



今号の主な内容▶2面：農業まつり/3面：こまめに正しく手洗い インフルエンザを予防しよう!/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」



清瀬の農業に触れてみよう

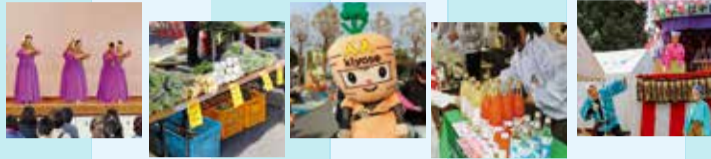
農業まつり

日時 11月16日(土) 午前9時～午後2時
17日(日) 午前9時～午後4時

場所 コミュニティプラザひまわり

農業まつり

日時 11月16日(土) 午前9時～午後2時
 17日(日) 午前9時～午後4時
 場所 コミュニティプラザひまわり



農業まつりでは、都内有数の品質と生産量を誇る清瀬産の野菜・花・植木の即売、農畜産物品評会と出品物の販売、野菜で作られた宝船の公開とそのチャリティー配布、そして苗木や鉢花の無料配布などが行われます。11月17日(日)には、「きよせ食育展」「自転車シミュレータ交通安全教室」も開催されます。ぜひ会場にお越しください。

☎産業振興課産業振興係 ☎042-497-2052



催し物のスケジュール

日	時間	内容	日	時間	内容
16日(土)	午前9時～午後2時	○野菜・花・植木の販売、模擬店(なくなり次第終了) ○農畜産物品評会(一般の方の入場はできません)		午後2時30分～	宝船で使用した野菜のチャリティー配布(なくなり次第終了)
	午前9時～	○農畜産物品評会の一般公開と購入予約(~午後3時) ○野菜・花・植木の販売 ○野菜の宝船の公開(~午後2時30分) ○各種模擬店(清瀬市産野菜を使用した焼きそばや豚汁他)	17日(日)	午後3時30分～4時	予約済みの品評会出品物の引渡し
17日(日)	午前10時～	○苗木(ブルーベリーなど)の無料配布(なくなり次第終了) ○歌と踊り、下宿囃子 ○農業委員による園芸相談(~午後2時30分)	◆注意事項◆ ・臨時駐車場は台数に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。 ・臨時バスの運行はありません。 ・天候などにより、時間や内容などが変更になる場合があります。		
	午前11時30分～正午	農業後継者の顕彰及び新規就業者激励伝達式			
	午後2時～	鉢花の無料配布(なくなり次第終了)			



きよせ食育展

健康推進課・保育園・小中学校の食育活動の紹介、中学生農業体験の写真展示、給食レシピや野菜メニューの紹介、野菜の計量体験、野菜たっぷり健康レシピの配布などを行います。また、当日は食育クイズラリーも開催します。ぜひご参加ください。

☎11月17日(日)午前9時～午後2時30分
 ☎健康推進課母子保健係 ☎042-497-2077



自転車シミュレータ交通安全教室

実際の交通状況を再現し、街中での自転車の運転を模擬的に体験することができる自転車シミュレータを活用した参加体験型の交通安全教室を開催し、自転車の安全利用の意識啓発及び交通ルール・マナーの周知を図ります。

☎11月17日(日)午前10時～午後2時
 ☎道路課交通安全係 ☎042-497-2096



～「宝船」が出来るまで～

農業まつりの象徴でもある「宝船」は、開催日の初日の早朝に一つ一つ手作業で作って上げていきます。色鮮やかで立派な宝船はどのように作られるのかご覧ください。



宝船の出来上がり♪

納税にご協力を

■夜間納税・納税相談 ☎11月27日(水)・28日(木)午後8時まで
 ■日曜納税・納税相談 ☎11月24日(日)午前9時～午後4時

■土曜納税・納税相談 ☎11月9日(土)午前9時～正午
 場いづれも市役所徴収課窓口 ☎徴収課徴収係 ☎042-497-2045

こまめに正しく手洗い インフルエンザを予防しよう!



東京都福祉保健局はすでに、都内のインフルエンザ流行開始を発表しています。インフルエンザは、例年12月から3月にかけて流行しますが、今シーズンは、例年より早いペースで流行し始めました。

感染ルートや予防の方法を確認し、早めの予防対策を行いましょう。健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

予 防 方 法

インフルエンザの予防には、自分自身が「かからない」そして「うつさない」という心がけがとても大切です。

①流行前のワクチン接種

ワクチン接種の効果は2週間程度で現れるため、12月中旬までにワクチン接種を終えることが望ましいと考えられています。

感染後の発病リスクを低減させる効果や、かかった場合に重症化を防止することに有効と報告されています。

②咳エチケット

感染の拡大を防ぐため、普段から咳やくしゃみを他の人に向けて発さないことが大切です。

③手洗い・うがい

手洗いはウイルスを除去するために有効な方法です。また、アルコール製剤による消毒も効果が期待できます。うがいは喉を潤すことで、ウイルスを付着しにくくする効果や風邪予防の効果があります。

④適度な湿度の保持

空気が乾燥すると気道粘膜の防御機能が低下するため、加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)を保つことも効果的です。

⑤十分な休息とバランスのとれた栄養摂取

⑥人混みや繁華街への外出を控える

外出する場合は不織布製マスクを着用し、人混みに入る可能性がある場合には極力短時間にするよう心がけましょう。

感 染 ル ー ト

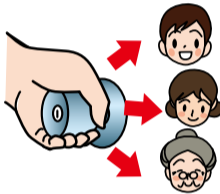
◆飛沫感染

感染者の咳やくしゃみの飛沫が飛び散り、ウイルスを吸い込むことで感染します。口と鼻をマスクなどで覆う事が大切です。満員電車、繁華街、学校などの人が多く集まる場所は感染が起こりやすくなります。



◆接触感染

感染者が触れたものに健康な人が後から触れ、ウイルスが目や口などの粘膜から侵入し、感染します。ドアノブ、電車のつり革、電気のスイッチなど不特定多数の人が触れる場所で感染が起こりやすくなります。



