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
12月号
NO.53

「明日もみずべに行こう」

今年は夏の終わり頃から長雨が続き、秋が瞬く間に過ぎた印象がありますが、今年も残すところ１カ月。師走を迎えます。先月は亀戸ファミリーデーのミニうんどうかいに、たくさんの親子がエントリーして頂き、楽しい時間を過ごすことが出来ました。当日はお天気にも恵まれ、快晴の中、親子でたくさん触れ合うことができました。お帰りの際に「今日はどうでしたか？」と尋ねると「とっても楽しかった」「家族で体を動かすの楽しいですね。」「久しぶりに走りました！」と嬉しいお言葉をたくさん頂くことができました。ありがとうございました。

こどもとの毎日生活は穏やかな楽しい時間ばかりではありません。日々困ったり悩んだりを繰り返しながら大変なことも多いものです。しかし、そんな時こそ、どうぞみずべに遊びにいらしてください。私たちスタッフと一緒にこどもたちと遊んで、笑い合って、時には一緒に困り合い、そしてたくさんお話ししましょう！！

さて、もうすぐクリスマスを迎えます。今もなお世界ではいろいろな争いが起き、たくさんのこどもたちが巻き込まれています。どうか人々の命が守られて穏やか日々が訪れるように願い続けていきたいと思います。

山澤美津子

クリスマス会

12月18日(金)

第一部/10：30～10：50　第二部/11：30～11：50
第三部/14：00～14：20 第四部/15：30～15：50
(各回２０分)



今年は「うさぎのはらのクリスマス」の職員劇を行います。
赤ちゃんから楽しめるよう、短い時間になっています。
どの部も同じ内容になっていますので
ご都合の良い時間にぜひ来てくださいね♪
予約は必要ありません。
ひろばは通常通り（10：00～16：30）で開館しています。

みずべからクッキーの
プレゼントもあります♪



※駐輪場・ベビーカー置き場の混雑緩和の為、徒歩・抱っこひもでの来館をおすすめします。
※混みあうことが予想されるので、今年度は四部制とさせていただきます。第二部/第四部の混雑が予想されます。
お好きな時間を選んでお越しください。

かわらばん/イベントの
お知らせはこちら→



亀戸みずべ12月のプログラム※プログラムの参加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 ◎グループ懇談会⑤	2	3 ★かめさんの のんびりタイム	4 ◎赤ちゃんと創る 私の家族④	5 佐藤芳子さんの おはなし会
6	7　相談日 出張ひろば （青少年交流プラザ） ひろばやすみ	8 ★ハンド トリートメント	9 ★ベビールーム(ulu)	10 ★町のお医者さん、 看護師さんと語ろう	11 ★赤ちゃんと お母さんのための 食事のはなし おはなし会	12 ★パパと ベビーマッサージ
13	14　相談日 出張ひろば (亀戸北地区集会所) すこやかマンデー ひろばやすみ	15 ◎グループ懇談会⑥	16 ★かめさんの のんびりタイム ★ベビールーム(mana)	17 おはなし会 ◎助産師さんの 個別相談	18 クリスマス会	19 ★ラウリマ
20	21　相談日 出張ひろば (亀戸スポーツセンター) ひろばやすみ	22 ★プレママ・ ベビママヨガ	23 すこやか測定(AM) ★ベビールーム(lei)	24 すこやか測定(PM)	25 ★ようこそみずべへ	26 ★誕生日会
27	28　相談日 ひろばやすみ	29	30	31	〈年末年始のお知らせ〉 12月29日(火)～ 1月3日(日)までお休み	

★マークのプログラムについて

- 予約はこう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。

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

←イベントの予約はこうとうおやこ手帳アプリからお申込み可能です

【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。

★赤ちゃんとお母さんのための食事のはなし

（事前予約制/WEB予約可）

12月11日（金）10：10～11：30

ご飯を炊いて、お味噌汁を作り、試食しながら離乳食について管理栄養士さんと一緒にお話しませんか。
定員：8組程度
対象：離乳食中期（2回食）ごろのお子さんと保護者
申込：11月25日（水）10：00～
12月4日（金）16：00(抽選)
※抽選終了後、参加確定した方はこちらからお電話します。

★ハンドトリートメント

（<u>WEBのみ</u>の事前予約制）

12月8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：12月1日（火）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。
※お子さんはひろば内で保育します。



★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パパ
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。



★ようこそ！みずべへ

（事前予約制/WEB予約可）

12月25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っしゃいませんか。
定員：10組程度（先着）
申込：11月25日（水）10:00～　随時申込受付中

★誕生会



(事前予約制/WEB予約可)

12月26日(土)11：00～11：30

12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：12月生まれの方
申込：11月25日(水)10：00～随時申込受付中

