

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。

☎子ども家庭支援センター母子保健係 ☎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。	10月6日(木)・13日(木)・20日(木)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) ☑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10月1日(木)～。	10月14日(水)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	
3. 親子歯みがき教室 ☑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。	10月16日(金)、11月13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 ママ同士のお話でホッとできる場。個別相談も併設。☑未就学児のお子さんを持つお母さん。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。	10月21日(木)、個別相談＝午前9時40分～10時10分、グループ＝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です。 ☑参加日時点で1歳2か月までの幼児とその保護者 ※予約制。対象者には事前にご案内を送付します。	10月23日(金) (詳しくは事前送付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10月1日(木)午前8時30分～。	10月23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。	
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。☑未就学児のお子さまと保護者。運動発達やことばの遅れ、落ち着きがない、友達と遊べないなどが気になる方 ☑直接窓口または電話で		
10. 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8年6月生まれの乳児、②令和7年3月生まれの幼児、③令和5年9月生まれの幼児 ☑①10月13日(木)、②10月6日(木)、③10月20日(木) ※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。		



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)・⑥K-net子育てひろば
親子で自由遊び・育児相談など。☑0歳～就学前のお子さまとその保護者
場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)、⑥K-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、②③⑥NPO法人子育てネットワーク・ピッコロ ☎042-444-4533、④⑤NPO法人ウイズアイ ☎042-452-9765



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

☎直 ☎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。	☎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	10月1日(木)・2日(金)・14日(木)～16日(金)・21日(木)～23日(金)各日午前11時～11時30分、午後3時～3時30分 ※2日(金)・14日(木)・16日(金)は午前の部のみ。	
みんなで楽しくエクササイズ		
〈チューブエクササイズ〉	10月4日(日)・17日(土)・31日(土)午前10時～11時	
〈Let'sリズムワーク〉	10月3日(土)・18日(日)午前10時～11時	
リボン 〈Return bornピラティス〉	10月10日(土)・25日(日)午前10時～11時	
〈笑トレで体力アップ〉	10月11日(日)・24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

郷土博物館のイベント

①特別展「里山の自然『清瀬の昆虫』展」

☎期9月27日(日)～11月1日(日)の午前9時～午後5時

☎関連イベント

◆専門家による展示解説「ギャラリートーク」

☎日10月3日(土)・24日(土)いずれも午後1時～2時 ☎費無料

☎講清瀬の自然を守る会会長 森田善朗氏

◆昆虫観察イベント「秋の昆虫を探そう！」

先着8人 ☎日10月10日(土)午前10時～正午。雨天の場合翌日同時刻に

順延【集合・解散】清瀬金山緑地公園 ☎費無料 ☎講清瀬の自然を守る会

☎申電話で

◆昆虫お絵かき缶バッジ&プラバンキーホルダー作り

好きな昆虫で【1】缶バッジ【2】プラバンを作ります。

☎対【1】どなたでも、【2】小学生以上。先着15人【2】のみ要申込み

☎日【1】10月17日(土)午後1時～3時、【2】10月24日(土)午前10時～正午

☎費いずれも200円 ☎申①QRコード内申込みフォームで

②第42回テーマ展示「清瀬と新座、お隣の「ふじさん」

清瀬市郷土博物館とれきしてらす(新座市立歴史民俗資料館)で両市の富士塚を紹介する巡回展を開催します。

☎期10月4日(日)～12月27日(日)の午前9時～午後5時

☎関連イベント

◆多摩六都科学館コラボイベント「清瀬の富士講の足跡を

たどる」多摩六都科学館のサイエンスエッグの大画面を使って、

中里の富士塚や、富士講の足跡から富士山信仰の歴史を紐解きます。

先着220人。 ☎日10月12日(月)午後5時10分～6時40分

☎場多摩六都科学館 ☎費おとな520円、中学生～高校生210円

☎講郷土博物館学芸員 中野光将 ☎申多摩六都科学館ホームページで

③古民家 de 秋のこども俳句体験

茅葺屋根の古民家で楽しく俳句をつくってみませんか。

☎対小学1～3年生。先着15人 ☎日10月3日(土)午前10時～正午

☎場旧森田家 ☎費無料 ☎講博物館友の会会員・俳人 谷村綱夢氏

☎持筆記用具、水筒、帽子(野外散策用)、汚れても良い服装

☎申申込みフォームで

④彫刻ピカピカ! お手入れ体験

ケヤキロードギャラリーのブロンズ像の本格メンテナンスを体験できます。先着12人(申込みフォーム7人、電話5

人)。小学生以下保護者同伴。 ☎日10月24日(土)午前9時30分

～午後4時(1時間昼食休憩)【集合・解散】郷土博物館

☎講高嶋直人氏 ☎申10月1日午前9時～申込みフォームまたは電話で

☎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が休館。



①特別展清瀬の昆虫展



②清瀬と新座、お隣の「ふじさん」



③申込みフォーム



④持ち物案内・申込みフォーム

第31回野塩児童館まつり

模擬店・体験コーナーの無料引換券(小学生以下)の配布は午前

10時から正午まで(なくなり次第終了)、利用は午後0時30分

までです。景品などを持ち帰る袋をお持ちください。駐車場は利

用できません。雨天決行。 ☎日10月25日(日)午前10時～午後0時

30分 ☎場直 ☎問野塩児童館 ☎070-2467-8585

同時開催 のしおコミカレまつり

きよせコミュニティカレッジ後期講座の紹介などを行います。

☎日10月25日(日)午前10時～午後0時30分

☎場直 ☎問野塩地域市民センター ☎042-493-4014

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。

※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
4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
11日	杉本医院 元町2-7-1 ☎042-492-1199		いしかわ歯科クリニック 野塩4-64-1 ☎042-495-1178
12日	花園医院 松山3-5-14 ☎042-491-0315	きよせ旭が丘記念病院 旭が丘1-619-15 ☎042-491-2121	もつまちスマイル歯科 元町1-13-29 ☎042-497-2751
18日	清瀬下宿中央診療所 下宿2-391-7 ☎042-491-2217	※緊急時は随時受け付け。必ず事前にお電話ください。	信宅ビル歯科医院 松山1-4-3 ☎042-493-8255
25日	清瀬旭が丘団地クリニック 旭が丘2-5-4-6 ☎042-459-5557		倉田歯科クリニック 松山1-12-14 ☎042-452-8256

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㈱デンソーウェブの登録商標です。