

府中の先輩ママ・パパが作った  
子育て応援Book

# はるひ



WELCOME!




## はじめに

お子様のご誕生や府中市への転入など、  
さまざまなきっかけでこの冊子を手にとられていることかと思ます。

この冊子は市内で子育て支援を行う  
NPO 法人「ママチャリーズ」と府中市が協働で作成したもので、  
地域の先輩ママ・パパからの情報が  
たくさんつまった1冊となっています。

子育てで悩んだり、困ったりしたときの  
一助となれば幸いです。



子育ては大変な  
ことも多いけど  
楽しさ、喜び、幸せ  
を感じる瞬間も  
たくさんあるよ！

府中で  
子育てをしている  
みんなに「はっぴい」  
が訪れることを  
祈って！

### はじめに

0歳～3歳タイムライン 3

### おでかけ

0歳から楽しめる！ 5  
雨の日でも楽しめる！ 6  
水遊びが楽しめる！ 7  
電車好きにおすすめ！ 8  
車でおでかけ！ 9  
きょうだいで楽しめる！ 10

### 幼稚園・保育園

幼稚園と保育園 何が違うの？ 11  
幼稚園入園までのスケジュール 13  
保育園入園までのスケジュール 14

### サポート

妊娠中～産後のサポート 15  
産後ケア 17

### ママパパの健康

定期的に健診を受けよう 19  
ママのヨガストレッチ 20

### Q & A

何をしても泣き止まない！ 他 21  
上の子との接し方 他 23  
サークルにうまく馴染めるか心配 他 25

### 防災

住んでいる地域のことを知っておこう 27  
赤ちゃんがいる家庭の防災用品リスト 28

### 困ったときは

困ったときは 29  
汐見先生からのメッセージ 30





# 0歳

こんにちは赤ちゃん事業

☐ 予防接種スタート

アプリなどで  
予定を立てておく  
と便利!

☐ 3・4ヶ月  
児健診

産後ケア P17

ファミリーサポートセンター・ふちゅうママパパ応援隊 P15



# 1歳

HP  
すきっぷ・  
ポップコーン

HP  
離乳食講座

リフレッシュ保育 P.15

HP  
ちいさい子のための  
おはなし会  
(府中市図書館)



# 2歳

HP ホームページで確認するもの  
☐ 市から手紙が来るもの

☐ 1歳  
6ヶ月児  
健診

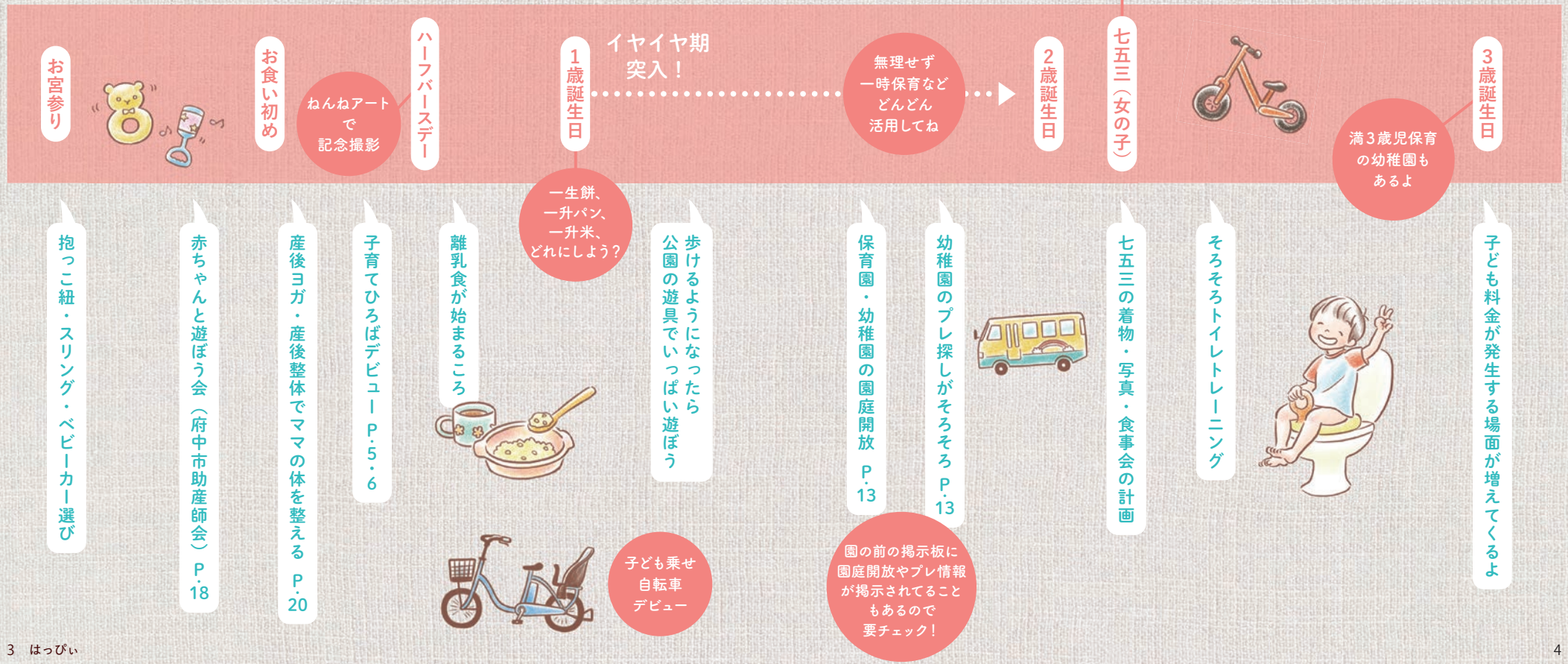
早生まれの  
場合、翌年に  
やる子もいるよ

HP  
おはなしの森  
(府中市図書館)



# 3歳

☐ 3歳児  
健診





# おでかけ

府中には親子で楽しめるスポットがたくさん！  
テーマ別にご紹介します。



## 0歳から楽しめる！

### ブック&Toy 府中市片町

絵本や木のおもちゃでゆっくり遊べる無料の施設。常時2名のスタッフが、子どもの遊びのサポートや子どもの発達相談はもちろん、ちょっとした身体の心配事も気軽に相談できます。



**先輩の声**

アットホームな空間で落ち着いて過ごせます。初めて行ったときは緊張したけど、スタッフの方がとても温かく出迎えてくれたので良かったです。

**Info**  
府中市片町 2-23-6 / ☎ 042-403-6426  
開放日 月～金  
休館 土日祝、年末年始  
時間 午前 9:30～11:30 / 午後 13:00～15:00 (12:30～13:00 は閉館)  
対象 2ヶ月～3歳



