R100 古紙配合率100%再生紙を使用しています

手をつなぎ 心をつむぐ みどりの清瀬

市報 きよせ

No.1301 毎月1日・15日発行

令和元年（2019年） 12月1日号

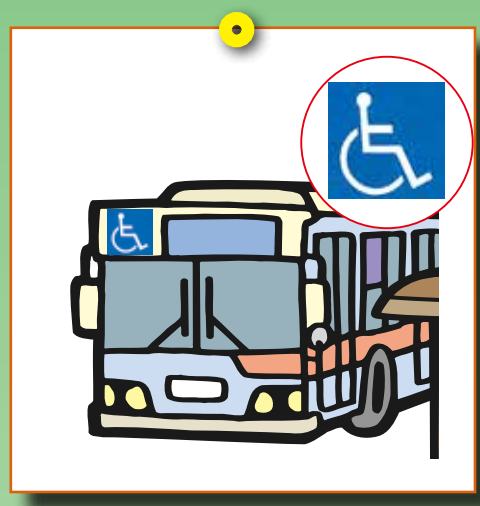
発行：清瀬市　編集：企画部秘書広報課
〒204-8511 清瀬市中里五丁目842
☎042-492-5111（代表）　FAX 042-492-2415
メール：kouhou@city.kiyose.lg.jp
URL：http://www.city.kiyose.lg.jp/

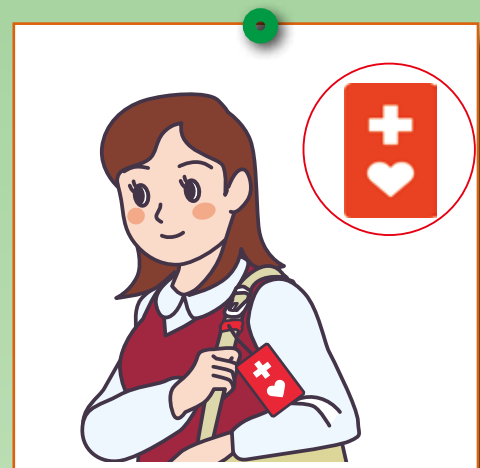
2020年市制施行50周年 きよせ KIYOSE

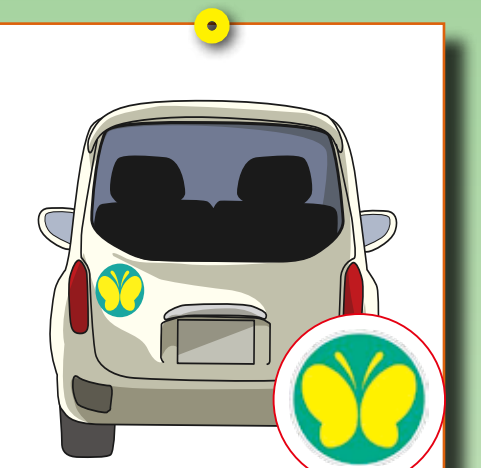
市ホームページはこちら↓

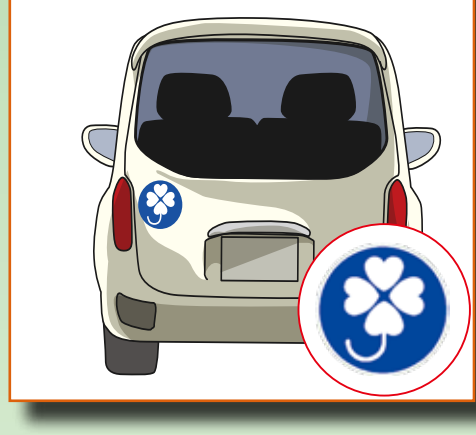
今号の主な内容▶2面：12月2日～8日は障害者週間／3面：男性も風しんの抗体検査を受けましょう／4面：「キラリレポート」「消費生活相談の現場から」「タイムトラベルS40s」

理解していれば助け合える
ご存じですか？ ○○マーク









詳細は2面をご覧ください。

心を寄せ合い 誰もが暮らしやすいまちづくり

12月3日 ～ 9日 は 障害者週間

障害者週間とは？

障害者週間は、「国民の間に広く障害者の福祉について関心と理解を深めること」「障害者が社会・経済・文化その他あらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めること」を目的として、平成16年6月の障害者基本法の改正に伴い定められました。それから今年で15年、この機会に新しい時代の障害者福祉について一緒に考えてみませんか。

問障害福祉課障害福祉係☎042-497-2073

障害者差別解消法とは？

障害がある人もない人も、すべての人がお互いにその人らしさを尊重し合い、交流し、支え合いながら、誰もが安心して暮らせる共生社会を目指す法律として平成28年4月に施行されました。

この法律では、「不当な差別的取扱いの禁止」「合理的配慮の提供」が定められています。例えば、レストランなどが盲導犬や聴導犬が一緒だと入店を拒否することは「不当な差別的取扱い」となります。一方で、障害のある人が困っていると思われる時、まず声をかけて必要に応じたお手伝いをすることは「合理的配慮の提供」になります。

大事なことは、障害者差別解消法の目的と内容を理解し、それぞれの立場で自発的に取り組み、障害を理由とする差別をなくしていくことです。

誰もが暮らしやすいまちづくりを目指し、それぞれの立場でできることを実践していきましょう。

特別支援学校に通う子ども達に聞きました 「合理的配慮のお願い」

知的障害があり、コンビニで買い物をする時に困ることがあります。好きな飲み物を選ぶまでは大丈夫。でも、そこからレジに並んだりお金を支払ったりするのは苦手です。この前もレジの列に割り込んでしまい、後ろに並んでいた人に怒られてしまいました。怒られるとパニックになりやすいので、ヘルプマークを見かけたら怒らずに温かく見守ってください。

私ひとりでは周囲の状況が分からないこともあるので、見守りに加えて「ここに並ぶんだよ」「あと3人待ってるからね」などと声かけしていただけるととても助かります。

清瀬特別支援学校中等部3年R・Yさん

順番を譲ってあげるのか、待ってもらうのか 状況を見て声かけしてあげましょう！

身体障害があり、電動車いすを使って1人で外出しています。

電動車いすが大きくて、駅のエレベーターには僕1人しか乗れません。混んでいる時は、前に並んでいる人が全員乗り終えるまで10分以上待つことがあります。車いすだと階段やエスカレーターは使えないので、待ち続けるしかありません。急いでいない時で構いませんので、順番を譲っていただけるととても嬉しいです。

