



清瀬のイマを深掘り!!

more!
KIYOSE City Promotion Magazine



←過去のバックナンバーはこちら

毎奇数月15日発行の「more! KIYOSE」全戸配布中!

発行：清瀬市 編集：経営政策部シティプロモーション課 〒204-8511 清瀬市中里五丁目842番地 ☎042-492-5111 (代表) FAX 042-492-2415 メール：kouhou@city.kiyose.lg.jp

STOP

熱中症

地域の声かけの輪を広げて、熱中症を防ぎましょう!

熱中症は、梅雨入り前から発生し、梅雨の合間で急激に暑くなる日や、8月にかけて多発しています。市は、市内公共施設などを「ひと涼みスポット」として開設していますのでぜひご活用ください。「ひと涼みスポット」の詳細な場所については2面をご覧ください。☎健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

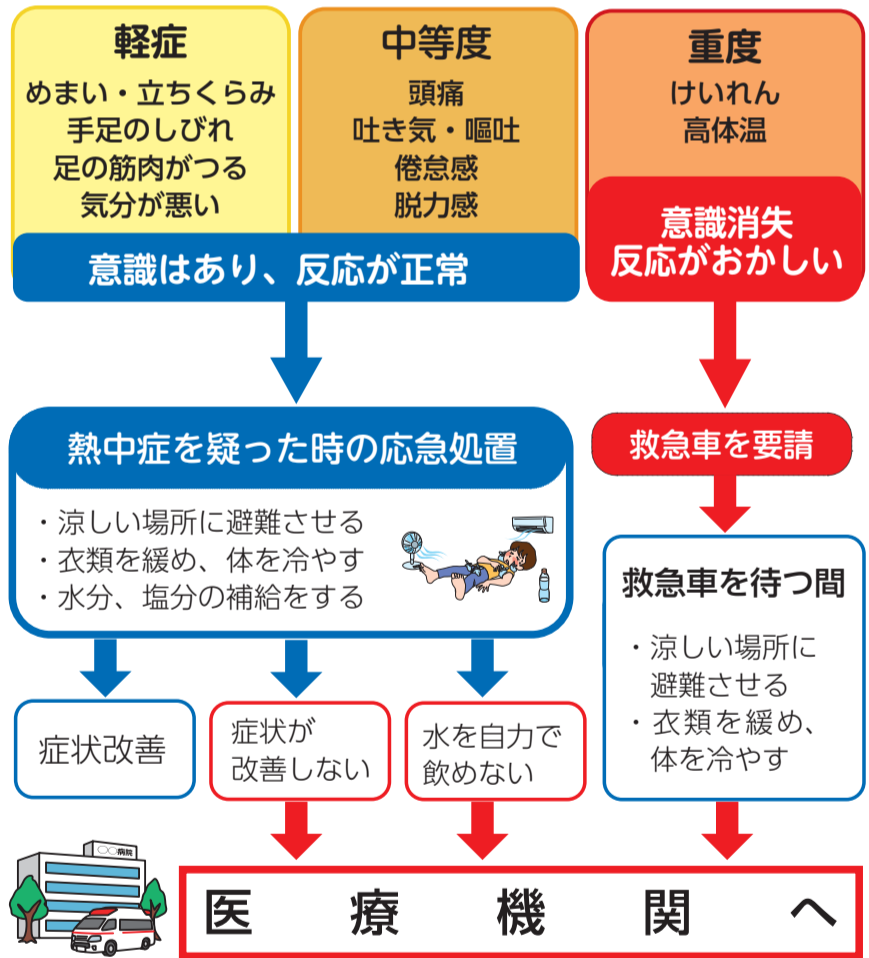


熱中症ってどんな症状?

高温多湿な環境に長く居ることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をいいます。しかし、適切な対応により予防や早期回復ができます。

熱中症かな?と思ったらどうしたらいい?

まずは、熱中症の症状の確認しましょう!



熱中症になりやすい場面は?

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 急に暑くなった

熱中症を防ぐために心がけることは?

①こまめな水分補給

のどの渇きを感じていなくても、意識的に水分を摂るようにしましょう。冷蔵庫に冷たい飲み物をストックしておく、ペットボトルや水筒を持ち歩くなど、日頃からの準備も大切です。

②屋内では適正なエアコンの使用を

温度計を確認し、室温28℃前後を保つようにエアコンを使いましょう。すだれやカーテンで直射日光を避けたり、窓を開けて空気の流れを作ったりするなど、部屋に熱がこもらないように工夫することも大切です。

③外出するときは十分な準備を

天気だけでなく、気温や湿度にも注目し、風通しがよく汗が乾きやすい衣服を選び、帽子や日傘を使うなどの対策をとりましょう。環境省のホームページ「熱中症予防情報サイト」から、暑さ指数(WBGT)・熱中症警戒アラート情報をメールやLINEなどで受け取ることができます。

④適度な運動や入浴で汗をかく

冬から春にかけて汗をかく機会が少なかった方は、外に出ないと暑さに慣れません。本格的な暑さがやってくる前に、外に出て散歩をするなど、無理のない範囲で汗をかく習慣をつけましょう。外に出ることが難しい方は、入浴や室内でのストレッチなど、軽く体を動かすだけでも効果はあります。

⑤体調を整える

朝食は抜かずにしっかり食べましょう。また、睡眠がしっかりとれていないと、体温のコントロールが上手くできなくなり、熱中症にかかりやすくなるため、十分な睡眠時間を確保しましょう。

⑥暑い日は頑張り過ぎない

適度に休息をとり、頑張り過ぎないようにしましょう。少しでも熱中症を疑うような症状が出たら、作業を中断して休みましょう。周りにも熱中症を疑うような症状が出たら、作業を中断して休みましょう。周りにも熱中症を疑うような症状が出たら、作業を中断して休みましょう。周りにも熱中症を疑うような症状が出たら、作業を中断して休みましょう。

水分補給の目安とポイント!

- ◆普通に食事が摂れていて、たくさん汗をかいていない場合
水や麦茶などで大丈夫です。
- ◆汗をたくさんかいている場合
スポーツドリンクが有効です。スポーツドリンクなどの塩分と糖分を含む飲料水は、水分の吸収がスムーズです。
- ◆すでに軽症から中等度の脱水症状がある場合
経口補水液が適しています。経口補水液はスポーツドリンクよりも塩分の濃度が高く、水と塩分の吸収を早めるために、スポーツドリンクと比べて糖分が低くなっています。ただし、医師の指示がある方はそちらに従ってください。

参考：「熱中症環境保健マニュアル2022」[東京都多摩小平保健所 意外と身近な熱中症] (令和7年6月発行)

熱中症予防声かけプロジェクト「ひと涼みスポット」をご利用ください!

