11・12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
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。 対生後2か月～3歳くらいの乳幼児 ※予約制。申込み受付中。	11月10日㈫・17日㈫・24日㈫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 対生後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）費無料内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11月1日㈰～。	12月9日㈬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. ステップアップ　幼児食 対1歳～1歳11か月の幼児とその保護者。各回先着6組（保護者のみの参加も可）費無料持母子健康手帳、お子さまのおでかけグッズ内管理栄養士による幼児食の調理実演・試食と相談 ※予約制。申込みは11月1日㈰～。	11月18日㈬午前10時～11時15分	
4. 親子歯みがき教室 対6か月～1歳6か月の乳幼児とその保護者。先着15組 内歯ブラシの選び方・仕上げ磨きのコツなど ※予約制。申込みは随時。	11月13日㈭、12月4日㈭午前9時30分～11時30分（30分ごと各3組）	
5. 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。対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。	11月25日㈫、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）	
6. 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。対参加日時点で1歳2か月までの幼児とその保護者持母子健康手帳、バスタオル(計測時に使用)、お子さまのおでかけグッズ ※予約制。対象者には事前にご案内を送付します。	11月27日㈭（詳しくは事前送付書類をご確認ください）	
7. 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。対生後2か月～3歳未満の乳幼児とその保護者。先着3組持母子健康手帳、バスタオル(2歳未満)、おむつ(必要な方) ※予約制。申込みは11月1日㈰午前8時30分～。	11月27日㈭(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。	
8. 親子歯科健診（個別） 対1歳6か月～4歳の幼児とその保護者 内定期健診・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	
9. 妊婦歯科健診 対市内在住の妊婦の方。各回先着1人 内歯科健診・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～	
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。対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申直接窓口または電話で		
11. 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** 対①令和8年7月生まれの乳児、②令和7年4月生まれの幼児、③令和5年10月生まれの幼児日①11月17日㈪、②11月10日㈪、③11月24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。	詳しくはこちら	
つどいの広場（①ころぽっくる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。対0歳～就学前のお子さまとその保護者 場①ころぽっくる（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 問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		

今月の健康づくり

対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）	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） 持運動できる服装・室内用運動靴・汗拭きタオル・飲み物
30分エクササイズ	11月3日㈫・4日㈬・6日㈭・10日㈫・11日㈫各日午前11時～11時30分、午後3時～3時30分 ※4日㈬・11日㈫は午前の部のみ。6日㈭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〉	11月15日㈰午前10時～11時	
〈Let'sリズムワーク〉	11月1日㈰・14日㈯午前10時～11時	
〈Return born（リボン）ピラティス〉	11月8日㈰・28日㈯午前10時～11時	
〈笑いヨガでリフレッシュ〉	11月7日㈯・29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

郷土博物館のイベント

①清瀬のうちおり常設展示
11・12月「糸の種類」
期10月31日㈯～12月25日㈮
午前9時～午後5時（月曜日休館）
場直郷土博物館
※展示入れ替えのため、10月30日㈭は民俗展示室を休室します。


うちおり展示の様子

②文化財散歩「下宿地域を巡る」（東京文化財ウィーク事業）
下宿のふせぎや旧森田家の解説を聴きながら、清瀬の伝統行事や歴史を学びます。
日11月7日㈯午前10時～正午。先着16人（申込みフォーム8人、電話8人）【集合・解散】下宿地域市民センター講郷土博物館学芸員　石井美花申申込みフォームまたは電話で

②申込みフォーム

◆市指定有形文化財「旧森田家主屋」を特別開館します
東京文化財ウィークに合わせ、下宿地域にある古民家「旧森田家」を開館します。午前10時～正午は博物館友の会による解説を行います。文化財マップ等の物販なども行います。日11月7日㈯午前10時～午後2時場直旧森田家


旧森田家

③企画展「第42回清瀬美術家展」
市内在住・在勤の美術家を中心とした清瀬美術家懇話会会員の作品を展示する、毎年恒例の企画展です。期12月1日㈫～13日㈰午前10時～午後5時（月曜日休館、最終日は午後4時まで）場直郷土博物館

関連イベント

◆ワークショップ「楽しい工作～世界に一つだけの動物やロボットを作ろう～」
先着20人(小学2年生以下は保護者同伴。申込みフォーム10人、電話10人)。日11月29日㈰午前10時～正午講清瀬美術家懇話会　石田美穂氏、磯村千夏氏申11月1日㈰午前9時～申込みフォームまたは電話で
場問郷土博物館☎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関連イベント申込みフォーム

多摩六都フェア「第39回多摩5美術展」

圏域5市（東村山市、清瀬市、東久留米市、西東京市、小平市）を代表する著名な美術家の作品（絵画）を今年は東村山市で展示します。
そのほか、子どもからおとなまで楽しめるさまざまなアートイベントを行います。
日11月21日㈯～29日㈰(23日㈪を除く)
午前9時～午後5時（初日は午後2時～5時）
※11月27日㈭のみ午後8時までのナイトミュージアムを実施。
場直問東村山市立中央公民館(東村山市本町二丁目)
☎042-395-7511【主催】多摩北部都市広域行政圏協議会

詳しくはこちら（10月29日～公開予定）

11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 午前9時～午後5時（受付時間は午後4時30分まで）	内科 午後5時～翌日の午前9時	歯科 午前9時30分～11時30分受付 午後1時～4時30分受付
1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 きよせ旭が丘記念病院 旭が丘1-619-15 ☎042-491-2121 ※緊急時は随時受け付け。必ず事前にお電話ください。	笹原歯科医院 中里5-2-8 ☎042-492-6688
3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		清瀬とく歯科クリニック 元町1-3-38 ☎042-496-3755
8日	廣橋小児科・内科医院 元町1-5-3☎042-493-7400		畑歯科医院 竹丘2-14-9 ☎042-493-8241
15日	中島医院 元町1-3-45☎042-495-6727		清瀬デンタルクリニック 下宿1-124-1 ☎042-495-1489
22日	宮本医院 松山1-42-6☎042-491-0547		かとうデンタルケアクリニック 元町1-8-1 ☎042-495-0888
23日	清瀬リハビリテーション病院 竹丘3-3-33☎042-493-6111		福田歯科医院 元町1-1-5 ☎042-492-6151
29日	清瀬診療所 元町1-13-27☎042-493-2727		松村歯科医院 野塩3-12-5 ☎042-491-8849

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㈱デンソーウェーブの登録商標です。