2026年10月25日発行

豊島区立東部子ども家庭支援センター
とわむ11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



おしらせ

- センター便りは、豊島区ホームページからもご覧いただけます。
- バスタオルなど、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。



「専門家が伝授！子育て応援動画のご案内」
（明治安田こころの健康財団 制作・提供）

パパ・ママの「困った」にそっと寄り添い、笑顔と安心届ける「子育て応援動画」
子育て応援動画はラインナップがたくさん！子ども家庭支援センターのホームページをご覧ください。　こちらのQRコードから ➡
配信期間は、令和9年3月31日までです。

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 休館日 (文化の日)	4◆ ノーバディーズ・パーフェクト⑥	5★ 親子の絆づくりプログラム「赤ちゃんが来た！」④	6◆ ママアロマ ママ'ズ・カフェ ウエルカム赤ちゃん	7
8★ 笑っている父親になろう	9 相談日(岩本)	10	11★ もんたん ベビーマッサージ	12 弁護士相談	13★ マタニティピラティス	14
15	16★ 親子ハッピーヨガ	17◆ ノーバディーズ・パーフェクト①	18◆ スマイル講座(帆足) よみきかせ	19 相談日(耕田)	20★ ベビーマッサージ	21
22	23 休館日 (勤労感謝の日)	24◆ ノーバディーズ・パーフェクト②	25◆ ママ'ズ・カフェ ウエルカム赤ちゃん	26★ ひよこの会①	27 相談日(五十嵐)	28
29	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。				

笑っている父親になろう～読み聞かせとパパ同士の交流～
（としまファザーズ・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:パパ同士で育児についてのトークタイム
日時　11月8日(日)10:15~11:45
対象　区内在住の未就学のお子さんとパパ
申込　母子モアプリにて受付中　定員　10組
※ママとお子さんのみの参加はご遠慮ください。

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　11月17日、24日、12月1日、8日、15日、22日 <全火曜日>　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(6か月～未就学児)　※同席不可
申込　11月6日(金)18:00まで　※全6回参加できる方。
※応募者多数の場合は抽選の上、11月10日(火)までに応募の方全員へ電話連絡いたします。

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。
日時　10月15日、22日、29日、11月5日　<全木曜日>　10:00~12:00
対象　生後2か月~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。
※応募者多数の場合は抽選のうえ、応募の方全員へ電話連絡いたします。　**申込　終了**

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）

9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
19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
27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

区民ひろばおでかけ相談

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。

11日(水)区民ひろば南池袋	11:00~12:00
17日(火)区民ひろば西巣鴨第二	11:00~12:00
18日(水)区民ひろば清和第二	10:30~11:30
20日(金)区民ひろば高南第二	10:45~11:45
25日(水)区民ひろば駒込	11:00~12:00

子ども発達相談

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。

子どもと家庭の相談

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することができます。
月~金　9:00~18:00/土　9:00~17:00

育児支援ヘルパー（家事・育児の支援）

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。

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ぴよぴよ 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を測定いたします。 ②こっこ 1才の誕生日をお祝いしましょう。保護者のトークタイムもあります。ご希望により手型足型スタンプをお取りします。 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(①参加のみ) ※参加は①②お子さん1人に付き各1回となります。	①11月26日(木)10:30~11:15 **申込　10/26(月)10:00~** ②11月30日(月)10:30~11:15 **申込　10/30(金)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なため10:00にお越しください。	●若鍋氏 11月11日(水)10:15~11:15 ●横田氏 11月20日(金)10:15~11:15 **申込　受付中** ●若鍋氏 12月11日(金)10:15~11:15 **申込　11/11(水)10:00~** ●横田氏 12月14日(月)10:15~11:15 **申込　11/14(土)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をご案内します。 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。	11月6日(金)、25日(水)14:00~15:00 12月4日(金)、24日(木)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 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 ※兄姉の同席不可　※スマイルカード1枚につき1回の参加となります。	11月6日(金)、25日(水)14:00~14:45 **申込　受付中** 12月4日(金)14:00~14:45 **申込　11/4(水)10:00~** 12月24日(木)14:00~14:45 **申込　11/24(火)10:00~**	要予約 5組	なし
弁護士・個別相談 **(弁護士　向井 佑里氏)**	日常生活、子育て、パートナーとの関係など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　豊島区で妊娠期から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。	11月12日(木)15:00~16:00 **申込　11/5(木)18:00まで**	要予約 1組	あり
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。	11月13日(金)10:00~11:00 **申込　随時受付**	要予約 10組	なし
親子ハッピーヨガ **(健康運動指導士** **宮本 貴士子氏)**	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)	11月16日(月)10:30~11:15 **申込　受付中**	要予約 10組	なし
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・公認心理師** **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いる保護者 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。 ※13:45~13:55までに保育室へ入室お願いいたします。	11月18日(水)14:00~15:30 **申込　10/18(日)10:00~**	要予約 12組	あり 10名
サロンDパパ **(センター職員)**	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　プレパパと生後１か月~6か月の赤ちゃんを育てているパパ 持ち物　バスタオル ※赤ちゃんと一緒にお越し下さい。	12月6日(日)14:00~14:45 **申込　11/6(金)12:00~**	要予約 5組	なし
親子ピラティス **(大塚 知美氏)**	腰痛・肩こり、出産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。	12月9日(水)10:30~11:15 **申込　11/9(月)10:00~**	要予約 10組	なし
専門相談員講座 **「働く前にみんなで一緒に** **話してみよう」** **(専門相談員　耕田　昭子氏)**	働き始めるお母さん方で一緒にお話ししませんかませんか？グループワークを中心とした講座です。※お子さんとの同席不可 対象　6か月～3歳未満のお子さんとお母さん 保育　10名(6か月～未就学のお子さん) ※9:45~9:55までに保育室への入室をお願いします。	12月17日(木)10:00~11:30 **申込　11/17(火)10:00~**	要予約 12組	あり 10名
«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。 持ち物　材料費300円(現金)が必要です。お釣りは出ません。 ※保育はありません。お子さまとご一緒にご参加ください。	11月6日(金)　**申込　受付中** ①10:00②10:15③10:30④10:45	要予約 各1組	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。	11月11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。	11月18日(水)14:30~14:50	予約不要