インフルエンザかなと思ったら

マスクを着用し、早めに医療機関を受診しましょう。安静にして、休養をとり、十分に睡眠をとることも大切です。咳やくしゃみなどの症状がある時は、不織布製マスクを着用しましょう。



解熱してもインフルエンザの感染力は残っているため、熱が下がって2日目までは外出しないように心がけましょう。

発症してから48時間を過ぎると体内ウイルスが増え、抗インフルエンザ薬の効果が期待できなくなるため、早めの受診が必要です。

◆重症化のサイン

呼吸困難や息切れ・嘔吐や下痢・胸の痛みが続く・症状が長引くなど

清瀬ひまわりフェスティバル 写真・写生コンテスト入賞者決定

12回目となる「清瀬ひまわりフェスティバル写真・写生コンテスト」の入賞者が決定しました。

今回は、写真の部に112点、写生の部に179点の応募があり、写真の部は12点、写生の部は10点

が入賞作品に選ばれました(入賞者の敬称略)。入賞作品は、市ホームページでご覧になれます。

産業振興課産業振興係 ☎042-497-2052

写真コンテスト

◆市長賞 古谷津実海



市長賞 古谷津実海
「はじめてのひまわり」

◆清瀬市農ある風景を守る会

会長賞 鹿島秀夫

◆市議会議長賞 野中治

◆教育長賞 大谷詩織

◆東京みらい農業協同組合

組合長賞 岡田充

◆清瀬市・武蔵村山市フренд

シップ賞 長嶺陽子・細井若菜

◆佳作(5作品)

五十嵐徹・戸加里初枝・田村清

・飯田宗司・鈴木光

写生コンテスト

◆市長賞 小倉萌仁華



市長賞 小倉萌仁華
「黄色の風」

◆清瀬市農ある風景を守る会

会長賞 大川菜摘

◆市議会議長賞 平田実希

◆教育長賞 宮川心愛

◆東京みらい農業協同組合

組合長賞 中村佳美

◆佳作(5作品)

関いずみ・松浦芽生・滝井敦也

石井愛来・田中美乃里

入賞作品の掲載
ホームページ



11月10日(日) 市内一斉清掃にご協力ください

11月10日(日)午前9時から11時まで市内全域で一斉清掃を行います。集めたごみは、分別して臨時集積所に出してください(家庭ごみ・事業系のごみ・粗大ごみなどは出さないでください)。

一斉清掃専用袋は、11月8日(金)まで、ごみ減量推進課、市民課、松山・野塩地域市民センターで配布します(土・日曜日、祝日を除く午前8時30分~午後5時)。

◆柳瀬川や御殿山緑地保全地域の清掃も行います

【集合場所・時間】柳瀬川=台田運動公園広場、御殿山緑地保全地域=八小側の緑地入口南側。いずれも午前9時集合

※一斉清掃実施の有無は、当日午

前8時30分に防災行政無線でお知らせします。放送が聞き取れなかった場合は、次の電話でも確認ができますので、ご利用ください。

【清瀬市自動音声応答サービス】

☎042-495-7070

☎ごみ減量推進課ごみ減量推進係

☎042-493-3750



詳細は「はじめてのひまわり」



再び、アイレックまつり! 映画上映会「ドリーム」

台風19号の影響で延期となったアイレックまつりでの映画「ドリーム」の上映会を11月17日に行います。

NASAを支えた知られざるヒロインたちの実話に基づく感動のサクセスストーリーです。

日11月17日(日)①午前10時30分~②午後2時~③午後6時30分~

場①②男女共同参画センター(いずれも先着60人)③アミューホール(先着150人) 費当日券500円

問男女共同参画センター ☎

042-495-7002

※お持ちのチケットでどの回でも鑑賞できます(定員に達した場合は不可)。

※チケット代払い戻しは、12月20日(金)までにチケットを持参し直接男女共同参画センターへ。

※保育あり(各回先着10人。6か月~未就学児、11月7日までに要予約)。

※ミニミニバザーを同日開催予定。

今月の納期

◆国民健康保険税(第5期) ◆後期高齢者医療保険料(第5期) ◆介護保険料(第5期) 12月2日(月)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
山本美香さん

～愛情たっぷりのミルクが人々を笑顔に～ 増田牧場の取り組み

これまでさまざまな清瀬の魅力ある場所や施設を訪ね、お伝えしてきました。今回は全国的に件数が減少傾向にありながらも、清瀬で牛乳の生産に励む酪農家の一つ、増田牧場に伺いました。市内での酪農の現状をお伝えします。

～地域密着型牧場～

30年前には都内に約400軒近くあった酪農家。今は都内に50軒弱ほど、清瀬市内に至っては6軒となりました(東京都酪農業協同組合調べ)。

清瀬市役所から市役所通りを志木街道方面に進み、トウモロコシ畑をさらに進むと左手に増田牧場が見えてきました。愛くるしい牛たちが顔をのぞかせます。



今年生まれた子牛達

親子3世代に渡り酪農を営む増田夫妻によると、現在、飼育しているのは約40頭。そのなかのお母さん牛から1日2回、搾乳されたものが集乳車で工場へと運ばれます。殺菌・パックなどの工程を経て、出荷され、私たちの食卓へ届きます。牛舎を案内して下さった増田光紀さんは「確かな愛情を持って飼育をしていますが、その一方で、酪農は仕事、牛は経済動物です。日々、商品の供給が保たれるよう飼育環境に気を配っています」と話されました。

～美しき乳牛の祭典～

ブラック&ホワイティショウとは

飼育をする傍ら、力を注いでいるのが品評会への出展です。「全日本ホルスタイン共進会」主催の大会では、これまで何度も受賞を経験している増田夫妻。今年4月には東京農林水産振興財団主催「第29回多摩ブラック&ホワイティ