〈公財〉東京都公園協会 提供

赤ちゃんでも遊べるハネすぎないトランポリンやイス型ブランコ、寝そべて乗れる皿型ブランコは大人気！疲れたら隣の芝生でゆっくり過ごすと最高。夏にはじゃぶじゃぶ池で水遊びもできます。芸術劇場側のもりではどんぐり拾いや落ち葉遊びなど四季を五感で楽しみながら、おもいきり体を動かせます。



/先輩の声/

### 都立府中の森公園 府中市浅間町

府中市のほぼ真ん中にあり、桜並木や広い芝生広場、日本庭園、スポーツ施設などがある市民の憩いの場です。2021年に新しい遊具広場「もり公園にじいろ広場」がオープン。0歳から遊べるブランコなど誰もが楽しめる場として大人気です。

**Info**  
府中市浅間町他 /  
府中の森公園サービスセンター  
☎ 042-364-8021

# 雨の日でも楽しめる！

## 地域子育て支援センター はぐ

乳幼児を子育て中の方や妊娠中の方を対象とした、市立保育所内併設のひろば室です。近隣地域の親子が集まり交流できる場を提供するとともに、子育て相談や子育て講座なども行います。



### Info

時間 9:30～16:00  
休館 土日祝、年末年始  
<http://www.city.fuchu.tokyo.jp/shisetu/kosodate/hagu/hagu.html>

### 「はぐ」きたやま

府中市北山町 3-27-9 (北山保育所内)  
☎ 042-573-2512

### 「はぐ」ひがし

府中市若松町 3-21-4 (東保育所内)  
☎ 042-362-5200

### 「はぐ」さんぼんぎ

府中市府中町 3-23-1 (三本木保育所内)  
☎ 042-365-6212

### 「はぐ」すみよし

府中市住吉町 2-30-47 (住吉保育所内)  
☎ 042-351-3701

## Pick up

## 東京競馬場でも遊べる！

最大収容人数 22万人、日本を代表する競馬場の敷地内には、子どもの遊び場がたくさんあります。競馬開催時はもちろん平日でも遊べるエリアがあるので、府中の子育て世帯のおでかけスポットになっています。



**Info** 府中市日吉町 1-1 / ☎ 042-363-3141  
入場可能日時・エリアはHPに掲載されています。



## おしえて！

## パパの子育てひろばデビュー

府中市主催の子育てひろばには毎月1回日曜日にパパのための子育てひろば「ポップコーン・パパ」があります。ママ率が高い子育てひろばに行きにくいと感じているパパはぜひ「ポップコーン・パパ」に参加してみてください。日程・場所は府中市 HP に掲載されています。





# 水遊びが楽しめる!



## 多摩川親水公園 府中市小柳町

源流から海までつづく多摩川の流れをミニチュア化した公園です。多摩川河川敷にあり、レジャーシートを敷いてピクニックが楽しめます。



### Info

府中市小柳町 6-479-2  
駐輪場有・無料/駐車場無  
売店や自動販売機等はありません。  
近くの公園に公衆トイレあり。

### Info

府中市美好町 1-27  
時間 10:00 ~ 12:00 / 13:00  
~ 15:00 / 15:30 ~ 17:30 の  
入替制  
入場料金 大人 100 円 / 高校生 60  
円 / 中学生以下 30 円  
※市外の方はいずれも倍額  
※遊泳用おむつに限り可  
駐輪場・駐車場 無 ※近くにコイン  
パーキング有

## 美好水遊び広場 府中市美好町

水深が大人の膝下ぐらいなのでプールデビューに最適。水遊び用オムツOK。監視員常駐で安心です。滑り台を用いたウォータースライダーあり。赤ちゃんはお座りしながら水遊びができます。

### Info

府中市南町 6-32  
時間 9:00 ~ 17:00(入場は 16:00 まで)  
休館 月、年末年始 ※臨時休館有  
入場料金 大人 150 円 / 中学生以下無料  
(市外の方は大人 300 円 / 中学生以下 150  
円 / 4 歳未満無料)  
駐輪場・駐車場 有・無料  
※館内レンタルベビーカー有 100 円  
※水遊び時の注意  
・ビーチボール・浮き輪の使用不可  
・遊泳用オムツ可  
・泳いだり顔つけ禁止

## 郷土の森博物館 じゃぶじゃぶ池 府中市南町

夏は子どもの歓声が毎日賑やかなじゃぶじゃぶ池。広大な水遊び場と噴水がありパラソル付のベンチもあります。隣には芝生広場があるのでレジャーシートを敷いてゆっくりくつろげます。



## おしえて! 水遊びに持っていくといいものは!?

帽子/水着/ラッシュガード/タオル/マリンシューズ/ビニール袋/虫よけ/日焼け対策  
ばんそうこう/かゆみ止め/レジャーシート/水筒/スマホ防水ケース/水遊び用おもちゃ

# 電車好きにおすすめ!

## 交通遊園 府中市矢崎町

郷土の森公園内にあり、ゴーカートや電気自動車が大人気の公園です。敷地内には D51 型蒸気機関車や都電 6000 型、EB101 型電気機関車などが展示されており実際に運転席に入ってハンドルや計器類をさわられる車両もあります。



### Info

府中市矢崎町 5-5  
時間 10:00 ~ 16:30(電気自動車は  
16:00 まで) / 夏休み期間は 17:00 まで  
(電気自動車は 16:30 まで)  
休園 火、年末年始、雨天時  
対象 ゴーカート 中学生以下  
(小学 2 年生以下は保護者同乗)  
電気自動車 小学生以下  
(幼児は保護者同乗)  
足踏みカート 小学生以下  
(幼児は保護者つきそい)  
料金 ゴーカート、電気自動車 100 円  
足踏みカート 無料



### Info

府中市矢崎町 1 丁目 16

## 矢崎町防災公園 府中市矢崎町

線路沿いにあるので電車好きな子に大人気の公園。普通の電車のほか時間帯によってはレアな貨物列車が通ることも多く、カメラ必須です。お気に入りが見つかるかな?

### ふむふむ

## 忘れないで! 熱中症対策

大人よりも熱中症になるリスクが高い乳幼児。夏のおでかけ時にはしっかりと熱中症対策をしましょう。

### おすすめグッズ

- 保冷グッズ(保冷剤や冷感タオルなど) / 日よけ・帽子
- 麦茶などの飲料 / 汗とりパット / 携帯型扇風機





# 車でおでかけ!



## 郷土の森公園 府中市矢崎町

総合体育館や野球場などのスポーツ施設や交通遊園、博物館を有する複合公園。なかでもバーベキュー場は大人気で春から秋にかけてたくさんのお客で賑わっています。



### Info

府中市矢崎町 5-5  
駐輪場・駐車場：有・無料  
バーベキュー場はルールを守って利用しましょう。



### Info

小金井市関野町 他  
入場料 無料 ※一部有料施設有  
駐車場 有・有料

## 小金井公園 小金井市関野町

複数の大きな広場や遊具施設、人工芝のソリゲレンデやサイクリングなど外遊びが満喫できる自然豊かな公園です。園内には売店やレストランもあるので一日中楽しめます。

### 先輩の声



敷地が広大でしかも坂が多いので、1日でまわろうと思うと結構大変。年パスを購入したおかげで、「今日は昆虫館だけ」とかエリアを決めてゆっくり過ごせて良かった!

