多様なあり方が認められています。親の関わり方に「こうでなければならない」という正解はありません。だからこそ、誰もが肩の力を抜いて自分らしく子育てを楽しめるこの理念を大切にしたいと考えます。

全6回にわたり同じ仲間と顔を合わせるため、初めは少し緊張していても、回を重ねるうちに「実は……」と普段は胸の内にしまっている本音や悩みを安心して話せるようになります。気づけば、自然と分かり合える心強い仲間ができていくはずです。当日はお子さんをお預かりしますことで、少しの間だけ日常から離れて、自分の時間としてお過ごしください。皆さんのご参加お待ちしております。

渡辺麻美

予告

サステナブル DAY 次につなげよう 秋冬衣服・育児グッズ

11月21日(土)

各回定員 20 家庭
事前予約制 (先着順)

- ①10:15~10:45
- ②11:00~11:30

※申込 11月2日(月)~
一家庭一枠限り。
予約順でのご案内となります。

抱っこ紐での来館をお勧めします。
持ち帰り用のエコバッグのご持参をお願いいたします。



着せようと思ったら小さくなってた。
少ししか着ていないから、
捨てるのはもったいない。
眠らせているものがあったら、
使ってもらえるところへ！

回収期間：10月1日(木)
~11月14日(土)

回収するもの：秋冬の子ども服
育児グッズ

回収場所：深川北みずべ回収ボックス

*品物は次に手に取る方が気持ちよく
使用できるよう、綺麗な状態での持参を
お願いいたします。



江東区深川北子ども家庭支援センター “みずべ”

〒135-0005 江東区高橋 14-6

電話 03-5600-8701

Fax 03-5638-7515

相談専用電話 03-5600-8708

E-mail fukagawakosodate@ka.baynet.ne.jp

URL <http://koto-kosodate-portal.jp/mizube/>

(指定管理者：社会福祉法人 雲柱社)



深川北みずべ 10月のプログラム



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 12:00～13:20 親子で自由に遊べます。区外在住の方も利用可能です。		1 サステナブル DAY 回収開始	2	3 ◎保育園先輩ママに 聞こう 10:30～11:30
4	5 深川北スポーツセンター 出張ひろば 10:00～11:45 <u>相談室/ひろばお休み</u>	6 みずべ会議 14:30～15:00	7 ◎赤ちゃん和創る わたしの家族① 10:15～11:50	8 ◎ママと ベビーマッサージ 10:30～11:30	9 深川図書館 出張ひろば 10:00～11:45 ◎0才の子 あつまれ 14:00～15:00	10 大人のおはなし会 14:30～15:00
11	12 スポーツの日	13 ◎グループ 懇談会① 10:15～12:00	14 ◎赤ちゃん和創る わたしの家族② 10:15～11:50 おはなし会 11:00～11:30	15 ◎ハンド トリートメント 10:15～12:00	16 ◎助産師さんと 話そう 14:00～15:00	17
18	19 新大橋 出張ひろば 10:00～11:45 すこやかマンデー 14:00～15:30 <u>相談室/ひろばお休み</u>	20 ◎ママと自然と 遊ぼう 14:00～15:00	21 ◎赤ちゃん和創る わたしの家族③ 10:15～11:50 すこやか測定 14:00～15:45	22 すこやか測定 10:00～11:45 現代美術館 出張ひろば 14:00～15:45	23 すこやか測定 10:00～11:45	24 ◎双子のつどい 10:30～11:45
25	26 <u>相談室/ひろばお休み</u>	27 ◎グループ 懇談会② 10:15～12:00	28 ◎赤ちゃん和創る わたしの家族④ 10:15～11:50	29 ◎お誕生日会 11:00～	30 ◎1さいの子 あつまれ 11:00～11:30	31

【お願い】大人の方はひろばで靴下の着用をお願いします。

◎→アプリから申し込み

*プログラムは江東区民の方優先です

<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、こどもの成長・発達についての心配などありましたら、いつでもお電話、また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。ひろばの中でも気軽にスタッフにご相談ください。

※月曜日には相談日を設けていますので、事前にお申込みください。

<家族相談>

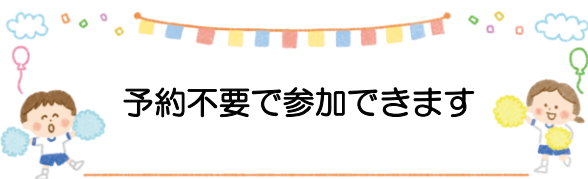
10月13日(火)・27日(火) 13:00～16:00

家族の問題、親御さん自身の悩みについての相談や思いを語れる時間となっています。事前にお申込みください。

<発達相談>

11月7日(土) 10:00～13:00

お子さんの言葉や、人との関わり方が気になるなどの個別の発達相談です。事前にお申込みください。



予約不要で参加できます

みずべ会議

10月6日(火) 14:30~15:00

「地域情報マップを作ろう」

地域情報マップを作りながら、
みんなで情報交換をしましょう！

おはなし会

10月14日(水) 11:00~11:30

ボランティアによるおはなし会です。
0歳の赤ちゃんから楽しめます！



大人のおはなし会

10月10日(土) 14:30~15:00

ボランティアによる、大人のための
スペシャルバージョンのおはなし会です。
大人向けの絵本や詩で、ゆったりとした時間を
過ごしてみませんか。

ライアー(竖琴)の演奏もお楽しみに。

対象：お母さん・お父さん(お子さん同伴可能です)

