

骨盤ストレッチ

府中市住吉町1-84 スクエア21 女性センター

開催日時 4/10、4/24、5/8、5/22、6/12、6/26、7/10

(第2・4火曜、全7回) 10:00~11:40

参加費 1回1000円(出席回数分を初回前納)、または1回1200円で都度参加可

託児料1回700円(受講料とともに利用回数分前納)

☆健康運動指導士 下沢久恵さんの指導による、たっぷり1時間半の講座です。骨盤を中心に体のゆがみや痛みの改善をうながし、リフレッシュしましょう♪日常的に意識できる健康のためのヒントも満載です!

申込み・問合せは 090-2420-2794 / wallaby.thiro@gmail.com 竹田まで

HP:http://wallabyface.blog.fc2.com/

子どもを預けたい時、  
子どもと少しでも離れたい時

たまたま箱 H29版33~37頁

【地域一時保育】 最寄り保育所で半日~1日子どもを預かります たまたま箱 H29版33~34頁

【リフレッシュ保育】 042-354-8700 子ども家庭支援センター「たち」の一時保育。

【ファミリーサポートセンター】 042-367-8882 市が地域の子育てをサポート。

子育て情報を採すならココ!

【子育てのたまたま箱】

府中の子育て情報誌。  
出産や転入手続きの際 市役所窓口でもらえます。また、たちや文化センターでも随時配布。  
市のHPからもダウンロード可。  
(発行・編集 府中市子育て支援課)

【ひまわり】

市営子育て支援情報 毎月発行  
各文化センター・公立保育所に設置  
(保育支援課)

【Fu-CHUこそだてサイト ふわっと】

府中市 ふわっと 検索

「ふわっと」アプリ登場!  
更に便利に♪より身近に♪  
※右記QRコードから  
インストール出来ます  
(子育て支援課推進係)



【府中国際交流サロン】 042-352-4178

ENGLISH/中文/한국어

【西東京在日コリアン子育て支援ネットワーク】

042-542-2566 한국어

nisinyo@yahoo.co.jp

子どもに関することなど  
ちょっと相談したい時

【子育て相談室】 042-368-5333

母乳相談は訪問も依頼できます。

【母子保健相談】 042-368-5333 ※要予約

場所:保健センター(※8月のみ分館)

助産師による妊娠・出産・母乳育児・

おっぱいトラブルなどの相談

・13:05~14:05

4/9,16,23 5/14,21,28

6/4,11,18

・13:30~16:00

4/4

5/9

6/6

<要予約>



発行元

府中市の子育て情報サイト

てくてく 府中

運営団体:ママチャリーズ 070-6488-6291(成川)

※配布にご協力頂いている店舗へのお問合せはご連絡ください。

子ども家庭支援センター

しらとり 042-367-8881 武蔵台1-10-2 http://www.tama-dhk.or.jp/siratori

休館日:日祭日・年末年始・臨時休館日

しらとりひろば 月~土 10:00~16:00

オープンルーム、子育て講座等も行っていきます。

HP、しらとりひろばカレンダーに詳細あり。ご利用ください。

たち 042-354-8700 宮町1-50 くるる3F

【H30年度休館日】 5/14・7/9・9/10・11/12・12/28~1/3・2/4・3/11

【交流ひろば】 毎日10:00~17:00

たちでも様々な企画を行っています。最新情報はたちだよりや

総合受付情報コーナーで。

\*しらとり・たちでは子育て相談、一時保育やお泊り保育(ショートステイ) など色々なサポートも行っています。直接窓口で相談もできます。たまたま箱 H29版8~9頁

府中市の公共施設

文化センター

各文化センターにあるキッズルームは玩具・冷暖房完備で誰でも無料で利用できます。

授乳スペースもあるので安心。利用時間は施設内張り紙をご覧ください。

※イベント開催時には個人利用が出来ない場合があります。

【幼児お遊びサークル】 未就学児とお母さんが対象のキッズルームを利用したお遊びサークル。詳細は毎年3月1日の広報または各文化センターで。

【文化センター親子ひろば まいでひろば】 10:00~11:30 無料 ※8月はお休み

片町文化センター金曜日(不定期・月2回) / 押立文化センター月曜日(不定期・月2回)

