

妊娠中や出産後に家事や育児のサポートを受けられます。
【対象】妊娠届を出した妊婦、または1歳未満の単胎児・3歳児未満の多胎児を育児中の援助が必要なママとパパ
【内容】日常家事、育児、付き添い、きょうだいの送迎など（事業者によって異なります）
【お問い合わせ・登録】府中市子ども家庭支援課母子保健係 042-368-5333

府中市産後ケアのご案内

出産後に医療機関で看護職のケアや授乳のアドバイスを受け、休息をとることができます。
【対象】府中市民で、生後4か月未満の赤ちゃんとそのお母さん、ご家族などから援助が受けられない方で体調不良、授乳や育児に不安があるお母さん。※医療行為が必要な方は利用不可。
【内容】お母さんや赤ちゃんの健康状態のチェックの他、育児相談・授乳/沐浴指導・休息・食事の提供など
【お問い合わせ・申請受付】府中市子ども家庭支援課母子保健係 042-368-5333

子どもを預けたい時、子どもと少しでも離れたい時

【一時預かり】 最寄り保育所で半日～1日子どもを預かります。たまた箱 R2版36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。たまた箱 R2版36頁
【ママのあそび保育室】 042-207-2075 紅葉丘にある東京都認可外保育施設。
対象：満1才から小学6年生 利用時間 平日8:30～19:00（19:00以降 又は土日は要相談）
費用：登録料無料/1時間1000円（兄弟姉妹の同時託児は2人目半額）※要予約

子育て情報を探すならココ！

【てくてく府中】
府中の子育て情報サイト。
NPO法人ママチャリーズが運営。
<http://www.tekutekufuchu.com>

【子育てのたまた箱】
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 子育て応援課）

【ひまわり】
市の子育て支援情報 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こぞでサイト 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
（子育て応援課推進係）
【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



子どもに関する事など
ちょっと相談したい時

保健センター 042-368-5333
【子育て相談室】
母乳相談は訪問も依頼できます。
【助産師相談】 ※要予約
助産師が妊娠・出産・母乳育児・乳房トラブル・体重増加チェックなど相談を受けします
会場：府中市保健センター 2F
費用：無料 持ち物：母子手帳
日時：月曜日13:05～（5名程度）
10/4,18,25 11/1,8,15 12/6,13,20,27
水曜日13:30～16時（応相談）
10/6, 11/10, 12/1
※相談時間は30分程度となっております。
次の予約のため相談時間延長が出来ないことがございます。
子ゴコロ・親ゴコロ相談
@東京センターLINE相談
平日9時～21時/土日休日9時～17時
「育児が大変、疲れた、イライラする・・・」
など子育てに悩むときや、「これって虐待かも・・・」と困っているときなど、



発行元 特定非営利活動法人
mama・charlies
ママチャリーズ
お問合せ：070-6488-6291（成川綾）
info@tekutekufuchu.com
※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。

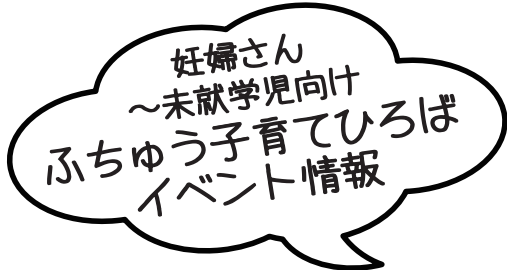
新型コロナウイルスの影響で開催日程が変更になる可能性があります。事前に各施設へ開催の確認をお願いします。

