

1・2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、下表の各事業の詳細は右記QRコードからお申込みください。

問子育て支援課母子保健係 ☎042-497-2077



詳しくはこちら

| 事業名・対象・内容など                                                                                                                                                                                    | 日時                                                                       | 場所 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>1. 子どもの計測日</b><br>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。<br>※生後2か月～おおむね3歳未満の乳幼児<br>※予約制。申込み受付中。                                                                                       | 1月7日(火)・14日(火)・21日(火)いずれも午後3時～3時15分                                      |    |
| <b>2. カンタン！ワンポイント離乳食</b><br>※6か月～11か月の乳児とその保護者。各回先着5組(保護者のみの参加も可) ※管理栄養士による離乳食の調理実演と試食・相談。<br>※予約制。申込み1月1日から。                                                                                  | 1月15日(水)<br>6か月～8か月＝午前9時45分～11時、9か月～11か月＝午前11時～午後0時15分                   |    |
| <b>3. 親子歯みがき教室</b><br>※6か月～1歳6か月の乳幼児とその保護者。先着15組<br>※歯ブラシの選び方・仕上げ磨きのコツなど<br>※予約制。申込みは随時。                                                                                                       | 1月17日(金)、2月14日(金)午前9時30分～11時30分(30分ごと各3組)                                |    |
| <b>4. ママの時間</b><br>ママ同士のお話でホッとできる場です。個別相談も併設。※未就学児のお母さん。個別相談＝1組、グループ＝定員なし<br>※別室で保育あり。申込みは随時受付。グループの初回及び個別相談は要予約。                                                                              | 1月22日(水)<br>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＝午前10時15分～10時30分) |    |
| <b>5. 1歳児子育て相談会</b><br>計測、子育て・栄養などの相談、母子の健康相談を行います。<br>※参加日時点で1歳2か月までの乳幼児とそのお母さん<br>※予約制。対象者には事前にご案内を送付します。                                                                                    | 1月24日(金)<br>(詳しくは事前送付書類をご確認ください)                                         |    |
| <b>6. 親子歯科健診(個別)</b><br>※1歳6か月～4歳の幼児とその保護者<br>※定期健診・歯みがき・フッ素塗布(無料)<br>※予約制。申込みは随時(当日予約も可)。                                                                                                     | 月曜日または水曜日(毎月5～6回)の午後1時～3時15分                                             |    |
| <b>7. 妊婦歯科健診</b><br>※市内在住の妊婦の方。各回先着1人<br>※歯科健診・歯みがき<br>※予約制。申込みは随時(当日予約も可)。                                                                                                                    | 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～                                      |    |
| <b>8. スマイルベビーきよせ ママヨガクラス</b><br>産後ヨガで気持ちと身体をリフレッシュしませんか。助産師から産後の身体や赤ちゃんの育児の話、ママ同士での交流の時間もあります。<br>※市内在住の産後1か月以上7か月未満のお母さんとその赤ちゃん。先着6組程度 ※母子健康手帳、赤ちゃんのお出かけグッズ<br>※予約制。申込み1月6日から。保育あり(未就学児。要予約)。 | 2月6日(木)<br>午前10時～11時30分(受け付け＝午前9時45分～10時)                                |    |
| <b>9. 乳幼児健康診査(集団)</b><br>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<br>※①令和6年9月生まれの乳児②令和5年6月生まれの幼児③令和3年12月生まれの幼児 ④①1月14日(火)②1月7日(火)③1月21日(火)<br>※持ち物や時間など詳しくは事前にご送付した通知をご確認ください。                         |                                                                          |    |

しあわせ未来センター



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  
※①ころぼっくる(児童センター)、②元町(清瀬けやきホール)、③竹丘(竹丘地域市民センター)、④野塩(野塩地域市民センター)、⑤下宿(下宿地域市民センター)、⑥梅園(あいいいの家)、⑦K-net子育てひろば(男女共同参画センター)で実施。いずれも直接会場へ。問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

今月の健康づくり

※15歳以上の方(中学生は不可)。各回先着25人 場内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。  
※トレーニング機器を初めて使用する方は初回トレーニング指導を受けてください。



詳しくはこちら

| タイトル          | 日時                                                                                                    | 費用・持ち物                                                                                                 |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 初回トレーニング指導    | 午前10時、午後2時、午後6時(午後6時の回は火・水・金曜日のみ)の各回15分前に直接健康増進室にお越しください。                                             | 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)<br>【要本人確認書類】＝300円、その他の方＝450円)<br>※運動できる服装・室内用運動靴・汗拭きタオル・飲み物 |
| 30分エクササイズ     | 1月8日(火)・10日(金)・16日(木)・17日(金)・22日(水)・30日(木)各日午前11時～11時30分、午後3時～3時30分<br>※10日(金)は午後のみ。<br>※22日(水)は午前のみ。 |                                                                                                        |
| みんなで楽しくエクササイズ |                                                                                                       |                                                                                                        |
| 〈チューブエクササイズ〉  | 1月11日(土)午前10時～11時                                                                                     |                                                                                                        |
| 〈Let's筋トレ〉    | 1月5日(日)・18日(土)午前10時～11時                                                                               |                                                                                                        |
| 〈コツコツ貯筋ピラティス〉 | 1月4日(土)・19日(土)午前10時～11時                                                                               |                                                                                                        |
| 〈笑トレで体力アップ〉   | 1月12日(日)午前10時～11時                                                                                     |                                                                                                        |