小平特別支援学校高等部1年Y・Yさん

障害についてのマーク～あなたはいくつご存じですか？～

障害者のための国際シンボルマーク
障害者が利用しやすい建物、施設であることを明確に表す

盲人のための国際シンボルマーク
視覚障害者の安全やバリアフリーに考慮された施設などに付けられている

身体障害者標識（身体障害者マーク）
肢体不自由であることを理由に、運転免許に条件を付されている方が、運転する車に表示する

聴覚障害者標識（聴覚障害者マーク）
聴覚障害であることを理由に、運転免許に条件を付されている方が、運転する車に表示する

ほじょ犬マーク
補助犬（盲導犬・介助犬・補導犬）を受け入れる店の入口などに貼る

耳マーク
聞こえが不自由なことを表し、聞こえない人・聞こえにくい人への配慮を表す

オストメイトマーク
オストメイト（人工肛門・人工膀胱を保有する人）対応のトイレがあることを表す

ハート・プラスマーク
身体内部に障害（心臓疾患などの内部障害・内臓疾患）がある人を表す

ヘルプマーク
外見からは分からなくても援助や配慮を必要としている人が所持する

詳しくは内閣府ホームページをご覧ください。

関連イベント

清瀬市手をつなぐ親の会学習会

市内障害福祉の現状と障害のある子が「親なきあと」にお金に困らないように、今からできることについて学びます。先着70人。

日12月18日㈬午前10時～正午 場中清戸地域市民センター 講「親なきあと」相談室主宰　渡部伸氏 直問清瀬市手をつなぐ親の会・菊間☎042-495-0028

市内事業所紹介・障害のある方の作品展示

①市内事業所の紹介②障害のある方が作成した作品の展示を行います。

日①12月3日㈫～8日㈰午前10時～午後8時②12月2日㈪～6日㈮午前8時30分～午後5時 場①クレアギャラリー（クレアビル4階）②市役所本庁舎1階 直問障害福祉課障害福祉係☎042-497-2073

地域講演会 「意思決定支援って何だろう？ ～権利擁護の視点から」

障害者自身による意思決定を支援するうえで大切な視点を学びます。先着90人。

日①12月24日㈫午前10時～正午 場ひだまりの里きよせ交流スペース（梅園三丁目） 講内閣府障害者差別解消法施行アドバイザー　又村あおい氏 申問相談支援センターひだまり☎042-497-8882へ

上樂博之撮影

市民交流事業 「社会参加への道～高次脳機能障害を持った自分だからできること～」

高次脳機能障害の特性と就労について学び、当事者によるトークセッションを行います。

日令和2年1月25日㈯午後1時～3時45分 場まろにえホール（東久留米市中央町二丁目） 講医師、作業療法士、精神保健福祉士、障害当事者など 直問障害福祉課障害福祉係☎042-497-2073

納税にご協力を

■夜間納税・納税相談日12月18日㈬・19日㈭午後８時まで
■日曜納税・納税相談日12月22日㈰午前９時～午後４時
■土曜納税・納税相談日12月14日㈯午前９時～正午
場いずれも市役所徴収課窓口 問徴収課徴収係☎042-497-2045

募集　令和２年度採用予定　清瀬市職員を募集

区分	受験資格	人数
一般事務（障害者採用）	平成2年4月2日～平成12年4月1日生まれで、申込み時点で身体障害者手帳・精神保健福祉手帳のいずれかの交付を受けている方で、活字印刷物による筆記試験に対応できる方	若干名
一般事務（土木技術）	昭和59年4月2日以降生まれで、次のいずれかの条件を満たす方 (1) 学校教育法による大学、短期大学もしくは高等学校での土木専門課程(土木施工管理技術検定の指定学科に限る) を専攻し卒業した方、もしくは令和2年3月までに卒業見込の方 (2) 土木施工管理技士の資格を有する方	
一般事務（主任介護支援専門員）	昭和49年4月2日以降生まれで、申込み時点で主任介護支援専門員の資格を有する方	
保健師	昭和49年4月2日以降生まれで、保健師の資格を有する方	

【募集要項】12月2日(月)～22日(日)（22日(日)以外の土・日曜日を除く）午前8時30分～午後5時に職員課で配布（市ホームページからもダウンロード可）申問12月2日～22日（22日以外の土・日曜日を除く）午前8時30分～午後5時に所定の用紙に必要事項を記入し直接窓口または郵送（12月22日必着）で職員課職員係☎042-497-1843へ

男性も風しんの抗体検査を受けましょう

40～57歳の男性を中心とした風しんの感染拡大により、妊婦の方が風しんにかかるリスクが高まっています。妊婦の方が風しんにかかると、出生児に心疾患などの症状が現れる「先天性風しん症候群」を発症する恐れがあります。2019年には全国で3例が報告されています。

感染拡大を防止するために、対象者の方が抗体検査及び予防接種を無料で受けられるクーポンを配布しています。

なお、今年度中に発行した抗体検査クーポン（昭和47年4月2日以降生まれの方には、5月中旬にクーポンを発送しています）の有効期限は令和2年3月末までです。

今年度中の発行をご希望の方や、クーポンを紛失された方は下記までお問い合わせください。

対昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性の方（昭和47年4月1日以前生まれの方には令和2年度以降にクーポンを発送予定）問健康推進課健康推進係☎042-497-2075

※妊娠を希望する女性やその同居者の方、妊婦の同居者の方にも抗体検査及び予防接種の費用を助成する制度があります。詳しくは上記へお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。

詳細はこちら

秋の叙勲

清瀬市では次の方々が受章されました。

瑞宝小綬章

仲川　三春さん（72歳）
元気象庁総務部総務課長
（気象業務功労）

この他、瑞宝小綬章を1人の方が受章されました。
ご年齢は叙勲が発表された11月3日時点のものです。
おめでとうございます。

瑞宝双光章

西村　俊平さん（84歳）
元公立中学校長
（教育功労）

瑞宝単光章

佐藤　治久さん（71歳）
元警視庁警部
（警察功労）

令和元年度第3回全国瞬時警報システム（Jアラート）の全国一斉情報伝達試験を実施

大規模災害などの発生時に国から緊急情報を伝達する全国瞬時警報システム（Jアラート）を使用した情報伝達試験が全国一斉に行われます。市内全域の防災行政無線を起動し、試験放送を行いますので、ご了承ください。

【実施日時】12月4日(水)午前11時

問防災防犯課防災係☎042-497-1847

◆試験放送の内容
（上りチャイム音）
「これはJアラートのテストです（3回繰り返し）。こちらは防災清瀬です。」
（下りチャイム音）

年末年始ごみ・資源物収集予定表

日	月	火	水	木	金	土
12月						
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
	可燃ごみ 落ち葉 枝	古紙・古布（西地区） びん・かん（火曜地区）	容器包装プラスチック びん・かん（水曜地区）	可燃ごみ びん・かん（木曜地区）	不燃ごみ（西地区） 古紙・古布（東地区） びん･かん（金曜地区）	
12月						
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
	可燃ごみ 落ち葉 枝	古紙・古布（西地区） びん・かん（火曜地区）	容器包装プラスチック びん・かん（水曜地区）	可燃ごみ びん・かん（木曜地区）	不燃ごみ（東地区） 古紙・古布（東地区） びん･かん（金曜地区）	
12月			令和2年1月			
29日	30日	31日	1日	2日	3日	4日
	可燃ごみ（臨時収集）					
1月						
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
	可燃ごみ 枝	古紙・古布（西地区） びん・かん（火曜地区）	容器包装プラスチック びん・かん（水曜地区）	可燃ごみ びん・かん（木曜地区）	不燃ごみ（東地区） 古紙・古布（東地区） びん･かん（金曜地区）	

◆年末年始の粗大ごみ収集・持ち込み
粗大ごみの年内収集受け付けは12月27日(金)まで、年内のごみ減量推進課への粗大ごみの持ち込みは、12月27日(金)午前中までです（12月20日(金)以降の受け付け分の収集及び年始の持ち込み開始は令和2年1月6日(月)から）。

