

豊島区立東部子ども家庭支援センター

とわむ9月号

東部
子ども家庭支援センター

TEL 5980-5275 FAX 3576-6240
Eメール A0019800@city.toshima.lg.jp



SDGs未来都市としま



Instagram



@TOSHIMA_TOWAMU_OFFICIAL

X (旧Twitter)



@TkkscT

アクセスマップ



豊島区は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。

- センターへは、豊島区ホームページからもご覧いただけます。
 - バスケットなど、ねんね用の敷物をお持ちください。
 - お子さんが所属している園等が休園やクラス閉鎖になっている場合はセンター利用をお控えをいただきますようお願いします。
 - ランチタイム11:30～13:00、おやつタイム15:00～15:30 所定の場所にてランチ・おやつを食べることができます。
- ※講座や保育等によっては時間が変更になります。変更日は下記カレンダーの日付横についているマークをご覧ください。



お知らせ

日	月	火	水	木	金	土
	1 相談日（岩本）	2	3★ 親子の絆づくりプログラム 赤ちゃんが来た！①	4	5◆ ママズ・カフェ ウェルカム赤ちゃん	6★ マタニティビラティス
7	8 ママアロマ	9	10★ 親子の絆づくりプログラム 赤ちゃんが来た！② おはなしもたん	11◆ スマイル講座（帆足）	12★ 親子ハッピーヨガ	13
14	15 休館日 （敬老の日）	16 相談日（杉山）	17★ 親子の絆づくりプログラム 赤ちゃんが来た！③ よみきかせ	18▲◆ ベビーマッサージ ノーバディーズ・ パーフェクト① 相談日（耕田）	19▲◆ ベビーマッサージ ママズ・カフェ ウェルカム赤ちゃん	20
21 Mother's Tree Japan	22	23 休館日 （秋分の日）	24★ 親子の絆づくりプログラム 赤ちゃんが来た！④	25◆ ノーバディーズ・ パーフェクト②	26★ 専門講座（五十嵐） 相談日（五十嵐）	27★ パパの応援講座 （小田）
28	29★ ひよこの会①	30★ ひよこの会②	講座や保育等により、ひろば（奥の広いお部屋）を ★の日は午前中全面、▲の日は午前中半面、◆の日は午後全面ご利用いただけません			

パパの応援講座

kind happy creations

小田 俊一氏

お子さんの成長に合わせた遊びの紹介とトークタイムの講座です。お子さんの成長に合わせたあそびを紹介します。

（第1部）親子でのふれあいタイム お子さんの成長に合わせた遊びを紹介します。

（第2部）パパ同士のトークタイム 子育てに関する情報を交換しましょう。

対象：1歳7か月未満のお子さんとお父さん 定員：10名

日時：9月27日（土）10:00～12:00

申込：8月27日（水）12:00～母子モアアプリにて

※保育なしの講座です。※初参加の方限定 ※動きやすい服装でご参加ください。

※飲み物（白湯・麦茶など）をご持参ください。

専門相談員講座（五十嵐 元子氏）

親子一緒に遊びを体験しながら、
子どもの心と言葉の発達を促す秘訣をお伝えします。（お子さんと同席）

対象：1歳6か月～2歳0か月のお子さんを育てているお母さん

日時：9月26日（金）10:00～11:15 定員：10組

申込：8月26日（火）10:00～母子モアアプリにて ※保育なしの講座です。

巡回子育て発達相談員講座（土屋 明未氏）

「あそびが育む子どもの力」

～子どもの発達に「あそび」がどう必要なのか一緒に考えてみませんか？～

対象：6か月～3歳ぐらゐのお子様がいる保護者

日時：10月27日（月）10:00～11:30 定員：10組 保育：10名（6か月～3歳ぐらゐ）

申込：9月27日（土）10:00～母子モアアプリにて

（保育ありを希望の方）

持ち物 紙芝居、おはき、ビニール袋、バスタオル、飲み物、着替え1組

*授乳は事前に済ませておいてください。*講座開始10分前に保育室への入室をお願いします。

「親子で楽しむ からだあそび」

主催：特定非常勤活動法人 芸術家と子どもたち

アーティスト：茶木 真由美氏（ちやき まゆみ）/ダンサー

ゆったり身体をほぐしたり楽しい音楽で動いたりいろいろな身体あそびを楽しみましょう！

対象：0歳～就学前ぐらゐまでの子どもとその家族

日時：10月20日（月）10:45～11:30 定員：10組

申込：9月20日（土）10:00～母子モアアプリにて

家庭と育児の専門相談（13:30～14:30、14:30～15:30の一時間制 ※要予約）

区民ひろばおでかけ相談

1日（月）	岩本 礼子	臨床心理士・公認心理師	子育て上の悩み・家族との葛藤・対人 関係の悩みなど
16日（火）	杉山 佳子	社会福祉士	問題の整理・家族関係の悩み・人間 関係の悩み・人生設計に関して
18日（木）	耕田 昭子	社会福祉士・精神保健福祉士	家族関係の悩みや人生設計に関して
26日（金）	五十嵐 元子	臨床心理士・公認心理師	子育て期の問題・子どもの発達と心の 相談

