

9・10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コードからご確認ください。

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
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。	9月2日(火)・9日(火)・16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 ☑生後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 ※予約制。申込み9月1日～。	9月10日(水) 生後6か月～8か月＝午前9時45分～11時、生後9か月～11か月＝午前11時～午後0時15分	しあわせ未来センター
3. 親子歯みがき教室 ☑生後6か月～1歳6か月の乳幼児とその保護者。先着10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。	9月19日(金)、10月17日(金)午前9時30分～11時30分(30分ごと各2組)	しあわせ未来センター
4. ママの時間 ママ同士のお話でホッとできる場。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 ※別室で保育あり。申込みは随時。グループの初回及び個別相談は要予約。	9月17日(水)、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(受付＝午前10時15分～10時30分)	しあわせ未来センター
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。 ☑参加日時時点で1歳2か月までの乳幼児とその保護者 ※予約制。対象者には事前にご案内を送付します。	9月26日(金) (詳しくは事前に送付した書類をご確認ください)	しあわせ未来センター
6. 計測相談会 お子さんの身体計測、保健師や管理栄養士などの専門職へ個別相談ができます。 ☑生後2か月～3歳未満の乳幼児と保護者の方※予約制。申込み9月1日午前8時30分～。	9月26日(金)、受付＝午前9時50分～ ※受付時間変更になる可能性があります。	しあわせ未来センター
7. 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	しあわせ未来センター
8. 妊婦歯科健診 ☑市内在住の妊婦の方。各回先着1人 ☑歯科健診・歯みがき ※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	しあわせ未来センター
9. 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7年5月生まれの乳児②令和6年2月生まれの幼児 ③令和4年8月生まれの幼児 ☑①9月9日(火)②9月2日(火)③9月16日(火) ※持ち物や時間など詳しくは事前に送付する通知をご確認ください。		しあわせ未来センター
10. 乳幼児発達健康診査(予約制) 小児神経専門医の診察、心理相談員・作業療法士による発達相談。月1回程度実施。☑赤ちゃんから小学校入学前までのお子さんと保護者。運動発達やことばの遅れ、落ち着きがないなどが気になる方 ☑直接窓口または電話で		しあわせ未来センター

明治薬科大学で市民大学講座を開催します
◆令和版 養生訓 ～健康寿命を延ばす～
『養生訓』を読み解き、現代における養生法を実践します。
☑市内および近隣市にお住まいの方 ☑9月13日(土)午前10時30分～正午 場直問 明治薬科大学 ☎042-495-8615 費無料

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
場直問 しあわせ未来センターフィットネスルーム
☎042-497-2391(月曜日休館。9月30日(火)は臨時休館)
※開始時間の10分前までに会場へ。途中参加不可。

タイトル	日時	費用・持ち物
初回トレーニングサポート(トレーニング機器を初めて使用する方)	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分前に直接受付にお越しください。	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) 【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
30分エクササイズ	9月3日(火)・10日(火)・11日(水)・17日(火)・18日(水)いずれも午前11時～11時30分、午後3時～3時30分 ※3日(火)・10日(火)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〉	9月7日(日)・20日(土)午前10時～11時	
〈Let'sリズムワーク〉	9月14日(日)午前10時～11時	
〈コツコツ貯筋ピラティス〉	9月13日(土)午前10時～11時	
〈笑トレで体カアップ〉	9月6日(土)・21日(土)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

下宿八幡神社灯籠祭り
9月14日(日)・15日(月)の2日間、下宿八幡神社(下宿二丁目)で灯籠祭りを行います。両日とも「下宿囃子」は午後2時から、灯籠の点灯時間は午後5時からです。バルーンアート サトルさんによるパフォーマンス(14日のみ)やキッチンカーの出店もあります(駐車場はありません)。



灯籠祭りの様子

市指定無形民俗文化財「下宿囃子」
下宿囃子は下宿に伝わる祭り囃子です。五穀豊稔・無病息災を祈願して奉納します。笛や太鼓の演奏に加え、オカメ・ヒョットコ・外道・獅子などが踊ります。問 郷土博物館 ☎042-493-8585



下宿囃子の様子

各館の イベント情報・お知らせ

郷土博物館のイベント・お知らせ

①清瀬のうちおり常設展示9・10月
明治・大正時代に製作されたうちおりを中心に展示します。100年以上前の着物に思いを馳せてみませんか。期 9月2日(火)～10月30日(木)午前9時～午後5時(月曜日休館) 場直問 郷土博物館
※展示入れ替えのため、10月31日(金)は民俗展示室を1日休室します。

②手打ちうどんチャレンジ! 初心者歓迎の手作り体験
清瀬の代表的な郷土料理の一つである「うどん」の作り方を楽しく学べる講習会です。作ったうどんはお持ち帰りいただけます。ご自身で打ったうどんの味は格別!ぜひご参加ください。☑中学生以上。先着8人 場直問 郷土博物館 ☑9月13日(土)午前9時30分～正午 費300円 持エプロン、三角巾(頭を覆うもの)、タオル、マスク 申問 9月6日午前9時～申込みフォームまたは電話で郷土博物館 ☎042-493-8585

③清瀬の富士講関連ツアー
富士講と縁のある山梨県富士吉田市周辺で、富士講の歴史を学習し、現役で活動している清瀬の富士講をもっと知ってもらえるツアーです。☑12歳以上。先着30人 ☑10月28日(火)午前8時30分～29日(水)午後5時。集合・解散＝市役所本庁舎または清瀬駅 費2名1室＝1人20,000円、1名1室＝31,000円(1泊の宿泊料、夕食、朝食、サービス料、入館料など含む)。別途入洞料などがかかります 申問 9月1日午前9時～10月21日午後6時に(株)KENドリーム ☎042-497-7107

④「ミュージアムキャラクターアワード2025」に、郷土博物館のキャラクター「まえはらきよし」くんが挑戦!
投票は9月4日(木)までで、1日1回投票できます。ご協力よろしくお願いいたします!

【プロフィール】野塩前原遺跡から出土した「有孔罎付土器」をモチーフにした妖精です。



投票、よろしくだ!

まえはらきよし

9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(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～11時30分受付 午後1時～4時30分受付
7日	宇都宮小児科内科クリニック 元町1-8-2 ☎042-491-5556		岩崎歯科医院 元町1-8-37 ☎042-494-2277
14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	筒井歯科医院 中里3-77-12 ☎042-493-4180
15日	杉本医院 元町2-7-1 ☎042-492-1199	きよせ旭が丘記念病院 旭が丘1-619-15 ☎042-491-2121	畑歯科医院 竹丘2-14-9 ☎042-493-8241
21日	宮本医院 松山1-42-6 ☎042-491-0547		清瀬デンタルクリニック 下宿1-124-1 ☎042-495-1489
23日	とみまつ小児科循環器クリニック 元町1-1-14 ☎042-497-3456	※緊急時は随時受付。必ず事前に電話してください。	福田歯科医院 元町1-1-5 ☎042-492-6151
28日	いつもジェネラルクリニック秋津院 野塩5-299-4 ☎042-497-8608		旭ヶ丘歯科医院 旭が丘2-5-2 ☎042-495-8686

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 ☎0570-01-3399

※QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です。