### Info

日野市程久保 7-1-1  
時間 9:30 ~ 17:00  
休園 水、年末年始※臨時休園有



## 多摩動物公園 日野市程久保

意外と府中から近く、車でのおでかけにおすすめ。小学生(都内在中高生)以下は無料。大人の年間パスポートは格安なので年に4回以上行くならパスポートを購入するとお得です!

# きょうだい<sup>!</sup>で楽しめる!

## 武蔵野の森公園 のびのび親子館 府中市朝日町

未就学児専用の屋内遊び場で0~2歳専用コーナーもあるので、ゆったり安心して遊ぶことができます。読み聞かせや親子体操などイベントが開催されるのでHPを要チェック!



### Info

府中市朝日町 3-5-12 / ☎ 042-365-8435  
時間 10:00 ~ 16:00  
対象 小学生未満の乳幼児とその保護者  
※大人1人につき子ども5人まで  
駐車場 有・有料



### 先輩の声



隣接する調布飛行場から離発着する飛行機を間近で見られる武蔵野の森公園。授乳室やオムツ替えコーナーもあり、お天気の良い日は芝生でランチするなどのんびり過ごせますよ。



### Info

府中市四谷 5丁目4 4

## 四谷さくら公園 府中市四谷

イス型ブランコや柔らかい素材でできた滑り台など小さい子どもでも遊べる遊具がある公園です。小さい子エリアと少し大きい子エリアが分かれているので安心。

### 教えて!

## きょうだい<sup>!</sup>でママの取り合いになっちゃう

2人以上の育児をしていると、ついでの子を我慢させてしまったり、下の子に構ってあげられなかったり、ママ自身もちょっぴり胸が痛むときがあります。そんなときは「今日はママを独り占めできる日」をそれぞれに作ってあげています。その日は上の子だけ、または下の子だけと過ごす日。その子の遊びや好きなことにとことん付き合ってもらえるし、子どもはママを独り占めできるのがすごく嬉しいみたいです。

### 先輩の声





# 幼稚園・保育園

## Q 幼稚園と保育園 何が違うの？

### 幼稚園

小学校以降の教育の基礎をつくるための幼児の教育を行う施設

**対象年齢**

3歳～就学前

**利用時間**

昼過ぎごろまでの教育時間に加え、施設により午後や土曜日、夏休みなどの長期休業の預かり保育などを実施

**利用できる保護者**

制限なし

**申込方法**

幼稚園に直接契約



### 保育園

就労などのため家庭で保育のできない保護者に代わって保育する施設

**対象年齢**

0歳～就学前

**利用時間**

夕方までの保育のほか、施設により延長保育を実施

**利用できる保護者**

共働き世帯、親族の介護などの事情で家庭で保育のできない保護者

**申込方法**

右ページ参照



## 幼稚園と保育園、どっちがいいの!?



「共働きなら保育園、お勉強なら幼稚園」というのは、以前の話。今は教育に力を入れている保育園や延長保育・長期休暇保育が充実している幼稚園など、多様な選び方が可能になっています。0歳から預けたいなら保育園一択ですが、そうでなければ「保育園か幼稚園か」だけでなく、「どの園が子どもの性格や家庭の方針に合うか」という視点で選ぶのも大切です。

迷ったら

### ～保育コンサルジュ～

個々のニーズに応じて、保育園や幼稚園などの情報提供や相談にのってくれる専門の相談員さんがいます。

府中市役所東庁舎 5階 保育支援課

月～金（土日祝日を除く）午前9：00～12：00、午後13：00～16：00

※不在の場合等相談が受けられないこともあります。

遠慮なく  
お声掛けくださいね！

## Q 保育園には希望すれば入れる？



府中市の待機児童状況は、さまざまな施策により数年前に比べてかなり改善されています。また認可保育所の他にも、認証保育所や企業内保育園、ベビーシッターなどさまざまな預け先があるので、家庭ごとのライフスタイルに合わせて選ぶことができます。

## Q 認可保育所と認証保育所の違いは？

※認可・認証のほかに認可外保育施設施設もあります

	認可保育所	認証保育所
定義	国が定めた設置基準（施設の広さ、保育士等の職員数、給食設備等）をクリアして都道府県知事に認可された施設	東京都が独自に定めた基準により、東京都から認証を受けた施設
定員・対象年齢	60人以上、0～5歳児	<b>A型</b> 20～120人、0～5歳児 <b>B型</b> （小規模・家庭的保育） 6～29人、0～2歳児
保育料	市が徴収	認証保育所が徴収します。なお、料金は認証保育所で自由に設定できます。（上限あり）
申込方法	市に申込み	保育園と直接契約
開所時間	11時間（延長なしの場合）	13時間以上の開所が義務

※この表において「認可保育所」とは、公立及び私立の認可保育所のことを指します。（地域型保育事業は含みません）

迷ったら

### ～先輩ママパパの話聞いてみよう～

幼稚園の選び方や保育園探しのコツや市内の保育園・幼稚園の情報は「保活カフェ」「幼活！」などのイベントで情報収集してみよう。詳細は「てくてく府中」(<http://www.tekutekufuchu.com>)

保活・幼活仲間とお喋りしながら  
いろんな情報を  
ゲット！

先輩の言



幼稚園と保育園、どっちがいいか迷っていたけど、先輩ママの話参考にして夫婦で色々話し合った結果、我が家は幼稚園に決めました！共働きなので延長保育を活用しています。子どもはのびのびと毎日楽しく登園していて、この園にして良かった！

待機児童が多いと噂で聞いていたけど、「保活カフェ」に参加して同じ保活仲間と情報交換をしながら楽しく園選びができました。第一希望は落ちちゃったけど、結果的に子どもの性格にぴったりの保育園に入れたので親子共々、安心して通っています。

先輩の言







# 幼稚園入園までのスケジュール

※私立幼稚園の一般的なスケジュールです。園によって変わるので希望園の日程はHP等で確認してください。

1歳

そろそろ幼稚園探し

園によって特色や方針はさまざまなので、見学したり、園庭開放や子育てひろばへ遊びに行き直接雰囲気をチェックしてみよう！

2歳

4月

プレ（未就園児教室）に参加してみましょう

5月

見学会や入園説明会等はここから始まる園もあるので日程をHPなどで確認しましょう

9月

入園願書の配布が始まります

11月

入園願書受付、面接がある園は面接が始まります

12月

入園が決定。入園金の振込、制服購入など手続きがあります

2月

入園説明会があります

3歳

4月

入園



## プレ（未就園児教室）って？

未就園の親子を対象に「園を知ってもらう」「環境に慣れてもらう」「子育て支援をする」などを目的に幼稚園が実施している取り組みです。

## プレには行かないとダメ？

そんなことはありません。ただし入園時期が近くなってくる秋ごろから慣らし保育の目的で参加必須になる園もあります。

## 満3歳になったらすぐに入れる幼稚園ってあるの？

あります。満3歳児保育は、3歳を迎えた誕生月の翌月から正式に入園できるカリキュラムで、翌年の4月からはそのまま年少クラスになります。満3歳児保育があるかどうかは園のHPで確認できます。