◆せん定枝や落ち葉の収集
12月23日(月)が年内最終収集日です。ペットボトル置き場の横に出してください。

◆可燃ごみの臨時収集を行います
12月30日(月)は可燃ごみの臨時収集を行います。

◆令和2年1月の不燃ごみの収集日
西地区は令和2年1月17日(金)・31日(金)、東地区は10日(金)・24日(金)です。

問ごみ減量推進課ごみ減量推進係☎042-493-3750

※西地区＝元町、中里一・二丁目、野塩、松山、竹丘、梅園 。
東地区＝上清戸、中清戸、下清戸、下宿、旭が丘、中里三～六丁目。
※びん・かん収集地区＝火曜日地区（下宿・旭が丘・中里四～六丁目）、水曜日地区（元町一丁目･上清戸･中清戸･下清戸･中里五丁目の一部）、木曜日地区（元町二丁目・中里一～三丁目・野塩・梅園）、金曜日地区（松山・竹丘）

今月の納期　◆固定資産税・都市計画税（第３期）◆国民健康保険税（第６期）◆後期高齢者医療保険料（第６期）◆介護保険料（第６期）
12月25日(水)までに納めてください。

キラリレポート
市民編集委員の視点から
川村はるみさん

～子どもたちが熱く語る、本への想いが白熱～
清瀬教育の日　ビブリオバトル

清瀬市教育委員会では、10月17日から19日までの3日間を「清瀬教育の日」とし、さまざまなイベントを実施しています。その1つ、ビブリオバトルが都立清瀬高校にて行われました。子どもたちが本の魅力を発表し合い、本を通じてお互いを理解し合う面白いイベント「ビブリオバトル」について紹介します。

面白い試みビブリオバトルとは…？
出場者が、お薦めの1冊を1人5分間で紹介。2～3分間の質疑応答を設け、最後に参観者全員で一番読みたいと思った本に投票。最も多く票を集めた本＝「チャンプ本」を決めるゲーム、知的書評合戦とも呼ばれています。

子どもたちの「話す力」や「聞く力」更には「対話する力」にも繋がり、学校や図書館・書店などいろいろな場所で開催されています。

私の“お薦めの本”を紹介
清瀬市教育委員会主催のもと、今年で2回目の「清瀬教育の日　ビブリオバトル」。書評発表とビブリオバトルに、市内の小学生から高校生までの11人が参戦し、SF（サイエンス・フィクション）やホラー、ミステリー小説や青春小説など幅広いジャンルの本を紹介。参観者の皆さんも興味溢れる様子で熱心に聴かれていました。

中学生によるビブリオバトルの前に、十小6年生と清瀬高校1年生の2人が書評発表を行い、緊張感溢れるなかでお薦めの1冊を紹介。本から得た感動や、本への想いが伝わる素晴らしい発表でした。唯一の小学生、堀さんは「本が大好きで、本への想いを届けたい気持ちから参加しました。5分間に想いを込めました」と、その言葉とおり気持ちのこもった発表となりました。参観者からは「小さいころを知っているので、成長した姿を見れて胸が熱くなりました」などの温かい言葉もあり、会場が穏やかな雰囲気に包まれました。

書評発表する堀さん

中学生ビブリオバトルで熱弁
市内中学校5校から9人のバトラー（紹介者）が参戦。“イチ押しの本”を手に、一人一人が本への想いや自分の考えをしっかりと5分間にまとめ上げ、個性溢れるスピーチで熱弁。参観者からも多くの質問や意見が飛び交い、白熱した実りあるビブリオバトルとなりました。

中学生による「ビブリオバトル」

チャンプ本には『ふちなしのかがみ』が選ばれ、バトラーの矢島さん（三中）は、昨年に引き続き2連覇達成です。「今日に向けて精一杯練習してきました。すごく緊張しましたが、楽しくできました。ぜひ、読んでもらいたい本です」と笑顔で話してくれました。

発表後の参加者からの質問や意見

また、発表を終えた子どもたちは「すごく緊張したけど、楽しかった」「新しいジャンルの本を知れてよかった」「会場からも“読んでみたい”と共感をもらえて嬉しかった」などと、達成感溢れる表情で元気に答えてくれました。

取材を終えて
読書を通じて、心の成長を遂げる子どもたちの姿に、改めて読書の大切さを考える良い機会となりました。来年も、この学び多きビブリオバトルに多くの子どもたちが参戦し、貴重な体験をして欲しいと思いました。

紹介された素敵な本たち
『ゼツメツ少年』（重松清　新潮社）
『ほしのこえ』（新海誠、大場惑｜角川文庫）
『さいとう市立さいとう高校野球部』（あさのあつこ　講談社）
『世界でいちばん長い写真』（誉田哲也　光文社）
『卒業』（重松清　新潮社）
『僕は上手にしゃべれない』（椎野直弥　ポプラ社）
『ふちなしのかがみ』（辻村深月｜角川書店）
『氷菓』（米澤穂信　KADOKAWA）
『きみの友だち』（重松清　新潮社）
『まなの本棚』（芦田愛菜　小学館）
『ビブリア古書堂の事件手帖～栞子さんと奇妙な客人たち～』（三上延　メディアワークス文庫）

消費生活相談の現場から

ー頼んでいない工事ー
突然の訪問販売に気をつけて

【事例1】
台風の翌日、知らない業者が訪ねてきて「お宅の屋根瓦が浮いていたので、修理をしておいた」と言われた。私に許可なく勝手に屋根に上がったことを不審に思ったが、料金を支払ってしまった。その後、知り合いの業者に屋根を見てもらったところ修理は行われていないことが分かった。返金してほしいが事業者名も連絡先も分からない。

【事例2】
高齢の独居の母宅に突然業者が訪ねてきて「網戸の修理をしませんか」と言われた。網戸の建て付けを見てもらったところ、勝手に網戸2枚を取り替えられ言われるままに料金を支払ってしまったという。自分としては網戸の交換は依頼していないので返金してもらうべきだと思うが、母は「業者が怖いので、関わりたくない。お金はあきらめる」と言っている。

【アドバイス】
最近、依頼していない工事を勝手に行われ一方的に料金を請求されたという相談が増加しています。また台風などの自然災害の後は事例1のような屋根の修理サービスのトラブルが多く発生します。今回の2つの事例ではクーリング・オフが可能ですが、事例1は事業者を特定できないため、返金を受けられませんでした。必ず業者の連絡先を確認しましょう。

事例2では契約者がクーリング・オフの申し出を躊躇されていましたが、怖いからと言って放置しておくと次々販売の餌食になります。今後のトラブルを未然に防ぐためにも最初の段階で消費生活センターが事業者交渉を行い、この消費者は行政が見守っていると思わせることが重要です。悪質業者は消費生活センターの目の届かない消費者を狙っています。

問消費生活センター☎042-495-6212（相談専用）

2020年は清瀬市市制施行50周年
手に KIYOSE タイムトラベル S40s
第3回　旭が丘団地と高速道路

旭が丘は、昭和40年代に大きく変化した地域です。団地ができるまで、一帯は畑や雑木林でした。

「旭が丘」という地名は昭和42年誕生。同年その名を冠する旭が丘団地が完成し、9月、入居が始まりました。総戸数2100戸。想定される人口増に応ずるべく第五小学校と第三中学校が9月1日開校。翌月には第三保育所も開かれました。

旭が丘団地の入居開始に続いて、高速道路の工事が始まりました。写真は、昭和45年ごろ急ピッチで工事が進む東京～川越間高速道路（関越自動車道）の様子です。土を運ぶダンプカーが多数行き交いました。