子ども家庭支援センター

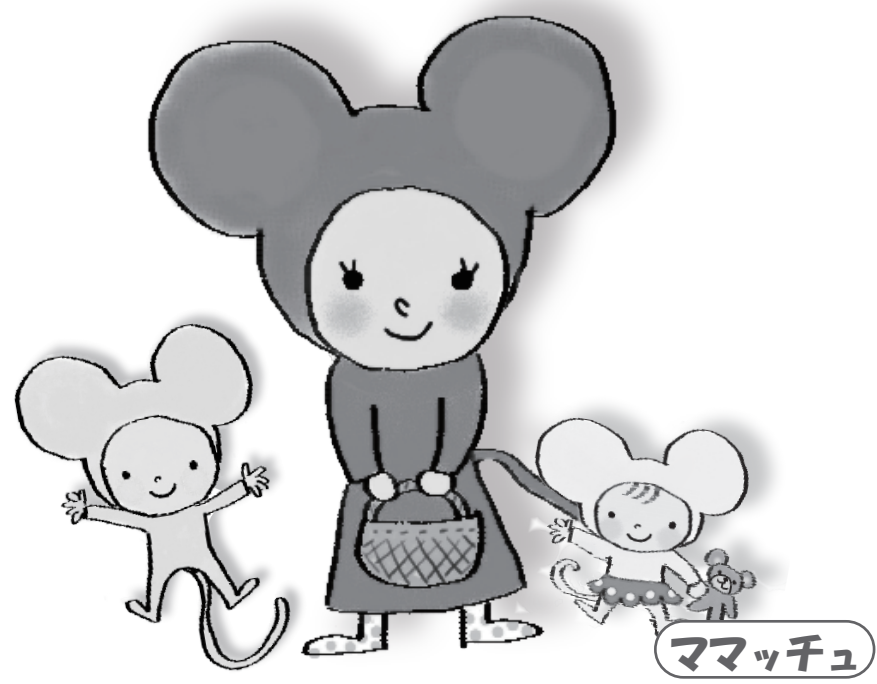
しらとり 042-367-8881 武蔵台1-10-2 <http://www.tama-dhk.or.jp/siratori>
休館日：日祝日・年末年始・臨時休館日
しらとりひろば 月～土 10:00～16:00
※現在は10:00～12:30・13:30～16:00の2部制です。
オープンルーム、子育て講座等も行っています。
HP、しらとりひろばカレンダーに詳細あり。ご利用ください。
たち 042-354-8700 宮町1-50 くるる3F
【R3年度休館日】11/8、年末年始(12/29～1/3)、2/14、3/14
【交流ひろば】毎日10:00～17:00
※現在は10:00～12:00・14:00～16:00の2部制で、事前予約が必要です。
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、たちでは上記事業の他にも様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。たまた箱 R2版12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。
地域のイベント情報も盛りだくさんです。
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
キッズスイミングや生後6か月から参加できる親子体操など、子ども向け講座も多くあります。トレーニング室は市民なら最大3時間200円で利用できるので、ママやパパのリフレッシュにもおすすめ。
男女共同参画センター「フチュール」 042-351-4600 住吉町1-84 ステージ府中中河原4F
キッズルームやゆったりしたトイレ、勉強コーナー図書館など女性に優しい館内。
郷土の森博物館 042-368-7921 南町6-32
子ども達に大人気のじゃぶじゃぶ池やプラネタリウム、昔遊びが楽しめるふるさと体験館など一日楽しめる博物館。正門横には観光物産館があり新鮮な地場野菜が買えます。
中央図書館 042-362-8647 府中町2-24 ルミエール府中3F
3F入口左側が子ども向けコーナー「じどうしつ」です。フロア内に専用の授乳室・子供用トイレ・ベビーカー置き場・本用カート有 絵本についての相談いつでもOK。
靴を脱いでゆっくり出来る「おはなしのへや」は誰でも自由に利用できます。
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可
窓口で登録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。
府中市美術館 042-336-3371 浅間町1-3（都立府中の森公園内）
親子で楽しめるワークショップなどのイベントを随時開催しています。
ベビーカーの貸し出し有。
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.239 ～パイプオルガンとクラリネットの響き～
2021年12/11(土)10:30親子向け、ウィーンホール
出演者：パイプオルガン 小島弥寧子、クラリネット 横田揺子
曲目：久石 譲 さんぽ j.s.バッハ 主よ 人の望みの喜びよ ほか



てくてくひろば



府中の
子育て情報サイト **てくてく府中**
<http://www.tekutekufuchu.com>
府中 子育て 検索



地域子育て支援センター「はぐ」

*たまた箱 R2版12頁

地域子育て支援センター「はぐ」は、乳幼児を子育て中の方や妊娠中の方を対象とした、ゆっくりと親子で利用できる専用のひろばです。身近な地域で親子が集まり交流できる場の提供、子育て相談、子育て講座なども行っています。
府中市立保育所に併設されており保育士が常駐しています。
※現在事前予約制です。予約は各施設へ直接電話してください。
利用時間（1）午前10時から正午（2）午後1時半から3時半
※土曜日、日曜日、祝日、年末年始を除く
利用人数 各回5組 利用対象者 市内在住の親子
はぐ イベントカレンダー
はぐ きたやま 北山町3-27-9（北山保育所内） 042-573-2512
はぐ さんぽんぎ 府中町3-23-1（三本木保育所内） 042-365-6212
はぐ ひがし 若松町3-21-4（東保育所内） 042-362-5200
はぐ すみよし 住吉町2-30-47（住吉保育所内） 042-351-3701
初めてでもママ友がいなくても大丈夫♡保育士さんたちが温かく迎えてくれます。子育ての相談はもちろん、市内の子育て情報も豊富なので人気のセンターです♡おすすめ♡



園庭開放

光明府中南保育園 本町2-29-11 042-363-9714
【みなみのひろば】Zoomを使用して保育所体験・オンラインひろばを開催します。
毎月第2・4木曜日 10:00～11:00 対象：未就園児 費用：無料
申し込みは開催日の2週間前から開催日前日まで（平日9:00～16:00）
園児や保育者と一緒に体操や手遊び、パネルシアターなどなど。詳しい内容は園へ。
☆園庭開放は月～金曜日 11:30～14:30。来園時、検温をしていただいて
一家庭30分利用できます。予約はいりません。
☆一時預かりは手続き終了後、所定の健康チェック表にて健康観察後利用可能。
晴見保育園 晴見町1-13 042-368-0813
【一時預かり】については、園に直接お問い合わせください。
【育児講座】オンライン配信開催予定。HPでお知らせします。
【園庭開放】【出前保育】は新型コロナ感染防止のため、開催を見合わせています。
最新情報はHPをご確認ください。
光明高倉保育園 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か月～6か月 先着10組
第3水曜日・・・「ベビひろば」7か月～1歳2か月 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
子育てひろばを1日1組限定で行います（要予約）
最新の情報はHPをご覧ください。（<https://warashiko.com/>）
わらしこ第2保育園 042-354-2622 紅葉丘1-1-2（<https://warashiko.com/>）
支援室や野外でのひろばを開催。毎月20日以降に翌月のひろば情報をHPにUP。
企画や離乳食講座、ひろばの参加は要予約。園に直接お問い合わせください。
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要チェック♪
たまた箱などで調べ最寄園に直接問い合わせでもOK。 たまた箱R2版 17頁

新型コロナウイルスの影響で開催日程が変更になる可能性があります。事前に各施設へ開催の確認をお願いします。