# 保育園入園までのスケジュール

※認可保育所4月入園についての一般的なスケジュールです。



～9月

保育園見学・情報収集

10月

保育園入園申込のしおり配布開始

11月

11月上旬申し込み開始

2月

認定証の交付及び利用調整結果郵送

利用調整により内定した保育園で面接及び健康診断

3月

入園決定

4月

入園 慣らし保育開始



## 先輩の声



「保活は何をしたらいいの？」「認可と認証の違いって？」「働いているけど幼稚園に預けるのもアリ？」など基本的なことも保育コンシェルジュさんに教えてもらいました。わからないことがあったら遠慮なく聞いてみることをおすすめします！

## 保活 虎の巻 ～保育園選びのコツ～

- 市役所は情報の宝庫。HPも定期的にチェックしましょう
- 認可外保育施設（認証保育所含む）の選考方法をチェックしましょう
- 保育園見学のポイントは人それぞれ。どんなポイントを重視するか、考えてみましょう
- 認可保育所の申込み時期は毎年11月です。しかし認可外（認証含む）は園によって申込時期が違い、先着順のところも。保育園の見学に行く時間が少ない人は、認可外・私立認可を優先的に見学しましょう！

出典：子育て情報サイト「てくてく府中」  
http://www.tekutekufuchu.com





# 妊娠中～産後のサポート

## 地域の支えあい

育児の助け合い

ファミリー・サポート・センター

0歳～10歳

府中市ファミリー・サポート・センター

(子ども家庭支援センター「たっち」内)

☎ 042-367-8882

ファミリー・サポート・センター事業は、仕事や家庭の都合で育児の手助けをしてほしい方(依頼会員)と、育児の手助けをしたい方(提供会員)がお互いに助け合う地域の相互援助活動です。ご希望の方はファミリー・サポート・センターへお問い合わせください。

どんなときに利用してる?

保育施設までの送迎/  
保育施設の開始前や終了後のお預かり/  
保護者の病気や急用の際のお預かり など

料金

■ 1時間 700円～



## 気分転換したいとき

一時預かり保育

リフレッシュ保育

1歳から就学前まで

子ども家庭支援センター「たっち」

☎ 042-354-8700

育児をしている方々のリフレッシュを目的に、満1歳～未就学のおさんが利用できる一時預かり保育です。利用には事前に登録が必要です。

どんなときに利用してる?

ちょっと病院に行きたい/買い物に行きたい/  
たまには子育てから離れてリフレッシュしたい など



# 産前産後のお手伝い

家事や育児のお手伝い

ふちゅう  
ママパパ応援隊

妊娠中～1歳の誕生日前日  
(多胎児は3歳の誕生日前日)

利用方法

- 「利用申込書」と「母子手帳表紙のコピー」を子ども家庭支援課母子保健係へ提出(郵送可)
- 市より「利用承認決定通知」「応援券」が送付(概ね10日後)
- 利用希望日が決まったら希望する事業者に直接連絡
- 事業者による事前訪問(事業者により異なります)等にて詳しい説明を聞き利用方法を確認
- 事業者からヘルパーが派遣

子ども家庭支援課母子保健係

☎ 042-368-5333

妊娠中から1歳のお誕生日の前日(多胎児の場合は3歳のお誕生日の前日)まで利用できます。家事や育児のお手伝い、上のお子さん(未就学児)のお世話などとても助かるサポートをしてくれます。利用には事前に子ども家庭支援課母子保健係で申込みが必要です。

どんなときに利用してる?

兄・姉の保育園の送迎/健診の付き添い  
食事の準備/片付け/部屋の掃除 など



料金

■ 応援券対応事業者

ヘルパー1人につき1時間 200円の  
利用者負担+利用時間分の応援券。  
1事業者ごとに登録料 3,000円が必要。

■ 助成金交付対象事業者

ヘルパー1人につき利用料1時間あたり 2,000円を  
助成、残りは利用者負担(ただし、1時間あたりの利用料が  
2,200円未満の場合は 200円を利用者負担とし、残りを助成)  
※生活保護世帯・父母が非課税の場合、利用料の助成あり。

利用時間数

派遣期間		派遣時間
単胎児	第1子の場合 妊娠中～1歳の誕生日の前日	80時間
	第2子以降の場合 妊娠中～1歳の誕生日の前日	100時間
多胎児	妊娠中～1歳の誕生日の前日	120時間
	1歳の誕生日～2歳の誕生日の前日 2歳の誕生日～3歳の誕生日の前日	90時間 60時間

次男が生まれたときに初めて利用しました。実家も離れているので頼る人がいないときに部屋の掃除までお願いできて大変助かりました。



先輩の声



第1子のときは産休直前に引っ越ししてきたという事情もあり、気軽におしゃべりができる知り合いもおらず、産後はちょっとしたうつ状態でした。応援券対応事業者のヘルパーさんに週2回来ていただきましたが、皆さん府中のベテランママですので、おすすめの小児科を教えていただいたり、育児に適するように部屋の家具の配置の相談に乗ってもらったり。共通の趣味で盛り上がることもあり、家事育児をしていただけるのはもちろんですが、おしゃべりができることも、とてもありがたかったです。



# 産後ケア

ショートステイ(宿泊型) / デイサービス(日帰り型)  
 デイサービス(集団型)

「出産後、帰宅しても家族などの手伝いがなくて不安」「体調がすぐれない」「授乳がうまくいかない」などに悩む、出産後のママをサポートします。宿泊型と日帰り型のサービスがあり、施設でゆっくりと休息を取ったり、育児や授乳の相談ができます。また、同じ月齢児のママとおしゃべりを楽しみながら、悩みや不安を共有し情報交換できる場があります。

## 利用できる方

府中市民で、1歳未満のお子さんとお母さん

※早産児および低出生体重児で出生した赤ちゃんは  
 出産予定日を基準にした修正月齢で利用可能  
 ※医療行為の必要な方は利用不可

## 利用可能日数

ショートステイとデイサービスを合わせて上限7日

## 産後ケア内容

お母さん：健康状態のチェック、乳房ケアなど

赤ちゃん：健康状態のチェック、体重、栄養など

その他、育児相談・授乳指導・沐浴指導・休息(睡眠)・食事の提供など

## 利用方法

### ① 登録申請

子ども家庭支援課母子保健係へ妊婦さん・産婦さん本人またはご家族が申込み(郵送可)