開通後の騒音対策で、団地通過部分の高速道路をすっぽり覆うフタ掛け工事が昭和50年代に入って施され、今に至っています。

新たな『清瀬市史』の編さん事業を行っており、昭和・平成の清瀬の写真を集めています。ご協力ください。＊今までの収集資料に基づき市史編さん室が記事を担当しています＊

忘年会の季節！ 3010（さんまるいちまる） 運動にご協力を

宴会時の食べ残しを減らし、食品ロスを削減する「3010（さんまるいちまる）運動」の呼びかけ・実践にご協力ください。

1人1人が「もったいない」を心がけ、宴会を楽しみながら、食品ロスを削減しましょう。

【3010運動】
◆乾杯後30分間は席を立たずに料理を楽しむ
◆お開き10分前は自分の席に戻り、再度料理を楽しむ
問ごみ減量推進課ごみ減量推進係☎042-493-3750

清瀬市プレミアム付商品券の交付申請は12月27日まで

清瀬市プレミアム付商品券交付申請書の申請期限は12月27日㈮です。申請後の審査で要件に該当した場合にのみ購入引換券を送付します。

また、平成28年4月2日から令和元年9月30日まで生まれの子どもがいる世帯向け購入引換券の発送は、11月15日に終了しました。

問①平成31年度住民税非課税世帯対象者の審査に関すること＝清瀬市プレミアム付商品券コールセンター☎0120-952-342②購入引換券及び商品券の使用に関すること＝産業振興課産業振興係☎042-497-2052

～人権について改めて考えてみませんか～ 12月４日から10日までは人権週間

昭和23年12月10日、国際連合第3回総会で「世界人権宣言」が採択されたことを記念して、人権週間が定められ、全国で人権尊重思想の普及・啓発のための取り組みが行われています。市内では人権擁護委員による啓発活動を清瀬駅で行います。

日12月4日㈬午後4時～問秘書広報課広報広聴係☎042-497-1808

◆市内小・中学校での取組み

【人権の花運動】協力や助け合いによる花の栽培をとおして、豊かな人権感覚を身に付けていこうとするものです。今年度は三小・四小の児童が人権の花を育てました。

【全国中学生人権作文コンテスト東京都大会】人権尊重の重要性や必要性について理解を深めることなどを目的に、中学生が日常の家庭生活、学校生活、グループ活動などのなかで得た体験を題材とし作文を書きました。市の代表作品として三中2年矢部一樹さんの「難民の希望」が選ばれました。

【子どもたちからの人権メッセージ】すべての子どもが人として生きる権利を尊重され、必要な保護と援助が与えられるように、平成元年の国連総会で採択された『児童の権利に関する条例（子どもの権利条例）』を広めるため、「子どもたちからの人権メッセージ発表会」が毎年開催されています。今年度はルネこだいら（小平市美園町一丁目）で開催され、市代表として八小6年香川美來さん（「良い世界を作るために」）、十小6年下平結衣さん（「よりよい未来へ」）が発表しました。

シニアヨガ

対市内在住の55歳以上の方。定員50人（応募者多数の場合は抽選。結果は12月24日㈫までに発送予定）日令和2年1月27日㈪・2月3日㈪・10日㈪・17日㈪、3月9日㈪午前9時30分～11時30分（全5回）場アミューホール講日本カルチャーヨガ協会　髙橋登希恵氏申問12月13日（消印有効）までに往復はがきの返信用（表）に申込者の住所・氏名、往信用（裏）に講座名・住所・氏名（フリガナ）・年齢・電話番号を記入し、〒204-0021清瀬市元町1-2-11　生涯学習スポーツ課生涯学習係☎042-495-7001へ

※10月1日から郵便料金が変更になっています。ご注意ください。

市内の住宅工事事業者(職人さん) を紹介

「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、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・インテリアなどさまざまな工事に携わる職人さんがいます。見積もりのみでも相談に応じますので、ぜひご利用ください。

問産業振興課産業振興係☎042-497-2052

「立科山荘スキーツアー」＆「スキー＆スノーボードバス運行」

清瀬駅前発着スキーツアーを開催します（2泊3日4食付き）。ツアー時間に合わせて、立科山荘から白樺高原国際スキー場・しらかば2in1スキー場までの往復送迎を行います。①レッスンありプラン（白樺高原国際スキー場でのスキーレッスンのみ）と②レッスンなしプランを選べます。

日第1回＝令和2年1月24日㈮午後7時15分～26日㈰午後5時30分（予定）、第2回＝令和2年2月7日㈮午後7時15分～9日㈰午後5時30分（予定）費①おとな29,800円、小学生24,500円、②おとな25,200円、小学生19,500円（①・②とも宿泊費・バス代・保険料、①はレッスン料含む）申問清瀬市立科山荘☎0267-51-2300へ

※詳しくは立科山荘ホームページまたは上記へお問い合わせください。

※スノーボードはしらかば2in1スキー場のみ。

マイナンバーカードと電子証明書の有効期限をご確認ください

マイナンバーカードを使用してe-Taxなどを利用している方や、令和2年2月1日に開始するコンビニ交付の利用を予定している方は、マイナンバーカードとカードに搭載されている電子証明書が有効であることをご確認ください。

マイナンバーカードの有効期限は、発行時に20歳以上だった方は発行の日から10回目の誕生日まで、20歳未満だった方は発行から5回目の誕生日までです。カードの有効期限はカードの表面に記載されています。

電子証明書はいずれも発行の日から5回目の誕生日までです。電子証明書の有効期限は公的個人認証サービスポータルサイト（URL https://www.jpki.go.jp）からご確認ください。

◆住所や氏名の変更などの届出をされた方

転居・転入・氏名変更などを伴う届出をした場合、電子証明書が使用できなくなっていることがあります。新規発行をご希望の方はマイナンバーカードを持参し、市民課窓口でお手続きください。

◆有効期限が近くなったら

有効期限の3か月前から更新が可能です。マイナンバーカードと電子証明書の有効期限が同じ場合はカードの更新手続きを行ってください。

◆マイナンバーカードの更新

市民課・松山出張所・野塩出張所でマイナンバーカード交付申請書を取得し、申請してください。カード作成には1か月程度かかります。すでに、有効期限切れのお知らせが届いている方は、同封の申請書をご利用ください（オンライン・証明写真機での申請のみ）

◆電子証明書の更新

マイナンバーカードを持参し、市民課窓口へ（電子証明書の新規発行・更新は本人のみ手続き可能。また、手続きにはカード交付時に設定した暗証番号が必要）

問市民課住民係☎042-497-2037

※詳しくは上記へお問い合わせまたは市ホームページへ。

自立支援医療費制度・精神障害者保健福祉手帳制度の「更新のお知らせ」の送付を終了しました

これまで自立支援医療費（精神通院）制度及び精神障害者保健福祉手帳制度の有効期間満了日の3か月前に対象者へ「更新のお知らせ」を送付していましたが、平成31年4月1日より送付を終了しました。

更新開始月は自立支援医療受給者証（精神通院）及び精神障害者保健福祉手帳の有効期限満了日を確認し、更新期間内に申請してください。問障害福祉課庶務係☎042-497-2072