ブラック&ホワイティショウで優勝した「キョウドクリスタルウッドベギー」

ヨウ]においても1位を獲得されました。

これらの大会はホルスタイン種牛の体系資質改善向上や生産効率の高い牛群を増殖することを目的とし、いかに牛が美しいルックスかを競う競技です。

大きな牛だと800*にもなるそうですが、出展すると決めたら、日ごろの飼育・環境管理に加え「牛のウォーキングやシャンプー・ブラッシングも欠かせない」と手入れにも余念のない光紀さん。「同じ志を持つ酪農家が一堂に集まり、意見や情報交換の場ともなるので私たちのモチベーションにも繋がります」と妻の徳子さんも毎回、大会を心待ちにしている様子でした。



増田光紀さん

～労働環境や地域とのつながり～

酪農業と言えば生き物を扱うが故「重労働」「24時間体制」といった過酷なイメージが拭いきれないのも、また事実です。この点について光紀さんは「今は酪農ヘルパーに依頼する仕組みがあるので安心です。今年の夏も一度お願いしました」と話されます。また、子どもたちに「酪農の仕事、食や命の大切さ」を知ってもらうた

め「酪農教育ファーム」として登録し、牧場を解放していると言います。徳子さんは「牛を目の前に、こんな風にスケッチしています」と、小学生たちの写真を見せてくれました。「酪農への理解が深まると嬉しい」と話されました。



増田徳子さん

～今後の取り組み～

「東京牛乳」やその「コラボ商品」「アイスマルク」の開発など、幅広くビジネス展開する増田夫妻ですが、課題もあると言います。ふん・尿への対処法です。「牧場が住宅街にあるので近隣の方にご迷惑にならないよう対策を検討しています。」と光紀さん。「今後も地域の方たちとの交流を通じて、社会貢献をしていきたいですね」と語られました。

～取材を終えて～

近年「インスタ映え」「見た目のインパクト」などが重視され、舞台裏が見えにくい時代になっているように思います。決してきれいごとでは済まされない環境のなかで、牛と真摯に向き合うお二人の姿に身の引き締まる思いでした。地産地消を意識され、地域を活性化していきたいという思いもひとと伝わってきました。増田牧場のこれからの事業展開にも注目しています。



取材にご協力いただいた増田夫妻

消費生活相談の現場から

—今だけお得！先着〇人！—

定期購入の契約ではないですか？

インターネットやテレショップなどで、化粧品や健康食品の「今だけお得」の宣伝を見て申込んだ。ところが安く買えるのは定期購入が条件だった、そんなことは説明されなかった、といった相談が数年前に急増しました。法の改正により、定期購入であること、総額表示、期間などの明記が義務事項となり、相談件数もいったんは減少しました。

しかし、このところ次のような相談が増加しています。

【事例】

スマホで脱毛クリームのパナー広告を見て「今だけ8,900円の80%引き、1,780円で」とあったので画面から申込んだ。品物が届いたが、あと3回お届け予定、1回の商品代は5,340円との納品書が入っていた。事業者連絡したら「会社のホームページには定期購入の説明がきちんと載せてある、確認してほしい」と言われた。

確かに会社の案内には初回代金、定期購入代金と、回数書が書かれているが、自分の見た広告には書いてなかったと思う。もしそう



だったら申込んでいない。

【アドバイス】

このような相談が多いことより、パナー広告には定期購入が条件と書かれていない、もしくは非常に小さく目立たないように書かれていたのでは、と思われます。

しかし、相談者が見たという広告を確認しようにも見つからないことが多く、事業者への立証が困難で、交渉は容易ではありません。広告、申込み画面をスクリーンショットなどで保存しましょう。

また、定期購入の解約ができるとして条件が書かれていても申し出期間が限定されていて分かりにくい、申し出の電話が繋がりにくい、という苦情も多く寄せられています。困ったら消費生活センターまでご相談を。

消費生活センター ☎042-495-6212 (相談専用)

キョセタイムトラベルS40s

2020年は清瀬市市制施行50周年

第2回

梅園 中央公園

写真は昭和47年ごろの中央公園の様子です。この公園は昭和40年代半ば、もと国立療養所清瀬病院(東京病院清瀬病棟)の広い敷地の一画に3年計画で整備されました。

医学の進歩で結核が治せる病気になり、患者数も減少。病院統合で病棟も集約され、清瀬で最初に来た結核療養所の敷地の一部は市民の憩いの場に変身しました。

写真中央のカーブする徒歩池で

は、長袖の季節にも関わらず、元気な子どもたちが水に足をつけて楽しんでいます。写真奥フェンス越しに見えるテニスコートは昔も今もそのまま。

昭和47年には写真左手前の線路寄りに市民プールもでき、にぎわいました。ローラースケート場があった時代も。

昭和49年の夏には、待望の市立中央図書館が写真右奥、中央公園脇にオープンしました。



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*

募集

11月13日(水)から申込みを開始します
令和2年度①保育園等に入園・
②学童クラブに入会する児童

就労などにより、①保護者が家庭で保育できない児童②保護者が昼間家庭にいない小学1～6年生の児童【入会・入園のしおり】子育て支援課、児童センター、松山・野塩地域市民センター、男女共同参画センター、生涯学習センター(①は市内各認可保育園、②は各学童クラブ・市内5歳児までの在籍の保育園などでも)で配布(市ホームページからもダウンロード可) ①一次募集は11月13日～12月4日、二次募集は一次募集終了後から令和2年2月14日まで②

一次募集(新1～3年生)は11月13日～12月4日、二次募集(新1～6年生)は12月11日～令和2年1月24日(土・日曜日、祝日、年末年始を除く午前8時30分～午後5時に受け付け)に必要書類を持参し、直接子育て支援課①保育・幼稚園係 ☎042-497-2086②学童クラブ係 ☎042-497-2089へ

※郵送での受け付けはできません。



①の詳細はこちら ②の詳細はこちら

「児童扶養手当」が年6回払いになります

「児童扶養手当法」の一部が改正され、児童扶養手当の支払い回数が見直されました。

現行、4か月分・年3回の支払いとなっていますが、令和元年11月分から2か月分を年6回の奇数月に支払います(図1参照)。

支払い月が変わる令和元年11月分は、8月～10月までの3か月分を、それ以降は支払い月の前月分までの2か月分を支払います(図2参照)。

子育て支援課助成係 ☎042-497-2088

【図1】改正後(年6回支払い)

