



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
11月号
NO.52

「こころもからだも喜ぶ 🌈」

朝晩の気温がようやく落ち着いて、過ごしやすい季節になってきました。亀戸緑道公園の木の葉が、少しずつ茶色や黄色に色づいて秋が深まりはじめていますね。

さて、今年は11月に「亀戸みずべミニうんどうかい 🌈」を行います。昨年、好評だったファミリーデーのプログラム内容を変えて家族で楽しめる運動あそびを中心に行いたいと思います。毎年この時期に「家族」で楽しめるものを亀戸みずべでは計画しています。日々の子育ては喜びと大変さとが常に隣合わせ、泣いて笑って、喜んで。時に心配したり、イライラしたりの繰り返しですが、外に出て、体を動かすと心も体もスッキリして元気が湧いてきますので、ぜひみなさんのご参加お待ちしております。秋には美味しい食べ物を堪能することも、楽しみです。又人との人との関わりが広がっていく季節でもあります。春に蒔かれたたくさんの種が、秋になって実を結び、繋がり広がっていく。そんな素敵な季節となるよう、楽しみ過ごしていきたいと思います。

山澤美津子

亀戸みずべ

ミニうんどうかい

11月21日（土）10：30～12：20（集合時間10：20）

場所：亀戸みずべ（うんどうかいは第二亀戸小学校第二校庭で行います）

定員：50組程度

申込：10月26日（月）～11月6日（金）WEB事前予約制/区内の方のみ（先着）

※一つでも競技に参加する場合は『うんどうかい』への申し込みが必要です。

★プログラム★

1. 親子体操（サンサンたいそう）
2. ハイハイレース（ハイハイのお子さん対象）
3. 玉入れ
4. かけっこ
（抱っこ、おんぶ、親子で一緒に）
5. パン食い競争（大人の出番！）各家庭1人
6. 親子体操（どうぶつたいそう1・2・3）

★お願い★

- ・ひろばは通常通り運営します。
- ・ランチルームは12：30～14：00に変更になります。
- ・駐輪場やベビーカー置き場が混雑しますのでできるだけ徒歩や抱っこひもでお越しください。
- ・ベビーカーの場合は畳んで置いていただきますのでご協力お願いします。



家族で体を
動かして楽し
みましょう♪

雨天中止です！

中止の場合はポータル
サイトでお知らせします！



江戸みずべ11月のプログラム※プログラムのご利用は江東区の方のみとさせていただきます

日	月	火	水	木	金	土
1	2 相談室 出張ひろば (青少年交流プラザ) ひろばやすみ	3 文化の日	4	5 ◎ハビトレプレ	6 ★かめさんの のんびりタイム	7 ◎応急救護講座
8	9 相談室 ひろばやすみ	10 ★ハンド トリートメント	11 ★ウアココサロン ★ベビールーム(ulu)	12 ★ママと ベビーマッサージ	13 ◎赤ちゃんと創る 私の家族① おはなし会	14
15	16 相談室 出張ひろば (亀戸スポーツセンター) (亀戸北地区集会所) ひろばやすみ	17 ◎グループ懇談会	18 ★かめさんの のんびりタイム ★ベビールーム(mana)	19 おはなし会 ★助産師さんと話そう	20 ◎赤ちゃんと創る 私の家族②	21 ★ミニうんどうかい ★ようこそみずべハ スペシャル
22	23 勤労感謝の日	24 ★親子ヨガ	25 ★すこやか測定(AM) ★ベビールーム(lei)	26 ★すこやか測定(PM)	27 ◎赤ちゃんと創る 私の家族③ ★ようこそみずべハ	28 ★誕生会
29	30 相談室 すこやかマナーデー ひろばやすみ					

★マークのプログラムについて

- ・予約はこ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。

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

★かめさんののんびりタイム (WEB予約のみの事前予約制)

①11月6日(金) ②11月18日(水)
 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: ①10月30日(金) 10:00～16:00(抽選)
 ②11月11日(水) 10:00～16:00(抽選)

★ママとベビーマッサージ (事前予約制/WEB予約可)

11月12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: 10月26日(月) 10:00～

11月5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。

★UAKOKO SALON (ウアココサロン)

～International day～

(事前予約制/WEB予約可)

11月11日(水) 10:30～11:30

様々な国籍の方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: 10月26日(月) 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!



