子ども家庭支援センターだより

東陽みずべ・かわらばん

2026.12月号　No. 300

おもいでのアルバム



♪いつのことだか/思い出してごらん/あんなことこんなこと/あったでしょう
うれしかったこと/おもしろかったこと/いつになっても/わすれない♪

『おもいでのアルバム』作詞：増子とし、作曲：本多鉄麿

この曲は、保育園や幼稚園で歌われている卒園ソングです。2026年最後の月を迎え、ふと思い出した「おもいでのアルバム」は、お友達や先生と過ごした一年間、笑ったり、けんかして泣いたり…いろんなことがあったよね。そして、ぼくたちわたしたち、こんなに大きくなりました、４月から一年生になります！と希望とこどもの成長の恵みにあふれる歌詞ですね。

みずべで仲間と過ごした一年を思い出してみると、家族に初めて赤ちゃんを迎えたご家族、初めての発熱で心配した日々、いつまで続くのだろうと夜泣きで睡眠不足だった毎日…など、いろいろな事を思い出すのではないでしょうか。この一年振返り「わたしよくやってきたね。えらい！えらい！」と自分へのご褒美の月として、心も身体もやすめて、あたたかな年末年始となりますように…。

そして世界中のこどもたちも笑顔で過ごすことのできる時となりますように…と祈ります。

佐藤貴子

東陽みずべ　ファミリークリスマス会

バイオリン演奏・みよこさんのパネルシアター・ボランティア合唱団の歌　など
楽しいことがいっぱい♪こどもたち、家族みんなで一緒に楽しめます。
みんなでクリスマスの歌もうたいます。ぜひご参加ください♪

日時：12/12(土)11:00～11:30
申込：こうとうおやこ手帳より　11/21(土)10:00～
対象：乳幼児親子
定員：30名程度　先着順
※当日枠もございます。お問い合わせください。
場所：ぞうさんひろば



のびのび作業所フーズの美味しいクッキー販売　12月はお休みです。

1月は、のびのびカフェタイムがあります。詳細は裏表紙をご覧ください☆

東陽みずべ 12 月スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
		1 赤ちゃん プログラム④ 14:15～15:45 （受付終了）	2 わらべうた ①10:30 ②11:10	3 深川出張ひろば 10:00～11:45	4 くまさんひろば （0 歳） 14:00～16:00	5 柴田愛子さん のほっとこそだて 14:30～15:45
6	7 相談室 ひろばお休み すこやか マンデー 10:30～12:00	8 おはなし会 11:00～11:20	9 リラクセーション 14:00～15:00	10 枝川子育てひろば 10:00～11:45 おもちゃ病院 14:00～15:30 ※15:00 受付終了	11 くまさんひろば 1・2・3！ （1歳～3歳） 10:30～11:30	12 ファミリー クリスマス会 11:00～11:30 ふたごちゃん ひろば 14:00～16:00
13	14 相談室 ひろばお休み	15 クリスマス特別 おはなし会 11:00～11:20	16 おうたであそぼう 14:30～15:00	17 ゆる体操 10:30～11:30	18 くまさんひろば （0 歳） 14:00～16:00	19
20	21	22 枝川出張ひろば 14:00～15:45	23	24	25 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	26
27	28	29	30	31		

年末年始ひろばのお休み 12/29(火)～1/3(日)です。
※1/4(月)は相談室・ひととき保育室は開所します。

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。
4 日(金)10:10～、19 日(土)　13:00～

〇発達相談

お子さんの発達についての相談です。

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（※要電話予約※）

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。

柴田愛子さんの“ほっと”こそだて

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



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つきます。

講師：太田喜乃さん
日時：12/9(水)14:00～15:00
申込：11/25(水)10：00～

ゆる体操　〖先着〗定員 8 組程度

妊婦さん(16 週以降)もぜひ。

講師：木切倉真澄さん
日時：12/17(木)10:30～11:30
申込：12/3(木)10:00～
※お子さんには保育がつきます。

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：12/25(金)14:00～14：45
申込：12/4(金)10:00～
対象：生後 6 ヶ月までの赤ちゃんと保護者の方

プレママパパ土曜のカフェタイム

先輩ママパパさんとおしゃべり♪　〖先着〗定員なし

日時：1/16(土)14:00～14:45
申込：12/11(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
参加費：なし

わくわくタイム　特別おはなし会　〖先着〗定員 20 組程度

おはなしボランティアによる土曜の特別おはなし会。大きい子向けのおはなしもあります♪

日時：1/23(土)11:00～11:20
申込：12/26(土)10:00～
対象：0 歳～小学校低学年まで

きょうだい、おともだちお誘いあわせて、ふだん幼稚園保育園に通うお子さんもぜひ！

≪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。

日時：12/7(月)10:30～12:00　　申込：随時　※受付でも申込可。

KOTO ハッピー子育てトレーニング講座(ダイジェスト版)　〖先着〗定員 18 名程度(保育定員は 8 名)

講師：子どもの虐待防止センター認定ファシリテーター
日時：2/20(火)10:00～12:00
申込：1/5(火)10:00～1/26(木)16：30
対象：区内在住で乳幼児～小学生 3 年生くらいのお子さんの保護者の方

保育希望の方

保育不要な方

≪申込不要≫

<u>わらべうた</u>
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：12/2(水)①10:30～②11：10～

<u>くまさんひろば(年齢別あそびのひろば)</u>
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…12/4、18(金)14:00～16:00
0 歳(6 か月まで)…12/25(金)14:45～16:00
1・2・3！(1～3 歳)…12/11(金)10:30～11:30

<u>おうたであそぼう　クリスマス特別企画</u>
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。
☆ぞうさんひろばで 30 分特別バージョンです☆

講師：三藤あやさん
日時：12/16(水)14:30～15：00

<u>ふたごちゃんひろば</u>
一緒に遊びながらお話しませんか？

日時：12/12(土)14:00～16:00
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

<u>おはなし会</u>
ボランティアさんによるおはなし会です。

日時：12/8(火)11:00～11:20
<u>クリスマス特別おはなし会</u>
日時：12/15(火)11:00～11:20

<u>おたんじょうびのお祝い</u>
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。

<u>すくすく測定</u>
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。

<u>枝川子育てひろば</u>
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。
12/10(木)10:00～11:45
場所：枝川区民館　和室

<u>枝川出張ひろば</u>
広い畳のお部屋で、
のんびり遊びましょう。
12/22(火)14:00～15:45
場所：枝川区民館　和室

<u>深川出張ひろば</u>
深川スポーツセンターでの開催です。
12/3(木)10:00～11:45
場所：深川ｽﾎﾟｰﾂｾﾝﾀｰ和室

<u>のびのびカフェ</u>
日々頑張っているお父さんお母さん。みずべでほっとひと息つきませんか。
のびのび作業所フーズさんのおいしいクッキーとお茶を用意してお待ちしています♪
☆ボランティアさんも来てくれるので、お子さんは同室内でお預かりも可能です。
日時：1月19日(火)10：45～11：30


わらべうた紹介

こりゃどこの　じぞうさん
うみのはたの　じぞうさん
うみにつけて　どぼーん！



◎座った姿勢で、お子さんのわきの下に手を入れて、
　「どぼーん！」で海につけるように床におろす
◎小さいお子さんは、立って横抱きをして、「どぼーん！」で大人が膝を曲げる
◎大きいお子さんは、頭にお手玉をのせて「どぼーん！」で頭をかたむけ、
　お手玉が落ちるのを楽しめる。大きくなっても歌い続けられるわらべうたです♪



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）