1月支払い		3月支払い		5月支払い		7月支払い		9月支払い		11月支払い	
前年11月	前年12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月

【図2】令和元年度(切り替え年度) 8月支払い分～

令和元年8月支払い				11月支払い			令和2年1月支払い		令和2年3月支払い	
4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	令和2年1月	令和2年2月

支払い月変更のため、8～10月の3か月分を11月に支払い

ひとり親家庭等医療費助成制度の現況届の提出は11月29日(金)まで

「ひとり親家庭等医療費助成制度」の現況届は、年に1度提出していただき、要件に引き続き該当するかを確認するものです。

11月初旬に対象の方へ現況届を郵送します(児童扶養手当の現況届とともに既に提出された方を除く)。

要件に該当する方でも、届出をしないと医療費助成を受けること

ができません。

また、手続きは申請者である本人のみ可能です。

①11月29日(必着、土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～正午・午後1時～5時に受け付け)までに直接窓口または郵送で子育て支援課助成係 ☎042-497-2088へ

※松山・野塩出張所、市民課土曜窓口では受け付けていません。

第35回私の体験・主張発表会

清瀬市健全育成委員会(委員長・五中校長 堀内雅之)は「第35回私の体験・主張発表会」を開催します。

今年度は作文898点、ポスター867点、学習発表作品74点が寄せられました。当日は、大賞受賞者による作文などの発表や作品展示があります。

また、ポスター作品については、

下記期間、展示を行います。

ぜひ、お越しください。

◆発表会 = ①11月9日(土)午前10時～②清瀬けやきホール

◆作品展示 = ③12月14日(土)～22日(日)の月曜日を除く午前9時～午後5時 ④郷土博物館

⑤いずれも事務局・二中副校長・長田 ☎042-493-6312

消費生活講座16 おそうじ講座

お正月に向けてキッチンやピカピカに！おそうじのコツを学び、年末の大そうじに備えよう！先着24人。

①12月3日(火)午前10時～正午 ②消費生活センター ③環境・シャボンの会 ④佐藤道子氏 ⑤雑巾、新聞紙(朝刊1日分程度)、汚れの

付いた湯飲みや鍋など汚れを落としたいもの

※保育あり(6か月～未就学児。先着3人。要予約)。

①11月1日からの平日午前9時～午後5時に直接窓口または電話で消費生活センター ☎042-495-6211へ

学校選択制度

希望により、清瀬市立中学校全5校から入学する学校を選択できる制度です。

①令和2年4月に清瀬市立中学校へ入学する新1年生の生徒 ②印鑑 ③11月1日～29日(土・日曜

日、祝日を除く)に直接教育総務課学務係 ☎042-497-2539へ

※申請者が下表の定員を超えた場合は12月17日(火)に抽選を行い、12月下旬に結果を通知します。

中学校名	清中	二中	三中	四中	五中
受け入れ予定人数(人)	50	25	28	10	20

消費生活講座17 終活講座⑤

相続は身近な問題です。平成30年に改正された相続法の内容を紹介しながら相続制度について解説します。先着35人。

①12月11日(水)午後2時～4時 ②消費生活センター ③司法書士 吉田徹氏

※保育あり(6か月～未就学児。先着3人。要予約)。

①11月1日からの平日午前9時～午後5時に直接窓口または電話で消費生活センター ☎042-495-6211へ

シニアカレッジ(後期)

①市内在住・在勤で55歳以上の方 ②内 下表のとおり ③場 生涯学習センター ④土・日曜日、祝日を

除く午前8時30分～午後5時に電話で生涯学習スポーツ課生涯学習係 ☎042-495-7001へ

講座名・講師	日時	内容・定員
クリスマス! みんなで合作おりがみ ①桑原妙子氏	11月5日(火)・12日(火)・26日(火)・12月3日(火)午後2時～4時(全4回)	チームでクリスマスのおりがみを制作します。定員44人 ②1,000円(材料費)
オリンピックと世界史 ①鈴木敏彦氏	令和2年1月14日(火)・21日(火)・28日(火)午後2時～4時(全3回)	東京2020大会開催年に、オリンピックの背景にある西洋史への理解を深めてみませんか。定員60人
清瀬シニア女子大学～女性学と人権(女性限定) ①鶴田敦子氏他	令和2年2月14日(金)・21日(金)・28日(金)・3月6日(金)午後2時～4時(全4回)	清瀬のシニア女性の皆さん、女性の人権や女性学を学び、内面の若返りをしましょう。定員60人

耐震・バリアフリー・熱損失防止(省エネ)改修をした住宅をお持ちの方は固定資産税の減額の申告を

①耐震・バリアフリー・熱損失防止(省エネ)改修減額

定められた条件を満たす耐震・バリアフリー・熱損失防止(省エネ)改修を行った家屋については、施工完了日から3か月以内の申告により、翌年度の当該家屋に係る固定資産税額が減額されます(期間内に申告ができず、特段の事情があると認められる場合はこの限りではありません)。

なお、耐震改修または熱損失防止(省エネ)改修が、長期優良住宅の認定を受けて改修された場合は、減額割合が拡充されています。 ②◆耐震改修 = 昭和57年1月1日以前から所在する住宅で、令和2年3月31日までに建築基準法に基づく現行の耐震基準に適合するよう改修工事を行った住宅 ◆バリアフリー改修 = 新築された日から10年以上経過した住宅で、令和2

年3月31日までにバリアフリー改修工事を行った住宅 ◆省エネ改修 = 平成20年1月1日以前から所在する住宅で、令和2年3月31日までに省エネ改修工事を行った住宅(いずれも一定の要件に該当する場合)