おやこ手帳アプリ



App Store
おはなアプリ



Google Play
おはなアプリ

イベントの予約
 はことう親子手
 帳アプリから申込
 み可能です

★baby room

(事前予約制/WEB予約可)

①11月11日(水) ulu(ウル) class

…9か月から1歳くらいまで

②11月18日(水) mana(マナ) class

…5か月から8か月くらいまで

③11月25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: 10月26日(月) 10:00~

①②11月4日(水) 16:00(抽選)

③11月18日(水) 16:00(抽選)



★誕生会

(事前予約制/WEB予約可)

11月28日(土) 11:00~11:30

11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: 11月生まれの方

申込: 10月26日(月) 10:00~随時申込受付中



★ハンドトリートメント

(WEBのみの事前予約制)

11月10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: 11月4日(水) 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。

★助産師さんと話そう

(事前予約制/WEB予約可)

11月19日(木) 13:45~14:45

テーマ: 「冬の過ごし方」

冬の過ごし方について、帰省を含めて、スキンケア保湿、感染症のことなど、助産師さんと一緒にお話ししましょう。

定員: 8組程度

申込: 10月26日(月) 10:00~

11月12日(木) 16:00(抽選)

★親子ヨガ

(事前予約制/WEB予約可)

11月24日(火) 10:30~11:30

2歳以上のお子さんを対象に親子でヨガを行います。

親子でヨガを楽しみながら心と体のコミュニケーションを楽しみませんか。

定員: 6組程度

対象: 2歳以上のお子さんと保護者

講師: 小澤めぐみさん(ヨガ教室アートト)

申込: 10月26日(月) 10:00~

11月10日(火) 16:00(抽選)

※動きやすい服装(パンツスタイル)でお越しください。

今回は親子ヨガです!

★ようこそ!みずべへ

(事前予約制/WEB予約可)

11月27日(金) 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しゃいませんか。

定員: 10組程度(先着)

申込: 10月26(月) 10:00~ 随時申込受付中

★ようこそ!みずべスペシャル

(事前予約制/WEB予約可)

11月21日(土)

14:30~15:45

ようこそプレママパパさん!そしてまだみずべに来たことがないママさん、パパさん。ご夫婦ではもちろん、お1人でもOKです。

(かわいいおみやげありますよ。)

内容: みずべの紹介、妊婦さん同士の交流、情報交換先輩パパママさん達との交流も予定しています。

ふれあいスキンシップ遊び

助産師さんもいらっしゃいます。

対象: プレママ・パパ、生後3か月くらいまでの赤ちゃんと保護者

定員: 8組程度

申込: 10月26日(月) 10:00~随時申込受付中

※申込多数の場合、抽選とさせていただきます。

みずべってどんなところ?沢山お話ししましょう♪



かわらばん/イベントのお知らせはこちら→



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。

亀戸北地区集会所出張ひろば

月日：11月16日(月)
時間：10：00～11：45
場所：亀戸北地区集会所/2階洋室
(亀戸4-21-18)

青少年交流プラザ出張ひろば

月日：11月2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)

亀戸スポーツセンター出張ひろば

月日：11月16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)

11月12日(木)/11月26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)

11月17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。

すこやか測定

11月25日(水) 10：00～11：45

26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ましょう。予約不要です。江東区内の方優先となります。

すこやかマンデー

11月30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。

告知

★パパとベビーマッサージ (事前予約制/WEB予約可)

12月12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の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お父さん

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：11月20日(金) 10：00～

12月4日(金) 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。

告知

クリスマス会 12月18日(金)

詳細は後日
ポータルサイトにて
お知らせします

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)