◆ひと涼みスポット

市は、官民が共同で熱中症予防を呼びかける「ひと涼みしよう熱中症予防声かけプロジェクト」の一環として、「ひと涼みスポット」(下表参照)を設けています。「ひと涼みスポット」とは、暑さや疲れを感じた際に立ち寄って、ひと涼みできる場所です。市内の公共施設に加えて、事業者の方々にも通常業務に支障がない範囲でご協力いただき設けています。お互いに声をかけ合いながら、地域全体で熱中症予防に取り組んでいきましょう。

◆熱中症警戒アラート

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高くなると予想される日の前日の夕方または当日の早朝に、都道府県ごとに発表されます。発表された際には、エアコンを使用し、暑さを避けたり、身近な方に声をかけて注意喚起しましょう。
 健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076



熱中症予防情報サイト

清瀬市ひと涼みスポット協力事業者一覧(実施期間=9月30日まで) 市内に「ひと涼みスポット」(下表参照)を設けています。		
清瀬市役所本庁舎	えーるプラザ野塩	カイセイ調剤薬局清瀬店
野塩地域市民センター	清瀬郵便局	きよせ北口薬局
竹丘地域市民センター	清瀬駅前郵便局	元気堂清瀬梅園薬局
下宿地域市民センター	清瀬松山郵便局	日本調剤ひろ薬局
中清戸地域市民センター	清瀬野塩郵便局	ひらの薬局
中里地域市民センター	清瀬中里郵便局	緑の薬局
コミュニティプラザひまわり	清瀬旭が丘郵便局	上清戸薬局
清瀬けやきホール	清瀬中清戸郵便局	カイセイ調剤薬局清瀬駅前店
駅前図書館	アイン薬局清瀬店	いるか元町薬局
郷土博物館	あおい調剤薬局清瀬店	アイン薬局清瀬松山店
児童センター(ころぼっくる)	あすなる薬局	ひらの薬局旭が丘店
男女共同参画センター	アビック薬局清瀬の森店	まいにち薬局秋津店
しあわせ未来センター	アビック薬局清瀬元町店	梅園薬局
シルバー人材センター	イガラシ薬局清瀬店	栄貴堂薬局清瀬店
きよせボランティア・市民活動センター	南部児童館等複合施設(まつぼっくる)	

※令和8年6月1日時点



ひと涼みスポットのぼり旗



ひと涼みスポットに掲示するポスター

オオムラサキのケージを一般公開します

清瀬の財産である「みどり」を次世代に継承するため、市では萌芽更新を行い、雑木林の若返りを図っています。この活動を市民の皆さんに知っていただくため、雑木林の象徴とされるオオムラサキの飼育を開始して15年目になりました。今年も、昨年孵化した幼虫が順調に育っており、6月中旬にはオオムラサキがケージ内を舞いますので、一般公開を下記の日程で実施します。



オオムラサキ

☎6月13日(土)~7月5日(日)午前10時~午後3時(月・火曜日は休み)
 費無料 場 直伊藤記念公園台田の杜
 ※事前申込不要。雨天及び強風の場合は中止します。また、状況により予告なく中止する場合があります。写真撮影可能です。入口に設置している見学届を提出してください。ケージ内での飲食はご遠慮ください。台田の杜広場を駐車場として10台程度臨時開放します(午前9時50分~午後3時10分)。

☎水と緑と公園課緑政係 ☎042-497-3267

国蝶オオムラサキ見学会 参加者募集

埋め立てが終了した谷戸沢処分場で保全している「国蝶オオムラサキ」の観察や、再生した里山的自然環境を体感できる「自然観察ガイドツアー」を開催します。

☎多摩地域在住・在勤・在学の方。各回定員60人(応募者多数の場合は抽選) ☎6月27日(土)①午前8時15分~11時30分、②午前10時~午後1時15分、③午後1時15分~4時30分【集合・解散場所】JR青梅線河辺駅北口付近(大型バスで移動します) ☎無料

☎6月8日(必着)午後5時までにQRコード内申込みフォームまたははがきで

☎東京たま広域資源循環組合「国蝶オオムラサキ見学会」係 ☎042-597-6152

※時間の希望はできません。※広報紙または循環組合ホームページ等で公開される場合がありますのであらかじめご了承ください。



詳しくはこちら

記入例

国蝶オオムラサキ見学会 参加希望

1. 氏名(ふりがな)
2. 年齢
3. 郵便番号・住所
4. 日中連絡が取れる電話番号
5. (多摩地域在住ではない場合) 通勤・通学先の市町村名

※あて先は〒190-0181 東京都西多摩郡日の出町大字大久野642番地とご記入ください。

★ スカイランタンマルシェに出店します ★

ところざわサクラタウンで初開催のイベント「スカイランタンマルシェ」に清瀬市観光協会が出店します。

当イベントでは清瀬市の知名度向上だけでなく、近隣地域と連携し双方の交流と活性化を図ります。

マルシェやキッチンカーが出店するほか、ランタンの制作(有料)・夜には打ち上げます。ランタン制作は各日100人限定です。ご予約はお早めに!

☎6月27日(土)・28日(日) 午前11時~午後8時
 場 直ところざわサクラタウン(埼玉県所沢市東所沢和田3丁目)

☎ランタン制作の予約は上記QRコード内申込みフォームで
 ☎清瀬市観光協会 ☎042-497-1842



詳しくはこちら



6月は浸水対策強化月間です!

東京都下水道局では、雨期に向かう6月を「浸水対策強化月間」と定めています。

期間中は、下水道施設の安全性の確保と皆さんの防災意識の向上を図る取り組みを行います。また、東京都下水道局の

「東京アメッシュ」ホームページで降雨情報を配信していますので、ぜひご活用ください。

☎東京都下水道局流域下水道本部 ☎042-527-4828



詳しくはこちら

雨水浸透施設設置助成制度

雨水浸透施設は、豪雨や台風による浸水被害の軽減と、地下水の浸透促進による自然環境の保全に役立ちます。

市では、雨水浸透施設(雨水浸透ます)を設置する方へ、設置費用の一部を助成します。

☎市内に一戸建て住宅・共同住宅・併用住宅(住宅部分が50%以上のものに限る)または土地を所有する方など

【助成金額】限度額がありますのでお問い合わせください

【手続き方法】工事に係る契約を締結する前に清瀬市指定工事店へご相談ください

☎建設課下水道係 ☎042-497-2531



詳しくはこちら



「きよはち」が市役所売店等で販売中!

【販売場所】市役所本庁舎1階売店、郷土博物館

【商品】「きよはち」35㍻(1,200円)、「きよはち」100㍻(2,800円)(春採れ・夏採れの2種類をご用意しています)。

☎シティプロモーション課プロモーション係 ☎042-497-1808

納税にご協力を

■夜間納税・納税相談 ☎6月24日(水)・25日(木)午後8時まで
 ■日曜納税・納税相談 ☎6月28日(日)午前9時~午後4時

■土曜納税・納税相談 ☎6月13日(土)午前9時~正午
 場 いずれも市役所徴収課窓口 ☎徴収課徴収係 ☎042-497-2045

清瀬市防犯機器等 購入緊急補助事業

【申込期間】

6月1日(月)～令和9年1月29日(金)(必着)

【補助対象機器等】

下表のとおり(表にない機器などの購入をお考えの方は、購入前にご相談ください)。詳しくはこちら
※令和8年4月1日以降に購入された機器が対象です。



補助対象項目	
1	防犯カメラの設置 ※侵入者が容易に認識できる野外に設置したものに限り
2	カメラ付きインターホン
3	防犯フィルムの取り付け(CPマークあり)
4	面格子の取り付け
5	人感センサー・センサーライトの設置
6	玄関または窓への防犯性能の高い錠(補助錠も含む)の取り付け
7	サムターンカバー・ロックカバーの取り付け
8	防犯砂利
9	センサー付きアラームの取り付け
10	ダミーカメラ