③要安全確認計画記載建築物等の耐震改修家屋の減額

建築物の耐震改修の促進に関する法律に規定する要安全確認計画記載建築物または要緊急安全確認大規模建築物について、政府の補助を受けて、令和2年3月31日までに建築基準法に基づく現行の耐震基準に適合させるよう改修工事を行った場合、施工完了日から3か月以内の申告により、翌年度から2年間、当該家屋に係る固定資産税額が減額されます。

④課税課固定資産税係 ☎042-497-2042

催し・イベント

養育家庭(ほっとファミリー) 体験発表会

子どもの養育を受託されているほっとファミリーの方に、子育てにまつわるエピソードや苦勞、喜びをお話いただきます。日11月23日(土)午前9時30分～11時30分 場日本社会事業大学(竹丘三丁目) 申問子ども家庭支援センター ☎042-495-7701へ

相続法改正と老い支度

終活について、わかりやすく説明します。説明会終了後に個別相談もあります(要予約)。先着50人。日11月19日(火)午後1時30分～3時(個人相談は午後5時まで) 講東京司法書士会三多摩支会 我孫子謙三氏他 場申問中清戸地域市民センター ☎042-494-7211へ

大人色クリスマスリース講習会

自然素材を使ったクリスマスリース作りを開催します。各日先着10人。日11月①24日(日)②30日(土)いずれも午後1時～3時 場①竹丘地域市民センター②中清戸地域市民センター 持剪定バサミ・持ち帰り用の袋 費2,000円(材料費込み) 申問11月1日から直接窓口または電話で①竹丘地域市民センター ☎042-495-1717②中清戸地域市民センター ☎042-494-7211へ

多摩六都フェア 多摩北部5市美術家展

圏域5市を代表する著名な画家の作品を所属美術団体などの会派を超えて一堂に展示します。日11月22日(金)～28日(木)午前10時～午後6時 場西東京市南町スポーツ・文化交流センターきらっと(西東京市南町五丁目) 【主催】多摩北部都市広域行政圏協議会 【企画運営】多摩北部5市美術家展実行委員会 申問西東京市生活文化スポーツ部文化振興課 ☎042-438-4040へ

多磨全生園創立110周年記念事業 第2回親子で学ぶ多磨全生園

創立110周年に伴い記念事業を開催します。プロカメラマンを講師に

迎え、写真教室やワークショップを行います。対小学生とその保護者の方。定員25組50人程度(応募者多数の場合は抽選) 日11月30日(土)午前9時40分～午後3時30分(受け付けは午前9時30分) 場国立ハンセン病資料館(東村山市青葉町四丁目) 申問11月1日～18日に直接窓口または電話、電子申請で東村山市企画政策課 ☎042-393-5111(内線2213)へ

みんなで育てよう清瀬の水辺

河川内のごみ拾い(①柳瀬川②空堀川)などの清掃作業を実施します。日①11月3日(日)②23日(土)いずれも午前9時30分～正午(雨天中止) 【集合場所】①台田運動公園遊具前②梅坂橋 持いずれも飲み物・タオル・長靴・汚れても良い服装 申問いずれも川づくり・清瀬の会・荒幡 ☎042-493-7864へ

サニーサイドマルシェ

簡単な農業体験や親子イベントなどを開催します。日11月10日(日)午前11時～午後3時(小雨決行、雨天荒天中止) 場セキ園芸(中清戸四丁目) 申問サニーサイドマルシェ実行委員会 ☎042-495-9721へ

健康・福祉

健康大学(閉講式) 第10回講演会

一アトピー性皮膚炎の増悪対策～皮膚悪玉菌を追い出せ!～ 先着130人(参加者多数の場合は制限あり)。保育あり(9か月～未就学児。若干名。11月1日から要予約)。日11月20日(水)講演会=午後1時～2時30分、閉講式=午後2時40分～3時15分 場アミューホール 講明治薬科大学臨床免疫学研究室教授 松井勝彦氏 申問健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

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50人 日12月13日(金)午後1時30分～3時20分 場アミューホール 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11月1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

食生活相談

生活習慣病予防の食事や高齢期の食事の相談を行います。対市内在住の30歳以上の方とその家族 日①11月20日(水)②12月2日(月)いずれも午前10時～正午 場健康センター 持健康手帳(お持ちでない方は随時発行) 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

①中里健やかクラブ 南米の楽器ケーナの演奏に合わせ、懐メロや唱歌を歌います。日11月13日(水)午後1時30分～3時30分 場中里老人いこいの家 申問電話で健康づくり推進員・田島 ☎042-492-5779

さわやか健康クラブ

清澄庭園、江戸東京博物館、相撲博物館を訪ねます。先着40人 日11月29日(金)午前9時(雨天決行) 【集合・解散場所】清瀬駅構内集合、現地解散 費710円(65歳以上400円)。交通費などは別途自己負担 持昼食・飲み物・筆記用具 申11月1日から健康センター、生涯学習スポーツ課・松山地域市民センターにある申込書に必要事項を記入し、上記施設にある専用投函箱へ 申健康づくり推進員・手塚 ☎090-7903-2807

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①11月12日(火)②15日(金)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 申チームりかすて・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 申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11月20日(水)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 申問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

どなたでも参加いただけます。 ①よってこカフェinふわっとん 日11月12日(火)・26日(火)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11月19日(火)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 申問①②地域包括ケア推進課地域包括支援センター ☎042-497-2082

家族介護者教室～コツさえわかればこんなに楽になる!～

理学療法士に学ぶ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(水)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

移動支援従事者(知的障害者ガイドヘルパー)養成講座

移動支援従事者養成講座として、知的障害者の外出支援に必要な知識・技能の習得を行います。対移動支援従事者として知的障害者の外出支援を希望する方。先着40人 日12月1日(日)・8日(日)と他1日(全3日間) 場生涯学習センター 費12,500円 申問社会福祉法人清瀬わかば会人材育成事業部 ☎042-494-1143へ

