12・1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。 対生後2か月～3歳くらいの乳幼児 ※予約制。申込み受付中。	12月1日㈫・8日㈫・15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。申込み受付中。	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. 親子歯みがき教室 対6か月～1歳6か月の乳幼児と保護者。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。	12月4日㈭、令和9年1月15日㈭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。対未就学児のお子さまを持つお母さん。個別相談＝1組、グループ＝定員なし ※別室で保育あり（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。	12月16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）	
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。対参加日時点で1歳2か月までの幼児と保護者 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。	12月18日㈭ （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。対生後2か月～3歳未満の乳幼児と保護者。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） 申12月1日午前8時30分～申込みフォームで	12月18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。	
7. 親子歯科健診（個別） 対1歳6か月～4歳の幼児と保護者 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	
8. 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～	
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。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		
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** 対①令和8年8月生まれの乳児、②令和7年5月生まれの幼児、③令和5年11月生まれの幼児 日①12月8日㈫、②12月1日㈫、③12月15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、②・③・⑥NPO法人子育てネットワーク・ピッコロ☎042-444-4533、④・⑤NPO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	12月2日㈬・8日㈫・9日㈬・15日㈫・16日㈬・22日㈫・23日㈬・25日㈭各日午前11時～11時30分、午後3時～3時30分 ※2日㈬は午前の部のみ。8日㈫は午後の部のみ。23日㈬は午前11時15分～11時45分で実施。	
みんなで楽しくエクササイズ		
〈チューブエクササイズ〉	12月5日㈯・27日㈰午前10時～11時	
〈Let'sリズムワーク〉	12月6日㈰・26日㈯午前10時～11時	
〈Return bornピラティス〉	12月20日㈰午前10時～11時	
〈笑いヨガでリフレッシュ〉	12月19日㈯午前10時～11時	



郷土博物館のイベント

①第42回テーマ展示「清瀬と新座、お隣の「ふじさん」」関連イベント

◆清瀬周辺の富士塚を訪ねて
清瀬・新座・東村山などの地域に残る富士塚をご紹介します。先着30人（申込みフォーム20人、電話10人）。日12月12日㈯午後1時30分～3時 講郷土博物館学芸員　中野光将 申申込みフォームまたは電話で

①申込みフォーム

◆学芸員による展示の見どころ紹介
先着30人。日12月6日㈰午後1時30分～3時 場直郷土博物館 講新座市立歴史民俗資料館学芸員　川畑隼人氏・清瀬市郷土博物館学芸員　中野光将

②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

③ミュージアム・シアター6
「映画　すみっコぐらし　ツギハギ工場のふしぎなコ」（70分）
劇場版アニメ第3弾。対どなたでも。40席程度 日12月6日㈰午前10時30分～ 場直郷土博物館 費無料

④先人の知恵に学ぶ「しめ縄作り講習会」
正月の輪飾りとしめ縄の作り方を学びます。対中学生以上。先着12人 日12月12日㈯午前9時～正午 費1,000円（材料費等） 講下宿ふせぎ保存会 申電話で
場問郷土博物館☎042-493-8585（月曜日休館）

エンドイヤーコンサート2026

昨年もご好評いただいたエンドイヤーコンサートを今年も開催します。心に響く音色とともに1年を締めくくりませんか？立ち見での観覧も可能です。駐車場の割引はございません。
日12月22日㈫午後5時30分～6時30分（各演目20分）
場直市役所1階市民交流スペース 費無料
【出演】明治薬科大学管弦楽部、清瀬室内合唱団、Liminal code
問シティプロモーション課プロモーション係☎042-497-1808

映画「ハローマイフレンド」のDVD販売中！

市制施行55周年を記念し、清瀬市内で撮影した映画「ハローマイフレンド」のDVDを販売しています。作品にまつわる貴重なプレゼントが当たる購入者限定キャンペーンも12月18日まで実施中です。
【販売額】1枚3,500円（税込み）
【販売場所】シティプロモーション課、郷土博物館（いずれも開庁・開館日時のみ）
問シティプロモーション課プロモーション係☎042-497-1808

DVD販売についてはこちら

キャンペーンについてはこちら

12月の市民課休日窓口
5日㈯・13日㈰・19日㈯・27日㈰
◆窓口開設時間　午前9時～正午、午後1時～4時

12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。

実施日	内科（昼の休憩時間は医療機関により異なります） 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
6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 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。	水上歯科医院 中清戸3-328 ☎042-495-0648
13日	杉本医院 元町2-7-1☎042-492-1199		けやき歯科クリニック 上清戸1-9-1 ☎042-495-1817
20日	花園医院 松山3-5-14☎042-491-0315		和気歯科クリニック 松山1-13-3 ☎042-491-8883
27日	清瀬下宿中央診療所 下宿2-391-7☎042-491-2217		信宅ビル歯科医院 松山1-4-3 ☎042-493-8255
29日	清瀬旭が丘団地クリニック 旭が丘2-5-4-6☎042-459-5557		岩崎歯科医院 元町1-8-37 ☎042-494-2277
30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		清瀬さくらんぼ歯科 松山1-25-1 ☎042-493-4618
31日	清瀬博済堂クリニック 竹丘2-15-15☎042-410-0001		大西歯科クリニック 元町1-4-15 ☎042-492-8415

※当番医は急きょ変更になることがありますので、医療機関に電話がつながらない場合は、市役所にお電話ください。

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

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。