生涯学習センター 042-336-5712 浅間町1-7

府中の森公園から徒歩3分 飲食 休憩スペース・図書館有

【家庭教育学級】-子育てに役立つお話し 託児付- 年3回開催※要申込 詳細は広報

スクエア21・女性センター 042-351-4600 住吉町1-84 ステージ府中中河原4F 中河原駅前。

キッズルームやゆったりしたトイレや勉強コーナー図書館など女性に優しい館内。

ルミエール府中 042-361-4111 府中町2-24

【親子ピクス】 6ヵ月~2才児の親子を対象に年2回開催 詳細はチラシ・HPで

中央図書館 042-362-8647 府中町2-24 ルミエール府中3F

授乳室・子供用トイレ・本用カート有 おはなしのへやは誰でも自由に利用でき

第2・4木には1~2歳のためのおはなし会も。(10時半~11時 無料)

絵本からママに嬉しい月刊誌まで、種類も豊富。 借りた本の返却は最寄図書館でもOK。

窓口で申込みをすれば自宅パソコンから予約、最寄図書館までの取り寄せもできます。

郷土の森総合体育館 042-363-8111 矢崎町5-5

親子別室で体操を楽しむ会あり。(3~4才対象、年2回)

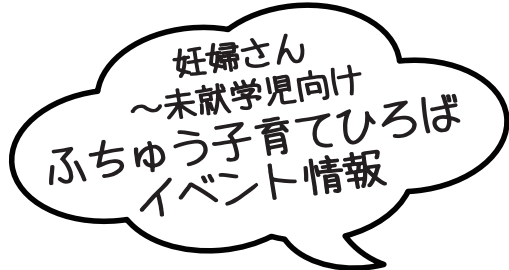
府中の森芸術劇場 042-335-6211(代表) 浅間町1-2

フロムナードコンサートVol.221~パイプオルガン&ヴァイオリン&フルート~

2018/4/14 10:30~11:00(親子向)0歳時から入場可 先着500名様

パイプオルガン:永見亜矢子、ヴァイオリン:千葉純子、フルート:平野正子

曲目は星に願いを、山の音楽家、パッパ:小フーガ ほか



平成30年

4-6

月号

No.38

てくてく  
ひろば



園庭開放

府中愛児園 八幡町3-18 042-361-2726 ※要予約(園庭開放を除く)

平成30年度は各企画の予定を月ごとにホームページ上でお知らせ

していきます。

府中愛児園ホームページ→メニュー一覧→サブメニューを開く

→子育て支援保育サービス・子育て広場の順にアクセスしてください。

1回目は4月上旬に配信予定です。

にじのいろ保育園 是政5-21-47 042-335-7007 ◆HP有

【つといのひろば】(園内1部屋開放) 毎週月~金曜 10:00~11:30

【健康相談/身体測定】 月1回 14:30~15:00

【園庭開放】 月1回 10:00~11:00 いずれも無料です。

その他地域に方々対象に色々な事業を行っています。

詳細は、随時更新されている「にじのいろ保育園」のHPで

子育てひろば” をご覧下さい。

晴見保育園 晴見町1-13 042-368-0813

【園庭開放】 毎週土曜日10~11時

(行事で中止の場合もあり。事前にお問い合わせください。)

【出前保育】 4/18(水),5/16(水),6/20(水)

【育児講座】 5/12(土)午前中(晴見保育園祭りにて),6/20(水)午後

光明高倉保育園※平成28年4月1日より変更 分梅町1-31 いきいきプラザ 042-330-2005

【ひかりのひろば】 10:00~11:30 費用 無料

第2、4水曜日・・・「ベビーマッサージ」2ヶ月~6ヶ月 先着10組

第3水曜日・・・「ベビーひろば」7ヶ月~1歳2ヶ月 先着15組

第2、4水曜日・・・「ひかりのひろば」就学前の乳幼児とその保護者 概ね40組

申し込みは各開催日の2週間前の木曜日から(平日9:00~16:00)

