子ども家庭支援センターだより

東陽みずべ・かわらばん

2026.11月号　No. 299

ささやかなお楽しみタイム

“おいしいお茶とおやつでホッと一息…”子育て中は、あたたかいお茶を飲んでホッとする時間なんて、なかなか持てません。

それでは、みずべでやりましょう！と東陽みずべでは「のびのびカフェ」を保育ボランティアさんの協力を得て、時々開いています。今月はふたごちゃんひろばで「カフェタイム」、そして近隣の食育研究所の方々のご協力を得てスペシャル企画「のりこさんちのおやつの時間」もあります。このカフェタイムが、日々がんばっている自分へのご褒美の一つになったら嬉しいです。

ささやかなお楽しみタイムは、気分を明るくし、ぐるぐる考えてしまいがちな思考をやめて、「ま、いいか！なんとかなる」と前向きにしてくれる効果がありますね。子育て中はついつい自分のことを後回しにしがち、「そういえば、私…最近自分へのご褒美を忘れていたんじゃない？」と思ったら、そう、「ささやかなお楽しみタイム」を始めましょう。

佐藤貴子

☆　ファミリークリスマス会　開催決定　☆

日時：12/12（土）11:00～11:30　申込：11/21（土）10:00～

内容など決まり次第お知らせいたします。おたのしみに…♪

柴田愛子さんの“ほっと”こそだて

様々なこども分野で活躍中の柴田愛子さんに、こどもも大人も“ほっと”できる子育ての話をうかがいます。

講師：柴田愛子さん 「りんごの木」代表
日時：12/5(土)14:30～15:45
申込：こうとうおやこ手帳より 11/7(土)10:00～
対象：乳幼児親子　※お子さんに保育はつきません
定員：20組程度　先着順



アンケートご協力のお礼

みずべアンケートへの回答に、たくさんのお声をお寄せいただきありがとうございました。ひろばに回答結果を掲示していますので、ご覧ください。

のびのび作業所フーズの美味しいクッキー販売

11月13日(金)11時～12時

東陽みずべ 11 月スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
1	2 相談室 ひろばお休み すこやか マンデー 10:30～12:00	3	4 わらべうた ①14:30 ②15:10	5 深川出張ひろば 10:00～11:45	6 自然とあそぼう 10:30～11:30 くまさんひろば(0 歳) 14:00～16:00	7 ふたごちゃん ひろば ☆スペシャル DAY 14:00～16:00
8	9 相談室 ひろばお休み	10 おはなし会 11:00～11:20 赤ちゃん プログラム① 14:15～15:45	11 産後ピラティス 10:30～11:30	12 枝川子育てひろば 10:00～11:45	13 くまさんひろば1・2・3！ 10:30～11:30	14
15	16 相談室 ひろばお休み	17 おはなし会 11:00～11:20 赤ちゃん プログラム② 14:15～15:45	18 おうたであそぼう ①14:30 ②15:10	19 クリスマスリー スづくり ①10:15②10:50 のりこさんちの おやつの時間 14:30～15:30	20 くまさんひろば(0 歳) 14:00～16:00	21 夫婦パートナー シップ強化講座 14:00～15:30
22	23	24 赤ちゃん プログラム③ 14:15～15:45	25	26 おっぱい Q＆A 14:00～15:35	27 ようこそみずべ 14:00～14:45 くまさんひろば(～6 ヶ月) 14:45～16:00	28
29	30 相談室 ひろばお休み					

相談

【子育て相談】

子育ての悩みや不安など、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～土曜日　03-5665-4017(相談専用)

面接　9:00～17:30　　電話　9:00～18:00

【専門相談】

臨床心理士による個別相談も行っております。※事前予約制

〇家族相談

こども、家族、ご自身の悩みについての相談室です。

6 日(金)13:10～、20 日(金)　10:10～

〇発達相談

お子さんの発達についての相談です。

12/19(土)　13:00～

あそびのひろば

【子育てひろば】

火曜日～土曜日　　10:00～16:30

・初回利用時は登録を行います。

・区外在住の方もご利用いただけます。

【ランチタイム】

場所:くまさんひろば　時間:12:15～13:30

※時間外のお食事、おやつはご遠慮いただいています。

※多くの方にご利用いただけるよう、1 組あたり 30 分以内とさせていただきます。

【離乳食コーナー】

給湯室にて離乳食が食べられます。

※利用時は受付にお声かけください。

リフレッシュひととき保育のご利用には、登録が必要です(予約制)

登録日:月・水曜日　10:00～12:00 / 14:00～16:00　　お電話で、または来所時にご予約をお願いします。

プログラムお申込みについて　　**※江東区民の方優先となります**

プログラムによって、それぞれ定員があり事前の予約が必要となります。詳しくはスタッフにお問い合わせください。
また併せて子育て支援アプリにアップされるプログラム詳細をご覧ください。

≪WEB 受付≫ のマークがあるプログラムは子育て支援アプリ・WEB からの申込となります。

自然と遊ぼう～落ち葉・木の実～
〖先着〗定員 8 組程度
木場公園で自然遊びを体験してみませんか？
講師：中安敬子さん
日時：11/6(金)10:30～11:30
申込：10/23(金)10:00～
対象：おすわりできる
～よちよちのお子さんと保護者の方
持ち物や服装についてはアプリをご確認ください。

ふたごちゃんひろば　スペシャル DAY
おしゃべりカフェタイム

〖先着〗定員 8 組程度
お茶を飲みながらお話ししませんか。
日時：11/7(土)14:00～16:00
申込：10/3(土)10：00～
対象：双子、三つ子の親子の方、これから迎える予定のプレママ・プレパパ