「情報公開制度」と「保有個人情報開示制度」

①情報公開制度とは

市が保管・保存する文書を対象に公開する制度です。請求された情報は、個人情報や個人財産の保全などの理由を除き、原則すべて公開されます。

②保有個人情報開示制度③保有特定個人情報開示制度とは

市が保有する自己の個人情報の開示を請求することができる制度です。個人情報にマイナンバーを含まないものが②保有個人情報、含むものが③保有特定個人情報です。

【開示決定】原則請求を受けた日の翌日から14日以内（保有特定個人情報の開示請求については30日以内）に開示・一部開示・非開示の決定を行い、決定通知書で通知します

【手数料】無料（写しの作成費用や郵送料は実費負担）

【請求方法】①は直接窓口または郵送、ファクスで、②③は本人であることを証明できる書類（運転免許証や健康保険被保険者証など）を、②は1点、③は2点持参し、直接文書法制課文書法制係へ

問文書法制課文書法制係☎042-497-2031

催し・イベント

再び！ アイレックまつり講演会

台風第19号で延期になったアイレックまつり講演会「生きるのに遠慮はいらない」を開催します。先着180人。日令和2年1月5日㈰午後2時30分～4時30分（午後1時30分～男女共同参画センターで整理券を配布）場アミューホール講認定NPO法人ウィメンズアクションネットワーク（WAN）理事長　上野千鶴子氏

菅野勝男撮影

直問男女共同参画センター☎042-495-7002
※保育あり（6か月～未就学児、先着10人。12月18日㈬までに要予約）。

避難所生活・運営のヒントが学べる「東京防災学習セミナー」

地域防災力向上を目的に東京都の出前講座を開催します。セミナー終了後、防災意見交換会を予定しています。先着100人。日12月14日㈯午後2時～3時30分場三小直問男女共同参画センター☎042-495-7002

食育展示

小・中学校、保育園、健康推進課の食育を紹介します。ぜひお越しください。日健康推進課・保育園関係の展示＝12月10日㈫～16日㈪、小・中学校の展示＝12月17日㈫～25日㈬いずれも午前8時30分～午後5時場市役所本庁舎1階直問健康推進課母子保健係☎042-497-2077

清瀬市シニアクラブ連合会 第２回作品展示会

清瀬市シニアクラブ連合会の会員が制作した手芸・絵画・陶芸などの作品を紹介します。ぜひお越しください。日12月10日㈫～15日㈰午前9時30分～午後4時場生涯学習センター直問清瀬市シニアクラブ連合会事務局（高齢支援課高齢福祉係）☎042-497-2081

第２１回清瀬市 スーパードッジボール大会

1チーム7～10人構成です。対市内在住・在学の小学3年～6年生
日小学3・4年生の部＝令和2年2月1日㈯、小学5・6年生男子の部・女子の部＝2月8日㈯いずれも午前9時～場市民体育館申問12月11日～25日に生涯学習スポーツ課、各地域市民センター、児童センターで配布（市ホームページからもダウンロード可）している申込用紙に必要事項を記入し、直接生涯学習スポーツ課生涯スポーツ係☎042-495-7001へ

ニュースポーツ体験会

ニュースポーツは、どなたでも・いくつからでもできるスポーツです。日12月8日㈰午前9時30分～11時30分、午後1時30分～3時30分
場コミュニティプラザひまわり
【体験種目】ボッチャ・ドッヂビー・パドルテニス・フラバールなど
持飲み物・タオル・運動できる服装・体育館履き直問生涯学習スポーツ課生涯スポーツ係☎042-495-7001
※小学生以下は、保護者同伴での参加となります。

冬の清掃工場見学会と夜景鑑賞会

ごみ分別の重要性について理解を深めて、工場から見える夜景を鑑賞します。日12月18日㈬・19日㈭・20日㈮いずれも午後3時～5時
【集合場所】柳泉園組合管理棟（東久留米市下里四丁目）直問柳泉園組合総務課庶務文書係☎042-470-1545

清瀬の自然を守る作業に参加しませんか

①柳瀬川樹木整備作業（柳瀬川金山橋下流）
日12月2日㈪・6日㈮・9日㈪午前9時～正午ごろ（雨天時はいずれも各日程の翌日）【集合場所】午前8時45分までに金山緑地公園入口
②雑木林管理作業（野塩市有林）
日12月13日㈮午前9時～午後2時ごろ（雨天時は16日㈪【集合場所】午前8時45分までに柳原橋そばの野塩八幡神社下広場
③雑木林管理作業（せせらぎ公園・中里緑地保全地域）
日12月18日㈬午前9時～午後2時ごろ（雨天時は19日㈭）【集合場所】午前8時45分までにせせらぎ公園管理棟
持①②③いずれも飲み物・タオル・軍手・ヘルメット・①は帽子・②③はマスク・コップ・汁椀直問いずれも清瀬の自然を守る会事務局・渡邉☎042-492-0710

地域防災講座

AEDの使い方や誤嚥（ごえん）時に施す叩打法などの応急救護訓練や、水洗トイレが使えない場合の対処法実演などの防災対策講座です。日12月6日㈮午前10時～11時45分場直問竹丘地域市民センター☎042-495-1717へ

健康・福祉

おなかスッキリエクササイズ

おなかまわりや背中、腰まわりのエクササイズでゆがみを解消します。対市内在住の方。先着40人
日令和2年1月10日㈮午後1時30分～3時20分場健康センター持飲み物・タオル・運動しやすい服装講健康運動指導士　八木香氏申問12月2日から直接窓口または電話で健康推進課成人保健係☎042-497-2076へ

生活習慣病 重症化予防セミナー

①「気になる健診結果と食生活（血圧編）」
対市内在住の方。先着50人日12月13日㈮午前10時30分～正午場アミューホール講女子栄養大学栄養クリニック管理栄養士　春日千加子氏
②「気になる血圧！ 薬の効果と運動のコツ」
高血圧症の薬との付き合い方・かかりつけ薬局についての講義と運動実践です。対市内在住の方（運動実践は医師による運動制限がない方）。先着50人日12月24日㈫講義＝午後1時30分～2時20分、運動実践＝午後2時20分～3時10分場アミューホール講講義＝きよせ北口薬局薬剤師　菊地彩芽氏、運動実践＝日本健康スポーツ連盟　高橋有希子氏
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へ

健康チャレンジ

対特定保健指導の対象となった方。先着30人日①12月13日㈮②15日㈰③20日㈮④23日㈪⑤令和2年1月17日㈮⑥27日㈪①③⑤午前10時～正午・午後1時～3時②午前9時～正午④⑥午前9時～正午・午後1時～3時場①⑤生涯学習センター②④⑥健康センター③野塩地域市民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へ

健康づくり推進員運営 中里健やかクラブ

アコーディオンの演奏に合わせ、懐メロや唱歌を歌います。日12月11日㈬午後1時30分～3時30分場中里老人いこいの家直問電話で健康づくり推進員・田島☎042-492-5779

ふまねっと運動

ネットを踏まずに歩くことで、歩行機能アップ！日①12月10日㈫②20日㈮いずれも午後2時～4時場①男女共同参画センター②竹丘地域市民センター費100円直問チームりかすて・村松☎090-5766 -0953

