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・11月号　No.229

「ごっこ遊びで広がるイメージ」

みなさんは、こどもの頃に秘密基地のようなものを作って遊んだ経験があるでしょうか。自分たちだけの秘密の場所は、とても魅力的です。昨年、幼稚園の参観に行った時、二人のこどもたちが押入れの中に好きなおもちゃをいろいろ持ち込み、おうちごっこを始めました。そのやり取りが面白くて、そばで聞いていました。犬や猫と一緒に楽しく暮らす二人のところへ、迷子になった恐竜がおなかをすかせてやってきたのです。初めは「こわーい、食べられちゃう」といって、犬と猫を抱き、「助けてー」と飛び出してきました。私が「恐竜は何が好きなの？」と聞くと、その恐竜は野菜が好きだと分かりました。「それじゃ、ごはんを作ってあげないと、おなかすいて可哀そうよね」と、二人は押入れの中へ戻っていきました。そしてすっかり仲良くなり、恐竜も一緒に暮らし始めて……。こどもたちのイメージは、どんどん広がっていくようです。

こどもたちは、生活の中でふくらませたさまざまなイメージを、言葉や行動で分かち合います。現実には見えないうそっこの世界でも、その場所で状況を設定し、一緒に物語をつくっていくことが楽しくて面白いのでしょう。この日は恐竜と一緒の暮らしでしたが、よく知っている絵本の中に入り込んだり、遠足で行った動物園を舞台にしたりすることもあります。ちょっと暗い押入れは、そんなこどもたちの“ごっこの世界”を大いに盛り上げてくれる、とても素敵な場所のようです。

こどもに危険がないように見守ることは必要です。そのうえで、少し大人から離れて自分で遊び始めた時には、「どんなことをするのかな？」と見守ってみませんか。こどもが思い描いたことを、どんな言葉や行動で表現していくのか。私たち大人も、その世界を楽しませてもらうのは、きっと面白いと思います。

依田幸子

《あそびのひろば》

【子育てひろば】 10 時～16 時半　※区外在住の方もご利用いただけます。
火曜日～土曜日（日曜日・祝日・月曜日はお休み）

※利用されるお子さん・保護者の方で 37.5℃以上の発熱や風邪症状がある場合は、利用をお断りさせていただきます。（解熱後 24 時間以上経過してからご利用ください）

【ランチタイムについて】

ランチスペースは体験学習室のみとなります。

・ランチタイムは 12:00～13:30 となります。それ以外の時間のお食事は禁止とさせていただきます。

・交代で多くの方にご利用いただけるよう、ご利用は 1 組あたり 30 分以内とさせていただきます。ご理解とご協力をお願いします。※おやつはご遠慮ください。

【離乳食コーナーについて】

和室奥、授乳コーナー横のスペースで離乳食が食べられます。

・ひろば開所時間ならいつでもご利用いただけます。

・利用対象は離乳食を食べているお子さんとなります。※おやつはご遠慮ください。

我が家の定番

わが家は長年共働き、シフト勤務の生活なのでキッチン担当は早番の人が。メニューにもそれぞれの好みや性格が反映されます。(とはいえ平日は凝ったことはできないので主には休日の話)

パパメニューと言えばふっくらハンバーグ、ごま油の効いた副菜系、代わりどころはビリヤニ等⁉最近の定番の味がいくつかあります。私は日頃からアプリなどで流れてくる季節の食材を使った気になるメニューを自分のレシピファイルに送っておき、余裕がある時にチャレンジして、家族の「ん？何コレ？」という新鮮な反応を見るのが好きです。母の定番の味と認知されてるのは…なんでしょう⁉

(安松)

～あかちゃんひろば～

9 月から新しいプログラム“あかちゃんひろば”が始まりました。

8 か月までのお子さんと保護者の方に集まってもらい、子育てのことなど自由におしゃべりしてもらいました。

14:00～15:30 の間であれば何時からでも参加可能です。ぜひみなさん気軽にご参加ください☆

わらべうたタイムもあります♪



☆ふたごの会

11 月 7 日(土)10:30～11:45

ふたごちゃんならではの子育て情報など気軽にお話しましょう。
三つ子ちゃん親子も大歓迎です。
ご参加お待ちしております。

対　象:双子、または三つ子を子育て中のご家庭
定　員:4 組程度
申　込:10 月 17 日(土)～





《リフレッシュひととき保育》
ひととき保育には登録が必要です。
登録面接も事前予約制です

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。 9:00～16:30

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)
11月21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
11月13日(金)10:30～