夫婦パートナーシップ強化講座
〖先着〗定員 8 組程度
講師：瀬川未佳さん（臨床心理士）
日時：11/21(土)14:00～15:30
申込：10/9(金)10：00～
対象：江東区在住の妊婦さん・お父さん
※ご夫婦そろっていなくても OK です

産後ピラティス　〖先着〗定員 8 組程度
初めてでも大丈夫！
みんなで身体を動かして、リフレッシュしましょう。
講師：HARUKA さん
（ピラティス講師・地域のママです）
日時：11/11(水)10:30～11:30
申込：10/28(水)10:00～
対象：生後 1 ヶ月から 6 ヶ月程度のお子さんとお母さん
※お子さんは同室で過ごします。

つくってかざろう「クリスマスリース」
〖先着〗定員各回 5 組
民生委員さんと一緒に楽しみましょう。
日時：11/19(木)
①10:15～10:45　②10:50～11:20
申込：11/5(木)10：00～

リラクセーション　〖先着〗定員 8 組程度
ゆっくりとした呼吸をして心身ともに皆さんでリラックスしましょう。※お子さんには保育があります。
講師：太田喜乃さん
日時：12/9(水)14:00～15:00
申込：11/25(水)10：00～

ようこそみずべ　〖先着〗定員 8 組程度
みずべデビューの方、デビューしたけどまだ慣れなくて…という方にひろばの紹介や出会いの場になっています。
参加される方は自己紹介や触れ合いワークがあります。
日時：11/27(金)14:00～14：45
申込：11/6(金)10:00～
対象：生後 6 ヶ月までの赤ちゃんと保護者の方

≪電話受付≫ のマークがあるプログラムは電話受付となります。

受付時間：10:00～16:30　TEL：03-3699-4871

すこやかマンデー　〖先着〗定員 8 組程度
育ちが気になる、健診を受けるのがちょっと心配…
など、同じような悩みを共有しながら、ひろばでゆっくり過ごせます。受付でも申込可能です。
日時：11/2(月)10:30～12:00
申込：随時

助産師さんのおっぱい Q＆A
〖先着〗定員 4 組
授乳中のお母さんの困っていること、迷っていることなどを助産師さんが一緒に考えてくださいます。
講師：石川真由美さん
日時：11/26(木)14:00～15:35
申込：11/12(木)10:00～
※約 20 分の個人面談です

赤ちゃんと創るわたしの家族～はじめの一歩～
11/10・17・24・12/1(火)14:15～15:45　開催ですが、受付は終了しています。

≪申込不要≫

わらべうた 親子でゆったりとわらべうたを楽しみましょう。 講師：相京香代子さん・谷口伊都子さん 日時：11/4(水)①14:30～②15：10～	くまさんひろば(年齢別あそびのひろば) 同じくらいの年齢の子と遊びたい方、ママ同士でおしゃべりしたい方、お待ちしています。  0 歳…11/6、20(金)14:00～16:00 0 歳(6 か月まで)…11/27(金)14:45～16:00 1・2・3！(1～3 歳)…11/13(金)10:30～11:30
おうたであそぼう 親子で一緒に季節のおうたやリズム遊びを楽しみましょう♪ 講師：三藤あやさん 日時：11/18(水)①14:30～②15：10～ 	おはなし会 ボランティアさんによるおはなし会です。 日時：11/10(火)11:00～11:20 11/17(火)11:00～11:20 
おたんじょうびのお祝い お誕生日を迎えるお子さんへ、誕生日カードを用意しています。 すくすく測定 身長・体重を測りたい方はお声かけください。お手伝いします。 	
枝川子育てひろば 塩浜児童館・東陽みずべ合同開催 手遊びや工作などのスポットタイムも行います。 11/12(木)10:00～11:45 場所：枝川区民館　和室	枝川出張ひろば 広い畳のお部屋で、のんびり遊びましょう。 11 月はお休みです。 場所：枝川区民館　和室	深川出張ひろば 深川スポーツセンターでの開催です。 11/5(木)10:00～11:45 場所：深川ｽﾎﾟｰﾂｾﾝﾀｰ和室



のりこさんちのおやつの時間　　**〖先着〗定員 20 組程度**

講師：江東区食育研究所

日時：11/19(木)14：30～15：30



※お飲み物は各自持参でお願いします。食材がなくなり次第終了となります。

ひとときあれこれ

春にはねんね、這い這いだった赤ちゃんたちもヨチヨチスタスタと歩くようになり、行きたいところにいけて嬉しくて仕方ない様子です。「イヤダー、ママー」とか「バイバイ、アッチがいい」など思いを伝えたり、「これがやりたい！」と車を走らせたり、「私もすべり台やる！」と他のこどもたちを意識するようになったり、誰が教えた訳でもないのに様々なことを習得し、こどもたちの姿がどんどん進化していきます。

そうした変化に私たちは身近で関わらせてもらいこの仕事に携わって本当に良かったと思う今日この頃です。これからも支援士さんと共にこどもたちにいっぱい寄り添っていきたいと思っています。　（篠原）



江東区東陽子ども家庭支援センター“みずべ”　江東区東陽 3-1-2

TEL03-3699-4871(相談専用 03-5665-4017)FAX03-5665-4780

URL http://www.koto-kosodate-portal.jp/mizube/（指定管理者：社会福祉法人雲柱社）

