

各館の イベント情報・お知らせ

郷土博物館からのお知らせ

臨時休室・休館のお知らせ

郷土博物館は、清瀬駅開業100周年特別展「清瀬駅100年の物語～駅とともに 歩んだマチ 清瀬～」開催に伴い展示替えを行うため、臨時休室及び休館をします。休室＝6月4日(火)～6日(木)、休館＝6月7日(金)・8日(土)。

臨時休室中は、施設予約や埋蔵文化財包蔵地の照会などの窓口業務や電話でのお問合せは受け付けています。臨時休館中は、窓口業務は行わず、電話でのお問合せのみ受け付けています。

問郷土博物館 ☎042-493-8585

6・7月の 子育て関連事業

妊娠中の方向けに、妊婦面接を行っています。妊娠の届出及び妊婦面接、下表の各事業は右記QRコードから申込みをしてください。

問子育て支援課母子保健係 ☎042-497-2077



申込みはこちら

事業名・対象・内容など	日時	場所
1. 子どもの計測日 お子さんの身長・体重を計測します。当日の健診の状況により、お待ちいただく場合があります。 ※生後2か月～おおむね3歳未満の乳幼児 ※予約制。申込み受付中。	6月4日(火)・11日(火)・18日(火)いずれも午後3時～3時15分	しあわせ未来センター
2. カンタン！ ワンポイント離乳食 ※6か月～11か月の乳児とその保護者。各回先着5組(保護者のみの参加也可) ※管理栄養士による離乳食の調理実演と相談 ※予約制。申込み6月1日から	6月12日(火) 6か月～8か月児＝午前9時45分～11時、 9か月～11か月児＝午前11時～午後0時15分	
3. 親子歯みがき教室 ※6か月～1歳6か月の乳幼児とその保護者。先着15組 ※歯ブラシの選び方・仕上げ磨きのコツなど ※予約制。申込みは随時。	6月14日(金)・7月19日(金) 午前9時30分～11時30分(30分ごと各3組)	
4. ママの時間 ホッとできる場です。個別相談も併設しています。 ※未就学児のお母さん。個別相談＝1組、グループ相談＝定員なし ※別室で保育あり。申込みは随時受付。グループ相談の初回及び個別相談は要予約。	6月19日(火) 個別相談＝午前9時40分～10時10分、グループ相談＝午前10時30分～正午(受け付けは午前10時15分～10時30分)	
5. 1歳児子育て相談会 計測、子育て・栄養などの相談、母子の健康相談を行います。 ※参加日時時点で1歳2か月までの乳幼児とその母親 ※予約制。対象者には事前にご案内を送付します。	6月21日(金) (詳しくは事前送付書類を確認してください)	
6. 親子歯科健診(個別) ※1歳6か月～4歳の幼児とその保護者 ※定期健診・歯みがき・フッ素塗布(無料) ※予約制。申込みは随時(当日予約可)	月曜日または水曜日(毎月5～6回)の午後1時～3時15分	
7. 妊婦歯科健診 ※市内在住の妊婦の方。各回先着1人 ※予約制。申込みは随時(当日予約可)	月曜日または水曜日(毎月5～6回)の午後1時15分～午後1時45分～	
8. 乳幼児健康診査(集団) ①3～4か月児健康診査 ②1歳6か月児健康診査 ③3歳児健康診査 ※①令和6年2月生まれの乳児②令和4年11月生まれの幼児③令和3年5月生まれの幼児 ※①6月11日(火)②6月4日(火)③6月18日(火) ※持ち物や時間など詳しくは事前送付する通知を確認してください。		 詳しくはこちら
つどいの広場(①ころぼっくる②元町③竹丘④野塩⑤下宿⑥梅園) ・⑦K-net子育てひろば 親子で自由遊び・育児相談など。 ※0歳～就学前のお子さんとその保護者 ※ころぼっくる(場児童センター)、元町(場清瀬けやきホール)、竹丘(場竹丘地域市民センター)、野塩(場野塩地域市民センター)、下宿(場下宿地域市民センター)、梅園(場あいあいの家)、K-net子育てひろば(場男女共同参画センター)で実施。いずれも直接会場へ。 ※①児童センター ☎042-495-7700、②③⑦NPO法人子育てネットワーク・ピッコロ ☎042-444-4533、④⑤⑥NPO法人ウイズアイ ☎042-452-9765		

6月の休日診療

※医療機関に電話でご連絡のうえ、受診してください。
内科は昼の休憩時間が医療機関によって異なります。

実施日	内科		歯科	
	午前9時～午後5時 (受付時間は午後4時30分まで)	午後5時～ 翌日の午前9時	午前9時30分 ～午後5時	担当医
2日	北多摩クリニック 上清戸2-1-41 ☎042-496-7760	山本病院 野塩1-328 ☎042-491-0706	清瀬休日歯科応急センター(清瀬市歯科医師会)上清戸2-6-10(きよせボランティア・市民活動センター内) ☎042-491-8611 (正午～午後1時は休診。受付時間は午後4時30分まで) ※マイナンバーカードの保険証は利用できません。	岩崎(慎) 医師
9日	清瀬下宿中央診療所 下宿2-391-7 ☎042-491-2217	きよせ旭が丘記念病院 旭が丘1-619-15 ☎042-491-2121		乾 医師
16日	杉本医院 元町2-7-1 ☎042-492-1199			和気(昌) 医師
23日	酒田クリニック 野塩5-280-2 ☎042-496-7328	※緊急時は随時受け付け。必ず事前に電話してください。		石川 医師
30日	廣橋小児科・内科医院 元町1-5-3 ☎042-493-7400			岩崎(敬) 医師