市民伝言板

第九を歌おうinきよせ▶十周年記念①第九合唱②ソリストのカルメン名曲選③懐かし合唱曲。12月27日18時30分～(開場は18時)、清瀬けやきホール、999円(チケットは団員または清瀬けやきホールにて販売)、清瀬第九合唱団・伴 ☎042-491-1796 清瀬舞踊友の会発表会▶八会派が新舞踊、古典といろいろな踊りを披露します。ご高覧ください。11月17日11時～、清瀬けやきホール、無料、清瀬舞踊友の会・中村 ☎042-492-2935 オペラ鑑賞会▶①歌劇「フィガロの結婚」②歌劇「シンデレラ」日本語字幕付き。①11月14日②12月11日いずれも13時30分～16時30分、アミューホール、無料、清瀬稲門会・大島 ☎042-491-0572 私にも描けました展▶絵が苦手な人にも

【市民伝言板利用案内】 ●12月15日号掲載希望の「催し物」の原稿は、11月1日午前8時30分から15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。 秘書広報課広報広聴係 ☎042-497-1808 042-491-8600 042-kouhou@city.kiyose.lg.jp

描けるキミ子方式の水彩画作品展。11月8日～10日10時30分～18時、生涯学習センター、無料、キミ子方式清瀬ねっこくらぶ・青木 ☎042-491-6017 清瀬虹の会第19回作品展▶日ごろ学んだ色鉛筆画の作品展です。お気軽にお立ち寄りください。11月13日～17日10時～17時(17日は16時まで)、生涯学習センター、無料、清瀬虹の会・松村 ☎042-493-0352 清瀬郷土研究会・清瀬歩こう会歴史・文化散歩及び講演会▶①新選組ゆかりの日野宿を散策②講演会「よみがえる滝の城」。①11月12日9時～15時②11月18日13時30分～15時30分(受け付けは13時)、①9時にJR武蔵野線新秋津駅前集合②きよせボランティア・市民活動センター、①400円(傷害保険は各自入会・

交通費・飲食代などは実費負担) ②500円(資料代含む)、清瀬郷土研究会・清瀬歩こう会・岡田 ☎090-8044-6656 清瀬に隕石がやってくる(講演会と重さ当てクイズ)▶隕石って何、この隕石で何が分かったの?先着100人。申込み受け付け中。11月17日13時30分～(開場は13時)、児童センター、無料、たねまきびと清瀬・鎌倉 ☎090-5827-6797 第7回多摩湖ウォーキング▶小雨決行。距離6km。申込みは11月20日までに住所・氏名を下記へ。11月30日9時30分～、西武球場前改札外に集合、200円(保険料込み)、明大校友会清瀬地域支部・福島 ☎042-492-7775 ひまわり会展▶絵のサークルの発表会です。楽しく明るく描いています。11月20日～23日10時～17時、生涯学習セン

ター、無料、ひまわり会・大森 ☎090-3596-0790 清瀬ゴスペル15周年記念コンサート▶女声ゴスペルサークル。歌って踊って楽しい舞台をご家族でぜひ。11月23日16時～(開場は15時30分)、清瀬けやきホール、無料、清瀬ゴスペル・高橋 ☎090-4245-4230 Art列車で行こう▶音楽とペーパーアートで案内する清瀬の鉄道今昔物語。先着50人。11月10日14時～、郷土博物館、無料、清瀬桜門会・太田 ☎090-1799-7921 第十回きよせ未来塾記念講演会「日本の財政赤字を考える」▶日本社会事業大学学長・東京大学名誉教授 神野直彦氏(財政学)。11月30日14時～16時、アミューホール、無料、きよせ未来塾・唐沢 ☎090-9678-9997 絵手紙無料体験▶秋の果物の絵手紙を描きます。絵心がなくてもお気軽に楽しみませんか。11月2日・3日10時～15時、アミューホール、無料、絵手紙サークル・福島 ☎042-492-7775

募集

都営住宅入居者

抽選方式＝家族向け・単身者向け(世帯向け、若年夫婦・子育て世帯向け、居室内で病死などがあつた住宅)【募集案内の配布期間】11月5日(火)～13日(水)【申込み締切日】11月18日(月)(必着)

【募集案内の配布場所・時間】市役所1階案内、生活福祉課、高齢支援課、子育て支援課、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、祝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【JKK東京(東京都住宅供給公社)】0570-010-810(申込期間内)、03-3498-8894(申込期間外)

ボッチャ練習会参加者

12月7日(土)に開催する「多摩六都カップ」に向けて、練習会を行います。先着50人。【11月9日(土)午前10時～11時30分(受け付けは午前9時30分)】場 びだまりの里きよせ(梅園三丁目) 講 山崎靖之氏 申 11月8日(平日午前9時～午後5時)までに電話で相談支援センターひだまり 042-497-8882へ

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。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)【説明会＝11月5日(火)午後1時

30分～、研修会＝11月11日(月)午後1時30分～【シルバー人材センター】042-494-0903

柳泉園組合職員

【職種・人数】一般職・若干名【受験資格】昭和60年4月2日以降に生まれ、学校教育法による大学、専門学校または高等学校を卒業か令和2年3月に卒業見込みの方【試験日】12月8日(日)【採用日】令和2年4月1日(水)【期間】11月5日～22日に本人が直接持参で柳泉園組合 042-470-1545へ ※詳しくは右記ホームページをご覧ください。



柳泉園組合ホームページはこちら

活動グループの仲間

令和2年3月28日(土)に開催する「シニアのためのマッチング・地域デビュー」イベントに参加する団体を募集します。【説明会日時】①11月13日(水)②20日(水)いずれも午前10時～11時30分 場 ①信愛の園(梅園二丁目) ②生涯学習センター 申 ぎよせボランティア・市民活動センター 042-491-9027へ

介護予防活動団体育成事業の活動資金支援補助

令和元年度中に清瀬市で実施する介護予防活動について補助します。申 11月29日までに申請書(社会福祉協議会ホームページからダウンロード可)に必要事項を記入し、直接窓口または郵送で、〒204-0011下清戸1-212-4 社会福祉協議会 042-495-5333へ