### ② 利用申込み

申請後、承認決定通知書が到着次第利用可能。利用希望日が決まったら、子ども家庭支援課へご連絡

※利用前に施設の事前見学ができます(直接施設へ 要予約)

## 問い合わせ

府中市 子ども家庭支援課 母子保健係 ☎ 042-368-5333

## 利用料

サービス内容	派遣期間	派遣時間
ショートステイ(宿泊型)	午前10時以降 翌日16:00まで	1泊2日 6,000円
デイサービス(日帰り型)	午前10時以降 16:00まで	1日2,500円

※非課税世帯・生活保護世帯は免除



夫の仕事が多忙なうえにコロナ禍で両親の支援も受けられなかったので、ショートステイを利用しました。初めての育児でわからないことが多く不安だったけど、色々相談に乗ってもらえたので気持ちが落ち着きました。産後、ゆっくり休むことができたので、とても良かったです。



# ショートステイ(宿泊型) デイサービス(日帰り型)

産後のママと赤ちゃんの心身の安定を図り、自宅に帰っても安心して子育てができるようにサポートします。



ショートステイ デイサービス

## 東府中病院

☎ 042-364-0151  
 府中市若松町 2-7-20  
 申込み 月～土 9:00～17:00



ショートステイ デイサービス

## にじの助産院

(1歳まで利用可)

☎ 080-9679-2525  
 府中市南町 1-43-60  
 申込み 月～金 9:00～17:00



デイサービス

## 土屋産婦人科 府中の森

☎ 042-351-3748  
 府中市府中町 3-10-9  
 申込み 月～金 9:00～17:00



デイサービス

## 榊原記念病院

☎ 042-314-3141  
 府中市朝日町 3-16-1  
 申込み 月～金 9:00～16:00



# デイサービス(集団型)

## ママとねねの赤ちゃんの会 ママとはいはいの赤ちゃんの会

子育てについて、一人で悩んでいませんか?子育ての悩みを、楽しくおしゃべりしながら、助産師と一緒に考えてみましょう。少し育児が楽になる講座です。

## 利用料

ねねの会(生後4ヶ月未満)  
 全4回で1,000円  
 はいはいの会(生後6ヶ月～1歳未満)  
 全2回で500円  
 ※非課税世帯・生活保護世帯は免除

## 詳細・申込み

子ども家庭支援課母子保健係  
 ☎ 042-368-5333

先輩の声



同じ月齢のママとおしゃべりや情報交換が楽しかったです。助産師さんに授乳について相談できて不安も解消できました。

## 府中市助産師会

東京都助産師会府中地区分会に所属する有志の助産師です。行政・地域と連携しながら、府中市内の母子とその家族をサポートしています。助産師会主催「赤ちゃんとお遊ぼう会」はベビーマッサージとママ同士の交流を目的とした会でいつも大人気。HPに年間予定が掲載されているので、右記QRコードからcheck!





# ママの健康

育児や家事、仕事が忙しくて自分の体のことは後回しにしがち。でも子どものためにも健康に気を付けることはとても大切です。定期的な検査やストレッチで笑顔の毎日を！

## 定期的に健診を受けよう

健診は自分の幸せと大切な子ども・家族の幸せにつながります。



健診名	対象	費用	申込
健康診断	若年層健康診査 18歳～39歳 ※妊産婦（妊娠中又は出産後1年以内の女性）の場合は、対象外 ※職場等健康診査を受ける機会のある方は、対象外	無料	4月に各家庭に配布する府中市健康応援ガイド、4月の広報ふちゅう、市HPに掲載する予定
	特定健康診査 市の国民健康保険に加入している40歳～74歳の方	無料	対象の方へ6月下旬に「府中市特定健康診査受診券」を個別に郵送予定
人間ドック受診費用の助成	20歳以上で次のすべて該当する方 ・受診した人間ドックの検査項目に、市が指定する検査項目がすべて含まれていること ・加入している健康保険組合など他の助成制度や割引サービスなどを利用していないこと ・申請日において納期が到来している市税を完納していること	受診料の1/2 ※上限1万円	必要書類をご用意のうえ、保健センター窓口で直接申請 ※必要書類は府中市健康応援ガイド、市HPでご確認ください
がん検診	子宮頸がん、乳がん、大腸がん、肺がん、胃がん検診があり、検診ごとに対象年齢、費用が異なります		4月に各家庭に配布する府中市健康応援ガイド、4月の広報ふちゅう、市HPに掲載する予定

主人と「人間ドック受けたことないよね」と話したのをきっかけに子どもを実家に預けて受診。初期の病気が見つかり手術。自覚症状がなかったのでびっくりしましたが、受けて良かったです！

先輩の声



同年代の有名人が病気を告白したのを見てドキッ！明日は我が身かもと思って、すぐに健診予約しました。子どもはうちのリフレッシュ保育に預けられたので安心でした。

先輩の声



女性専用フロアや女性の検査技師さんが対応してくれる健診センターで受診したから恥ずかしくなかったです。

先輩の声



# ママのヨガストレッチ

赤ちゃんのお世話が始めて約3ヶ月。肩や背中、腰が痛くなっていませんか？自分のことは後回しにしがちですが、痛い痛いと思いながらの赤ちゃんのお世話はつらいですね。育児の合間に簡単にできるヨガとストレッチで、セルフケアをしましょう。



### 1 深呼吸でリフレッシュ（3セット）

胸の前で合掌。ゆっくりと息を吸いながら手を持ち上げ、頭の上で指を組んで返して気持ちよく伸び、息を吐きながら腕をゆっくりとおろします。息を吐き切ったら、吸いながら肩を耳に持ち上げ、ふっと吐きながら肩をおろします。



### 2 肩こり解消（4セット）

両手を肩に置き、肘を大きくまわします。肘を上げるときに息を吸い、おろすときに吐きます。反対も同様に回しましょう。



### 3 手首ストレッチで腱鞘炎予防（4呼吸）

腕の内側が前になるように、体の前に手をつきます。ゆっくりと呼吸をして、息を吐きながら腕の伸びを感じます。



### 4 背中と腰をほぐすキャット&カウ（4セット）

よつばいになります。息を吸いながら背中を反らし、息を吐きながら背中を丸めます。背骨と骨盤が動いているのを意識。赤ちゃんと一緒にいないないばあ！をしながらすのもおすすめです。



### 5 骨盤底筋エクササイズで“ちょいもれ”予防（10回）

産後の尿もれは、骨盤底筋の緩みからおこります。赤ちゃんの出口（膣）を、息を吸いながらゆるめ、吐きながら締めおへその方へ引き上げます。赤ちゃんの出口をうまく意識できない場合はお尻の穴でもOK。寝た状態やよつばい、立った状態でもできるので、隙間時間にやってみましょう。

