

豊島区立東部子ども家庭支援センター

とわむ5月号

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

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

アクセスマップ



- センター便りは、豊島区ホームページからご覧いただけます。
- バスアトルなど、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 ★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。					1 ママアロマ	2
3	4 休館日 (みどりの日)	5 休館日 (こどもの日)	6 休館日 (振替休日)	7★ 親子の絆づくりプログラム 「赤ちゃんが来た!」③	8★◆ 親子ハッピーヨガ ママズ・カフェ ウエルカム赤ちゃん	9
10◆ サロンのパパ	11▲ ベビーマッサージ	12	13 もんたん 相談日(岩本)	14★ 親子の絆づくりプログラム 「赤ちゃんが来た!」④ 相談日(耕田)	15 弁護士個別相談	16
17★ マタニティピラティス Mother's Tree Japan	18	19	20▲ ベビーマッサージ よみきかせ	21◆ ママズ・カフェ ウエルカム赤ちゃん	22 相談日(五十嵐)	23
24	25	26★ 0歳児講座(中原) 杉山講座	27★ ひよこの会①	28◆ 絵本講座(児玉)	29★ ひよこの会②	30
31						

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。
日時 6月7日、14日、21日、28日<全日曜日> 13:00～15:00
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。
定員 10組 保育 10名(1歳～3歳未満)
※同席不可 ※保育は対象児のお子さんに限ります。
※12:40～12:50の間に保育室への入室をお願いします。
申込 5月29日(金)18:00まで ※全4回参加できる方。
※応募者多数の場合は抽選の上、6月1日(月)までに応募の方全員へ電話連絡いたします。

**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いただけます。
※初回の方限定(但し、妊娠中に参加された方は出産後にも参加できます。)
日時 5月26日(火)10:15～11:45
対象 4か月～11か月未満のお子さんと保護者、第一子妊娠中の方
定員 親子10組、妊婦3名 ※兄弟・姉妹時の保育はありません。
持ち物 赤ちゃんが寝られる大きさのバスアトル
申込 4月26日(日)10:00～ 母子モアプリにて先着順

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	
13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	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。	
14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	8日(金) 区民ひろば朝日	10:30～11:30
22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	21日(木) 区民ひろば朋有	10:00～11:00
				27日(水) 区民ひろば南大塚	10:00～11:30

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。
 ※対象月齢外の方のお申し込みはお断りさせていただく場合がございますのでご了承下さい。
 ※講座保育は1家庭1名までです。

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	①5月27日(水)10:30～11:15 申込 4/27(月)10:00～ ②5月29日(金)10:30～11:15 申込 4/29(水)10:00～	要予約 ①10組 ②8組	なし
ヘビーマッサージ (若鍋 幸美氏 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。 対象 3か月～6か月ごろのお子さん 持ち物 バスタオル、スマイルカード ※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。 ※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。	●横田氏 5月11日(月)10:15～11:15 ●若鍋氏 5月20日(水)10:15～11:15 申込 受付中 ●横田氏 6月15日(月)10:15～11:15 申込 5/15(金)10:00～ ●若鍋氏 6月17日(水)10:15～11:15 申込 5/17(日)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。 対象 第一子妊娠中の方とご家族 ※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。 ※第二子以降の方はご相談ください。	5月8日(金)、21日(木)14:00～15:00 6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。 対象 スマイルカードをお持ちの1か月～3か月ごろの赤ちゃんとお母さん ※兄弟の同席不可 ※スマイルカード1枚につき1回の参加となります。 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	5月8日(金)、21日(木)14:00～14:45 申込 受付中 6月5日(金) 14:00～14:45 申込 5/5(火)10:00～ 6月19日(金) 14:00～14:45 申込 5/19(火)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か月ごろ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)	5月8日(金)10:30～11:15 申込 受付中	要予約 10組	なし
サロンドババ	お茶を飲みながら、ババ(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ババ。赤ちゃんと一緒に過ごして下さい。	5月10日(日)14:00～14:45 申込 受付中	要予約 5名	なし
弁護士・個別相談 (弁護士 田中 美和子氏)	日常生活、子育て、パートナーとの関係等でお困りのことはございませんか。 弁護士が法律の観点からアドバイスを差し上げます。 対象 豊島区で妊娠時から18歳未満の子育て中の家庭 ※相談中、お子さんはお預かりします。 ※ご予約受付時に何らかの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。	5月15日(金) 15:00～16:00 (1組) 申込 受付中	要予約 1組	あり 1名
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。※絵本のプレゼントはありません。	5月17日(日)10:00～11:00 申込 受付中	要予約 10組	なし
専門相談員講座 「母親が働くということ」 (杉山 佳子氏)	「母親」として働くことや、一個人として「自分らしく」働くことについてともに考える講座です。 保育 10名(6名～未就学のお子さん) ※お子さんとの同席不可 ※9:40～9:50の間に保育室への入室をお願いします。	5月26日(火)14:00～15:30 申込 4/26(日)10:00～	要予約 12組	あり 10名
絵本講座 「子育てに絵本を ～赤ちゃんからの読み聞かせ～」 (JPIC読書アドバイザー 児玉 ひろ美氏)	親子のコミュニケーションを深め、楽しい子育てのミカタとなる絵本の読み聞かせについてのお話です。 対象 10か月～2歳未満の子どがいる方 保育 8名(6か月～未就学児) ※6か月未満は同席	5月28日(木)13:30～15:30 申込 4/28(火)10:00～	要予約 12組	あり 8名
親子ピラティス (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？ 対象 6か月～12か月ごろ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) ※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。	6月9日(火)10:30～11:15 申込 5/9(土)10:00～	要予約 10組	なし

≪保育付き講座ご参加(保育ありをご希望)の方へ≫

持ち物
紙オムツ、おしりふき、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。

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、ご体調やお好みの香りでお肌や空間・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：300円	5月1日(金) 申込 受付中 ①10:00②10:15③10:30④10:45 6月5日(金) 申込 5/5(火)10:00～ ①10:00②10:15③10:30④10:45	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。「入院準備と陣痛」優しい助産師と一緒に入院準備のこと、赤ちゃんが生まれるときのことを一緒に勉強しましょう。通訳あり。	5月17日(日)14:00～ 申込 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。	5月13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。	5月20日(水)14:30～14:50	予約不要	