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(救急車を呼ぶか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

各館の イベント情報・お知らせ

郷土博物館のイベント

①清瀬のうちおり常設展示1月・2月

1月4日(土)から国指定重要有形民俗文化財「清瀬のうちおり」の展示資料が入れ替わります。新年に合わせ、祝い着などの晴れ着を展示する予定です。

期1月4日(土)～2月27日(木)午前9時～午後5時(月曜日休館。月曜日が祝日の場合は翌火曜日休館)

②年中行事「小正月のまゆ玉飾り」

小正月の行事として繭や農作物の豊作を祈って行われていた「まゆ玉飾り」に参加者の皆さんと一緒に飾り付けをし、再現します。

日1月11日(土)午後1時30分～2時30分

費無料

場内いずれも郷土博物館 ☎042-493-8585へ



まゆ玉飾りの様子

4月から休日歯科診療は当番医の診療所で実施します

市では、休日の医療体制確保のため、東京都清瀬市歯科医師会の協力により、日曜・祝日・年末年始に休日歯科応急診療を実施しています。現在はきよせボランティア・市民活動センター内にある清瀬休日歯科応急センターで行っていますが、令和7年4月からは各当番医の診療所にて順番に対応します。協力診療所は下表のとおりです。各休日の当番医につきましては、市報きよせ各月1日号及び市ホームページにてお知らせします。

問健康推進課健康推進係 ☎042-497-2075



清瀬市休日歯科応急診療協力診療所一覧(令和7年度)

| 診療所名        | 住所           | 診療所名           | 住所          |
|-------------|--------------|----------------|-------------|
| 清瀬デンタルクリニック | 下宿1-124-1 2階 | かとうデンタルケアクリニック | 元町1-8-1 3階  |
| 旭ヶ丘歯科医院     | 旭が丘2-5-2-101 | 福田歯科医院         | 元町1-1-5     |
| 笹原歯科医院      | 中里5-2-8      | もとまちスマイル歯科     | 元町1-13-29   |
| 筒井歯科医院      | 中里3-77-12    | 清瀬さくらんぼ歯科      | 松山1-25-1    |
| いしかわ歯科クリニック | 野塩4-64-1     | キートス歯科医院       | 松山2-8-24    |
| 松村歯科医院      | 野塩3-12-5     | 倉田歯科クリニック      | 松山1-12-14   |
| 水上歯科医院      | 中清戸3-328 2階  | 信宅ビル歯科医院       | 松山1-4-3 4階  |
| けやき歯科クリニック  | 上清戸1-9-1     | 和気歯科クリニック      | 松山1-13-3 2階 |
| 岩崎歯科医院      | 元町1-8-37     | 畑歯科医院          | 竹丘2-14-9    |
| 大西歯科クリニック   | 元町1-4-15 2階  |                |             |

1月の休日診療

※医療機関に電話でご確認のうえ、受診してください。

また、マイナ保険証が対応可能かは電話の際にご確認ください。

※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<br>(受付時間は午後4時30分まで)               | 午後5時～<br>翌日の午前9時                           | 午前9時30分～<br>午後5時                                                                                                                     | 担当医      |
| 1日  | 宮本医院<br>松山1-42-6 ☎042-491-0547              |                                            |                                                                                                                                      | 松木 医師    |
| 2日  | 杉本医院<br>元町2-7-1 ☎042-492-1199               |                                            |                                                                                                                                      | 松村(猛) 医師 |
| 3日  | いつもジェネラルクリニック秋津院<br>野塩5-299-4 ☎042-497-8608 | 山本病院<br>野塩1-328<br>☎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<br>(きよせボランティア・市民活動センター内)<br>☎042-491-8611<br>(正午～午後1時は休診。受付時間は午後4時30分まで)<br>※マイナンバーカードの保険証は利用できません。 | 水上 医師    |
| 5日  | 中島医院<br>元町1-3-45 ☎042-495-6727              | きよせ旭が丘記念病院<br>旭が丘1-619-15<br>☎042-491-2121 |                                                                                                                                      | 岩崎(敬) 医師 |
| 12日 | ふじ井内科クリニック<br>元町1-11-14 ☎042-493-7122       |                                            |                                                                                                                                      | 松村(圭) 医師 |
| 13日 | 宇都宮小児科内科クリニック<br>元町1-8-2 ☎042-491-5556      | ※緊急時は随時受け付け。必ず事前に電話してください。                 |                                                                                                                                      | 長羽 医師    |
| 19日 | 清瀬診療所<br>元町1-13-27 ☎042-493-2727            |                                            |                                                                                                                                      | 筒井(晃) 医師 |
| 26日 | 廣橋小児科・内科医院<br>元町1-5-3 ☎042-493-7400         |                                            |                                                                                                                                      | 本杉 医師    |

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)デンソーウェブの登録商標です。