

豊島区立東部子ども家庭支援センター

とわむ9月号

SDGs未来都市としま

Instagram

X (旧Twitter)



@TOSHIMA_TOWAMU_OFFICIAL



@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



お知らせ

「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



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。
- バストイレなど、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け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★ 巡回講座	2 相談日(岩本)	3	4◆ ママアロマ ママズ・カフェ ウエルカム赤ちゃん	5★ マタニティピラティス
6◆ サロンDパパ	7	8	9 もんたん	10◆ スマイル講座(帆足)	11★ 親子ハッピーヨガ	12
13 ママトーク・パパトーク	14★ 巡回講座 弁護士個別相談	15 相談日(杉山)	16 よみきかせ	17▲ ベビーマッサージ 相談日(耕田)	18 ベビーマッサージ	19
20	21 休館日 (敬老の日)	22 休館日 (国民の休日)	23 休館日 (秋分の日)	24◆ ママズ・カフェ ウエルカム赤ちゃん	25★ 五十嵐講座 相談日(五十嵐)	26★ パパの応援講座
27	28★ ひよこの会①	29★ ひよこの会②	30◆ ノーバディーズ・ パーフェクト①	31		

専門相談員講座「心と言葉をはぐむ遊びとは」 (専門相談員 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3か月～2歳6か月のお子さんとお母さん

日時 9月25日(金) 10:30～11:45 定員 10組

申込 8月25日(火)10:00～母子モアアプリにて ※保育なしの講座です。

パパの応援講座 (kind happy creation代表 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。

(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:子育てに関わる情報を交換しましょう。

日時 9月26日(土)10:00～12:00 定員 10名

申込 8月26日(水)12:00～母子モアアプリにて

対象 1歳7か月未満のお子さん
とお父さん※初参加の方

持ち物 飲み物(白湯、麦茶など)、

動きやすい服装

※保育なしの講座です。

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 9月30日、10月7日、14日、21日、28日、11月4日<全水曜日> 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か月～未就学児) ※同席不可

申込 9月18日(金)18:00まで母子モアアプリにて ※応募者多数の場合は抽選の上、9月25日(金)までに応募の方全員へ電話連絡いたします。

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。

日時 9月10日(木)14:00～15:30

対象 1歳7か月未満のお子さんがいる保護者

定員 12名 保育 10名(6か月～1歳7か月未満)※5か月以下は同席です。

申込 8月10日(月)10:00～ 母子モアアプリにて

※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。

※13:40～13:50までに保育室へ入室をお願いいたします。

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

2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。
15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	
17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	
25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	

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することができます。
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ひよびよ 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。	①9月28日(月)10:30～11:15 申込 8/28(金)10:00～ ②9月29日(火)10:30～11:15 申込 8/29(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 9月17日(木)10:15～11:15 ●横田氏 9月18日(金)10:15～11:15 申込 受付中 ●若鍋氏 10月8日(木)10:15～11:15 申込 9/8(火)10:00～ ●横田氏 10月16日(金)10:15～11:15 申込 9/16(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。	9月4日(金)、24日(木)14:00～15:00 10月2日(金)、19日(月)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。	9月4日(金)、24日(木)14:00～14:45 申込 受付中 10月2日(金)14:00～14:45 申込 9/2(水)10:00～ 10月19日(月)14:00～14:45 申込 9/19(土)10:00～	要予約 5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。 ※絵本のプレゼントはありません。	9月5日(土)10:00～11:00 申込 随時受付	要予約 10組	なし
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 プレバと生後1～6か月の赤ちゃんを育てているパパ。 持ち物 バスタオル ※赤ちゃんと一緒に過ごして下さい。	9月6日(日)14:00～14:45 申込 受付中	要予約 5名	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)	9月11日(金)10:30～11:15 申込 受付中	要予約 10組	なし
ママトーク・ババトーク (センター職員)	ひとり親のママ・ババのおはなしひろばです。 対象 区内在住のひとり親の方 保育 7名(7か月～小学3年生まで) ※7か月未満は同席	9月13日(日)13:30～14:30 申込 受付中	要予約 10組	あり 7名
弁護士・個別相談 (弁護士 横山 友子氏)	日常生活、子育て、パートナーとの関係などで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。	9月14日(月)15:00～16:00 申込 受付中	要予約 1組	あり 1名
巡回子育て発達相談員講座 「イヤイヤ期対応」 ベアレント・トレーニング入門 (巡回子育て発達相談員 福地 敏美氏 城間 彩花氏)	普段の育児にベアレント・トレーニングのエッセンスを少しだけ加えて、イヤイヤ期を乗り越えて行きましょう。 対象 1歳0か月～3歳6か月までのお子さんの保護者 保育 8名(6か月～未就学児まで) 持ち物 筆記用具 ※保育は1家庭1名までです。保育なしは同席不可となります。 ※9:40～9:50の間に保育室への入室をお願いします。 ※応募者多数の場合は抽選のうえ、8/28(金)までに応募の方全員へ電話連絡いたします。	9月1日(火)、9月14日(月) 10:00～11:15 ※全2回参加できる方 申込 受付終了	要予約 10名	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。	10月20日(火)10:30～11:15 申込 9/20(日)10:00～	要予約 10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 豊島区で妊娠時から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) ※講座開始の10分前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 9/6(日)10:00～	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 9/15(火)10:00 ～9/25(金)18:00まで	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。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。	9月4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。	9月はお休みです。	-	-

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。	9月9日(水)11:00～11:20	予約不要	
よみきかせ	「りぶりんと・としま」によるお話の会。0歳から参加できます。	9月16日(水)14:30～14:50	予約不要	