※スケジュールの確認やお問い合わせは園に直接お電話ください

わらしこ保育園 若松町4-27-6 042-369-2622

【子育てひろばリズム】 4/10(火),5/8(火),6/12(火)

【赤ちゃん講座】 4/11(水)(わらしこ保育園にて)※妊産婦さんや産後(4ヶ月

くらいまで)のママの参加もお待ちしております(要予約)

【子育てひろば園庭開放】 4/24(火),5/22(火),6/26(火)

※同日食事体験あり(要予約・実費有、離乳食はなし)

園のHPもご覧ください。http://warashiko.com/

わらしこ第2保育園 042-354-2622 紅葉丘1-1-2 (http://momiwara.com/)

支援室やホールでのひろばを開催。毎月20日以降に翌月のひろば情報をHPにUP。

離乳食教室は5月から実施。企画や食事体験、離乳食教室は要予約。

記載は一部です まだ園に通う前の0~3歳児と保護者のため、保育園では【園庭開放】

幼稚園では【未就園児のためのクラス】など、楽しい企画を行っています。

園の前にお知らせを掲示している所もあるので、お散歩やお買物のついでに覗きチェック♪

たまたま箱などで調べ最寄園に直接問い合わせてもOK。 たまたま箱H29版 70~74頁



## ちびっこどんぶり

小金井市前原町 5-1-29  
会場：東京工学院専門学校内  
042-387-4810(内線 2491、 米林)  
時間：9:30～12:00  
保育士になるため勉強中の学生が運営するサークルです。  
※諸事情により4～5月の活動はありません。  
開催予定につきましては学校のHPでお知らせいたします。

## ベビーゆうゆう

晴見町 1-14-15-B(晴見町商店街)  
042-335-8558  
月～金 10:00～16:00  
(土・日・祝はお休み)  
利用料 無料  
0歳～3歳までの赤ちゃん和小さい子ども  
おかあさんのためのオープンスペースです。  
お気軽にお立ち寄りください♪  
※2017年4月より、  
毎週月～金OPENしています♪

## 赤ちゃんとおぼろ会 府中市助産師会

4月より府中市助産師会HPからの受付になります  
(<https://fuchuzhosansikai.jimdo.com/>)  
4/13 (金) 女性センター 10:00～  
5月 生涯学習センター  
6月 プラッツ  
※5,6月の日程は決まり次第HPでお知らせします。  
\*赤ちゃんとお遊び(へーピーマッサージ)ながらママ同士楽しい時間をすごしましょう。  
時間：10:00～11:30  
対象：生後2～6か月児の親子  
参加費：500円 持ち物：バスタオル1枚

## ヴィオラ浅間山ひろば

浅間町 4-7-4 浅間町会館  
042-363-6805 or 080-2555-0210  
第1・3金曜日 10:00～12:30  
参加費 200円 (軽食とお茶代)  
第1金曜～折紙 4/6,6/1  
第3金曜～みんなで企画 4/20,5/18,6/15  
4/6 折紙&庭の花見  
5/11or5/12【キスゲまつり】～浅間山を散策します。  
6月 パルシステム東京連携企画 (予定)  
「子育て子育てワークショップ〈自己紹介ワーク〉」  
～お母さんが、ホッとして家族に優しくなれる時、世代を越えて子育て家庭と交流できるひろば～

## 是政ひろば

是政 5-19-1 マンション敷地内集会所  
毎月第1金曜日 9:30～11:30  
参加費 200円  
4/6 顔ヨガで育児ストレス解消しよう！  
5/4 ママもルンルン親子体操♪  
6/1 簡単おいしい離乳食をたべてみよう♪  
\*6月は材料費100円プラス  
\*参加は1か月前の活動日よりメールで受付  
raimonemi@xpost.plala.or.jp  
問合せ 090-8858-3739 までヽ(´▽`)/

