

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
アクセスマップ



SDGs未来都市としま



Instagram



@TOSHIMA_TOWAMU_OFFICIAL

X (旧Twitter)



@TkkscT



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。

おしらせ

「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8年7月25日～令和9年3月31日



日	月	火	水	木	金	土
				1	2◆ ママアロマ ママズ・カフェ ウエルカム赤ちゃん	3
	4	5 相談日(岩本)	6◆ 弁護士講座	7◆ ノーバディーズ・ パーフェクト②	8▲ ベビーマッサージ	10
11	12 休館日 (スポーツの日)	13	14◆ もんたん ノーバディーズ・ パーフェクト③	15★ 親子の絆づくりプログラム 「赤ちゃんが来た！」① 相談日(耕田)	16▲ ベビーマッサージ	17
18	19◆ ママズ・カフェ ウエルカム赤ちゃん	20★ 親子ピラティス 相談日(杉山)	21◆ りぶりんと ノーバディーズ・ パーフェクト④	22★ 親子の絆づくりプログラム 「赤ちゃんが来た！」②	23 相談日(五十嵐)	24
25 えほんうた・あそびうた	26★ ひよこの会①	27★ 0歳児講座(中原)	28◆ ノーバディーズ・ パーフェクト⑤	29★ 親子の絆づくりプログラム 「赤ちゃんが来た！」③	30★ ひよこの会②	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【第2期】9月30日、10月7日、14日、21日、28日、11月4日(全水曜日)
【第3期】11月17日、24日、12月1日、8日、15日、22日(全火曜日)
13:00～15:00 ※全6回参加できる方
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カ月～未就学児) ※同席不可
申込【第2期】募集終了
【第3期】11月6日(金)18:00まで母子モアプリにて
※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。

親子ハッピーヨガ (健康運動指導士 宮本 貴子氏)

親子で一緒に体を動かしてリフレッシュしましょう！
日時 11月16日(月)10:30～11:15
対象 6か月から12か月ごろまでのお子さんとお母さん
定員 10名
持ち物 バスタオル、水分、動きやすい服装(スカート不可)
申込 10月16日(金)10:00～
母子モアプリにて

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 規予氏)

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きます。
※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 10月27日(火)10:15～11:45
対象 4か月から11か月未満のお子さんとお母さんと保護者
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タオル
申込 9月27日(日)10:00～母子モアプリにて

家庭と育児の専門相談 (13:30～14:30、14:30～15:30の1時間制 ※要予約)

区民ひろばおでかけ相談

5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	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。	
15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		
20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		
23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		
1日(木)区民ひろば長崎		11:00～12:00		8日(木)区民ひろば千早	
22日(木)区民ひろば西池袋		10:00～11:00		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。
 ※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。ご希望により手型足型スタンプをお取ります。 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 ※参加は①②各1回となります。	①10月26日(月)10:30～11:15 申込 9/26(土)10:00～ ②10月30日(金)10:30～11:15 申込 9/30(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。	●若鍋氏 10月8日(木)10:15～11:15 ●横田氏 10月16日(金)10:15～11:15 申込 受付中 ●若鍋氏 11月11日(水)10:15～11:15 申込 10/11(日)10:00～ ●横田氏 11月20日(金)10:15～11:15 申込 10/20(火)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。	10月2日(金)、19日(月)14:00～15:00 11月6日(金)、25日(水)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 ※兄弟姉の同席不可 ※スマイルカード1枚につき1回の参加となります。	10月2日(金)、19日(月)14:00～14:45 申込 受付中 11月6日(金)14:00～14:45 申込 10/6(火)10:00～ 11月25日(水)14:00～14:45 申込 10/25(日)10:00～	要予約 5組	なし
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 田中 美和子氏) (弁護士 向井 佑里氏)	子育て中の悩みに法律ってちょっと堅苦しい？…いいえ、じつは心強い味方です！ 「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 豊島区で妊娠から18歳未満の子育て中の家庭 保育 10名(6か月以上～未就学児まで) ※13:10～13:20までに保育室へ入室をお願いします。	10月6日(火)13:30～15:00 申込 受付中	要予約 10組	あり 10名
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、10/2(金)までに応募の方全員へ電話連絡いたします。	<全木曜日> 10月15日、22日、29日、11月5日 10:00～12:00 申込 9/25(金)18:00まで	要予約 10組	なし
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) ※対象となるお母さん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。	10月20日(火)10:30～11:15 申込 受付中	要予約 10組	なし
えほんうた・あそびうた ライブ＆トーク ～パパの絵本タイムは家族の ハッピータイム～ (えほんうた・あそびうた代表 西村 直人氏)	お父さんが子どもとつながり、家族が笑顔になれるライブ＆トークです。 対象 区内在住の方で、未就学のお子さんとお父さんとパパと家族、 これから子育てをする方	10月25日(日)10:15～11:45 申込 9/25(金)12:00～	要予約 10組	なし
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:パパ同士で育児についてのトークタイム 対象 区内在住の未就学のお父さんとパパ ※ママとお父さんのみの参加はご遠慮ください。	11月8日(日)10:15～11:45 申込 10/8(木)12:00～	要予約 10名	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 10/12(月)10:00～ 11/5(木)18:00まで	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。	11月13日(金)10:00～11:00 申込 随時受付	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」 (親と子どもの発達支援コーディネーター 臨床心理士公認心理士 帆足 曜子氏)	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できる自分のための講座です。 対象 1歳7か月未満のお父さんがいる保護者 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父さんに1人につき1回です。 ※13:40～13:50までに保育室への入室をお願いします。	11月18日(水)14:00～15:30 申込 10/18(日)10:00～	要予約 12名	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。参加費：300円 ※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。	10月2日(金) 申込 受付中 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。	10月はお休みです。		—

ボランティア企画

おはなしもんだん	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月14日(水)11:00～11:20		予約不要
よみきかせ	「りぶりと」としま」によるお話の会。0歳から参加できます。	10月21日(水)14:30～14:50		予約不要