

### 4・5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。



詳しくはこちら

問子ども家庭支援センター母子保健係 ☎042-497-2077

事業名・対象・内容など	日時	場所
<b>1. 子どもの計測日</b> お子さまの身長・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。	4月7日・14日・21日 いずれも火曜日の午後3時～3時15分	
<b>2. カンタン！ワンポイント離乳食</b> ☑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) ☑無料 ☑管理栄養士による離乳食の調理実演と試食・相談 ※予約制。申込みは4月1日(木)午前8時30分～。	4月15日(木) 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	
<b>3. 親子歯みがき教室</b> ☑生後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。	4月10日(金)、5月15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> ママ同士お話ししながらホッとできる居場所です。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 ※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。	4月22日(木)、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～)	
<b>5. 1歳児子育て相談会</b> 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。	4月24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
<b>6. 計測相談会</b> お子さまの身体計測、保健師や看護師、管理栄養士や心理相談員などの専門職へ個別相談ができます。 ☑生後2か月～3歳未満の乳幼児とその保護者。先着3組 ※予約制。申込みは4月1日(木)午前8時30分～。	4月24日(金)(受付＝午前9時50分) ※受付時間が変更になる可能性があります。	
<b>7. 親子歯科健診(個別)</b> ☑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4回)の午後1時～3時15分	
<b>8. 妊婦歯科健診</b> ☑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4回)の午後1時15分～午後2時45分 ～午後2時	
<b>9. 乳幼児健康診査(集団)</b> 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12月生まれの乳児②令和6年9月生まれの幼児③令和5年3月生まれの幼児 ☑①4月14日②4月7日③4月21日 ※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。		
<b>10. 乳幼児発達健康診査</b> 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。☑未就学児のおさまとその保護者。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		

しあわせ未来センター



詳しくはこちら

### 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)

※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が対象)	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。	☑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、その他の方は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	4月1日(木)～3日(金)・8日(木)・10日(金)・15日(木)・16日(木)・22日(木)～24日(金)・29日(木)・30日(木)いずれも午前11時～11時30分、午後3時～3時30分 ※10日(金)は午後の部のみ。	
みんなで楽しくエクササイズ		
〈チューブエクササイズ〉	4月11日(土)・26日(日)午前10時～11時	
〈Let'sリズムワーク〉	4月5日(日)・18日(土)午前10時～11時	
リボン 〈Return bornピラティス〉	4月4日(土)・19日(日)午前10時～11時	
〈笑トレで体カアップ〉	4月12日(日)・25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

### 令和8年度 産後ケア事業

令和8年度産後ケア事業を、以下のとおり実施します。なお、宿泊型の利用期間を今年度から産後6か月未満に拡大しました。ご利用には事前申請が必要です。詳しくは市ホームページをご確認ください。

☑清瀬市に住民登録のある産後1年未満の母子(医療行為が必要な方や感染症の疑いがある

方は利用できません) 【利用期間】 宿泊型、通所型は産後6か月未満、訪問型は産後1年未満

【利用者負担額】 昨年度から変更なし

☑子ども家庭支援センター庶務係 ☎042-497-2081



詳しくはこちら

### 各館の イベント情報・お知らせ

#### 郷土博物館のイベント

##### ①自然観察会

郷土博物館の敷地内に生息する草花や昆虫、樹木などを観察します。春の息吹を感じてみませんか。

☑どなたでも(小学生以下は保護者同伴) ☑4月19日(日)午前10時～正午(雨天時は映像展示室で自然講座を実施) 場直問郷土博物館 ☑無料

講郷土博物館友の会会員 森田善朗氏 持筆記用具

##### ②ミニ展示「寝台列車今昔物語～夢空間が清瀬へその軌跡～」

特別展が大好評だったため、ミニ展示として復活しました。食堂車・寝台車の資料のほか、フォトスポットもございます。

☑開催中～4月30日(木)午前9時～午後5時 場直問郷土博物館

##### ③大好評につき「憧れの夢空間カレー」4月末まで延長します

豪華客車「夢空間」で提供されていた味を再現した一品です。懐かしい味とともに当時の雰囲気を感じていただきたいと思います。☑提供中～4月30日(木)午前10時～午後4時(ラストオーダー＝午後3時30分) 場直問ミュージアム・カフェ きよせ ☑セット900円、単品600円(いずれも税込み)

##### ④春の文化財散歩×テーマ展示「清瀬の中世を歩こう(下宿編)」

中世に馴染みのある場所や文化財を紹介します。☑中学生以上。先着15人(申込みフォーム8人、電話7人) ☑4月25日(土)午前10時～正午(雨天時は、翌日26日の同時刻に開催)

【集合・解散場所】 下宿地域市民センター 講郷土博物館学芸員 日暮宇翔 ☑4月1日午前9時～申込みフォームまたは電話で

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休館。



③申込みフォーム

#### 図書館のイベント

##### ◆三下り半のホンネとタテマエ

###### 一江戸時代の離縁状を読みましよう

昔の男性は、本当に威張ってばかりいられたのでしょうか？実際の離縁状を読み解きながら探ります。☑どなたでも。先着20人

☑4月26日(日)午前10時～11時30分 場直問清瀬けやきホール ☑無料

講江戸川区立小松川図書館長 中島善久氏 申問4月2日午前9時～直接窓口または電話で駅前図書館 ☎042-492-8751(水曜日休館)

##### ◆みつめて！おしえて！すきな本なあに？

みんなのすきな本をもちより、楽しくお絵かきしながら、本のカードをつくって図書館の展示コーナーをつくります。

☑幼児～小学6年生。先着20人 ☑4月19日(日)午前10時30分～正午 場直問まつぼっくり 問南部図書館 ☎042-497-2315(水曜日休館)

### 4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。

※内科の昼の休憩時間は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	廣橋小児科・内科医院 元町1-5-3 ☎042-493-7400	山本病院 野塩1-328 ☎042-491-0706	岩崎歯科医院 元町1-8-37 ☎042-494-2277
12日	武蔵野総合クリニック 元町1-8-30 ☎042-496-7015		松村歯科医院 野塩3-12-5 ☎042-491-8849
19日	清瀬診療所 元町1-13-27 ☎042-493-2727	きよせ旭が丘記念病院 旭が丘1-619-15 ☎042-491-2121	かとうデンタルケアクリニック 元町1-8-1 ☎042-495-0888
26日	北多摩クリニック 上清戸2-1-41 ☎042-496-7760	※緊急時は随時受付。必ず事前にお電話ください。	いしかわ歯科クリニック 野塩4-64-1 ☎042-495-1178
29日	とみまつ小児科循環器クリニック 元町1-1-14 ☎042-497-3456		もとまちスマイル歯科 元町1-13-29 ☎042-497-2751

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

※QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です。