

毎日のお買い物で使ってみませんか？

消費者向け キャッシュレス使い方講座

消費税率引上げと同時に、キャッシュレス決済の推進と消費喚起のためのポイント還元事業がスタートしています。最近よく耳にする「ポイント還元」ってなに？ 便利になるの？ どこで使えるの？ 気になるけどむずかしそう… そんなまだ馴染みのない方向け

にキャッシュレス決済についての説明会を開催します。先着50人。
日1月17日(金)午後3時～4時(質疑・相談時間あり) 場生涯学習センター 講キャッシュレス推進協議会ポイント還元事務局説明員
直問産業振興課産業振興係 ☎042-497-2052へ



身近なイベントや街角の話題、各種大会で優秀な成績を収めた方・団体などをご紹介します。皆さんからの応募も受け付けています。

「天皇陛下御即位をお祝いする国民祭典」で「清瀬上和太鼓」が演奏

11月9日、皇居前広場(千代田区皇居外苑一丁目)で行われた「天皇陛下御即位をお祝いする国民祭典」に市内で活動する清瀬上和太鼓が招かれ、演奏を行いました。



国民祭典で演奏する清瀬上和太鼓の皆さん

清瀬上和太鼓は、地域の交流を深めながら、青少年の健全な育成と太鼓の音色を郷土芸能として残していくための活動をしており、祝典や各季節の祭礼、盆踊りなどで楽曲を披露し、活動を行っています。

1・2月 子育て関連事業

申問1～8は健康推進課母子保健係 ☎042-497-2077、9・10はNPO法人ウイズアイ ☎042-452-9765、info@with-ai.netへ

事業名・対象・内容など	日時	場所
1. ママの時間 ※未就学児を持つ母親 費50円(お茶代) ※別室で保育あり。初回のみ予約制。	1月22日(水)午後2時～3時30分 (受け付けは午後1時30分)	健康センタ ー
2. 親子歯みがき教室 ※満6か月～1歳6か月児とその保護者。先着20人 ※仕上げ磨きやおやつを選び方など。※予約制。	1月17日(金)・2月21日(金)午前9 時30分～11時(受け付けは午前 9時から9時30分まで)	
3. 親子歯科健診 ※1歳6か月～4歳児とその保護者 内健診・歯磨 き・フッ素塗布(無料) ※予約制。	月曜日または水曜日(詳細は申 込み時に案内します)	
4. 離乳食から幼児食へのステップアップレッスン ※1歳～1歳6か月児とその保護者。先着15組 費試食実演費100円※予約制。	1月15日(水)午前10時～正午	
5. スマイルベビーきよせ ①ブレママ準備クラス②すくすく赤ちゃんクラス ※①参加時に妊娠20週以降の方。先着10人②生後1か月から7か月未満の乳児 とその母親(当日①に参加し妊婦の方と交流できる方)。先着5組 日1月17日(金)①午後1時30分～3時30分②午後1時30分～3時30分(午後3時か らは①へ参加)。いずれも受け付けは午後1時10分 ※いずれも要予約。いずれも上の子の保育あり(先着4人、未就学児)		
6. スマイルベビーきよせ ニコニコ親子クラス 保健師への相談・足形アート・管理栄養士による母親用のおやつを紹介など。 テーマは「ひな祭り」です。 ※1か月～1歳未満の乳児とその母親。先着10組 日2月7日(金)午前10時～正午 費100円 ※上の子の保育あり(先着3人、未就学児)。1月6日から予約開始。		
7. 乳幼児健康診査※ ①3～4か月児 ②1歳6か月児 ③3歳児 ※①令和元年9月②平成30年6月③平成28年12月に生まれた乳幼児とその保 護者 日①1月14日(火)②1月7日(火)③1月21日(火)		
8. 1歳児子育て相談会※ ※平成30年12月に生まれた幼児とその保護者 日1月31日(金)		児童センタ ー
9. すくすくクッキング 離乳食開始前後の子どもを持つママに！ 旬の 野菜を使って楽しく調理&試食をしながら、離 乳食や食育のお話をしましょう！	1月20日(月)午前10時～午後0 時30分	コミュニテ ィプラザひ まわり
10. 赤ちゃんの身体の発達講座 療育の視点から、赤ちゃんが歩き出すまでの健 全な発達段階や発達を促すポイントを紹介しま す。	1月27日(月)午前10時～正午	
つどいの広場(ころぼっくる・野塩・野塩出張・下宿・竹丘・元町)・k-net子育てひろば 親子で自由遊び・育児相談など ※0歳～就学前の子どもとその保護者 ※ころぼっくる(場子ども家庭支援センター ☎042-495-7701)、野塩/野塩 出張/下宿(場NPO法人ウイズアイ ☎042-452-9765 info@with-ai.net)、 竹丘/元町・k-net子育てひろば(場NPO法人子育てネットワーク・ピッコロ ☎042-444-4533)で開催。いずれも直接会場へ。		