## フレッシュサラダ

紅葉丘 2-1 紅葉丘文化センター  
090-9333-7133(熊谷)  
第4木曜日  
月により日程変更の場合もあるので詳しくは紅葉丘文化センターの掲示を確認ください  
参加費 無料  
0～3歳(未就園児)とママのための自主サークルです  
季節の歌、手遊び・読み聞かせ、アンパンマン体操など  
お気軽に遊びにいらしてください

## おはなし夢くらぶ

090-1819-6118(須山)  
「おはなしとあそび!広場」(申込制)  
毎月第4月曜(原則)  
10:00～11:30 女性センター和室にて  
0～3才親子さん先着10組  
※1/20 女性センター「パパママ集まれ」  
「おはなしとあそび!」参加します。  
内容は絵本の読み聞かせ、わらべ歌のふれあい遊び、ママが作る簡単工作の3部構成。出来上がった作品はその場でお子さんと遊びます。

## ブックントイ book&toy

片片町 2-23-6  
042-403-6426  
月～金 9:30～11:30 / 13:00～15:00  
費用無料  
小児科すみれクリニックの付属施設です。  
医師、理学療法士、保育士が運営しています。  
遊びのスペースには木のおもちゃを中心に置き、終わりに絵本読みを行います。  
ツイッター@book\_and\_toy

## とんとんぼっ

ルシーニュ 地下2階芸術劇場分館  
第一音楽練習室  
090-3498-5662(ユン)※要申込  
主に第2、第4水曜日  
9:45～6ヶ月からあんよ  
10:45～あんよから3歳頃  
費用1000円/回  
ピアノの生演奏にあわせて親子でからだを動かしたり触れ合います。  
音を聴いてイメージしながらリトミックを楽しみましょう。  
動きやすい服装でお越し下さい。  
音楽つきの絵本読み聞かせもあります。

## 多胎児サークルバナナ

美好町 1-27 (美好町公園内)  
美好町 1.2 丁目公会堂  
tataiji.banana@gmail.com(稲垣)  
主に第3月曜日 10:00～12:00  
参加費 無料 (初回のみ登録料500円)  
『多胎児を持つママたちの交流の場  
妊婦さんも大歓迎!お気軽に  
いらしてくださいね。』

## サークルいきいき

府中市住吉町 1-84  
スクエア21 女性センター  
yasmine\_esperanza@hotmail.co.jp(加藤)  
第2金曜日 10時～12時  
お茶を飲みながら子育てのことなど話しませんか♪  
※日程変更などがあるので、  
参加希望の方はご連絡ください。

## ALO ALO

府中市市内体育館 他  
mie\_hawaiann@yahoo.co.jp(荒井)  
[http://blogs.yahoo.co.jp/mie\\_aloalo](http://blogs.yahoo.co.jp/mie_aloalo)  
開催日：月5回程度(不定期ブログ参照)  
費用：初回500円(以降1000円)  
赤ちゃんを抱っこしながらステップを踏み♪  
抱っこ紐ピクス♪や子連れOKのパパママ  
対象のダンス♪リフレッシュクラス♪  
一緒に気持ち良い汗を流しましょう!  
お気軽にご連絡下さい。☆要予約☆

## ぐるんぱ

国分寺市プレイステーション内で活動  
問い合わせ ブログコメント欄へ  
毎週火・金 10:30～(雨天中止)  
月会費 300円  
未就園児の親子対象の育児サークルです。  
国分寺市プレイステーションを中心に  
カレーや豚汁等の炊き出しをしながら  
自然の中で楽しく遊んでいます。  
ブログ「国分寺 プレステ ぐるんぱ」  
で検索してね!