### 山室 智子

一般社団法人日本ママヨガ協会本部トレーナー。

4児の母。母となった自分を最高に楽しむ“愛と笑顔とちょっぴりスバルタ”なヨガ教室「産前産後の私と向き合うじかんmodera yoga」を主宰。



ママパパが笑顔になるヨガ



# Q & A

府中市内で育児中のママパパ約 300 人にアンケート調査を実施。「子育てに関する悩み」として特に多く寄せられた項目について、先輩や専門家からのアドバイスをご紹介します。ぜひヒントにしてみてください！



## Q 何をしても泣き止まない！ どうしたら…

**先輩の声** 理由もわからずずっと泣かれると、困ってしまいますよね。何をしても泣き止まないときは、少しだけ隣の部屋に行って気持ちを落ち着かせてから、抱っこをして外に散歩に行くなどしていました。夕方になると理由もなく泣き続ける「黄昏泣き」があると知り、子どもがずっと泣くのは自分のせいではないと思えるようになってから、少し気が楽になりました。



部屋の湿度や温度が高過ぎないか、体が熱くなり過ぎていないかを確認していました。エアコンをドライにしたり、上着を1枚脱がせるだけで泣き止むことも。それでも泣き止まないときは、テレビをつけたり音楽をかけたりして、私自身の気分転換をしながら赤ちゃんに話しかけるようにしていました。



**専門家から** 子どもは言葉で言えない分、泣くことで感情や体調を表現します。原因や理由もわからなくなり、あれもこれも嫌になって泣きが激しくなることもあります。先輩ママのように自分を責めず、少し時間をおいて対応したり、ママの気持ちを調整していきましょう。

## Q 夜寝ない！生活サイクルが心配。

**先輩の声** できるだけ昼間にたくさん遊び、体力を使わせていましたが、やっぱり寝ないときは寝ないですね。幼稚園や小学校に行くようになれば自然と朝起きるようになるので、あまり神経質にならず「まあいいか」と大らかな気持ちでいました。ただ、朝は寝ていてもカーテンを開け、日の光を感じられるようにしていました。



夜遅い時間まで起きているのは、親も大変ですね。遅起きで、1日のスタートが遅くなると、そのまま夜も遅い時間にずれ込んでしまいます。朝、寝ていたとしても声をかけて起こして、生活リズムを修正していくことをおすすめします。午前中に、健診や子育てひろば、お買い物、お散歩に出かけると、出発時間が決まるので、タイムスケジュールが組みやすいです。



**専門家から** 「寝る子は育つ」と言われるように夜寝ている間に成長ホルモンが出るので睡眠リズムの乱れは気になりますよね。日中の活動量や心の成長等によりなかなか寝ないときもありますので、まずは様子を見て、長く続くようでしたら小児科にご相談ください。

専門家から

## Q どの小児科へ行ったらいいか…



**先輩の声** 最初は、自宅から一番近い小児科へ行ってみました。実際に行ってみて「少し合わないな」と思ったら、次に近い小児科へ。そのサイクルを繰り返し、一番合う小児科を選びました。



私の場合は「子どもの体調が悪いときに、自分が連れて行ける小児科」を基準に選びました。「通いやすいか」「予約が取りやすいか」を軸に2~3の病院に目星をつけ、その中で1つに絞っておくと、いざというときに安心です。新生児訪問の助産師さんや子育てひろばのスタッフさん、子育て支援センターのスタッフさんなどに聞いてみてもいいかもしれません。



**専門家から** お子さんの成長や発達をみながら症状について判断していただけるため、大きな病院で担当医が変わるよりも近くの小児科のほうがよいと思われます。定休日もあるため、休日が違う小児科を2箇所当たっておくと安心ですね。



専門家から

## Q 発熱！病院受診の基準は？



**先輩の声** 発熱に加えて「ご飯を食べない」「ぐったりしている」場合には、緊急性があると判断し、夜間や休日でも病院を受診しました。熱があっても、食欲があり、比較的元気な場合もたくさんあったので、そうしたときは急いで受診せず、一旦様子を見るようにしていました。



呼吸が苦しそうか？ぐったりしているか？この2つを確認して、呼吸も様子もいつも通りで機嫌が良い場合は、かかりつけの医院が開いている時間に受診しています。そうでない場合は救急相談（# 7119）に電話するか、ERに電話してタクシーか自家用車できました。



**専門家から** 一般的に発熱は37.5度以上と言われますが、機嫌はどうか、ぐったりしているか、食欲や下痢や便秘はどうか等、先輩ママのように体温だけでなくお子さんの全体的な様子を見て受診の可否を決めたほうがよいでしょう。



専門家から

**専門家からのアドバイス**  
アドバイスをしている専門家とは、府中市の保健センターや子ども家庭支援センター、保育所に勤務している保健師・栄養士・保育士です。





## Q 2人目が生まれたときの上的子との接し方はどうしたらいい？

先輩の声



上の子に合わせます。上の子が公園に行きたければ、ベビーカーで公園に行き、日陰かつ目の届くところに置いておきます。そのほか、二人っきりになれる時間もあえて作ります。(スペシャルタイム)



できるだけ以前と変わらない対応とは思っていたがなかなか難しいため、下の子を夫に預けて、上の子と二人で出かける日を作っていました。どうしても手をかけられないときは夫に構ってもらったり、おばあちゃんに溺愛してもらったりしてひとりで寂しいという思いをさせないようにしていました。

先輩の声



専門家から

自分が一番だったのに第2子が生まれて親のかかわりが半分になりますので、不安定になったり、逆に面倒見のよいお兄(姉)ちゃんになることもあります。物理的に手をとられるのは第2子なので、両親で役割分担を決めて、できるだけ第1子とママが関われる時間を作ってあげてください。第1子には時間をかけられない分、声かけ等気持ちをかけてあげてくださいね。

## Q 叱り方がわからない...

先輩の声



カッとなっても、命にかかわること以外はその場で言わず一息ついてから話すことと、怒鳴らないことを心がけてます。また「叱り方の講座」を受講しに行きました。NGワードやNGな態度を知ることにより、子どもへの接し方を改善できました。そして「怒りすぎたな」と反省したときには、「怒りすぎてごめん」と正直に子どもに謝っています。



叱るときや注意をするときは、「これは周りの目を意識して子どもに押し付けていないかな？私が責められるのが嫌だから言っていることじゃないかな？」と一度自分に確認してから「どうしてそれをしたの？」とまずは話を聞くようにしていました。「やめなさい！」だけでは伝わらないことがあるので「なぜ、どうしてこれを言うのか」と共に、「お母さんはこんな気持ちだよ」を伝えるように気をつけています。

先輩の声



専門家から

感情的に「怒る」のではなく「叱る」ことが大切と言われますが、なかなか難しいですね。親も人間なので感情的になることも当然なことです。道路に飛び出したりコンロに触ろうとするような危険なことについては制止しなければなりません。多少のことは大目に見て親同士のネットワークにより子ども同士の関わりを育てていくことも大切です。