すこやかマンデー

10月19日(月) 14:00~15:30

おも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の親子を
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。

すこやか測定

10月21日(水) 14:00~15:45

22日(木) 10:00~11:45

23日(金) 10:00~11:45

お子さんの身長・体重を測定できます。
スタッフと日々の子育てのことなど
話す時間をもうけています。

出張子育てひろば

＜予約不要でご利用いただけます＞

深川北スポーツセンター

出張ひろば

10月5日(月)

10:00~11:45

場所：深川北スポーツセンター1 階研修室
(平野 3-2-20)

深川図書館 出張ひろば

10月9日(金)

10:00~11:45

11:15~11:35 おはなし会

場所：深川図書館 3 階ホール
(清澄 3-3-39)

新大橋 出張ひろば

10月19日(月)

10:00~11:45

場所：新大橋地区集会所
(新大橋 2-11-6)

現代美術館 出張ひろば

10月22日(木)

14:00~15:45

場所：東京都現代美術館
地下 2 階研修室
(東京都江東区三好 4-1-1 [木場公園内])

今回は
午後です

リフレッシュひととき保育からのおしらせ

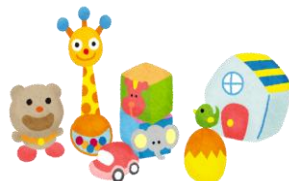
◎ひととき保育の利用には事前に登録面接を行います。

登録面接は事前予約制です。

生後5カ月を過ぎてから予約できます。

【登録日】毎週月曜日 10:00~12:00 / 14:00~16:00

【受付】先着順 9:00~16:00 (電話・窓口受付)



◎アプリでの予約が必要です

保育園先輩ママに聞こう 10月3日(土) 10:30~11:30

保育園の入園を考えているけど、どうすればいいの？
近隣私立・区立の現役保育園ママを招いて、
色々な質問に答えていただく予定です。

対象：保育園入園を考えている方
定員：15組程度(先着)
申込：9月19日(土)～



ママとベビーマッサージ 10月8日(木) 10:30~11:30

心地よい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。
対象：首がすわったころ～ハイハイ前までの
お子さんとお母さん

定員：8組(先着)
申込：9月24日(木)～
持ち物：オムツ・ミルク・バスタオル
ハンドタオル・お子さんの着替え
※予防接種 48時間以内の参加はご遠慮ください。

0さいの子あつまれ 10月9日(金) 14:00~15:00

子育て中の悩み、夜泣きで大変など…
みんなでおしゃべりしませんか。

対象：0歳の親子
定員：8組(先着)
申込：9月25日(金)～

ハンドトリートメント 10月15日(木) 10:15~12:00

お母さんのためのハンドマッサージです。
癒しのひとときを体験してみませんか。
定員：5組 1人15分(先着)
申込：10月1日(木)～
※初めての方のみとさせていただきます。
妊娠中の方はご遠慮ください。

助産師さんと話そう 10月16日(金) 14:00~15:00

テーマ「子育て中に災害がおきたら」
備蓄品、携帯トイレの使い方、ハザードマップの確認など、助産師さんを囲んでみんなで考えましょう。
みなさんからの質問にもお答えしてくれます。

定員：8組(先着)
申込：10月2日(金)～

ママと自然とあそぼう 10月20日(火) 14:00~15:00

「秋の草木や花に触れてみよう！」
講師：中安敬子さん(マザーツリー自然学校)
場所：清澄公園
対象：1歳半以上のお子さんとお母さん
定員：10組程度(先着)
申込：10月6日(火)～



双子のつどい 10月24日(土) 10:30~11:45

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

申込：10月3日(土)～

お誕生日会 10月29日(木) 11:00～

今月お誕生日を迎えるお子さんを
みんなで一緒に祝いましょう！

対象：10月生まれのお子さん
申込：10月1日(木)～

1さいの子あつまれ 10月30日(金) 11:00~11:30

「季節の手形・足形をとろう」

対象：1歳の親子
定員：8組(先着)
申込：10月16日(金)～



プログラムのお申込みは
こちらから



こうとうおやこ手帳
アプリ

