

子育てステーションちゅちゅでは妊娠・出産から子育てまでの切れ目ない支援を提供します。

このページでは子育てに関すること、イベント情報などを発信していきます。

## 生活リズムを整えましょう

寝る時間が遅くなったり、夜更かしをしていませんか。睡眠時間が短いと子どもの成長に必要な成長ホルモンが十分に分泌されなかったり、免疫力が低下することがあります。早起きして朝の光を浴びたり、日中はしっかり体を動かすことは、生活リズムが整い、質のよい睡眠につながります。新学期に備えて、早寝・早起きを心掛けるとよいでしょう。

子育て支援サイト「ちゅちゅ」から妊娠・子育てなどに関する情報がチェックできます！詳しくはコチラ→



## パパママ教室



参加  
無料

**とき** 4月14日(日)10:00~12:00、13:30~15:30

**ところ** 子育てステーションちゅちゅ

**対象** 府中市に住民票のある妊婦とその家族

**内容** 沐浴、赤ちゃんのお世話など

**定員** 先着8組

**持参するもの** 母子健康手帳、筆記用具、飲み物

**申し込み方法** 4月7日(日)までに電話で申し込んでください。

## 離乳食教室

参加  
無料



とき	ところ	対象	定員
4月10日(水) 10:00~11:00	子育てステーションちゅちゅ	初期、生後6か月頃までの子どもと保護者	先着6組
4月16日(火) 10:00~11:00		中期~完了期、生後7か月から1歳6か月までの子どもと保護者	
4月18日(木) 10:30~11:45	子育てステーションふらっと上下	1歳6か月までの子どもと保護者	先着5組

**内容** 離乳食の作り方のデモンストレーション、食事相談

**持参するもの** 計測希望の人は母子健康手帳

**申し込み方法** 1週間前までに電話で申し込んでください。

## 4月の乳幼児健診

対象者には個別に案内を郵送します。

ところ	行事	とき・受付開始時間	対象
子育てステーションちゅちゅ	4か月児健診	24日(水)13:00~13:10	令和5年12月、令和6年1月生まれの子
	10か月児相談	17日(水)13:00、13:15	令和5年6月生まれの子
	1歳6か月児健診	令和4年9月・10月生まれのお子さん は5月7日(火)を予定しています。	
	2歳児歯科健診	16日(火)13:30、13:45	令和3年11月生まれの子
	3歳児健診	10日(水)13:00、13:15	令和2年11月生まれの子

## 4月のすくすく相談

ところ	とき・受付時間	内容
子育てステーションちゅちゅ	12日(金)、19日(金) 9:30~12:00	身体計測、離乳食の進め方、育児相談など。 事前に予約が必要。

**申し込み・問い合わせ先** 子育てステーションちゅちゅ…子育て応援課(府中天満屋内・☎4-4-6688)、子育てステーションふらっと上下…上下支所地域共生係(ふらっと上下内・☎62-2231)