侵入防止用機器などの購入補助を実施中です。ご自宅の侵入窃盗対策にぜひご活用ください。

防犯防犯課防災防犯係
☎042-497-1847

【補助対象者】

清瀬市内の世帯(1世帯1回限り)
※共同住宅(マンション、アパートなど)にお住まいの世帯も対象となりますが、管理者などは対象外となります。
※令和7年度に補助を受けた方は補助の対象外となります。

【補助額】

対象経費の2分の1。上限額1万円(1,000円未満切り捨て)

【補助対象外経費】

機器の購入に伴う配送料など、機器の交換などに伴う撤去費用・移設費用、リサイクル料・廃棄手数料など

【申込み方法】「清瀬市防犯機器等購入緊急補助金交付申込書」と「清瀬市防犯機器等購入緊急補助金交付請求書」に、以下の書類を併せてご提出ください。

- ①防犯機器の製品名、設置工事などの内容、購入日または施工日、支払金額、領収年月日などが記載された領収書などの写し
- ②申込者の本人確認書類(氏名、住所及び生年月日分かる公的な証明書)の写し
- ③施工後または設置後の写真
- ④防犯カメラ設置の場合は、設置箇所及び撮影範囲分かる図面または写真
- ⑤口座情報が確認できる書類(通帳など)の写し

6月9日(火)は課税・非課税証明書の取得方法に一部制限があります

6月9日(火)は終日、システム更新のため、コンビニ・各地域市民センター及び市役所本庁舎のマルチコピー機では課税・非課税証明書の取得がで

きません。その他の証明書などは、通常どおり取得できます。
課税課市民税係
☎042-497-2040

住民票の氏名に振り仮名が記載されます

令和5年6月2日、住民基本台帳法の一部改正を含む「行政手続きにおける特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律等の一部を改正する法律(以下「改正法」という)が成立し、同月9日に交付されました。

これまで住民票の写しに氏名の振り仮名は記載されてい

ませんでした。令和7年5月26日よりこの改正法が施行され、令和8年5月26日から順次、氏名の振り仮名が追記されます。

市民課住民係
☎042-497-2037



募集 令和8年度清瀬市行政評価 外部評価 ～市の事務事業を評価してみませんか?～

市では、事務事業の効果実績・コスト等から評価することにより、次年度の予算編成に反映させることと、市民の満足度の向上を目的に行政評価を実施します。

外部評価に参加しやすい取り組みとして、対面形式ではなく、お好きな時間・場所でご参加いただけるようにしています。また、ご不明な点がある場合はご質問いただけるほか、ご家族で相談しながら評価を進めていただくことも可能です。

次のすべての要件を満たす方。定員20人(応募者多数の場合

合は抽選)①市内在住の方②中学生以上の方③市の取り組みやその評価に関心のある方④評価シートの作成(6月中旬～下旬ごろ)が可能な方

【応募期間】6月1日(月)～8日(月)

申込みフォームで

未来創造課イノベーション推進係

☎042-497-1802

※評価内容・スケジュールなど詳しくは市ホームページをご確認ください。



申込みフォーム



詳しくはこちら

市内の住宅工事事業者(職人さん)を紹介します

「家屋を修繕したいが、どこに頼んだら良いかわからない」「浴室が傷んでいるので見積もりが欲しい」など、住宅の修理・改築を考えている方はいませんか。「清瀬市住宅工事あっせん事業協力会」では、市で受け付けをした方に、依頼内容に応じて協力会の職人さんを紹介しています。協力会には大工・土木・屋根・瓦・水道・電気・畳・左官・建具・ふすま・ブロッ

ク・造園など、さまざまな工事に携わる職人さんがいます。ぜひご利用ください。
産業振興課商工係
☎042-497-3187



申込みフォーム



救急車の適時・適切な利用の促進を

東京消防庁では、増大する救急需要に適切に対応できるよう、救急車の増強を行っています。ひっ迫した状況が続いています。緊急で病院に行くべきか迷った場合は、インターネットで病院へ行くべきか判断できる「東京版救急受診ガイド」や常駐する医師・看護師からアドバイスを受

けることができる電話相談窓口「#7119」をご活用ください。ただし、少しでも緊急と思われた時はすぐに119番通報してください。本当に必要な人の元へ、いち早く救急車が向かうため、ご理解・ご協力をお願いします。

清瀬消防署
☎042-491-0119

令和8年市議会第2回定例会

令和8年市議会第2回定例会は、6月8日(月)から下表のとおり開会予定です。議会事務局議事係☎042-497-2567

月	日(曜日)	時間	内容	
6	8(月)	午前10時～	本会議(初日)	
	11(木)		本会議(代表・一般質問)	
	12(金)		本会議(一般質問)	
	15(月)			
	17(水)			
	18(木)			
	19(金)		午後2時～	総務文教常任委員会 福祉保健常任委員会 建設環境常任委員会 議会運営委員会
	25(木)		午前10時～	本会議(最終日)

今月の納期

◆市・都民税(第1期) 6月30日(火)までに納めてください。

令和8年度 乳がん検診・子宮がん検診

◆乳がん検診

市に住民登録のある40歳以上の女性(昭和62年3月31日以前生まれ)で、令和7年度に市の乳がん検診を受けておらず(検診は2年に一度)、現在症状がなく、勤務先などで受診の機会がない方【実施期間】下表のとおり

場 きよせ旭が丘記念病院・複十字病院・武蔵野総合クリニック 費2,000円

◆乳がん検診無料クーポン券

令和8年4月20日時点で市に住民登録のある41歳の女性(昭和60年4月2日~昭和61年4月1日生まれ)。対象者には5月下旬に乳がん検診無料クーポン券を送付していますので、直接医療機関へご予約ください。4月20日以降に転入された方は下記までご連絡ください。

◆子宮がん検診

市に住民登録のある20歳以上の女性(平成19年3月31日以前生まれ)で、令和7年度に市の子宮がん検診を受けておらず(検診は2年に一度)、現在症状がなく、勤務先などで受診の機会がない方

【実施期間】下表のとおり

場 宇都宮レディースクリニック・公立昭和病院 費頸がん検診=1,000円、体がん検診(条件あり)=1,000円

※体がん検診は医師が必要と認めた場合のみ受診できます。体がん検診のみの受診はできません。

申 いずれも9月30日(消印有効)までに申込みフォーム、直接窓口または郵送で

問 健康推進課健康推進係 ☎042-497-2075

※電話での申込みはできません。

※生活保護世帯の方、中国残留邦人等支援給付対象者は直近の受給証明書を提出することで無料

【申込み時期に対応する受診期間(乳がん検診・子宮がん検診共通)】

申込み時期	受診券発送時期	受診期間
6月中	7月下旬	8月1日~11月30日
7月中	8月下旬	9月1日~12月31日
8月中	9月下旬	10月1日~令和9年1月31日
9月中	10月下旬	11月1日~令和9年1月31日



