

10・11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。	10月7日(火)・14日(火)・21日(火)いずれも午後3時～3時15分	
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10月1日～。	10月15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	
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。	10月17日(金)、11月14日(金)午前9時30分～11時30分(30分ごと各2組)	
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(未就学児のみ)。申込みは随時。グループの初回及び個別相談は要予約。	10月22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)	
5. 1歳児子育て相談会 計測、子育て・栄養などの相談、グループミーティング。 ※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。	10月24日(金) (詳しくは事前にご送付した書類をご確認ください)	
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 ※予約制。申込み10月1日午前8時30分～。	10月24日(金)、受付＝午前9時50分～※受付時間が増える可能性があります。	
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	
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～	
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6月生まれ乳児②令和6年3月生まれ乳児③令和4年9月生まれ乳児 ※①10月14日(火)②10月7日(火)③10月21日(火) ※持ち物や時間など詳しくは事前にご送付する通知をご確認ください。		
10. 乳幼児発達健康診査 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。 ※未就学児のお子さんとその保護者。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

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(あいあいの家)、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
※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(月曜日休館)
※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
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。	
ウエイトマシン講習(以前からフィットネスルームをご利用の方)	午前9時30分・午前11時30分・午後1時30分の各回10分前までにお越しください。 ※10月のみ実施。	費フィットネスルーム利用料(清瀬市・小平市・東村山市・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	10月1日(火)・2日(水)・3日(金)・15日(水)・16日(木)・22日(水)・23日(木)・24日(金)いずれも午前11時～11時30分、午後3時～3時30分 ※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〉	10月12日(日)・25日(土)午前10時～11時	
〈Let'sリズムワーク〉	10月4日(土)・19日(日)午前10時～11時	
〈コツコツ貯筋ピラティス〉	10月5日(日)・18日(土)午前10時～11時	
〈笑トレで体力アップ〉	10月11日(土)・26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・お知らせ

①第38回テーマ展示「市制施行55周年記念 進化するキョセ図鑑」

市は10月1日で市制施行55周年を迎えました。施行当時は高度経済成長期の真っ只中であり、人々の暮らしが大きく変わり始めた時代でした。団地の造成や生活スタイルの変化など、当時から現代までの移り変わりを写真や生活用具から紹介します。また、本年11月1日の郷土博物館開館40周年を記念して博物館友の会のミニ展示も行います。

※期10月1日(火)～12月26日(金)午前9時～午後5時 場直郷土博物館

関連イベント

◆映画会×テーマ展示 きよはくミニまつり

55年前のアニメ映画上映と昔遊び体験を行います。

【1】映画上映会「ひみつのアッコちゃん 涙の回転レシーブ」(25分)「おじいさんのランプ」(22分)

※どなたでも。40席程度 日10月4日(土)午前10時30分～11時30分

場直郷土博物館 費無料

【2】昔遊び体験(けん玉、お手玉、福笑い、ひもくじなど)

日10月4日(土)午後11時30分～午後2時(出入り自由) 場直郷土博物館

②立川歴史×清博(清瀬市郷土博物館) 開館40周年コラボ展示

清瀬市郷土博物館と立川市歴史民俗資料館はともに昭和60年に開館し、今年で40周年を迎えます。これを記念して、両館学芸員のイチ押しする所蔵資料を出展・両館を紹介するミニ企画展を開催します。 期10月1日(火)～12月7日(日) 場直郷土博物館

③ロマンスカーミュージアム×清瀬市郷土博物館コラボ展示

「列車での食文化ストーリー ～想いを紡いでいく～」

鉄道と食文化をテーマに、ロマンスカーミュージアム(神奈川県海老名市)とコラボしたミニ企画展を開催し、資料と共に両館を紹介します。 場期郷土博物館＝10月11日(土)～26日(日)、ロマンスカーミュージアム＝10月30日(木)～11月10日(月)

④清瀬の富士講関連ツアー

富士講の歴史を学習し、清瀬の富士講をもっと知ることができるツアーです。 ※12歳以上(12歳以下でも条件によっては可。詳しくは右記QRコード内ホームページを参照)。先着30人。 日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人分20,000円、1名1室＝31,000円(1泊の宿泊料、夕食、朝食、サービス料など含む)。別途入洞料などがかかります ※申問受付中～10月21日午後6時に(株)KENドリーム ☎042-497-7107

⑤特別展「清瀬と結核～結核療養の歴史と現在、そして未来～」

ボランティア募集！

会場内の受付や見回りをお手伝いいただくボランティアを募集します。特典として内覧会(10月31日(金)午前10時～)への参加などあり。 ※18歳以上で会期中に1回以上活動できる方。先着順 期11月1日(土)～12月7日(日)午前の部＝午前9時～午後1時、午後の部＝午後1時～5時(いずれも途中休憩あり、休館日を除く) ※日10月1日～電話で郷土博物館に(ご希望の日程を先着順で伺います。受付は午前9時～午後5時)

①～③、⑤ 問郷土博物館 ☎042-493-8585

※月曜日休館、月曜日が祝日の場合は火曜日が休館



④詳しくはこちら

10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
5日	ふじ井内科クリニック 元町1-11-14 ☎042-493-7122	山本病院 野塩1-328 ☎042-491-0706	水上歯科医院 中清戸3-328 ☎042-495-0648
12日	中島医院 元町1-3-45 ☎042-495-6727		けやき歯科クリニック 上清戸1-9-1 ☎042-495-1817
13日	武蔵野総合クリニック 元町1-8-30 ☎042-496-7015	きよせ旭が丘記念病院 旭が丘1-619-15 ☎042-491-2121	和気歯科クリニック 松山1-13-3 ☎042-491-8883
19日	清瀬旭が丘団地クリニック 旭が丘2-5-4-6 ☎042-459-5557	※緊急時は随時受付。必ず事前に電話してください。	信宅ビル歯科医院 松山1-4-3 ☎042-493-8255
26日	廣橋小児科・内科医院 元町1-5-3 ☎042-493-7400		筒井歯科医院 中里3-77-12 ☎042-493-4180

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。