## Q 赤ちゃんの服装での体温調節が難しい



先輩の声



上の子のときは「なるべく薄着」がわからなくて大人と同じくらい着せてました。下の子のときはコツがつかめてきたので、自分より薄着にしようという心がけていました。でも思ったより暑がりです。汗っかきだったので、夏はメッシュのランニング1枚とか極限まで薄着にさせました。「暑いときは、頭皮に汗をかいて髪の毛がじっとり湿ってくる。」「寒いときは、赤ちゃんの服の中に手を入れたときにあんまり温かくない。」など確認しています。



基本的に薄着で、大人よりは1枚少なくしています。化学繊維の下着や、裏がモコモコしている生地は着せず、冬も室内は靴下なしで過ごすようにしていました。

先輩の声



専門家から

室内では肌着+シャツの2枚着で、ベストや上着で調整するよう、薄着が望ましいです。ただ、赤ちゃんは粘膜や皮膚などの抵抗力が弱いので、季節の変わり目や朝夕の寒暖差には注意していきましょう。胴体にあたる体幹部は冷やさないようにしましょう。

## Q スマホやテレビはどこまで？



先輩の声



平日は「帰宅から夕飯まで、お風呂まで」などと一応ルールを決めてはいますが、それでも結果的に、結構長時間見ているのではないかと思います。そのかわり休みの日はできるだけ外遊びをさせて、大人も子どももデジタルデトックス日を設けるようにしています。



スマホやテレビは時間を決めています。外出時はスマホに頼ってしまうこともありますが、家にいるときはテレビは1時間にしています。ただ、ママが疲れているときや具合の悪いときは無理せず、臨機応変でいいと思います。

先輩の声



専門家から

スマホやTVは一方向的な情報であり、乳幼児期は相互的なコミュニケーションを育む大切な時期であるため短時間の利用が望ましいです。興味を引く内容も多く、子どもから求められることもあります。視力低下も懸念されるため、ご飯を作る間だけなど時間を決めて使しましょう。



## Q 子育てひろばやサークルに うまく馴染めるか心配。



先輩の声



はじめはとても緊張しましたが、そのうち無くてはならない存在に。特に乳幼児期は同世代と遊ばせたり外に出る機会が少ないので、とても楽しみにしていました。また市の子育てひろばなどはスタッフがいるので、一人でも安心して行けました。そこで慣れた後、ひろばで知り合った親子と一緒に他のサークルやひろばに行くと、初めての場所でも心強かったです。

無理に馴染もうとせず、ママがしたいようにしているのが1番だと思います。話をすれば会話に積極的に参加し、様子を見ていたいときや、子どもと遊んでいたいときは子どもとの時間を過ごす。ママの感情がお子さんにも伝わってしまうので、まずはママが過ごしやすい方を選ぶといいと思います。

先輩の声



新しい場所や多くのお子さんとの交流にスムーズに馴染める子もいれば、恥ずかしがったり引いてしまったりする子もいます。性格や経験、過敏さや安心感等さまざまな要因がありますので、無理に馴染ませようとせず、「あそこに〇〇があるね、楽しそうだね」と見通しがたつような声かけをしてあげると不安が和らぐかと思えます。お母さんと二人で隅で遊ぶことも皆と一緒に空間にいることになりまので、少しずつ範囲を広げていってあげてください。

専門家から

## Q 市内の 子育て情報を知りたい。



先輩の声



公共施設で「てくてくひろば(ママチャーズ発行の子育て情報誌)」の存在を知り、その後、子育てのバイブルにしました。そこから府中市発行の「子育てたまたま箱」や「公立保育園のひろば冊子」も知って感激！府中市のアプリ「Fu-CHUこそだてサイト ふわっと」も参考にし、ひろばやイベント参加のスケジュールを立てました。親子カフェの存在を知ったときも感激しましたね！

文化センターの遊び場にあるチラシや掲示板はよく活用していました。ネットよりも、チラシ(パンフレット)の方が見やすく、情報も集めやすかったです。ネットだと、また後で見ようと思っても忘れてたり。紙だと自宅でゆっくり見れるため、外出先で少しずつもらってきていました。

先輩の声



市では子育て情報誌「子育てのたまたま箱」の発行や、各地域で「子育て支援情報 ひまわり」を配布したり、地域子育て支援センター「はぐ」でさまざまな情報を発信しています。また、NPO法人ママチャーズが発行する「てくてくひろば」も季刊誌として発行されています。お近くの市施設等に配架しておりますので、ぜひご覧ください。また、市HPでもさまざまな情報を掲載しているほか、子育てサイト・アプリ「ふわっと」ではイベント情報等掲載しております。こちらもご利用ください。

専門家から

## Q 砂遊びはいつから？

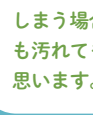


先輩の声



園庭開放に行ったときに、保育士さんのいる場で様子を伺いながら、砂を足に触れさせたりして徐々に慣れさせました。たとえ砂を食べてしまったとしても、うちで出てくるので大丈夫と思うようにしていました。ただ、ものを口に入れなくなる月齢だと、安心して遊べますね。砂場は子どもが夢中になってくれるので、実は大人も少し休憩できる遊びなのでは？と思ってよく遊ばせていました。

先輩の声



ハイハイしていても興味があるなら、いくつかからでもいいと思います。砂を口に入れてしまう場合があるので、そこだけは目を離さずに気をつけるようにしていました。ママも汚れてもいい服で思いっきり遊ぶことで、子どもも楽しみ方を見て学んでいくように思います。

先輩の声



砂場遊びについては何でも口に入れてしまう時期は注意が必要ですが、お座りができるようになれば「冷たい」や「ザラザラ」など砂を触ることで感覚を育んだり、おままごと等で親子でやりとりをする楽しいツールになります。ただし、感覚が過敏であったりこわいと感じる子もいるので、無理をさせないようにしてください。

## Q 子ども乗せ 自転車はいつから？ 選び方のコツ

先輩の声



1歳過ぎてからデビューさせました。うちは電動ではないので子乗せシートやヘルメットなどの小物を何にしようか選ぶのが楽しかった覚えがあります。機能はそこまで変わらないので、デザインや色、見た目を選んで良いと思います。



自転車のチャイルドシートの形状によっても対応年齢が異なるようです。安全を考えると、自転車のチャイルドシート対応年齢はもちろんのこと、ヘルメット、安全ベルトを嫌がらずに着用できるかも重要なので、自転車屋さんで試乗させてもらってから決めました。

先輩の声



基本的にはお座りが安定してからのほうがよいと思われませんが、前乗り、後乗り、また安全性についても特色がありますので自転車の説明書をよく確認してください。ヘルメットについては装着する方が望ましいのですが、どうしても嫌がる場合は帽子でもよいので何かのときに備えて頭を保護することができるとよいでしょう。

専門家から



# 災害への備え

避難所の確認や日ごろからの備え、いざというときの情報収集方法など子どもを守るための情報をまとめました。

## 自分の住んでる地域のことを知っておこう！

### ハザードマップの確認

自宅のある場所は、どんなリスクがあるのか知っておくと何を準備すればいいのかわかるよ。



### 避難所はどこだろう？

普段のお買い物やお散歩のときにちょっと足をのびして住んでいる場所やよく行く場所の避難所を確認してみよう。

車OK、ベット可など避難所にもいろいろ種類があるんだね！

いざというときに「通れない！」ということもあるので避難所までの経路も確認しておく Good!



