

豊島区立東部子ども家庭支援センター とわむ11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の変更になります。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
2 Mother's Tree Japan	3 休館日 (文化の日)	4 相談日(岩本)	5	6★ マタニティーピラティス	7★◆ 親子ハッピーヨガ ママズ・カフェ ウエルカム赤ちゃん	8
9★ 笑っている 父親になろう	10 ママアロマ	11	12 もんだん	13◆ スマイル講座(帆足)	14 相談日(五十嵐)	15
16◆ サロンドババ	17	18◆ 杉山講座	19▲ ベビーマッサージ よみきかせ	20 相談日(耕田)	21▲◆ ベビーマッサージ ママズ・カフェ ウエルカム赤ちゃん	22
23 勤労感謝の日	24 休館日 (振替休日)	25	26	27★ ひよこの会①	28★ ひよこの会②	29
30◆ ノーバディーズ・ パーフェクト①						

専門相談員講座「母親が働くということ」 (社会福祉士 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、共に考える講座です。
日時 11月18日(火)14:00～15:30 定員 12名※お子さんとの同席不可
対象 6か月～3歳未満のお子さんを育てているお母さん
申込 母子モアアプリにて受付中 保育 10名(6か月～未就学のお子さん)
〈保育ありを希望の方〉※保育は、1家庭1名までです。
持ち物 紙おむつ、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。 ※講座開始10分前までに保育室への入室をお願いします。

「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・家事・仕事の両立についての講義とディスカッション
日時 11月9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 母子モアアプリにて受付中
定員 10組

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)

4日(火)	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
14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
20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

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。
6日(木) 区民ひろば千早 10:45～11:45
12日(水) 区民ひろば南池袋 11:00～12:00
19日(水) 区民ひろば池袋 11:10～12:00
20日(木) 区民ひろば要 10:30～11:30
26日(水) 区民ひろば駒込 11:00～12:00

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あ断りさせていただきます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びびび 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	①11月27日(木)10:30～11:15 申込 10/27(月)10:00～ ②11月28日(金)10:30～11:15 申込 10/28(火)10:00～ ①12月22日(月)10:30～11:15 申込 11/22(土)10:00～ ②12月23日(火)10:30～11:15 申込 11/23(日)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。 ※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。 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 ※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19日(水)10:15～11:15 申込 受付中 ●横田氏 11月21日(金)10:15～11:15 申込 受付中 ●若鍋氏 12月12日(金)10:15～11:15 申込 11/12(水)10:00～ ●横田氏 12月15日(月)10:15～11:15 申込 11/15(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)	プレママと家族へセンターや豊島区の子育サービスご案内します。 ※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。 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。	11月7日(金)、21日(金)14:00～15:00 申込 随時受付 12月5日(金)、25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。※スマイルカード1枚につき1回の参加となります。 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 ※兄弟姉の同席不可 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	11月 7日(金)14:00～14:45 申込 受付中 11月21日(金)14:00～14:45 申込 受付中 12月 5日(金)14:00～14:45 申込 11/5(水)10:00～ 12月25日(木)14:00～14:45 申込 11/25(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)	11月7日(金)10:30～11:15 申込 受付中	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。 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)	12月16日(火)10:30～11:15 申込 11/16(日)10:00～	要予約 10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。	11月6日(木)10:00～11:00 申込 随時受付	要予約 10組	なし
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2～5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、11/20(木)までに応募の方全員へ電話連絡いたします。	<全水曜日> 12月3日、10日、17日、24日 10:00～12:00 申込 11/3(月)10:00 ～11/13(木)18:00まで	要予約 10組	なし
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。 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。 ※全4回参加できる方。 保育 10名(1歳～3歳未満) 応募者多数の場合は抽選のうえ、11/21(金)までに応募の方全員へ電話連絡いたします。※同席不可 ※保育は対象児のお子さんに限ります。	<全日曜日> 11月30日、 12月7日、14日、21日 13:00～15:00 申込 受付中～11/16(日)18:00まで	要予約 10組	あり 10名
サロントババ (センター職員)	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 ※赤ちゃんと一緒に越し下さい。 持ち物 バスタオル	11月16日(日)14:00～14:45 申込 受付中	要予約 5名(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 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。 〈保育ありをご希望の方〉 持ち物 紙おむつ、お風呂敷、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。 ※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 申込 受付中	要予約 12名	あり 10名
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？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) ※講座開始10分前に保育室への入室をお願いします。	12月18日(木)10:00～11:30 申込 11月18日(火)10:00～	要予約 12名	あり 10名

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：100円	11月10日(月) ①14:00 / ②14:15 / ③14:30 / ④14:45 申込 受付中 12月8日(月) ①14:00 / ②14:15 / ③14:30 / ④14:45 申込 11/8(土)10:00～	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。マタニティストレッチと呼吸法を助産師から学びましょう。 予約をしてください。通訳サポートあり。	11月2日(日) 14:00～15:30 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。	11月12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19日(水)14:30～14:50	予約不要	