脳トレ元気塾

対いずれもおおむね65歳以上の方。各回先着30～40人費1回200円
①「ゆうゆう元気塾」＝日毎週水曜日午前10時15分～11時45分、午後1時15分～2時45分場コミュニティプラザひまわり
②「しんあい元気塾」＝日毎週木曜日午後1時15分～2時45分場特別養護老人ホーム信愛の園（梅園二丁目）
③「せいが中里元気塾」＝日毎週木曜日午後1時30分～3時場中里地域市民センター
直問いずれも地域包括ケア推進課地域包括支援センター☎042-497-2082

認知症家族会ゆりの会

問題や悩みを語り合い、明日へのエネルギーに繋げよう。対認知症高齢者を介護しているご家族など日12月18日㈬午後1時30分～3時30分場平野クリニック（松山一丁目）費お茶代50円（お菓子付き）、初回無料
◆臨時会開催
日12月4日㈬午後1時30分～3時30分場介護付有料老人ホームまどか秋津（野塩五丁目）費お茶代50円（初回無料）
※当日「まどか秋津」施設内でインフルエンザの患者が3人以上発症した場合は信愛病院（梅園二丁目）で開催します。
直問いずれも地域包括ケア推進課地域包括支援センター☎042-497-2082

清瀬市認知症カフェ事業 よってこカフェ

どなたでも参加できます。
①よってこカフェinふわっとん
日12月10日㈫・24日㈫午後2時～4時（ラストオーダーは午後3時30分）
場cafeふわっとん（上清戸一丁目）
費1回300円税込み（飲み物・茶菓子代）
②よってこカフェinスターバックス
日12月17日㈫午前9時30分～11時30分場スターバックスコーヒー清瀬駅前店（元町一丁目）費ワンドリンクオーダー制
直問①②地域包括ケア推進課地域包括支援センター☎042-497-2082

歯っぴークーポン配布

フレイル、オーラル・フレイル予防事業にて「歯っぴークーポン」を配布します。このクーポンで清瀬市歯科医師会加盟歯科医院で個別歯科指導が受けられます。治療や検査は含みません。対市内在住の65歳以上の方【配布期間】12月2日㈪から
直問直接地域包括ケア推進課地域包括支援センター☎042-497-2082へ

市民伝言板

【市民伝言板利用案内】
●令和２年１月15日号掲載希望の「催し物」の原稿は、12月２日午前８時30分から16日までの間に受け付け。先着25枠。
●利用案内は、市ホームページまたは秘書広報課で配布しています。必ずご確認ください。
問秘書広報課広報広聴係☎042-497-1808 FAX042-491-8600 kouhou@city.kiyose.lg.jp

スポーツ本来の成長に合わせた健康な体づくりを大切に移りゆく時をキャッチ「元気いっぱい笑顔で踊ろう」令和元年▶幼児・小中学生がいっぱいの笑顔で演じます。観に来てください。12月11日16時30分～18時、市民体育館、無料、ふじしま新体操クラブ・斉藤☎042-494-2886

クリスマスコンサート（清瀬音楽鑑賞倶楽部第95回）▶清瀬出身の碓氷昂之朗（テノール）と田中佳代子（ソプラノ）出演。12月15日14時30分～16時20分、アミューホール、999円（一般）・500円（高校生以下・障害者）、清瀬音楽鑑賞倶楽部・瓜生☎042-493-5691

どんぐり体育館バザー▶うれしい掘り出し物多数！ 天候不問開催・駐車場あり。12月3日10時30分～14時30分、コミュニティプラザひまわり、無料、社会福祉法人椎の木会エコどんぐり・榎本☎042-493-0080

日本舞踊講習会▶課題曲長唄新曲「花」。お正月にふさわしい優しい踊りです。12月7日・令和2年1月18日13時30分～、清瀬けやきホール、1回1,000円、河本会・佐野☎042-492-1177

ひとり親家庭・母と子のクリスマス会▶小学生以下の子どもを抱える皆さん。歌やゲームなどで楽しみませんか。12月15日13時～（申込みは12月7日までに下記問い合わせへ）、男女共同参画センター、無料、モンレポ・布施FAX☎042-493-2982

新春ダブルス大会▶午前は男・女ダブルス、午後は混合ダブルスの卓球大会です。締め切りは令和2年1月5日まで。令和2年1月12日9時～、市民体育館、一般1,000円、連盟会員800円、清瀬市卓球連盟・保科☎042-492-4048

家族介護者教室～コツさえわかればこんなに楽になる！～

理学療法士に安全な移乗介助を学びます。対家族介護者、介護を受けている方、ケアマネジャー、ボランティアの方など。先着40人 日12月4日㈬午前9時30分～11時30分 場生涯学習センター 講理学療法士、福祉用具専門相談員 申問地域包括ケア推進課地域包括支援センター☎042-497-2082へ

募集

清瀬市高齢者住宅入居者

シルバーハイツこぶし（野塩四丁目）、シルバーピアみずき（野塩四丁目）いずれも各1戸で1DKの2階です。対次の条件を全て満たす方。①65歳以上（申込み時点）②市内在住2年以上（申込み時点）③収入が基準内である④住宅に困っている⑤自立して生活できる⑥暴力団員ではない【申込み期間】12月2日㈪～9日㈪ 持印鑑 申問直接高齢支援課高齢福祉係☎042-497-2081へ
※入居は4月以降の予定です。

都民住宅入居者

抽選方式です。対中堅所得者層（礼金・仲介手数料・更新料なし）【募集案内の配布期間】12月2日㈪～10日㈫【申込み締切日】12月13日㈮（必着）【募集案内の配布場所・時間】市役所1階案内、まちづくり課、松山・野塩出張所＝平日午前8時30分～午後5時（平日の午後5時～午後8時と土・日曜日は市役所夜間受付で配布）、各地域市民センター・子ども家庭支援センター・生涯学習センター＝各センター開館日の開館時間内で配布 問JKK東京（東京都住宅供給公社）☎03-3498-8894
※先着順の募集もあります。右記ホームページまたは直接上記問い合わせ先へ申込みください。

JKK東京ホームページはこちら

シルバー人材センター会員

入会には説明会への出席と、研修会の受講が必須です。対市内在住で原則として60歳以上の健康で働く意欲がある方（就業先多数あり）日説明会＝12月2日㈪午後1時30分～、研修会＝12月9日㈪午後1時30分～ 問シルバー人材センター☎042-494-0903

その他

公共下水道への接続のお願い

現在、市内のほぼ全域で公共下水道（汚水）の利用ができますが、まだ公共下水道への切り替えが行われていない住宅があります。下水道法では公共下水道が利用できるようになってからは、遅滞なく汲み取り便所や浄化槽を改造し、公共下水道へ接続することが義務付けられていますので、早い時期に公共下水道への切り替えをお願いします。問下水道課施設計画係☎042-497-2532

取壊しや用途変更を行った家屋

固定資産税は賦課期日（1月1日）の時点で所有する土地や家屋などに課税されます。家屋を取り壊したり改装などで用途が変更になったりした場合は、必ず下記へご連絡ください。問課税課固定資産税係☎042-497-2042

STOP！電気ストーブ火災

ストーブや電気ヒーターなどの暖房器具が原因となる火災が増加する季節となりました。

◆電気ストーブ火災を防ぐポイント

①外出・寝る前には必ず電源を切る②燃えやすいものは近くに置かない③ストーブの上に洗濯物を干さない④使用しない時は電源プラグをコンセントから抜く⑤電源プラグやコードが傷んでいたら使用しない⑥使用前に取扱説明書をよく読む
問清瀬消防署☎042-491-0119