## 虹色てんとう虫

府中市発達障がい児親の会  
090-1769-2777(塩田)  
nijihiro1010@gmail.com  
定例会 月1回開催 10:00～12:00  
主に中央文化センター  
HPあり(虹色てんとう虫で検索)  
定例会日程はHPよりご確認ください。  
相談会(参加費無料)、当事者活動  
不定期開催。年会費300円(体験は無料)  
※イベント時は参加費を別途徴収  
お気軽に遊びに来て下さい。

## 府中きまま塾

スクエア21 女性センター  
090-9954-0376(シノ)  
fuchukimamajuku@gmail.com  
4/15、5/13 日曜日 13:30～14:30  
レッスン終了後に茶話会あり  
参加費☆親子¥1000、兄弟は+¥500  
内容☆4月から始まる新しいレッスンです!  
英語の先生と歌やダンスで遊びながらネイ  
ティブの発音を体験しましょう!  
対象:0歳～4歳

## ハッピー＆スマイルキッズ

府中市住吉町 1-84  
スクエア21 女性センター  
代表：根岸 0423199801  
ngs.knd.k@gmail.com  
月1回水曜日 10:00～11:00  
参加費 無料  
対象 0歳～未就園児  
内容 読み聞かせ、親子ふれあい遊び、  
製作など親子交流の場です。  
どうぞお気軽にご参加下さい。

## ファミリーサロン

国分寺市東元町 1-38-32  
042-326-2414  
Co@Bocco(こぼっこ=母子と一緒に!)  
月～金 12:00～16:30 ワンドリンク制  
(ドリンクは珈琲ほか200円～)  
※午前中は各講座をお楽しみください。  
コトバのコト。5月～奇数月の水曜  
NEW BabyShiatsu 6月～偶数月の水曜  
詳細はHPで確認してください。  
<http://familysalon.net>

## いっちゃん家

西府町 4-23-12 第10中学校西側  
(谷保駅から西府方向へ10分位の所にある  
一軒家です) 090-2636-2651  
開催日 毎週月曜日 10:00～12:00  
参加費 1組200円 おやつ付き  
高齢世代との交流会(金曜日 11:00～  
14:00)お昼代700円)も随時開催

## はなうたさんぽ

白糸台文化センター、押立文化センター等  
090-8059-2637  
基本的に第4金曜日 10:00～15:00  
(要問合)  
参加費は内容により数百円から千円位。  
歌、体操、料理、工作など子どもから  
大人まで一緒に楽しむ会です。  
どうぞお気軽にご参加下さい。  
yasmine\_esperanza@hotmail.co.jp

## 府中たすけあいワークスぽぽ

【タッチセラピー プチワークショップ】  
府中市片町 2-3-1 042-363-1816  
参加費：500円(お茶/お菓子/資料付)  
毎月第1月曜日の11:00～12:00  
対象：4ヶ月～10ヶ月の赤ちゃんと保護者  
ママも赤ちゃんもニコニコ笑顔♪  
月ごとにテーマがかわるお悩み解消  
赤ちゃんマッサージです。

## 読み聞かせサークル たけのこ

片町文化センター 3F 和室  
毎月1回(水曜か金曜日) 10:30～  
詳細はFacebookに毎月告知  
(尚、8月は開催しません)  
参加費：無料(予約不要)  
対象：0歳から未就学児  
連絡先：090-8517-8347(大津)  
絵本読み聞かせ、手遊び、ママの骨盤  
体操、おしゃべりなど親子で楽しい時間を  
過ごしています。

## mama+(ママタス)

中央文化センター、女性センター など  
月2回  
参加費 300円/月 対象 0歳～3歳  
連絡先 090-4945-8467(青木)  
HP:fuchu-mamababy@jimdo.com/  
ママが主役になれる場所♪  
自分のやってみたいことを実現できる  
サークルです!  
主に、メイクアップセミナーやヨガなど  
ママ向けの活動を行っています☆

## オドロンパ押立

押立体育館 押立町 1-37  
090-7845-2874(山川)  
活動日：月曜日(月2～3回)  
10:45～11:45  
会費：1000円から1500円/月  
対象：1歳半～未就学児とママ(パパ)  
内容：親子体操・体ほぐし  
ママのためのリズム体操の他簡単工作など  
地域でのお友達作りに是非どうぞ。  
※6月は場所変更あり(参加費：1回500円)  
詳しくはお問い合わせください。