◎すこやかマンデー
11月9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。



おはなし会
11月4日・11(水)11:00～
11月25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。
どなたでもご参加できます。



◎助産師のグループ相談
11月5日(木)14:30～15:30

産後の身体の事など、みんなでおしゃべりしましょう。
テーマ　:「性教育について」
助産師　:中嶋彩さん
定　員　:6組程度(先着順)
申　込　:10月15日(木)～

☆年齢別プログラム
「あつまれベイビー」
11月17日(火)10:30～11:30

「同じくらいの年齢のお子さんと知合いたい」「交流したい」というみなさん集まれ！
対　象　:0歳のお子さん
　　(第一子の方優先です)
定　員　:8組程度
申　込　:10月27日(火)～



☆マタニティ-ヨガ
11月18日(水)10:30～11:30

お腹の赤ちゃんとリラックスタイムを過ごしませんか。穏やかなストレッチからアーサナ(ポーズ)を丁寧に深めていきます。
対　象　:妊娠16週以降～35週6日までの安定期の妊婦さんで、医師と家族の了承を得ている方。(※第1子の妊婦さん優先です。)
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
持ち物　:動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル、ヨガマット(お持ちであれば)
申　込　:10月21日(水)～11月11日(水)
　　第2子以降の方は11月4日(水)～のお申込みをお願いします。



☆助産師さんの元気講座
11月24日(火)10:30～11:30

自分でできる身体のメンテナンスの仕方を教えて頂きましょう。
助産師　:坂田やい子さん
対　象　:ハイハイ前の赤ちゃんとママ
定　員　:8組程度
申　込　:11月3日(火)～

☆ようこそみずべ
11月26日(木)15:00～

初めてみずべを利用する方の為のお時間です。プログラムの紹介などスタッフが丁寧にご案内します。
対　象　:1歳位までの赤ちゃんと保護者
定　員　:6組程度
申　込　:11月5日(木)～

あかちゃんひろば
11月27日(金)14:00～15:30

～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。みずべ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ね！

※予約不要です。

☆おしゃべり会 ～あつまれパパ！！～
11月28日(土)10:30～11:30

育児についてお父さん同士お話ししましょう。

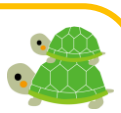
・申　込　：11月7日(土)10:00～　・定　員　：8組程度　・場　所　：体験学習室

南砂みずべ 11月プログラム

…電話予約
☆…ネット予約

月	火	水	木	金	土
2 相談室 ひろばお休み	3 祝日のため お休み	4 おはなし会 11:00～	5 助産師さんの グループ相談 14:30～15:30	6	7 ☆ふたごの会 10:30～11:45
9 相談室 ひろばお休み	10	11 おはなし会 11:00～	12	13 家族相談 10:30～	14 うたい隊活動日 10:00～
16 相談室 ひろばお休み	17 ☆年齢別 プログラム 10:30～11:30	18 ☆マタニティー ヨガ 10:30～11:30	19	20	21 うたい隊活動日 10:00～ 発達相談 13:30～
23 祝日のため お休み	24 ☆助産師さんの 元気講座 10:30～11:30	25 おはなし会 14:30～	26 ☆ようこそみずべ 15:00～	27 あかちゃんひろば 14:00～15:30	28 ☆おしゃべり会 ～あつまれパパ‼～ 10:30～11:30
30 相談室 ひろばお休み	 イラスト by まめさん				

出張ひろば



☆砂町子育てひろば

①11/5 ②11/19 木曜日10:00～11:30
・申込:①10/22 ②11/5 10:00～
・場所:砂町区民館(北砂4-7-3)
・定員:8組程度

☆亀高子育てひろば

①11/12 ②11/26 木曜日10:00～11:30
・申込:①10/29 ②11/12 10:00～
・場所:亀高地区集会所(北砂6丁目亀高公園内)
・定員:10組程度

☆アプリ予約制のひろばです。

《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、アプリで予約が必要です。
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→

mila-e
おやこ手帳アプリ
App Store からダウンロード
Google Play で手に入れよう