社会福祉協議会ホームページはこちら

※詳しくは右記ホームページをご覧ください。

その他

受験生チャレンジ支援貸付

一定所得以下の世帯に、受験費用の貸付けを無利子で行います。なお、高校・大学などに入学後、申請により返済(償還)が免除されることがあります。対 中学3年生・高校3年生の方またはこれに準ずる方で平成31年4月時点で20歳未満の方【貸付内容】塾代＝上限200,000円(家庭教師は対象外)、高校受験料＝上限27,400円、大学等受験料＝上限80,000円 申 令和2年1月31日(土・日曜日、祝日を除く午前9時～正午、午後1時～4時)までに電話で生活福祉課庶務係 042-497-2058へ ※事前に電話で問い合わせが必要で、また、初回相談日に申請することはできません。

下水道使用料の消費税率について

消費税率及び地方消費税率の10%への引き上げに伴い、市下水道使用料も新税率に改定します。新税率は、令和元年12月分として算定する使用料から適用します。問 下水道課庶務係 042-497-2531

野良猫・飼い猫対策セミナー

猫にまつわる問題についてさまざまな視点で考えてみませんか。対 猫の問題でお困りの方、地域猫活動に関心のある方。先着40人【11月16日(土)午後1時30分～4時30分】場 健康センター 講 地域猫活動アドバイザー 石森信雄氏 申 水と緑の環境課環境衛生係 042-497-2099

運転免許に関する「休日家族相談会」

高齢ドライバーやその家族を対象にした相談会を開催します。加齢に伴う身体機能の低下などについて医師などが相談に応じます。また、俊敏性測定や免許返納時の特典に関するコーナーなども同時開催します。【11月24日(日)午前10時～午後3時】場 警視庁鮫洲運転免許試験場(品川区東大井一丁目) 問 都民安全推進本部交通安全課 03-5388-3125

秋の火災予防運動

秋の火災予防運動を11月9日(土)から15日(金)まで実施します。期間中、清瀬消防署では地域の皆さんへの訪問アンケートなどを行う「防火防災診断」を実施します。簡単に参加できる防災訓練も実施しますので、ぜひご参加ください。問 清瀬消防署 042-491-0119

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、法的な対応や問題整理に弁護士が無料で相談に応じます。【11月27日(水)午前10時～正午】場 コミュニティプラザひまわり 申 権利擁護センターあいねっと 042-495-5573へ

高次脳機能障害者家族会「絆」定例会

高次脳機能障害のある方や家族同士で意見交換、困りごと相談を行います。対 北多摩北部5市在住の高次脳機能障害のある方や家族【11月9日(土)午後1時30分～3時】場 西東京市障害者総合支援センター(西東京市田無町四丁目) 申 関リハビリデイサービスリスタート・篠田 042-446-7778へ

清瀬けやきホール

の催し物

- ①長編ドキュメンタリー映画「ひめゆり」 各回先着30人。【11月23日(土)】①午前9時30分～②午後1時～③午後4時～(開場は15分前) 費 一般1,000円・友の会700円・シルバー(65歳以上、要証明)800円・学生600円・障害者割引700円(要障害者手帳)
- ②そうだじゅげむぎこう 【11月16日(土)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】古今亭志ん五(独演会)、三遊亭ぐんま
- ③歌って健康! 歌声サロン 【11月5日(火)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」 ハーブバスソルトで手浴体験。先着12人。【11月6日(水)午後2時～3時30分】費 1,500円 講 西脇直子氏
- ⑤絵本deリトミック 各クラス先着16人。【11月19日(火)】

- 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
- ⑥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。【11月29日(金)午後2時～3時】費 1回500円 講 岡崎彩音氏
- ⑦講座「フラワーアレンジメント」 各回先着8人。【生花＝①11月30日(土)②12月27日(金)、プリザーブドフラワー＝③12月14日(土)いずれも午前9時30分～11時30分】費 ①3,300円②③3,500円(①②は器代別途500円かかります) 講 福井ひろ子氏
- ⑧講座「ベビーマッサージ教室」 【2か月～ハイハイ前の赤ちゃんとその保護者。先着10組】【11月8日(金)午前10時30分～正午】費 600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 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発酵パワー学ぶ&造る 第8回「ヘルシーな! 焼きカレーパン」 先着17人。【11月23日(土)午前10時～午後0時30分】 講 エプロン・三角巾・ふきん3枚 費 2,000円(材料費)
- ②第7回ひまわりマルシェ発表会出演団体募集 15分程度の発表です。市内で活動しているダンスチームや音楽活動をしている団体。定員12団体(応募多数の場合は抽選)【12月1日(日)午前10時～午後2時】

【12月1日(日)午前10時～午後2時】 ③第7回ひまわりマルシェ新規出店者募集

対 手作り雑貨、飲食、キッチンカーの新規の方(趣旨に賛同いただいた方のみ出店可)【12月1日(日)午前9時～午後3時(雨天の場合は縮小開催)】 費 下記問い合わせ先へ

申 ③は11月16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

ろくと食と農シリーズ 発酵兄妹と歌って味噌づくり!

山梨の味噌屋さん“五味醤油の発酵兄妹”に発酵のお話を聞いて、一緒に「こうじのうた」を歌って、踊って、味噌づくりに挑戦しよう! 対 小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴)。各回定員30人(応募者多数の場合は抽選)【11月16日(土)午前10時～正午、午後2時～4時】費 1,500円(材料費)と入館券おとな520円・4歳～高校生210円 申 11月5日(必着)までに多摩六都科学館ホームページにあ

る応募フォームまたははがきにイベント名・開催日・希望時間・氏名(ふりがな)・年齢(学年)・郵便番号・住所・電話番号を記入し、〒188-0014西東京市芝久保町5-10-64 多摩六都科学館 042-469-6100へ ※保護者が味噌づくりに参加する場合は申込みが必要です。 ※当選者のみ参加券を送付します。 ※11月の休館日は、5日(火)・11日(月)・18日(月)・25日(月)です。