★プレママ・ベビママヨガ

（事前予約制/WEB予約可）

12月22日（火）10：30～11：30

プレママさんもベビママさんも一緒にヨガでリフレッシュしませんか。
定員：8組程度
対象：プレママもしくは
　　ハイハイ前までのお子さんのママ
講師：小澤めぐみさん（ヨガ教室アートト）
申込：11月25日（水）10:00～
　　12月15日（火）16:00(抽選)



※プレママは妊娠17～37週
※動きやすい服装（パンツスタイル）でお越しください。

★かめさんののんびりタイム

（事前予約制/<u>WEB予約のみ</u>）

①12月3日（木）②12月16日（水）③1月7日（金）
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預かりします。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：①11月26日（木）10:00～16:00（抽選）
②12月9日（水）10:00～16:00（抽選）
③1月4日（月）10:00～16:00（抽選）

★ラウリマカフェ

(事前予約制/WEB予約可)

12月19日(土)10：30～11：30

お父さんまたはお母さん、一人でお子さんを育てている方向けのプログラムです。laulima(ラウリマ)とは、ハワイ語で協力、共同作業、沢山の人が共に働くというような意味があります。あなたのlaulima(ラウリマ)は誰かの笑顔を生み出す力になるかもしれません。みんなで一緒に子育ての事や自分のことなどお話しませんか。一人より二人で、二人より三人で、みんなで色々おしゃべりしましょう。

定員：8組程度
対象：ひとり親家庭の方
申込：11月25日(水)10：00～
　　12月18日(金)16：00(先着)

★baby room

（事前予約制/WEB予約可）

①12月9日（水）ulu（ウル） class
　　…9か月から1歳くらいまで
②12月16日（水）mana（マナ） class
　　…5か月から８か月くらいまで
③12月23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：<u>①ulu class：９か月から1歳くらいまでの親子</u>
　　<u>②mana class：5か月から8か月くらいまでの親子</u>
　　<u>③lei class：プレママから4か月くらいまでの親子</u>
申込：11月25日(水)10:00～
　　①②12月2日(水)16:00(抽選)
　　③12月16日(水)16:00(抽選)

◎助産師さんの個別相談

（<u>電話のみ</u>の事前予約制）

12月17日（木）13：45～15：05

おっぱいに関すること、産前産後の心の変化、赤ちゃんの体重の増え等、助産師さんに個別にご相談いただけます。
定員：４組　（一人20分ずつ）
申込：11月25日(木)10：00～（先着）



★町のお医者さん、看護師さんと語ろう

～お子さんの健康ケアをちょっと深める語り場～

（事前予約制/WEB予約可）

12月10日（木）13：40～14：30

テーマ：お子さんが熱を出した！吐いた！に備えよう

冬は風邪や胃腸炎にかかりやすい季節ですね。お子さんが熱を出した時、吐いてしまった時のために備えてみませんか？冬の感染症に関する具体的な対処法を手を動かしながら一緒に学びます。総合診療医の医師、看護師と話しながら、ホームケアのレベルアップをしましょう。

定員：8組前後
対象：1歳半くらいまでの親子
　　(特に初めて親子で冬を迎えられる方)
講師：くらしケアクリニック城東
　　医師　豊田喜弘さん
　　（総合診療専門医、家庭医療専門医）
　　看護師　高井美妃さん
申込：11月25日（水）10：00～
　　12月3日（木）16：00（抽選）
※お子さんと一緒に参加できます
※お子さんや参加者同士で交流しながら学ぶ予定です



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。

年始は
4日です！

青少年交流プラザ出張ひろば

月日：**12月7日(月)/1月4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）

亀戸北地区集会所出張ひろば

月日：**12月14日(月)**
時間：10：00～11：45
場所：亀戸北地区集会所/２階和室
（亀戸4-21-18）

亀戸スポーツセンター出張ひろば

月日：**12月21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）
12月10日(木)/12月24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）
12月15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

12月23日（水）10：00～11：45
24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。



おはなし会

12月11日（金）14：30～14：50
12月17日（木）10：45～11：15

0歳の赤ちゃんから年齢問わず楽しめるおはなし会になっています。予約不要です。

すこやかマンデー

12月14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。



佐藤芳子さんのおはなし会

12月5日（土）14：30～15：00

読み聞かせのスペシャリスト佐藤芳子さんによるおはなしかいです。予約不要です。
講師：佐藤芳子さん





12月の手遊び「もうすぐクリスマス」

～12/18のクリスマス会で皆で歌います～

もうすぐクリスマス　ツリーをかざろう
１番目はロウソク　ポッ！
もうすぐクリスマス　ツリーをかざろう
2番目はクリスマスベル　リン♪
もうすぐクリスマス　ツリーをかざろう
3番目はサンタクロース　ハーイ
もうすぐクリスマス　ツリーをかざろう
4番目はしろいゆき　ふわっ
もうすぐクリスマス　ツリーをかざろう
5番目はおほしさま　キラッ★



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）