乳がん検診について詳しくはこちら



子宮がん検診について詳しくはこちら

記入例

乳がん・子宮がん検診申込み

1. 住所
2. 氏名(ふりがな)
3. 生年月日
4. 電話番号
5. 希望する検診と現時点で受診予定の病院をご記入ください

- 乳がん検診
1. きよせ旭が丘記念病院
 2. 複十字病院
 3. 武蔵野総合クリニック

- 子宮がん検診
1. 宇都宮レディースクリニック
 2. 公立昭和病院

※あて先は「〒204-8511 健康推進課乳がん・子宮がん検診申込み担当行」とご記入ください。

出店者募集

女性起業応援 キヨセdeフェスタ

~「はじめる人」と「応援したい人」が出会う場所~

清瀬市を拠点に、販売やワークショップを通じて、自分らしい働き方と次のステージへの挑戦を応援するイベントです。

日 11月21日(土)午前10時~午後4時 場 アミューホール他

◆出店者募集

販売・ワークショップ・サービス提供などの事業者。これから始めたい方の出店も歓迎します。市内または近隣に活動

拠点を置き、事業活動をしている団体または個人。定員30枠(予定) 費2,500円(出店料)

【出店応募方法】

申 7月15日午後5時までに申込みフォームで

【主催】キヨセdeプランニング

問 キヨセdeプランニング

✉ kiyofes@gmail.com

※書類選考のうえ、出店者を決定します。



申込みフォーム

清瀬市特別支援教育説明会のご案内

お子さまが、自分らしく、のびのびと力を発揮していくために、学びの場や就学相談の進め方に加え、日々の学習について分かりやすくお伝えします。

日 令和9年4月に小学校に入学するお子さまの保護者で、特別支援学校や特別支援学級への就学を考えている方、もしくはお子さまの発達の特性や様子から、就学先を悩まれている方 日 6月23日(火)午前10時~11時30分 場 アミューホール 特別支援学校・学級の学習、就学相談、説明会終了後の個別相談 問 教育指導課教育支援係 ☎042-497-2552

※事前申し込みは不要です(当日直接会場へお越しください)。



詳しくはこちら

K-net子育てひろばに遊びにきませんか？

いずれも自由にお越しいただけます。短時間の手遊びなどを楽しめます。

◆K-netひろば

お子さまを保育者に預けておとなのみでのお茶とお菓子の時間があります(15分程度)。日 6月12日(金)午前10時~午後2時 場 男女共同参画センター 費100円(お茶・お菓子代)

◆K-net中里ひろば

今回のテーマは「シャボン玉で遊ぼう」。お子さまの初めての体験にいかがですか？ マット敷きの室内で、おもちゃで遊んだり絵本を読めます。子育てママ同士の交流にも。日 6月17日(水)午前10時~正午 場 中里地域市民センター 費無料

問 いずれもNPO法人子育てネットワーク・ピッコロ

☎042-444-4533



詳しくはこちら

児童育成手当現況届の提出は6月30日(火)まで

児童育成手当を受給している方の養育状況や令和7年中の所得状況などを確認し、受給資格の有無を審査するため、5月29日(金)に現況届を送付します。必要事項を記入し、ご提出ください。

詳しくはホームページまたは対象の方に送付する通知文をご覧ください。【提出期限】6月30日(火)

【必要書類】

▶ 児童育成手当現況届

▶ 愛の手帳または身体障害者手帳の写し(該当する方のみ)

※その他、状況に応じて書類が必要となる場合には、個別にご案内します。

※電子申請をされる方は上記書類の提出は不要です。

【提出方法】電子申請、直接窓口または郵送で

問 子ども支援課給付係 ☎042-497-2088



詳しくはこちら

からだ先生のおはなし会

内臓の位置が分かるTシャツを使って遊びながら、食べ物の通り道を学びます。ご家族での参加も大歓迎！

日 5歳~小学3年生(保護者同伴可)。先着20組 日 6月21日(日)午前10時~正午 場 まつぼく 費無料 講 千葉県済生会習志野病院 医学図書室・患者図書室司書 佐藤正恵氏 日 6月1日(日)午前9時~直接窓口または電話で 問 南部図書館 ☎042-497-2315 (水曜日休館)

赤ちゃんの身体の発達講座

赤ちゃんってすごい！成長のプロセスを実際に動いて体験します。日 6月29日(月)午前10時~正午

場 コミュニティプラザひまわり 費500円

(きよせ・チルドレンファーストチケット利用可)

講 理学療法士 上木原瞳氏

申 問 QRコード内申込みフォームまたはメールでNPO法人ウィズアイ ☎042-497-9567 問 himawari@with-ai.net



詳しくはこちら

6月は食育月間・6月19日は食育の日

食育とは、さまざまな経験を通じて、「食」に関する知識や「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる人を育てることです。この機会に、一人ひとりが日頃の食生活を振り返り、「栄養バランスのとれた食事を食べる」・「十分な野菜を食べる」・「食塩を控える」などを実行してみましょう。☎健康推進課成人保健係☎042-497-2076

いいことたくさん!“共食”のすすめ

ライフスタイルの多様化により、家族そろって食事をする機会が減ってきている現代。だれかと食べる“共食”を、ちょっと意識してみませんか？

楽しみ

だれかと楽しく食事をすると、心もからだも元気になります！

食品ロス削減

楽しい食事で食欲がわき、食べ残しが減ることも期待できます！

清瀬市オリジナル共食推進マーク

健康

主食・主菜・副菜がそろいやすく、栄養バランスがとれます！

伝統

だれかと食べることで、食文化を学ぶ機会にも、マナーも身に付きます！

きよせ食ネットワーク会議

クックパッドの清瀬市公式キッチンをご活用ください！

食育の取り組みの一環として、料理レシピサービスの「クックパッド」に清瀬市の公式キッチンを開設しています。市が過去に実施していた料理教室のレシピや、学校給食、保育園給食のレシピなどから抜粋し、栄養バランスを考慮したレシピを皆さまに紹介しています。ぜひご活用ください。



詳しくはこちら

野菜を食べよう！

1日に必要な野菜の摂取量は、成人で350gとされています。令和6年度の国民健康・栄養調査によると、20歳以上の一人1日あたりの野菜の平均摂取量は258.7gであり、約100g不足しています。1日350gを目指しましょう。目安としては、直径10cm程度の皿に入った野菜料理を5皿食べると、350g摂取できていると考えられています。

「きよせ食ネットワーク会議」の取り組み

市の食育を推進することを目的とした「きよせ食ネットワーク会議」では、令和8年度のテーマを「食品ロス削減」としています。クックパッドの清瀬市公式キッチンにレシピを掲載するなど、市民の皆さまにさまざまな情報を発信しています。

主食・主菜・副菜をそろえてバランスアップ

栄養バランスのよい食事のためには、主食・主菜・副菜をそろえることが大切です。野菜の副菜をプラスして、栄養バランスの整った食事を心がけましょう。☎東京都多摩小平保健所生活環境安全課保健栄養担当☎042-450-3111

令和8年度 多摩北部広域子ども体験塾 たまろく未来のまちづくり最先端テクノロジーを体感して「未来のまちづくり」に挑戦！

どんどん進化するロボットやAIなどのテクノロジー。これらの技術は、私達の未来にどのように関わってくるのだろうか？実際に見て、触れて、テクノロジーのことを楽しく学ぼう！



詳しくはこちら



画像提供：日本科学未来館

☎清瀬市・東久留米市・西東京市・小平市・東村山市に在住または在学の小学1年生～中学3年生。各日先着30人

【夏季プログラム】

◆最先端テクノロジーを調査 日本科学未来館へ行こう！

日本科学未来館での見学とロボット工作をします。

☎低学年コース(小学1～3年生)＝7月31日(金)、高学年コース(小学4年生～中学3年生)＝8月7日(金)いずれも午前8時40分～午後4時

【集合・解散】多摩六都科学館 ☎無料 ☎6月30日までにQRコードより「お知らせ」→イベントページ内申込みフォームで(申込みフォームからの申込みが難しい場合は、下記まで問合せください)