24時間電話で聞ける医療機関案内

▶清瀬消防署 ☎042-491-0119 ▶東京消防庁救急相談センター(救急車を呼ぶが直接病院へ行くか迷った場合) ☎#7119または☎042-521-2323 ▶東京都医療機関案内サービス「ひまわり」 ☎03-5272-0303

募集 会計年度任用職員(専門職)

【試験日・内容】

6月18日(火)・個人面接

問未来創造課人材育成係

☎042-497-1843



詳しくはこちら

職種	受験資格	募集人数
一般事務	パソコン操作(文書作成ソフト及び表計算ソフトの基本的な知識を有し、文書レイアウト、関数などの機能を活用できる)及び適切な接遇ができる方	若干名
消費生活相談員	消費生活相談員資格(国家資格)、消費生活専門相談員、消費生活アドバイザーのいずれかの資格を有する方	1人

多摩六都科学館の催し物



多摩六都科学館
ホームページ

ミクロ・ラボ ～顕微鏡で自由研究～

観察したいものを持ってきて、科学館の顕微鏡でじっくり見ることができます。(1人あたり2時間まで)

問小学生～おとな(小学3年生以下は保護者同伴)。1時間あたり8人 日6月22日(土)、23日(日)午後1時～4時(最終受付は午後3時)

費入館料(おとな520円、小学生～高校生210円)

場直当日午前10時より科学学習室へ(先着順)。〒188-0014 西東京市芝久保町5-10-64 問多摩六都科学館 ☎042-469-6100
※6月の休館日: 3日(月)、10日(月)、17日(月)、24日(月)

野菜を食べて栄養バランス! 減塩も心掛けましょう

野菜の摂取目標量(20歳以上)は1日350g以上とされています。野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素が含まれており、脳卒中や心臓病、がんのリスクを下げる効果があることが報告されています。東京都では一食で120g以上の野菜を摂取できるメニューのあるお店を「野菜メニュー店」として紹介しています。外食の際にはぜひ野菜メニュー店をご利用ください。



野菜メニュー店ステッカー

また、健康のためにはバランスのとれた食事の他に、減塩も重要です。減塩のコツは食卓で使う調味料を減らすことです。かけるのではなくつける、味見しながら少しずつ使う、香辛料や酸味を活かした味付けにする、これらの工夫の積み重ねが減塩につながります。「野菜」の摂取と「減塩」、出来ることから取り組んでみませんか。 問多摩小平保健所生活環境安全課 保健栄養担当 ☎042-450-3111



まちかど ニュース

身近なイベントや街角の話題、各種大会で優秀な成績を収めた方・団体などをご紹介します。皆さんからの応募も受け付けています。

天皇皇后両陛下より園遊会にお招きいただきました

4月23日赤坂御苑において天皇皇后両陛下が御催しされた園遊会に、宮内庁長官の指定する者とその配偶者として、緒方伸二さんと配偶者の方がご招待されました。

緒方さんはこれまで宮内庁職員として、皇室に関わる業務にご尽力されておりました。



緒方伸二さんと配偶者の方
(中里在住)
園遊会にて

今月の健康づくり

問15歳以上の方(中学生は不可)。各回先着25人

場直問しあわせ未来センターフィットネスルーム

☎042-497-2391

※開始時間の10分前までに会場へ。途中参加不可。



詳しくはこちら

タイトル	日時	費用・持ち物
30分エクササイズ	6月6日(木)・7日(金)・12日(火)・13日(水)・20日(火)・21日(金) 各日午前11時～11時30分、午後3時～3時30分 ※6日(木)は午前のみ、7日(金)は午後のみ。	費フィットネスルーム利用料(清瀬市・小平市・東村山市・東久留米市・西東京市在住の方) 【要本人確認書類】＝300円、その他の方＝450円) ※運動できる服装・室内用運動靴・汗拭きタオル・飲み物
みんなで楽しくエクササイズ		
〈チューブエクササイズ〉	6月1日(土)・16日(日)午前10時～11時	
〈Let's筋トレ〉	6月8日(土)・23日(日)午前10時～11時	
〈コツコツ貯筋ピラティス〉	6月2日(日)・15日(土)午前10時～11時	
〈笑いヨガ&体力アップ〉	6月9日(日)・22日(土)午前10時～11時	

平日小児
準夜間診療

▶(月～金)多摩北部医療センター(東村山市青葉町一丁目)受付時間 午後7時30分～10時30分 ☎042-396-3811 ▶(月・水・木・金)佐々総合病院(西東京市田無町四丁目)受付時間 午後7時30分～10時30分 ☎042-461-1535

※QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。