センターの職員が区民ひろばに伺い、 相談をお受けします。	
子育てのことをお気軽にご相談ください。	
9日（火）	区民ひろば清和第二 11:00～12:00
12日（金）	区民ひろば目白 10:30～11:30
18日（木）	区民ひろば要 10:30～11:30
19日（金）	区民ひろば高南第一 10:30～12:00
26日（金）	区民ひろば高松 10:00～11:00

子ども発達相談

子どもと家庭の相談

育児支援ヘルパー（家事・育児の支援）

心理職の職員が
発達に関するご相談を
お受けします。
詳細は電話にて
問い合わせください。

家庭・育児の疑問や質問、お悩みなど、
些細なことも遠慮なく、ご相談ください。
基本はひろば職員が対応します。
必要に応じて専門の先生をご紹介しますことができます。
月～金 9:00～18:00／土 9:00～17:00

家事・育児のお手伝いをします。
【対象】妊娠中から2歳未満のお子さんがあるご家庭
※ひとり親家庭等は小学校修了まで
【利用方法】ご利用の方は事前の登録が必要です。
※ご自宅に伺い、登録手続きを行います。



下記講座のご予約は母子モアプリで受付いたします。
受付開始日は10:00～、以降24時間受付いたします。キャンセルも24時間受付しています。
★センター講座のご予約は、基本的に母子モアプリで受付をしています。ぜひダウンロードをお願いします。
※当日のキャンセルや空き状況の確認などはお電話にてご確認ください。
※講座は「ボランティア企画」のみ豊島区外の方でもご参加いただけます。