☎多摩六都科学館多摩北部広域子ども体験塾 ☎042-469-6100

清瀬子ども大学アニメーションの部 『君はエフェクトを描けるか！ 2026』

アニメーション作成に必要なエフェクト(効果)の描き方を学びます。ぜひご参加ください。☎市在住の中学1年～2年生で、3日間の開催日すべてに参加可能な方。定員10人(応募者多数の場合は抽選) ☎7月4日・11日・18日いずれも土曜日午後1時～2時



申込みフォーム

☎生涯学習センター ☎無料

☎6月6日午前10時～6月14日午後9時に申込みフォームで

☎生涯学習センター ☎042-495-7001

清瀬消防少年団56人で出動！ 23人新加入でパワーアップ！

4月19日、中清戸地域市民センターにおいて消防少年団入卒団進級式を開催しました。少年団員、指導者、保護者及び消防職員など計100人ほどが参加し、新たに23人の新入団員を迎えました。これにより、総勢56人での新体制となり、活気あるスタートを切りました。今後は、鈴木消防少年団長を中心に、防火防災意識の向上と地域に貢献できる人材の育成を目指し活動を推進してまいりますので、皆さまの応援と支援をよろしくお願いいたします。 ☎清瀬消防署 ☎042-491-0119



消防少年団入卒団進級式の様子

児童センター照明改修工事に伴う利用制限

児童センターでは、施設の安全性向上を目的として、遊戯室およびこぼくくるホールの照明設備をLED化する改修工事を実施します。工事に伴い、下記のとおり施設の利用に制限が生じます。ご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

【利用制限期間】①こぼくくるホール 令和8年9月～10月ごろ(予定)、②遊戯室 一部利用制限(作業状況により変更あり)

☎子ども支援課支援係 ☎042-497-2087

市役所の開庁時間に関する意見交換会

市は、市役所窓口の利用状況や今後の行政サービスのあり方を踏まえ、市役所の開庁時間の見直しについて検討を始めました。より利用しやすい市役所を目指して、市民の皆さまと意見交換を行います。

☎どなたでも。先着20人程度 ☎6月29日(月)午後5時～

☎場市役所本庁舎 ☎申込みフォームで

☎未来創造課イノベーション推進係 ☎042-497-1802



申込みフォーム

街頭特設人権相談を行います！

6月1日の人権擁護委員の日に伴い、人権擁護委員による「街頭特設人権相談」を行います。啓発グッズも配布します。

☎6月2日(火)午前10時～正午 ☎無料 ☎場直アミュビル正面入口前(雨天時は生涯学習センター) ☎虐待、不当差別、名誉棄損、誹謗中傷などの相談 ☎市民協働課協働係 ☎042-497-1803

催し・イベント

エコまつり

消費生活センター登録団体のミニ消費生活展です。清瀬産野菜の販売、古布のリメイク展示、リサイクルバザーなどを実施します。
日6月7日(日)午前10時～午後4時
場直アミュホール
問消費生活センター
☎042-495-6211

清瀬市シニアクラブ連合会 友愛映画会

◆「待タイムスリッパ」
対どなたでも **日**6月9日(火)午前10時30分～、午後1時30分～(開場＝いずれも30分前、上映時間＝約2時間) **場**直清瀬けやきホール **費**1,000円
問清瀬市シニアクラブ連合会事務局 **☎**042-497-2056
 ※直接会場にお越しください。

ニュースポーツ体験会

だれもが・いくつからでも楽しめるニュースポーツをスポーツ推進委員が多数ご用意しています。
日6月13日(土)午前10時～正午
場直市民体育館 **費**無料 **持**体育館履き、タオル、飲み物など
問生涯学習スポーツ課生涯学習スポーツ係 **☎**042-497-1815
 ※小学生以下は保護者同伴。

町会・自治会おなやみ相談会

「自治会のイベントに工夫を加えたい」、「運営に課題がある」などのお悩みを市の担当者がお聞きし、コンサルタントの派遣などの支援をします(事前予約制)。**対**市内自治会 **日**6月17日(水)午後1時～5時(1自治会あたり1時間) **場**市役所本庁舎 **問**QRコード内申込みフォームまたは直接窓口、電話、ファクスで。市民協働課協働係 **☎**042-497-1803 **☎**042-492-2415

福祉法律専門相談

相続、遺言、権利侵害、トラブルなどの法的な問題に弁護士が無料で相談に応じます。**日**6月24日(水)午前10時～正午 **場**コミュニティプラザひまわり **問**電話できよせ権利擁護センターあいねと **☎**042-495-5573

みんなで育てよう清瀬の水辺

空堀川河川内のゴミ拾いなどの清掃作業を実施します。**日**6月28日(日)午前9時～11時30分(雨天中止) **【集合場所】**明治薬科大学そばの梅板橋 **持**汚れても良い服装、長靴、飲み物、タオル、マスク(必要な方) **【主催】**川づくり・清瀬の会 **問**水と緑と公園課緑政係 **☎**042-497-3267

ヴォイスアカデミー

呼吸法や発声法を学びながら楽しく健康的に歌いましょう。

対市内在住・在勤の55歳以上の方。先着80人 **日**7月9日・16日、8月6日・13日、いずれも木曜日 午後2時～4時30分(全4回) **場**アミュホール **費**無料 **講**歌＝武藤直美氏、ピアノ伴奏＝中村知子氏 **日**6月18日午前10時～直接窓口または電話で **問**生涯学習センター **☎**042-495-7001

アイレックカフェ

Ms.スクエアを題材に、自分らしさや多様性などの答えのない問いについて、みんなで対話し、お互いを尊重し合う体験の場です。



申込みフォーム

対どなたでも。先着10人 **日**7月4日(土)午後2時～3時30分 **場**男女共同参画センター **問**7月3日までに申込みフォームまたは電話で男女共同参画センター **☎**042-495-7002
 ※保育あり(6月25日までに電話で要予約)。

知りたい新制度！ 自転車の交通安全教室 in 清瀬

東村山警察署による制度改正の要点解説と取り締まりについて学びませんか。**日**6月27日(土)午前10時～11時30分 **場**直児童センター(ころぼっくる) **費**無料 **講**東村山警察署 **問**ほけんのあんしんカフェ・小林 **☎**042-495-3366

講座・講演会

スマホ個別相談会のお知らせ

市内に住む高齢者を対象とした、スマートフォンの操作相談会です。**日**6月6日(土)午前10時～正午(1人あたり30分) **持**ご自身のスマートフォン(通信料は自己負担) **場**直 **問**電話できよせボランティア・市民活動センター **☎**042-491-9027

子育て家庭の訪問支援員養成講座

市内の子育て家庭に訪問し、家事・育児のサポートを行う訪問支援員を養成する講座です。経験を活かしてみませんか(報酬あり)。**対**市内および近隣市にお住まいの成人の方で、講座終了後、支援員としてご登録いただける方かつ全6回の講座すべてにご参加いただける方(別途、救急救命講座の受講が必要です)

