

# 豊島区立東部子ども家庭支援センター とわむ10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



豊島区は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。

Instagram



@TOSHIMA\_TOWAMU\_OFFICIAL

X (旧Twitter)



@TkkscT

アクセスマップ



お知らせ



- 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いたします。
- 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。

| 日                                                                     | 月                     | 火                         | 水                           | 木                                     | 金                          | 土  |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------|-----------------------------|---------------------------------------|----------------------------|----|
| 講座や保育等により、ひろば(奥の広いお部屋)を<br>★の日は午前中全面、▲の日は午前中半面、<br>◆の日は午後全面ご利用いただけません |                       |                           | 1<br>相談日(岩本)                | 2◆<br>ノーバディーズ・<br>パーフェクト③             | 3◆<br>ママズ・カフェ<br>ウエルカム赤ちゃん | 4  |
| 5★<br>マタニティーピラティス<br>Mother's Tree Japan                              | 6                     | 7                         | 8<br>おはなしもんたん               | 9◆<br>ノーバディーズ・<br>パーフェクト④             | 10◆<br>弁護士講座<br>弁護士・個別相談   | 11 |
| 12                                                                    | 13<br>休館日<br>(スポーツの日) | 14                        | 15▲<br>ベビーマッサージ<br>よみきかせ    | 16◆<br>ノーバディーズ・<br>パーフェクト⑤<br>相談日(耕田) | 17▲<br>ベビーマッサージ            | 18 |
| 19                                                                    | 20★<br>からだあそび         | 21★<br>親子ピラティス<br>相談日(杉山) | 22◆<br>ママズ・カフェ<br>ウエルカム赤ちゃん | 23◆<br>ノーバディーズ・<br>パーフェクト⑥            | 24<br>相談日(五十嵐)             | 25 |
| 26<br>ママトーク・ババトーク                                                     | 27★<br>巡回講座(土屋)       | 28★<br>0歳児講座(中原)          | 29                          | 30★<br>ひよこの会①                         | 31★<br>ひよこの会②              |    |

## 0歳児講座「あそびで育つ赤ちゃんのからだ」 (理学療法士 中原規子氏)

理学療法士による、赤ちゃんの発達についてのお話です。からだの動き、  
ひととの関わりでおきるこころの動きについてお話しいたします。

対象 区内在住の4か月～11か月未満のお子さんと保護者と妊娠中の方  
日時 10月28日(火) 10:15～11:45  
定員 親子10組 妊婦中の方3名 ※初回の方限定  
持ち物 赤ちゃんが寝られる大きさのバスケット  
保育 なし ※兄弟・姉妹児の保育はありません。  
申込 9/28(日)10:00～ ご予約は母子モアプリで受付

## 父親&家庭向け講座 「笑っている父親になろう～読み聞かせとパパ同士の交流～」 (としまファザース・ネットワーク/尾上真也氏・瀬能大地氏)

第一部:先輩パパによる絵本の読み聞かせ  
第二部:パパ同士で育児・家事・仕事の両立についてのディスカッション  
※ママとお子さんのみの参加はご遠慮ください。 ※トークタイムはパパとお子さんで行います。

対象 未就学児と父親  
日時 11月9日(日)10:15～11:45 定員 10名  
申込 10/9(木)12:00～ ご予約は母子モアプリで受付

## ママトーク・ババトーク ～ひとり親のママ・パパのおはなしひろば～

対象 区内在住のひとり親の方  
日時 10月26日(日) 10:30～11:30 定員 10名  
保育 7名(7か月～小学3年生まで)※7か月未満は同席  
申込 9/26(金)10:00～ ご予約は母子モアプリで受付

## サロンBババ

お茶を飲みながら、パパ同士ならではの情報や関心ごとを話しましょう。

対象 プレババと生後1～6か月の赤ちゃんを育てているお父さんと赤ちゃん  
定員 親子5組  
日時 11月16日(日)14:00～14:45  
申込 10/16(木)12:00～ ご予約は母子モアプリで受付

## 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(水)  | 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(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                   |
| 21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・<br>人生設計に関して |
| 24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。

2日(木) 区民ひろば長崎 11:00～12:00  
3日(金) 区民ひろば豊成 11:00～12:00  
8日(水) 区民ひろば南池袋 11:00～12:00  
24日(金) 区民ひろば南大塚 10:30～11:30

## 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、  
些細なことでも遠慮なく、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いるご家庭  
※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。