### どこでもらえる？

ハザードマップやタイムラインなど府中市の防災情報が載っている「府中市防災ハンドブック」は文化センターや市役所に置いてあります。また、市役所ホームページからダウンロードできます。  
<http://www.city.fuchu.tokyo.jp/bosaibohan/saigai/hazard-map.html>  
 (TOP → 防犯・防災→災害に備えて→ハザードマップ)

### 家具などは固定しよう！

地震による負傷者の30～50%は家具類の転倒・落下・移動が原因。家具やベビーベッドの固定も忘れずには！

### 避難所混雑マップ

府中市内に避難所が開設されたときにそれぞれの避難所の混雑状況がリアルタイムで更新されます。



先輩の声！



避難所は決して快適な環境ではありません。安全が確保できるのであれば自宅での「在宅避難」がベスト！その他、頼れる親族や知人宅への「縁故避難」や車での「青空避難」など、さまざまな方法を日ごろから家族で話し合っておこう！

# 赤ちゃんがいる家庭の防災用品リスト

- 母子健康手帳・健康保険証 コピーでもOK
- オムツ・おしりふき(+消臭おむつ袋) 1週間分くらいあるとベスト!
- ミルクセット
- スプーン・紙コップ
- 食品用ラップ
- 抱っこ紐 抱っこ時期が終わってもしばらくは保管を。
- 非常食・離乳食・おやつ 普段から食べ慣れているものを。
- 着替え・靴 防寒具もあると◎
- タオル・バスタオル
- 生理用品
- マスク
- 玩具・絵本
- 水(軟水)
- 使い捨てカイロ・うちわ



災害発生時=非日常。赤ちゃんがいる家庭は特になるべく日常に近づけられる備えをしておくといいですね♪

先輩の声！



特別に準備するのではなく、日ごろからちょっと多めにストックして使ったら補充する「ローリングストック」をこころがけてみよう

災害はいつ起こるかわかりません。

子どもの命を守るために常に準備をしておきたいですね。災害対策として、防災グッズを揃えることも大切ですが、自分が住んでいる地域のことをよく知っておくことがとても重要です。

日ごろから確認しておきましょう。

### 府中市メール配信サービス

QRコード災害情報から子育て情報まで府中市からのお知らせをメールで受け取れます。





# 困ったときは

子育てに悩みや不安はつきものです。子育てや子どもの発育・発達のこと、自分のこと、家庭のこと。どんな些細なことでも大丈夫。気軽に相談してみましょう。

## 子育てや家庭に関する総合相談

子ども家庭支援センター  
たち

☎ 042-354-8701

月～金 9:00～18:00  
(年末年始・祝日を除く)

## 子育てや家庭に関する総合相談

子ども家庭支援センター  
しらとり

☎ 042-367-8881

月～土 10:00～16:00  
(年末年始・祝日を除く)

## 妊娠や出産・育児の不安や 悩みについての相談

府中市保健センター  
子育て相談室

☎ 042-368-5333

月～金 8:30～17:00  
(年末年始・祝日を除く)

## 東京都のLINE相談

子ゴコロ・親ゴコロ  
相談 @ 東京

月～金 9:00～23:00  
土日祝日・年末年始 9:00～17:00

QRコードを読み取り  
友だち登録をして  
ご利用ください。



## 子どもが病気!? そんなときは…

「救急車を呼んだ方がいい?」  
「どこの病院へ行けばいい?」  
迷ったときは…

救急安心センター

☎ #7119

24時間・365日無休

発熱、嘔吐、  
頭をぶつけた、けいれんなど  
休日・夜間の子どもの症状の相談は…

子ども医療電話相談

☎ #8000 もしくは

☎ 042-367-8881

月～金 18:00～翌朝 8:00  
土日祝日・年末年始 8:00～翌朝 8:00

## 府中市子ども子育て審議会会長の 汐見先生からのメッセージ



赤ちゃんが生まれたあ!

おめでとうございます。いよいよ、新しいメンバーを加えた家庭生活のはじまりですね。この時期は、まだ赤ちゃんが起きている時間は少なく、よく眠ることが大事な時期です。おっぱいをあげることが始まり、「私が育てる」ということが実感されるようになります。オムツの取り替えも日課になりますが、赤ちゃんの便は生後しばらくは固まりませんので、下痢と間違えないように。こまめに拭いて、

赤ちゃんががゆくならないようにしてあげてください。

生後しばらくして、お母さんのからだは徐々にもとに戻っていきませんが、2人を養っていたからだから一人が抜けるわけですから、お母さんのからだの生理的な機能はすぐには元に戻ってくれません。でも子どもを育てるといふ緊張は必要で、そのために産後の鬱のような症状がお母さんを襲うことがあります。そういうときは医師に相談し、工夫をすることが大事ですが、父親となった夫が、妻のそうした生理的変化のことをよく理解して、優しく接し、家事のかなりを担う姿勢を示すことが一番の妻孝行になります。できればしばらく夫が育休をとって、慣れない時期を二人で乗り切ってもらいたいですね。



赤ちゃんが起きているときは、目をしっかり見て、ときどき、やさしく言葉と表情で働きかけてください。普段より少し高めの声が赤ちゃんにはうれしいようです。お父さんは、赤ちゃんの機嫌がよいとき、抱っこして、抱っこになれていってください。コミュニケーションの基本は身体接触ですから、からだにふれることが大事です。お風呂も適度なお湯に、できればお父さんが入れて拭いてあげてほしいですね。



### 汐見稔幸 プロフィール

1947年大阪府生まれ。東京大学名誉教授、日本保育学会会長、白梅学園大学名誉学長。府中市子ども子育て審議会会長。NHKのEテレ「すくすく子育て」に出演し、子育て中のママ・パパに絶大な人気を誇る。

## 先輩ママパパに色々聞きたい!



多数の人とチャットができるLINEのサービスオープンチャット。府中の子育て情報や日々のちょっとした呟きなど、気軽にお喋りできます♪

匿名なので安心♪  
参加は承認制。

右のQRコードから申請してください。





## 府中市子育て応援パンフレット「はっぴい」

2022年4月発行

発行

府中市

〒183-8703 東京都府中市宮西町2-24

☎ 042-335-4192 (子ども家庭部子育て応援課推進係)

特定非営利活動法人ママチャールーズ

〒183-0045 東京都府中市美好町1-11-2

☎ 070-6488-6291 (代表 成川綾)

✉ [info@tekutekufuchu.com](mailto:info@tekutekufuchu.com)

デザイン・編集 白木春菜

イラスト 谷苑子