きよせにんじんジャム２倍ポイントシールの実施

「きよせにんじんジャム」をご利用いただいている方に感謝の気持ちを込めて、にんじんジャムを1個お買い求めいただくごとに、ポイントシールを2枚差し上げます（通常は1枚）。10枚集めると、にんじんジャムを1個プレゼント！ 取扱店は、オレンジ色の旗が目印です。
【キャンペーン期間】12月1日㈰～25日㈬ 問清瀬商工会☎042-491-6648

多摩六都科学館組合競争入札参加資格審査の申請受付

令和2・3・4年度の多摩六都科学館組合が発注する工事請負、物品供給、業務委託などの取引を希望する方の申請を受け付けます。
【受付期間】令和2年2月7日㈮まで 問多摩六都科学館組合管理課☎042-469-6982
※詳しくは、右記ホームページをご覧ください。

多摩六都科学館組合ホームページはこちら

歳末たすけあい運動

12月1日から歳末たすけあい運動が始まります。この募金は市内の地域福祉事業に配分されます。ご協力をお願いいたします。問社会福祉協議会☎042-495-5333

福祉法律専門相談

相続、遺言、財産や生活上の困りごとなど、法律的な対応や問題整理に弁護士が無料で相談に応じます。日12月25日㈬午前10時～正午 場コミュニティプラザひまわり 申問権利擁護センターあいねっと☎042-495-5573へ

サラリーマンのための確定申告休日無料相談会

東京税理士会東村山支部による確定申告の相談会（医療費控除・住宅ローン控除など）を行います。対確定申告書を提出されるサラリーマンの方 日令和2年1月18日㈯・19日㈰・25日㈯・26日㈰ 場東京税理士会東村山支部（東村山市本町一丁目） 申問東京税理士会東村山支部ホームページにある申込書に必要事項を記入し、ファクスまたは郵送で〒189-0014 東村山市本町1-20-27-201 FAX042-394-8115 ☎042-394-7038へ

東京における都市計画道路の在り方に関する基本方針策定

東京都と特別区及び26市2町は、優先整備路線等を除く未着手の都市計画道路について、協働で調査検討を進め、都市計画道路の見直しに関する検証手法や個々の路線の計画変更等の対応方針を示す基本方針を取りまとめました。基本方針は、東京都都市整備局ホームページ・都民情報ルーム（都庁第一本庁舎3階）及び各区市町のホームページ・各区市町の窓口でご覧になれます。
問東京都庁都市整備局都市基盤部街路計画課☎03-5388-3379

清瀬けやきホールの催し物

①コヴェントガーデン・ソロイスツ（英国・ロイヤルオペラハウス弦楽合奏団）
日12月7日㈯午後4時～（開場は午後3時30分）費一般3,500円、友の会3,000円、シルバー（65歳以上・要証明）3,300円、学生2,000円、障害者2,000円（要障害者手帳。本人・付き添い1人2,000円）、ペア6,500円（全席指定・未就学児入場不可）

②そうだじゅげむきこう
日12月21日㈯午後2時～（開場は午後1時30分）費一般1,000円・小学生500円（全席自由）【出演】雷門音助（独演会）、三遊亭金かん

③歌って健康！ 歌声サロン
日12月11日㈬午後2時～4時（開場は午後1時30分）費1,000円（全席自由）講杉山公章氏

④講座おけいこアロマ「香りで楽しむクリスマス」
キャンドルプレートをデコレーションで仕上げます。先着12人。日12月2日㈪午後2時～3時30分 費1,500円 講西脇直子氏

⑤講座「健康タオル体操」
簡単なストレッチ体操です。先着15人。日12月13日㈮午後2時～3時 費1回500円 講岡崎彩音氏

⑥絵本deリトミック「ハッピーメリークリスマス」
各クラス先着16人。日12月17日㈫、ひよこクラス（1人でお座りできるころ～1歳半ごろ）＝午前10時～10時40分、うさぎクラス（1歳半ごろ～3歳）＝午前11時～11時40分 費各クラス1,500円（清瀬市子育て・キラリ・クーポン券利用可）講小宮しのぶ氏

⑦講座「フラワーアレンジメント」
各回先着8人。日生花＝12月27日㈮午前9時30分～11時30分 費3,500円（器代別途）講福井ひろ子氏

⑧講座「ベビーオイルマッサージ教室」
対2か月～ハイハイ前の赤ちゃんとその保護者。先着10組 日12月6日㈮午前10時30分～正午 費1,500円（清瀬市子育て・キラリ・クーポン券利用可）講小宮しのぶ氏
申問③は直接会場へ。それ以外は直接窓口または電話で清瀬けやきホール☎042-493-4011へ

清瀬けやきホールホームページ

コミュニティプラザひまわりの催し物

①新春囲碁大会
原則4局対局のトーナメント戦です。日令和2年1月9日㈭午前9時30分～（受け付けは午前9時）費1,000（昼食付き）

②弦楽と歌によるクリスマスコンサート
「ドイツ・ケルン放送交響楽団・コンサートミストレス荻原尚子」をお迎えして①「親子クリスマスコンサート」②「弦楽と歌によるクリスマスコンサート」を開催します。いずれも先着50人。日12月22日㈰①午前11時～正午②午後3時～5時 費①1家族1,000円②一般2,500円・高校生以下1,500円【演奏者】高田剛志、高田真生、荻原尚子、早川萌音

③清瀬市で活躍している芸術家のアート展
入退場自由です。日12月22日㈰午前9時～午後3時【出展者】伊藤真穂（木工人形作家）、磯村茂（彫刻家）、磯村千夏（画家・油絵）、大森結依（画家・パステル画）、鈴木久乃（画家・水彩画）、今井幸子（絵付け作家・ヨーロピアン陶器）、松井淳子（彫刻）

④発酵パワー学ぶ＆造る 第9回「イタリアのクリスマスパン パネトーネ」
先着17人。日12月21日㈯午前10時～午後0時30分 持エプロン・三角巾・ふきん3枚 費2,000円（材料費）講発酵アドバイザープロフェッショナル 髙田妃出美氏
申問③は直接会場へ。①は12月26日までに直接窓口または電話でコミュニティプラザひまわり☎042-495-5100（②は竹丘・中清戸・中里地域市民センターでも受け付け可）へ

コミュニティプラザひまわりホームページ

多摩六都科学館の催し物

多摩六都科学館ホームページ

令和元年度子ども体験塾成果発表会「みんな集まれ！たまろく防災ひろば」

もし私たちの住む街で地震や洪水が起きたらどうする？ 避難所のことや、街の防災の取り組みを専門家に直接教えてもらおう。避難所体験スペースの他、令和元年度「多摩北部広域子ども体験塾」参加者による防災技術の紹介などを行う成果発表会と同時開催します。日12月14日㈯・15日㈰午前10時30分～午後3時（正午～午後1時30分は除く）費入館券おとな520円、4歳～高校生210円 直問多摩六都科学館☎042-469-6100
※12月及び年末年始の休館日は、2日㈪・9日㈪・16日㈪・23日㈪・29日㈰～令和2年1月3日㈮です。