母子モアプリ

母子モ

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<br>(センター職員)                                              | ①びよびよ<br>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。<br>ご希望により身長体重測定いたします。<br>②こっこ<br>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ます。<br>※参加は①②各1回となります。<br>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                                                                                               | ①10月30日(木)10:30～11:15<br>申込 9/30日(火)10:00～<br>②10月31日(金)10:30～11:15<br>申込 10/1日(水)10:00～                                                                               | 要予約<br>①10組<br>②8組 | なし        |
| ベビーマッサージ<br>(若鍋 幸美氏<br>横田 千春氏)                                 | 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回です。<br>対象 3か月～6か月までのお子さん<br>持ち物 バスタオル、スマイルカード<br>※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 10月15日(水)10:15～11:15<br>●横田氏 10月17日(金)10:15～11:15<br>申込 受付中<br>●若鍋氏 11月19日(水)10:15～11:15<br>申込 10/19日(日)10:00～<br>●横田氏 11月21日(金)10:15～11:15<br>申込 10/21日(火)10:00～ | 要予約<br>6組          | なし        |
| ウエルカム赤ちゃん<br>(センター職員)                                          | プレママとご家族へセンターや豊島区の子育てサービスをご案内します。<br>※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。<br>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。                                                                                                                                                              | 10月3日(金)、22日(水)14:00～15:00<br>申込 随時受付<br>11月7日(金)、21日(金)14:00～15:00<br>申込 随時受付                                                                                         | 要予約<br>2組          | なし        |
| ママズ・カフェ<br>(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。<br>※スマイルカード1枚につき1回の参加となります。<br>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 ※兄弟の同席不可<br>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                                                                                                                  | 10月3日(金)、22日(水)14:00～14:45<br>申込 受付中<br>11月7日(金)14:00～14:45<br>申込 10/7日(火)10:00～<br>11月21日(金)14:00～14:45<br>申込 10/21日(火)10:00～                                         | 要予約<br>5組          | なし        |
| マタニティピラティス<br>(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。<br>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<br>持ち物 フェイスタオル、水分<br>※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。<br>※ご家族の方の同室はご遠慮ください。<br>※ピラティスは30分程度です。※絵本のプレゼントはありません。                                                                                       | 10月5日(日)10:00～11:00<br>申込 随時受付                                                                                                                                         | 要予約<br>10組         | なし        |
| 親子ピラティス<br>(大塚 知美氏)                                            | 腰痛・肩こり、出産による骨盤の歪みをピラティスで和らげませんか？<br>※対象となるお子さん1名につき2回までの参加となります。※妊娠中の方はご遠慮ください。<br>対象 6か月～12か月のお子さんとお母さん<br>持ち物 バスタオル、水分、動きやすい服装(スカート不可)                                                                                                                               | 10月21日(火)10:30～11:15<br>申込 受付中                                                                                                                                         | 要予約<br>10組         | なし        |
| 弁護士講座<br>「弁護士に聞く！<br>法律の視点で子育て中の悩みを<br>考えてみよう」<br>(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！<br>「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<br>がわかりやすくお話しします。お気軽にご参加ください。<br>対象 豊島区で妊娠期から18歳未満の子育て中の家庭<br>保育 10名(6か月以上)<br>〈保育ありをご希望の方〉<br>持ち物 紙おむつ、おしりふき、ビール袋、バスタオル、飲み物、着替え一組。<br>※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<br>申込 受付中                                                                                                                                         | 要予約<br>10名         | あり<br>10名 |
| 弁護士・個別相談<br>(弁護士 三上 早紀氏)<br>(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。<br>※弁護士講座を受講した方も相談可能です。<br>対象 豊島区で妊娠期から18歳未満の子育て中の家庭<br>※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。<br>※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)<br>①15:00～15:30 (2組)<br>②15:40～16:10 (2組)<br>③16:20～16:50 (2組)<br>申込 受付中                                                                                     | 要予約<br>各2組         | あり<br>6名  |
| 親子で楽しむ からだあそび<br>(特定非営利活動法人芸術家と子どもたち<br>アーティスト 茶木 真由美氏)        | 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！<br>対象 0歳～就学前くらいまでの子どもとその家族                                                                                                                                                                                                   | 10月20日(月)10:45～11:30<br>申込 受付中                                                                                                                                         | 要予約<br>10組         | なし        |
| 巡回子育て発達相談員講座<br>「あそびが育む子どもの力」<br>(巡回子育て発達相談員<br>土屋明未氏)         | 子どもの発達に「あそび」がどうして必要なのか一緒に考えてみませんか？<br>対象 6か月～3歳ぐらいのお子様がいる保護者<br>保育 10名(6か月～3歳ぐらい)<br>〈保育ありをご希望の方〉<br>持ち物 紙おむつ、おしりふき、ビール袋、バスタオル、飲み物、着替え一組。<br>※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27日(月)10:00～11:30<br>申込 9/27(土) 10:00～                                                                                                                              | 要予約<br>10組         | あり<br>10名 |
| 親子ハッピーヨガ<br>(健康運動指導士<br>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！<br>対象 6か月～12か月までのお子さんとお母さん<br>持ち物 バスタオル、水分、動きやすい服装(スカート不可)                                                                                                                                                                                   | 11月7日(金)10:30～11:15<br>申込 10/7(火) 10:00～                                                                                                                               | 要予約<br>10組         | なし        |
| スマイル講座<br>「子育てで大切なこと」<br>(親子世代の継承支援センター代表理事<br>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。<br>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)<br>※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。<br>〈保育ありをご希望の方〉<br>持ち物 紙おむつ、おしりふき、ビール袋、バスタオル、飲み物、着替え一組。<br>※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。                     | 11月13日(木)14:00～15:30<br>申込 10/13(月)10:00～                                                                                                                              | 要予約<br>12名         | あり<br>10名 |

| 自主グループ企画                              |                                                                                                   |                                                                     |            |    |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------|----|
| ママアロマ<br>(飛鷹 美里氏)                     | 簡単なカウンセリングをさせて頂き、ご体調やお好みの香りで<br>お肌や空間・衣類に使えるアロマスプレーを作ります。<br>※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 | 11月10日(月)<br>①14:00 / ②14:15 / ③14:30 / ④14:45<br>申込 10/10(金)10:00～ | 要予約<br>各1組 | なし |
| Mother's Tree Japan<br>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。陣痛と入院準備について学びましょう。予約をして下<br>さい。通訳サポートあり。                                           | 10月5日(日) 14:00～15:30<br>申込：窓口または電話にて通年受付中                           | 要予約<br>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。 | 8日(水)11:00～11:20  | 予約不要 |  |
| よみきかせ    | 「りぷりんと・としま」によるお話の会。0歳から参加できます。   | 15日(水)14:30～14:50 | 予約不要 |  |