詳細はこちら

※7・8は対象者ごとに受付時間を調整しています。事前に送付する通知をご覧ください。転入してきた方で通知が届かない場合、お問い合わせください。

各館の イベント情報・お知らせ

郷土博物館からのお知らせ

年中行事 「小正月のまゆ玉飾り」

まゆや農作物の豊作祈願である「まゆ玉飾り」を作り、郷土食の焼きだんごを試食します(焼きだんごが無くなり次第試食は終了)。 日1月11日(土)午後1時30分～ 講中清戸婦人会 直問郷土博物館 ☎042-493-8585



児童館からのお知らせ

①きよせけん玉の“Wa”

けん玉をとおして、技やダンスを音楽に合わせてみんなで楽しむ活動です。
日1月12日(月)、2月9日(月)、3月1日(月)・8日(月)いずれも午前10時～正午 直問児童センター ☎042-495-7700



②第14回なんでも発表会 出演者募集

劇、演奏、ダンスなど…皆さんの特技や日ごろの練習の成果を、ころぼっくるホールで発表してみませんか？ ※子どものグループ、子どもを含むグループあるいは子ども向けの演目のある方(教室などの宣伝・営利目的でないもののみ) 日3月22日(日)午前10時30分～午後4時30分(予定) 場児童センター 申問1月12日～2月10日に児童センターにある申込書(市ホームページからもダウンロード可)に必要な事項を記入し、直接児童センター ☎042-495-7700へ(郵送・ファクスは不可)
※出演者は申込みいただいたなかから抽選で決定します。
※1団体1枠(準備・片づけを含め約30分)のみとさせていただきます。

今月の健康づくり

問1は下宿地域市民センター ☎042-493-4033 (バドミントンは当日午前8時30分から要電話予約)、2～6は健康推進課健康推進係 ☎042-497-2075

事業・対象・内容など	日時	場所
1. 一般開放(卓球・バドミントン) ※小学生以上(小学生は保護者同伴)。先着卓球6組、バドミントン3組 費おとな100円・中学生以下50円 場体育館履き・ラケット・ボール・シャトルなど 日1月18日(土)午前9時30分～・午後1時～・午後3時～(各2時間)		市民体育館
2. 健康増進室初回利用者トレーニング ※18歳以上で、健康増進室を初めて利用する方 費300円	午前10時～・午後2時～・午後6時～(木・土・日曜日と祝日は午後6時からの回はなし。月曜日は休館)	健康増進室(健康センター3階)
3. ストレッチ体操 ※18歳以上の方 費300円	毎週水・木曜日午前11時～11時30分・午後3時30分～4時、毎週金曜日午前9時30分～10時・午後3時30分～4時	
4. みんなで楽しくエクササイズ ※18歳以上の方 費300円	パンチ&キック体操	
	笑いヨガ&ストレッチ	
	筋力アップ体操	
	ゆるトレ	土曜日=午後3時～4時 日曜日=午前10時～11時
	入門太極拳	
	エアロフィット	1月11日(土)・26日(日)
5. 夜間エクササイズ ※18歳以上の方 費300円	バランスアップ体操	毎週水・金曜日午後7時30分～8時30分
6. 健康・体力度テスト 体力年齢などの確認や運動のアドバイス。 ※18歳以上の方。先着5人(前日までに要予約) 費200円		1月7日(火)・21日(火)午後7時～
		1月12日(日)・26日(日)午後3時～

※2～6は15分前までに会場へ(持ち物は室内シューズ・運動できる服装・タオル・飲み物)。
※3～6に参加し、マシンの利用を希望する場合は、改めて2にご参加ください。

1月の休日診療

実施日	内科の緊急患者		歯科	
	午前9時～午後5時	午後5時～翌日の午前9時	午前9時30分～午後5時	担当医
1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	清瀬休日歯科 応急センター(清瀬市歯科医師会)上清戸2-6-10 (きよせボランティア・市民活動センター内) ☎042-491-8611(正午～午後1時は休診。受付時間は午後4時30分まで)	大西 医師
2日	花園医院 松山3-5-14 ☎042-491-0315			天川 医師
3日	清瀬博済堂クリニック 竹丘2-15-15 ☎042-410-0001			笹原 医師
5日	川辺内科クリニック 竹丘2-1-3 ☎042-496-3311	織本病院 旭が丘1-261 ☎042-491-2121		和気 医師
12日	宮本医院 松山1-42-6 ☎042-491-0547			水上 医師
13日	廣橋小児科・内科医院 元町1-5-3 ☎042-493-7400	※緊急時は随時受け付けします。 必ず事前に電話をお願いします。		松村 医師
19日	清瀬診療所 元町1-13-27 ☎042-493-2727			柏原(雄) 医師
26日	宇都宮小児科内科クリニック 元町1-8-2 ☎042-491-5556			筒井(大) 医師

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 ▶(月・水・金)佐々総合病院(西東京市田無町四丁目)受付時間 午後7時30分～10時30分 ☎042-461-1535