開催の会議・委員会

会議・委員会名	日時	場所	申込み・問合わせ	備考
第4回清瀬市立学校の適正規模・適正配置に関する基本方針検討委員会	12月18日㈬午前9時30分～	中清戸地域市民センター	教育総務課庶務係☎042-497-2537	傍聴希望者は直接会場へ。

寄付・寄贈

◆市（まちづくり応援基金）へ
匿名様5件（50,000円）
◆市（一般等寄附金）へ
清瀬市バードゴルフ様（4,177円）
◆市（緑地保全基金）へ
川づくり・清瀬の会様（2,777円）、清瀬の自然を守る会様（1,800円）、東京清瀬ライオンズクラブ様（1,242円）
ありがとうございました。

清瀬市議会第4回定例会開会

令和元年清瀬市議会第4回定例会は、下表のとおり開会中です。ぜひ傍聴にお越しください。

月	日	内容	月	日	内容
12	3(火)	本会議(一般質問)	12	10(火)	福祉保健常任委員会
	4(水)			11(水)	建設環境常任委員会 議会運営委員会
	5(木)				
	9(月)	総務文教常任委員会		18(水)	本会議(最終日)

※時間は、12月11日(水)の議会運営委員会（午後2時～）を除き、いずれも午前10時からです。問議会事務局議事係☎042-497-2567

まちかどニュース

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。

市内在住のテノール歌手が国際コンクールで第1位

8月31日に高輪区民センター（港区高輪一丁目）で「第15回ルーマニア国際音楽コンクール」が開催され、市内在住の碓氷昂之朗さんが声楽部門で第1位（優勝）と声楽部門では初となる特別賞のセバスチャン・ゲオルギュー賞を受賞しました。特別賞の受賞により、来年10月のルーマニアでのコンサートに招待されるとのことです。

コンクールでの碓氷さん（右）

碓氷さんはこれまでも、市内でのコンサートに参加されていました。おめでとうございます。

清瀬市が「ひと涼みアワード2019」優良賞を受賞

11月11日に東京ウィメンズプラザ（渋谷区神宮前五丁目）で「ひと涼みアワード2019」が開催され、今年度は全国から661件のエントリーのなかから、最優秀賞24組、優秀賞24組、優良賞36組が選ばれ、清瀬市は優良賞を受賞しました。

受賞団体の皆さん

清瀬市は清瀬市薬剤師会、清瀬商工会、株式会社セブン-イレブン・ジャパンとの協働により、公共施設以外にも暑さや疲れを感じた場合に休憩できる「ひと涼みスポット」を設置するなど官民の連携が評価され、官民連携部門での受賞となりました。

年々暑い夏になっています。来年の夏も熱中症に気をつけましょう。

12・1月　子育て関連事業

申問1～6は健康推進課母子保健係☎042-497-2077へ

事業名・対象・内容など	日時	場所
1. ママの時間 対未就学児を持つママ 費50円(お茶代) ※別室で保育あり。初回のみ予約制。	12月25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 対満6か月～1歳6か月児とその保護者。先着20人 内仕上げ磨きやおやつの選び方など。※予約制。	12月20日(金)、令和2年1月17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 対1歳6か月～3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. カンタン！ ワンポイント離乳食 対6～11か月児とその保護者。先着20組(保護者のみ参加可) 費試食実演費100円※予約制。	12月11日(水)午前10時～11時30分(6～8か月児対象)、午前10時45分～正午(9～11か月児対象)	
5. 乳幼児健康診査※ ①3～4か月児 ②1歳6か月児 ③3歳児 対①令和元年8月②平成30年5月③平成28年11月に生まれた乳幼児とその保護者 日①12月10日(火)②12月3日(火)③12月17日(火)		
6. 1歳児子育て相談会※ 対平成30年11月に生まれた幼児とその保護者 日12月20日(金)		児童センター
つどいの広場(ころぽっくる・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 対0歳～就学前の子どもとその保護者 ※ころぽっくる(問子ども家庭支援センター☎042-495-7701)、野塩／野塩出張／下宿(問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(問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		

※5・6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

①先人の知恵に学ぶ 「しめ縄作り講習会」
藁を使ってしめ縄の作り方を学び、正月用の輪飾りを作ります。先着20人。日12月8日(日)午前9時～午後0時30分 費600円（藁代など） 講下宿ふせぎ保存会（増田時次郎氏、中田満氏、小島芳秋氏、坂間利司氏）

②年中行事「もちつき」
リズムに合せてお餅をついていく、年末恒例のもちつきを行います。つきたてのおもちが試食出来ます（もちが無くなり次第試食は終了）。
日12月15日(日)午前9時～11時【実演・指導】上清戸自治会
場申問②は直接会場へ。①は12月1日午前9時から直接窓口または電話で郷土博物館☎042-493-8585へ（月曜日休館）

図書館からのお知らせ

①図書館事業「冬の子ども会」

タイトル	場所	日にち	時間	電話番号
クリスマスベルを作ろう	野塩図書館	12月11日(水)	午後3時30分～4時10分ころ	☎042-493-4086
お正月飾りを作ろう	竹丘図書館	12月18日(水)		☎042-495-1555
アドベントカレンダーを作ろう	中央図書館	12月19日(木)		☎042-493-4326
開運オリジナルだるまを作ろう	下宿図書館	12月25日(水)		☎042-495-5432
ゆらゆらゆれる立体モビール	元町こども図書館	12月25日(水)		☎042-495-8666

対幼児～小学生。各館先着20人 申問12月1日から直接窓口または電話で各図書館へ（月曜日休館）

②図書館事業「DVD上映会」
直木賞作家　浅田次郎の原点とも言われる傑作小説が映像化された映画「地下鉄に乗って」の上映を行います。先着30人。日12月8日(日)午後2時～4時 場直問中央図書館☎042-493-4326

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) 対小学生以上(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 持体育館履き・ラケット・ボール・シャトルなど 日12月21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 対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 対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 対18歳以上の方 費300円	パンチ&キック体操	12月1日(日)・14日(土)	土曜日＝午後3時～4時 日曜日＝午前10時～11時	
	エアロフィット	12月7日(土)・22日(日)		
	筋力アップ体操	12月8日(日)		
	ゆるトレ	12月15日(日)		
	入門太極拳	12月21日(土)		
	笑いヨガ&ストレッチ	12月28日(土)		
5. 夜間エクササイズ 対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。 対18歳以上の方。先着5人（前日までに要予約） 費200円		12月3日(火)・17日(火)午後7時～		
		12月8日(日)・22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。

12月の休日診療

実施日	内科の緊急患者 午前9時～午後5時	内科の緊急患者 午後5時～翌日の午前9時	歯科 午前9時30分～午後5時	歯科 担当医
1日	武蔵野総合クリニック 元町1-8-30☎042-496-7015	山本病院 野塩1-328 ☎042-491-0706 織本病院 旭が丘1-261 ☎042-491-2121 ※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。	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)	筒井(晃)医師
8日	ふじ井内科クリニック 元町1-11-14☎ 042-493-7122			肥後医師
15日	北多摩クリニック 上清戸2-1-41☎042-496-7760			福田医師
22日	中島医院 元町1-3-45☎042-495-6727			松木医師
29日	清瀬下宿中央診療所 下宿2-391-7☎042-491-2217			倉田医師
30日	杉本医院 元町2-7-1☎042-492-1199			島崎医師
31日	井上内科クリニック 松山1-11-21☎042-493-3102			畑医師

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