◆NPO法人子育てネットワーク・ピッコロ

日下表のとおり(⑤は受講者以外も聴講できる公開講座です)

日にち	時間
①6月18日(木)	午前9時30分～午後3時
②6月25日(木)	午前10時～午後3時
③7月 2日(木)	午前9時30分～午後3時
④7月 9日(木)	午前10時～午後3時
⑤7月11日(土)	午後2時～4時
⑥7月16日(木)	午前9時30分～午後3時

場清瀬けやきホール他 **費**無料 **問**申込みフォームまたは電話でNPO法人子育てネットワー



申込みフォーム

ク・ピッコロ
☎042-444-4533
 ◆NPO法人ウイズアイ
 先着20人。 **日**下表のとおり

日にち	時間
①6月27日(土)	午後1時30分～4時
②6月28日(日)	
③7月11日(土)	
④7月12日(日)	午前10時～3時
⑤7月25日(土)	
⑥7月26日(日)	

場清瀬けやきホール他 **費**無料 **問**メールまたはQRコード内申込みフォームでNPO法人ウイズアイ **☎**042-452-9765 **☎**info@with-ai.net



詳しくはこちら

第1回消費生活講座 終活講座①

◆あなたのパソコン・スマホをそのまま遺せますか？

対都内在住・在勤・在学のパソコンやスマートフォンを使用している方。先着35人
日6月22日(月)午前10時～正午
場男女共同参画センター
費無料 **講**日本デジタル終活協会代理理事 伊勢田篤史氏 **日**6月3日～電話で消費生活センター(平日午前9時30分～午後5時) **問** **☎**042-495-6211
 ※保育あり(先着3人、生後6か月～未就学児。要予約)。

子育て



きよせプレパパ・ママ講座

◆妊娠中・出産前から赤ちゃんとの生活を家庭内でイメージしよう
対赤ちゃんを迎えるママ、パパ(既に子育て中の方も参加可)。先着20人
日6月19日(金)午前10時～11時30分 **場**しあわせ未来センター **費**500円 **講**NPO法人ファザーリング・ジャパン 野崎聡司氏 **問**QRコード内申込みフォームまたはメールでNPO法人ウイズアイ **☎**042-452-9765 **☎**info@with-ai.net



詳しくはこちら

健康・福祉



中清戸オレンジハウス～チームオレンジ清瀬～

対認知症当事者の方とそのご家族または認知症に関心のある方 **日**6月4日・11日・18日・25日いずれも木曜日の午前10時～午後3時
場直中清戸オレンジハウス(中清戸一丁目) **費**200円(お茶、お菓子付き) **問**介護保険課地域包括ケア係 **☎**042-497-2082



詳しくはこちら

よってこカフェ in ふわっとん

対認知症に関心のある方 **日**6月9日(火)・23日(火)午後2時～4時(ラストオーダー＝午後3時30分)
場Cafeふわっとん

(上清戸一丁目)
費300円(お茶、お菓子付き)
問介護保険課地域包括ケア係 **☎**042-497-2082



詳しくはこちら

中里健やかクラブ

中国式ストレッチ体操とフルート演奏で懐メロを歌います。
対市内在住の方
日6月16日(火)午後1時30分～3時30分
場直中里地域市民センター
費無料 **持**動きやすい服装、マスク **問**健康づくり推進員・田島 **☎**042-492-5779

認知症家族会 ゆりの会

今抱えている問題や悩みを語り合ひましょう。**対**認知症の方を介護しているご家族など
日6月17日(水)午後2時～3時30分 **場**直清瀬けやきホール **問**介護保険課地域包括ケア係 **☎**042-497-2082



詳しくはこちら

市民伝言板

【市民伝言板利用案内】

●7月15日号掲載希望の「催し物」の原稿は、6月1日午前8時30分から6月15日まで受け付けます。先着25枠。9月15日号掲載希望の「サークル仲間募集」の原稿は、8月17日まで受け付けます。
 ●利用案内は、市ホームページに掲載またはシティプロモーション課で配布しています。必ずご確認ください。
問シティプロモーション課プロモーション係 **☎**042-497-1808 **☎**042-491-8600 **☎**kouhou@city.kiyose.lg.jp

イラストレーター大森郁子&写真家中山ノリ二人展「清瀬とプロヴァンス」▶題材も清瀬とフランスのものを多くご用意致します。7月4日(土)～16日(木)いずれも9時～17時(最終日は15時まで)、郷土博物館、無料、二人展「清瀬とプロヴァンス」・中山 **☎**090-3502-5139 **☎**fe64@hotmail.co.jp

弓道初心者教室(参加資格:高校生以上)▶弓道に興味のある初心者の方大募集(人数制限あり)。7月1日(水)・4日(土)・15日(水)・18日(土)・21日(火)・29日(水)、8月1日(土)・5日(水)・8日(土)・15日(土)いずれも午前10時～12時、市民体育館、参加費3,000円(全10回)、清瀬市弓道連盟・本間 **☎**090-9800-7355 **☎**9do.kiyose@gmail.com

清瀬市合唱連盟▶小学校3年生から高校生を対象とした合唱講座の開催。6月27日(土)、7月4日(土)・20日(月)、8月1日(土)・8日(土)午前10時～12時または13時～14時30分、コミュニティプラザひまわりまたは中清戸地域市民センター、参加費800円(1回あたり。月額1,600円)、清瀬市合唱連盟・高田 **☎**080-3740-1878

キョマジッククラブ▶皆さまを驚かせる演技を教えます。18歳以上の方が対象です。6月17日(水)、10時～12時、市民活動センター、無料、柳井 **☎**042-493-1868

食生活相談

生活習慣病予防や高齢期の食事の相談を行います。**対**市内在住で18歳以上の方とその家族**日**6月18日(休)、7月17日(金)いずれも午前9時30分～11時30分(1人25分程度、予約制)**場**市役所本庁舎**申**問直接窓口または電話で健康推進課成人保健係**☎**042-497-2076

健康測定会

血管年齢・血圧・体組成・脳年齢などの測定を行います。各先着30人**対**①後期高齢者医療制度加入者、②国民健康保険加入者**日**①6月25日(休)・26日(金)、②6月24日(水)いずれも午前9時30分～11時30分、午後1時30分～3時30分**場**しあわせ未来センター
申問申込みフォームまたは直接窓口、電話で健康推進課成人保健係**☎**042-497-2076



①後期高齢者医療制度健康測定会はこちら



②国保健康測定会はこちら

栄養きらりサロン

栄養や運動について学びませんか。**対**市内在住のおおむね65歳以上の方。先着15人**日**①6月19日(金)、②7月17日(金)いずれも午後2時～3時30分**場**しあわせ未来センター**持**飲み物**申**問直接窓口または電話で健康推進課成人保健係**☎**042-497-2076

和やかポッチャ

ポッチャを楽しみながら、健康

公共施設のイベント

清瀬けやきホール

- ①0歳からのミニコンサート
なべとギターとたのしいおんがく!
日6月21日(日)午前11時～、午後1時30分～(開場=いずれも30分前)
費一般1,000円、友の会800円、3歳～中学生500円、2歳以下無料(全席自由)
申電話で**【出演】**なべとギターと。
※きよせ・チルドレンファーストチケットが使えます。
- ②そうじゅげむきこう(6月)
日6月6日(土)午後2時～(開場=午後1時30分)
費一般1,500円、友の会1,000円、小学生500円(全席自由)
【出演】柳家緑太、松柳亭鶴枝
申ホームページ内申込みフォームまたは直接窓口、電話で