ダウンロードは
こちらから！



講座名(講師/担当)	内容	日時	予約	保育
ひよこの会 (センター職員)	①びよびよ センター職員による手遊び・絵本読み聞かせと、保護者のトーク タイムです。ご希望により身長体重測定いたします。 ②こっこ 1才の誕生日をお祝いしましょう。手型足型スタンプをお取りします。 ※参加は①②各1回となります。 対象 ①4か月～6か月ごろ ②11か月～13か月ごろ 持ち物 バスタオル	①9月29日(月)10:30～11:15 申込 8/29日(金)10:00～ ②9月30日(火)10:30～11:15 申込 8/30日(土)10:00～	要予約 ①10組 ②8組	なし
ベビーマッサージ (若鍋 幸美氏 横田 千香氏)	マッサージを通して、親子の楽しいひとときを過ごしましょう。 ※2名の講師を合わせて、東部子ども家庭支援センターでのご参加は1回限りです。 対象 3か月～6か月までのお子さん 持ち物 バスタオル、スマイルカード ※初来館の方は利用申請が必要のため10:00にお越しください。	●若鍋氏 9月18日(木)10:15～11:15 申込 受付中 10月15日(水)10:15～11:15 申込 9/15(月・祝)10:00～ ●横田氏 9月19日(金)10:15～11:15 申込 受付中 10月17日(金)10:15～11:15 申込 9/17(水) 10:00～	要予約 6組	なし
ウエルカム赤ちゃん (センター職員)	プレマとご家族へセンターや豊島区の子育てサービスのご案内します。 ※絵本のプレゼントあり。※予約が満席の場合はお問合せください。 対象 第一子妊娠中の方とご家族 ※第二子以降の方はご相談ください。	9月5日(金)、19日(金)14:00～15:00 申込 随時受付	要予約 2組	なし
ママズ・カフェ (センター職員)	赤ちゃんを迎えたお母さん同士お茶やお菓子とともに、ゆったりトークを楽しんでください。 ※スマイルカード1枚につき1回の参加となります。 対象 スマイルカードをお持ちの1か月～3か月の赤ちゃんとお母さん ※兄弟姉の同席不可 持ち物 赤ちゃんを寝かせる大きさのバスタオル、スマイルカード	9月5日(金)14:00～14:45 申込 受付中 9月19日(金)14:00～14:45 申込 受付中 10月3日(金)14:00～14:45 申込 9/3(水)10:00～ 10月22日(水)14:00～14:45 申込 9/22(月)10:00～	要予約 5組	なし
親子ハッピーヨガ (健康運動指導士 宮本 貴子氏)	親子で一緒に身体を動かしてリフレッシュしましょう！ 対象 6か月～12か月までのお子さんとお母さん 持ち物 バスタオル、水分、動きやすい服装（スカート不可）	9月12日(金)10:30～11:15 申込 受付中	要予約 10組	なし
マタニティピラティス (大塚 知美氏)	ピラティスを通してリフレッシュしませんか。 対象 原則として妊娠週数16週～35週の第一子を妊娠されている方 持ち物 フェイスタオル、水分 ※担当の医師へ参加の確認をお願いします。運動を制限されている方はご遠慮ください。 ※ご家族の方の同室はご遠慮ください。 ※ピラティスは30分程度です。	9月6日(土)10:00～11:00 申込 随時受付	要予約 10組	なし
親子の絆づくりプログラム 「赤ちゃんが来た！」 (センター職員)	4回連続講座です。育児の喜びや困りごとをママ同士で話をしながら、 赤ちゃんとの関わり方を学び、親子の絆を深めます。 対象 生後2～5か月の第一子の赤ちゃんとお母さん。 ※原則4回参加できる方。 ※母子同室です。	<全水曜日> 9月3日、10日、17日、24日 10:00～12:00 申込 受付終了	要予約 10組	なし
ノーバディーズ・ パーフェクト (センター職員)	参加者同士で話をしながら、子育ての方法や自分自身について考えていきましょう。 対象 1歳から3歳未満のお子さんを持つお母さんでプログラム初参加の方。 ※全6回参加できる方。 保育 10名(6か月～未就学児)※同席不可 応募者多数の場合は抽選のうえ、9/11(木)までに応募の方全員へ電話連絡いたします。	<全木曜日> 9月18日、25日 10月2日、9日、16日、23日 13:00～15:00 申込 受付中～ 9/4(木)18:00まで	要予約 10組	あり 10名
スマイル講座 「子育てで 大切にしたいこと」 (親と子どもの臨床支 援センター代表理事 臨床心理士／ 帆足 暁子氏)	子どもの育ちで大切なこと、安心して子どもを育てることが出来る自分のための講座です。 対象 1歳7か月未満のお子さんがある保護者 保育 10名(6か月～1歳7か月未満) ※5か月以下は同席です。 ※参加は東西子ども家庭支援センター合わせてお子さん一人につき1回です。 〈保育ありをご希望の方〉 持ち物 紙おむつ、おりひき、ビニール袋、バスタオル、飲み物、着替え一組。 ※授乳は事前に済ませておいてください。 ※講座開始10分前に保育室への入室をお願いします。	9月11日(木)14:00～15:30 申込 受付中	要予約 12名	あり 10名
弁護士講座 「弁護士に聞く！ 法律の視点で子育て中の 悩みを考えてみよう」 (弁護士 大沼 宗範氏)	子育て中の悩みに法律ってちょっと堅苦しい？…いいえ、実は心強い味方です！ 「何かあったときに知っておきたいこと」「暮らしの中で使える制度や相談先」など、弁護士がわかり やすくお話しします。お気軽にご参加ください。 対象 豊島区で妊娠時から18歳未満の子育て中の家庭 保育 10名(6か月以上) 〈保育ありをご希望の方〉 持ち物 紙おむつ、おりひき、ビニール袋、バスタオル、飲み物、着替え一組。 ※授乳は事前に済ませておいてください。 ※講座開始10分前に保育室への入室をお願いします。	10月10日(金)13:30～15:00 申込 9/10(水)10:00～	要予約 10名	あり 10名
弁護士・個別相談 (弁護士 三上 早紀氏) (弁護士 向井 佑里氏)	子育て、パートナーや両親との関係など、家庭に関する悩みを、弁護士に相談してみませんか。 ※弁護士講座を受講した方も相談可能です。 対象 豊島区で妊娠時から18歳未満の子育て中の家庭 ※1組あたり30分程度。※相談料はかかりません。※相談中、お子さんはお預かりします。 ※ご予約受付時に伺ったご相談希望内容によっては、ご相談をお受けできない場合があります。 その場合は事前にご連絡いたします。	10月10日(金) ①15:00～15:30 (2組) ②15:40～16:10 (2組) ③16:20～16:50 (2組) 申込 9/10(水)10:00～	要予約 各2組	あり 6名

自主グループ企画

ママアロマ (飛鷹 美里氏)	簡単なカウンセリングをさせて頂き、ご体調や好みのお香りで お肌や空間・衣類に使えるアロマスプレーを作ります。 ※保育はつきませんがお子さまも一緒にご参加いただけます。 参加費：100円	9月8日(月) ①14:00 / ②14:15 ③14:30 / ④14:45 申込 母子モアプリにて受付中	要予約 各1組	なし
Mother's Tree Japan 外国人ママのための プログラム	外国人ママのための母親サロン。おっぱいマッサージと母乳相談会 妊婦さんも赤ちゃんのいるママも参加できます。予約をしてください。 通訳サポートあり。	9月21日(日) 14:00～15:30 申込：窓口または電話にて通年受付中	要予約 10名	なし

ボランティア企画

おはなしもんたん	一緒にお話を聞いたり、歌ったりしましょう。0歳から参加できます。	10日(水)11:00～11:20	予約不要	
よみきかせ	「りぶりんと・ときま」によるお話の会。0歳から参加できます。	17日(水)14:30～14:50	予約不要	