## さくら文庫

住吉町 3-43 ステップハウス1F  
0120-230-539(サクラライフ小倉)  
第四or第五火曜日 10：30～11：30頃  
参加費：無料、予約：不要  
市内外の保育園などで読み聞かせやわら  
うたなどを行っている恵子おばあちゃん  
を月に毎月1回行っているおはなし会です。  
お子さん同士関わり合いながら、ママたち  
の交流の場になればと思っています。  
お気軽にご参加下さいね。  
開催日など詳細はこちら☆→  
<http://www.sakuralife.co.jp/event/>

## くつろぎ units ユニッツ

小柳町 6-15-5 小柳公園南側みどりの家  
042-367-1787 or 080-2555-0210  
第2月曜 10:00～12:00  
13:30～15:30  
4/10、5/8、6/12 お茶代100円  
一人でも、友達や家族と一緒にくつろぐ  
ティータイム、自家製野菜を使った料理を  
作り食べられることもあり。  
子育てや家族の事など気軽に相談できます

## Mama's Hands(ママスハンド)

代表者：岸 祥子  
連絡先：mamas\_hands12@yahoo.co.jp  
四谷公会堂(年2回)/美好町公会堂  
※詳細な予定は、てくてく府中Facebook  
にてお知らせします。もの作りが好きな  
ママ達が集まり、日常を便利で可愛く  
する物を製作・販売しています。

## にこにこひろば

片町 1-2-1  
片町一丁目都営住宅1丁目集会所  
042-364-2490  
第1月曜日 10:00～12:00  
4/2、5/7、6/4  
費用 150円

## けろけろひろば

本宿町 1-4  
本宿公会堂  
042-364-2490  
第3月曜日 9:30～11:30  
4/16、5/21、6/18  
費用 150円  
持ち物 マグカップ

## 人形劇サークルのびのび

市内の幼稚園・保育園などの  
イベントや毎年開催されているひろばの  
"わ"を始め各種催物に参加しています!  
また手作りの温かさを感じてほしいと、  
人形や小道具を作っています♪  
※一緒に人形劇を盛り上げていただける方、  
募集しております♪  
お問い合わせはこちらまで↓  
celeste0302@hotmail.com

## 国分寺プレイステーション

国分寺市西元町 3-26-35  
042-323-8550 国分寺市立。  
開園日 火～日曜 10:00～17:00  
ありのままの自然の中に創造力を沸き  
立てる材料がありその中で子どもたち  
が自主的に遊べます。  
午前中は乳幼児、午後は幼稚園や  
小学生が中心に遊んでいます。

## ポップコーン / ポップコーン・パパ

市が実施している親子の交流ひろば。市内各所で開催。  
実施日や場所等は広報で確認してください。

### すきっぷ

保育士と親子交流。

市立保育所15カ所(高倉保育所以外と  
紅葉丘文化センター、西府文化センター  
武蔵台文化センターで月1回程度実施。  
詳細は各文化センターで配布している  
「ひまわり」で要確認。

## ふちゃう子育て応援団連絡会「子育て会議」

宮町 1-50 くるる3F  
こども家庭支援センターたち会議室  
月曜日(不定期) 10:10～12:00  
連絡先 080-2555-0210 (小出)  
市内でひろばや子育て関連の活動をしている代表者や  
市の子育て関係職員などが集まって、活動報告、子育てに  
関する情報交換、年1回開催の"子育てひろばのわ"  
の準備をしています。  
みなさん、ぜひ参加してください。  
一般参加も自由です♪

～府中を知れば府中がもっと好きになる～

府中の魅力をもっとたくさん伝えたいと  
育児や仕事の合間を縫って楽しみながら  
活動しています。口コミではなく自分たちで  
実際に取材して写真を撮り記事を書くことをモットーに、  
子育て情報サイト「てくてく府中」と  
子育て情報誌「てくてくひろば」を発行しています。  
メンバー募集中!  
一緒に府中の魅力を見つけてみませんか?  
お問い合わせは 070-6488-6291(成川)  
または info@tekuteku-fuchu.com へお気軽にどうぞ♪

## ママチャリース



ママチャリース  
公式キャラクター  
ママツチュ