コミュニティプラザひまわり

- ①ピククルボールを楽しむ会 in KIYOSE
各回先着20人。**日**6月6日(土)午後1時30分～3時30分、10日(水)・23日(火)午前9時30分～11時30分、19日(金)午後6時30分～8時30分(受付=各回30分前～)
費500円(保護者同伴の小学生は無料)。パドルレンタル200円
- ②手ごねパン教室(ちぎりコップ作り)
作ったパンはお持ち帰りできます(試



を維持しませんか。**日**6月26日(金)午後2時30分～4時**場**中清戸地域市民センター**費**100円(保険料)**持**運動できる服装、上履き、飲み物、タオル**場**健康づくり推進員・新井**☎**080-4430-6823
※公共交通機関をご利用ください。

健康ワンポイント

健診結果の確認、超音波骨量測定、握力測定等(要予約)。**対**国民健康保険健加入者または後期高齢者医療制度加入者。先着20人**日**7月3日(金)午前9時～正午**場**しあわせ未来センター
申問直接窓口または電話で健康推進課成人保健係**☎**042-497-2076

募集



清瀬下宿ビオトープ公園を育む会

清瀬水再生センターと内山運動公園テニスコートの近くにあるビオトープ公園をともに育てていただけるボランティアを募集します。**対**市内在住の元気な方で、自然や子どもが好きな方**申**申込みフォームで**場**生涯学習スポーツ課生涯学習スポーツ係**☎**042-497-1815



申込みフォーム

シルバー人材センター会員

入会には説明会への出席が必須です。**対**市内在住で原則60歳以上の健康で働く意欲のある方(書類の記入が必



詳しくはこちら

食あり)。先着16人。**日**7月7日(火)午前10時～午後0時30分**費**2,500円(材料費込み)**場**epi認定講師高田妃出美氏**場**エプロン、三角巾、ふきん3枚、筆記用具
申①は直接窓口または電話で、②は6月7日午前9時～ホームページ内申込みフォームまたは電話で

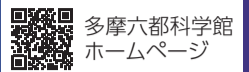
～きよせ100歳時代の催し物～

- ①無料パソコン教室(Windows11)
先着10人。**日**6月6日(土)・13日(土)・20日(土)・27日(土)(4回連続講座)午前10時～正午**場**基礎、Word、Excel、インターネット
- ②無料スマホ教室
先着10人。**日**6月18日(休)午前10時～正午**場**基礎、基本操作、アプリ、Wi-Fi
- ③倶楽部の無料体験(お一人様1回)
日月～土曜日午前10時～正午、午後1時～3時(倶楽部により異なります)
場ビリヤード、ヨガ、卓球、カラオケ、eポウリング、リズムエアロビ、健康けん玉、健康麻雀、パソコン
申いずれも電話で

児童館

- ◆南部児童館
ドッジボールを楽しもう!
ドッジボールの国際大会に出場経験のある選手が柔らかいボールを使って、わかりやすく世界のルールを教えます。
対①小学1～3年生②小学4～6年生。各先着30人**日**6月14日(日)①午前9時30分～10時45分、②午前11時～午後0時15

多摩六都科学館の催し物



全編生解説プラネタリウム

「じっくり北斗七星」

ひしゃくの形で知られる北斗七星。見え方や逸話など、多くの見どころがあります。北の空に輝く北斗七星を当日の星空とともに、じっくりご紹介します。**対**どなたでも(小学2年生以下の方は保護者同伴)。各回先着220人**日**6月2日(火)～7月31日(金)(投影日時はホームページ

をご確認ください)
費観覧付入館券=おとな1,040円、4歳～高校生420円
申当日開館時よりインフォメーションにて観覧券を販売
場多摩六都科学館
☎042-469-6100
※6月の休館日:1日・8日・15日・22日・29日

要なため、事前にお問い合わせください**日**説明会=6月8日(月)、研修会=7月6日(月)いずれも午後1時30分～**場**シルバー人材センター**☎**042-494-0903

その他



生活に身近な危険物の適正な取り扱いについて知ろう

6月7日～13日は危険物安全週間です。私たちの生活に欠かせないガソリンや軽油、灯油のほかに消毒用アルコールや化粧品、制汗スプレーにも消防法の危険物に当

たるものがあり、取り扱いを誤ると、火災や事故につながる可能性があります。危険物を含む製品を取り扱う時のポイントは、①火気の近くでは使用しない②詰め替えを行う場所では換気をする③直射日光が当たる場所で保管しない④正しい方法で廃棄することです。
場清瀬消防署**☎**042-491-0119

寄付・寄贈



◆市【一般等寄附金(子ども食堂に関する事業に充当)へ】
青梅信用金庫様(200,000円)ありがとうございました。

今月開催の委員会 ※詳しくは問合せ先にご確認ください。

会議・委員会名	日時	場所	問合せ	傍聴
第1回清瀬市健康増進計画・食育推進計画評価策定委員会	6月5日(金)午後1時～	市役所本庁舎	健康推進課健康推進係 ☎ 042-497-2075	直接会場へ

分**持**上履き、飲み物、汗拭きタオル
申直接窓口または電話で(水曜日休館)

各地域市民センター

- ◆下宿地域市民センター
①一般開放
【1】卓球【2】バドミントンの利用施設を一般開放!**対**小学生以上(小学生は保護者同伴)。**【1】**先着4組、**【2】**先着3組**日**6月20日(土)午前9時30分～、午後1時～、午後3時～(1枠2時間)**費**おとな100円、中学生以下50円**場**体育館用上履き、ラケット、ボール、シャトル
- ②【miXx Dance Japan】新規開講教室7月より開講!
英語と世界文化をダンスで楽しく覚えよう!毎週木曜日は初回体験レッスン(午後3時～5時30分)があります。
対年少～小学3年生。各クラス先着15名**日**6月25日(休)年少クラス=午後3時～3時30分、年中・年長クラス=午後3時45分～4時25分、小学1～3年生=午後4時40分～5時30分**費**無料(初回体験レッスンのみ)**持**動きやすい服装、飲み物
申いずれもホームページ内申込みフォームまたは直接窓口、電話で
- ◆野塩地域市民センター
①君のオリジナルキャラクターを動かそう
清瀬のアニメ制作会社「ゆめ太カンパニー」の会長兼アニメーターの山口聰さんの、アニメーション作画を体験できる講座です。
あなただけのオリジナルキャラクターをアニメーションで動かしてみませんか。**対**12歳以上(小学生は保護者同伴)**日**毎週土曜日午後6時～7時**費**1,000円**場**山口聰氏**持**筆記用具



