



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。

### 10月10日は目の愛護デー

スマートフォンやタブレットの使用、パソコンでの作業をみなさんは1日にどれくらいしていますか。

大人も子どもも目の健康を守るために、画面を見たり本を読んだりするときは、次のことに気を付けましょう。

- ①部屋を明るくする。
  - ②目から30cmは距離をとる。
  - ③30分に1回は遠くを見るようにする。
- 3歳児健診では、目のスクリーニング検査を実施しています。子どもの目の見え方について気になることがあれば相談してください。ご家族で目を大切にしていましょ。

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→



## 妊娠中・子育て中の女性の骨のケアポイント

参加無料

～骨と栄養と運動に

詳しい先生に聞いてみよう！～

**時**10月19日(土)10:00～12:00 (9:45受付)

**所**子育てステーションちゅちゅ

**内**骨密度測定、骨に関するレシピ紹介と試食、牧野先生との直接相談、理学療法士による運動など

**対**府中市内在住の妊娠中、出産後、子育て中の女性とその家族

**定**先着15組

※要予約

10月20日は世界骨粗鬆症デー  
～丈夫な骨をつくらう～



参加無料

### 離乳食教室

とき	ところ	対象	定員
10月8日(火) 10:00～11:00	子育てステーションちゅちゅ	中期～完了期、生後7カ月から1歳6カ月までの子どもと保護者	先着6組
11月6日(水) 10:00～11:00		初期、生後6カ月までの子どもと保護者	

**内**離乳食の作り方のデモンストレーション、食事相談

**定**身体計測希望の人は母子健康手帳

**申**1週間前までに電話で申し込んでください。

### 10月の乳幼児健診・相談

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カ月児健診	23日(水)13:00、13:15	令和6年6月生まれの子
	10カ月児相談	16日(水)13:00～13:10	令和5年11月、12月生まれの子
	1歳6カ月児健診	1日(火)13:00、13:15	令和5年3月生まれの子
	2歳児歯科健診	15日(火)13:30、13:45	令和4年5月生まれの子
	3歳児健診	令和3年5月、6月生まれのお子さんは11月6日(水)を予定しています。	

### 10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	4日(金)、18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。

**申問**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・☎44-6688)、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)

状況により、教室などが中止となる場合があります。