下宿地域市民センター

ホームページ

野塩地域市民センター

ホームページ

山口聰氏

筆記用具

- ②初めての茶道教室
初めて茶道をしたい方を対象に、基礎～抹茶を点てるまでを学ぶ講座です。**対**どなたでも**日**毎月第1金曜日、第3日曜日午前10時～11時30分
費900円(お茶菓子代別途600円)
持白いソックスまたは足袋
申いずれもホームページ内申込みフォーム、直接窓口または電話で
- ◆梅園地域市民センター
①ボールペン画体験会(キャンセル待ちのみ予約可)
ボールペンで動物の細密画の描き方を学びます。**対**小学生以上。各回先着6人**日**6月13日(日)①午前10時～正午、②午後1時～3時、③午後3時30分～5時30分**費**500円(作品はミニ額に額装してお渡しします)**場**ボールペン画家 磯野キャビア氏
- ②きもの日和
着つけ師の指導のもと、ご自身で浴衣を着て、プロカメラマンが写真撮影します。お好きな写真1枚をプレゼント!**対**ご自身の浴衣をご持参いただける16歳以上の女性(浴衣をお持ちでない方はご相談ください)。先着6人**日**6月20日(土)午前10時～午後1時**費**1,000円**持**浴衣、帯、腰紐3本、伊達締め1本、薄手のフェイスタオル2枚
- ③プログラミング&サイエンス<ハーバリウムづくり>
光の屈折について学び、大切な人へ自分の作ったハーバリウムをプレゼントしませんか?**対**①年中・年長の親子。先着15組。②小学生。先着15人**日**6月28日(日)①午前10時～11時、②午前11時10分～午後0時10分
申いずれも直接窓口または電話で(水曜日休館)

【各施設の問合せ先】清瀬けやきホール**☎**042-493-4011、コミュニティプラザひまわり**☎**042-495-5100、(一社)きよせ100歳時代**☎**042-494-2800、生涯学習センター**☎**042-495-7001、中央児童館(ころぼっくる)**☎**042-495-7700、南部児童館**☎**042-497-8026、下宿地域市民センター**☎**042-493-4033、野塩地域市民センター**☎**042-493-4014、竹丘地域市民センター**☎**042-495-1717、中里地域市民センター**☎**042-494-7511、中清戸地域市民センター**☎**042-494-7211、梅園地域市民センター**☎**042-497-8026 ※本号に掲載のない施設についても掲載しています。

6月・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、下表の各事業の詳細、申込み方法は右記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
1. 子どもの計測日 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。	6月2日(火)・9日(火)・16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) 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6月1日(月)午前8時30分～。	6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	
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5日(金)、7月10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 ママ同士で楽しく安心して話せる時間。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。	6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～)	
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。	6月19日(金) (詳しくは事前に送付する書類をご確認ください)	
6. 計測相談会 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6月1日(月)午前8時30分～。	6月19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。	
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4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4回)の午後1時15分～、午後1時45分～、午後2時～	
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 ※令和8年2月生まれの乳児 ②令和6年11月生まれの幼児 ③令和5年5月生まれの幼児 ①6月9日(火)、②6月2日(火)、③6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。		
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のご心配な点がある方 直接窓口または電話で		

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。	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=300円、その他の方=450円) ※本人確認書類、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	6月3日(水)・4日(木)・9日(火)～12日(金)・16日(火)～19日(金)・23日(火)いずれも午前11時～11時30分、午後3時～3時30分 ※4日(木)・10日(水)・11日(木)・19日(金)・23日(火)は午前のみ実施。 9日(火)・12日(金)・16日(火)は午後のみ実施。	
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13日(出)・28日(日)午前10時～11時	
<Let'sリズムワーク>	6月 6日(出)・21日(日)午前10時～11時	
リボン <Return bornピラティス>	6月14日(日)・27日(出)午前10時～11時	
<笑いヨガでリフレッシュ>	6月 7日(日)・20日(出)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企画展「はたおり伝承の会作品展」

はたおり伝承の会の会員が制作したタペストリーや、「さきおり」ならではの風合いを活かした小物や衣類などの作品を展示します。受け継がれた技術とこだわりのある作品をぜひご覧ください。毎年大人気のイベント「コースター織り体験!」も開催します。

※どなたでも 日6月6日(出)～14日(日)①展示会=午前10時～午後4時(最終日は午後2時まで)、②コースター織り体験=午前10時～午後2時(最終日は正午まで) 費無料 場直問 郷土博物館

②第40回テーマ展示

◆「市指定文化財記念 発掘調査で甦る江戸時代の清瀬～知られざる旗本陣屋の世界～」

下宿内山遺跡で見つかった江戸時代初めの旗本太田氏の屋敷跡から出土した遺物が市の指定文化財になりました。この出土遺物は、あまり事例のない江戸時代初めの旗本屋敷の遺物として大変貴重な資料です。この出土遺物の指定を記念して、屋敷から出土した陶磁器や下宿内山遺跡の江戸時代の陶磁器を展示します。

日6月7日(日)～7月26日(日)午前9時～午後5時 場直問 郷土博物館

③歴史講座「清瀬を学ぶ90分 第1・2回」

※第1・2回いずれも中学生以上。各日先着30人(申込みフォーム15人、電話15人)

◆第1回 「発掘された清瀬の江戸時代～旗本太田氏陣屋から探る清瀬の江戸時代～」

発掘調査事例が少ない江戸時代の初めの旗本屋敷の事例を中心に、江戸時代の清瀬市をご紹介します。 日6月20日(出)午後1時30分～3時 講 郷土博物館学芸員 中野光将

◆第2回 「滝の城と清瀬」

清瀬市のすぐ近くにある「滝の城」と清瀬の関係についてご紹介します。 日6月27日(出)午後1時30分～3時

講 郷土博物館学芸員 日暮宇翔

申第1・2回いずれも6月2日午前9時～申込みフォームまたは電話で

④郷土博物館公開講座

清瀬市に長年在住した歌人 上田三四二氏の資料が郷土博物館に寄託されたことを記念し、講演会と記念歌会を開きます。 ※高校生以上。先着10人 日7月20日(月)

①第1部講演「短歌に詠まれた清瀬～上田三四二の世界」=午後1時～2時、②第2部記念歌会=午後2時30分～4時 講①=田中拓也氏、②評者=富田睦子氏 費無料

申6月1日午前9時～7月6日午後5時に申込みフォームで

※歌会にご参加の方はお一人につき一首を申込みフォームにご入力ください。

場直問 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。



第1回申込みフォーム



第2回申込みフォーム



④申込みフォーム

図書館のイベント

◆絵本作家・つばいじゅりさんの読み聞かせ&ワークショップ

市内在住の絵本作家・つばいじゅりさんを迎え、読み聞かせとお面作りを楽しみます。絵本にまつわるクイズ大会や手遊び、貴重な絵本の原画も展示します。親子での参加も大歓迎です。 ※3歳～小学生。先着20人 日6月20日(出)午後2時～3時30分 場直問 清瀬けやきホール 費無料 持なし 申直問 6月1日(月)午前9時～直接窓口または電話で

問元町こども図書館 ☎042-495-8666(水曜日・第3月曜日休館)

6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
7日	清瀬リハビリテーション病院 竹丘3-3-33 ☎042-493-6111	山本病院 野塩1-328 ☎042-491-0706	倉田歯科クリニック 松山1-12-14 ☎042-452-8256
14日	廣橋小児科・内科医院 元町1-5-3 ☎042-493-7400	きよせ旭が丘記念病院 旭が丘1-619-15 ☎042-491-2121	笹原歯科医院 中里5-2-8 ☎042-492-6688
21日	清瀬診療所 元町1-13-27 ☎042-493-2727		清瀬とく歯科クリニック 元町1-3-38 ☎042-496-3755
28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。	畑歯科医院 竹丘2-14-9 ☎042-493-8241

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。