多摩六都科学館ホームページ

開催の会議・委員会

会議・委員会名	日時	場所	申込み・問い合わせ	備考
令和元年度第2回清瀬市史編さん委員会	11月11日(月)午後2時～	市役所本庁舎	市史編さん室市史係 042-497-1813	傍聴希望者は直接会場へ。
令和元年度第2回清瀬市高齢者保健福祉計画(介護保険事業計画)評価策定委員会	11月13日(水)午後6時～	健康センター	高齢支援課管理係 042-497-2079	

女性の人権ホットライン 強化週間

夫やパートナーからの暴力やストーカーなどの事案は、依然として数多く発生しています。これらの女性をめぐるさまざまな人権問題の解決を図るための人権相談活動を強化する目的で、全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間を実施します。

期 11月18日(月)～24日(日)午前8時30分～午後7時(土・日曜日は午前10時～午後5時) 場 東京法務局人権擁護部

(千代田区九段南一丁目)
【女性の人権ホットライン】☎0570-070-810(全国共通番号) 東京法務局人権擁護部第二課☎03-5213-1234

就職面接会in清瀬

書類選考なしで多摩地域の複数の企業と面接ができる①直前対策セミナー(先着30人、要予約)②就職面接会を開催します。

日 11月13日(水)
①午前10時～正午②午後1時～3時 場 ①生涯学習センター②アミューホール 申 東京しごとセンター

多摩☎042-329-4524へ
※参加企業名、求人内容などの詳細は開催日1週間前までに右記のホームページでお知らせします。



東京しごとセンター多摩ホームページはこちら

「タヤけこやけのチャイム」は午後4時5分に鳴ります。

寄付・寄贈

◆市(まちづくり応援基金)へ匿名様3件(20,000円)ありがとうございました。

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取った方・団体などを紹介します。皆さんからの応募も受け付けています。

市内初！ オリーブ農家で収穫

清瀬の新たな特産品を目指して、オリーブの栽培を始めたのは、下宿で約300種類の花やブルーベリーを栽培している「坂間園芸」。3年前から試験的に栽培を始め、現在6種類のオリーブを育てています。

昨年オリーブの漬漬の商品化に成功。すべて手摘みで収穫した、「フレッシュオリーブ」はコリコリとした食感で、爽やかな味わいです。商品はJA東京みらい清瀬支店にて、期間限定で販売しています。



手作業での収穫



坂間さん夫妻

11・12月 子育て関連事業

申 1は11月1日～14日に子育て支援課保育・幼稚園係☎042-497-2086、2～10は健康推進課母子保健係☎042-497-2077、11・12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. 保育園入園に係る相談・申込み 市内保育園への申込み方法の案内・個別相談 ※市内保育施設への申込み予定者	11月15日(金)・22日(金)午後5時30分～7時30分(1組30分・1日4組まで)	子育て支援課
2. ママの時間 ※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。	11月20日(水)午後2時～3時30分(受け付けは午後1時30分)	
3. 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選び方など。※予約制。	11月8日(金)、12月20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)	
4. 親子歯科健診 ※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)	
5. カンタン！ワンポイント離乳食 ※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。	11月13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)	
6. 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か月の子どものとその保護者。先着15組 費 試食実演費100円※予約制。	11月14日(木)午前10時～正午	健康センター
7. スマイルベビーきよせ ①プレママ準備クラス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ママ(当日①に参加し妊婦の方と交流できる方)。先着5組 日 11月18日(月)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)		
8. 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・管理栄養士によるママ用のおやつ紹介など。テーマはクリスマスです 費 1か月～1歳未満の乳児とその母親。先着10組 日 12月6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)。11月1日から予約開始。		
9. 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7月②平成30年4月③平成28年10月に生まれた乳幼児とその保護者 日 ①11月12日(火)②11月5日(火)③11月19日(火)		児童センター
10. 1歳児子育て相談会※ ※平成30年10月に生まれた幼児とその保護者 日 11月29日(金)		児童センター
11. 赤ちゃんの救急講座 赤ちゃんの事故を未然に防ぐ工夫や正しい救急法を学びます。	日 11月11日(月)午前10時～正午	コミュニティプラザひまわり
12. 親子遊びの会 初めての集団遊びに！親子で楽しみましょう！	日 11月13日(水)午前10時15分～11時45分	
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 費 0歳～就学前の子どものとその保護者 ※ころぼっくる(子ども家庭支援センター☎042-495-7701)、野塩/野塩出張/下宿(☎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(☎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		

※9・10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。

「タヤけこやけ」

11月1日から令和2年1月までの

各館の イベント情報・お知らせ

図書館からのお知らせ

- ①図書館読み聞かせボランティアによるおはなし会**
子どもの年齢に関わらず、どちらの回でもご参加いただけます。
※乳幼児とその保護者。各回20組程度 日 11月9日(土)幼児対象＝午前10時30分～11時、乳幼児対象＝午前11時15分～45分 場 中央図書館
- ②第17回図書館読書交流会**
「万葉歌に親しむー清瀬の植物と万葉の世界」
萬葉学会会員・文学博士の伊藤延子氏を迎え、新元号「令和」の典故となり、改めて光が当てられている日本最古の歌集『万葉集』についてお話いただきます。 対 市内在住の中学生以上の方。先着20人 日 11月16日(土)午前10時30分～正午 場 申 問 いずれも(②は11月1日～) 直接窓口または電話で中央図書館☎042-493-4326へ(月曜日休館)



『万葉集全訳注原文付(一)』中西進/校注 講談社

児童館からのお知らせ

- ◆清瀬市青少年問題協議会 地区委員会合同事業講演会
11月の「子ども・若者育成支援強調月間」に合わせて、子育てに関する講演会を実施します。先着200人。日 11月15日(金)午前10時～正午(開場は午前9時30分) 場 児童センター 内 「子どもの心と身体を育む」 日 問 児童センター☎042-495-7700(火曜日休館)

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 費 体育館履き・ラケット・ボール・シャトルなど 日 11月16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 11月3日(日)・16日(土) 筋力アップ体操 11月24日(日) 笑いヨガ&ストレッチ 11月2日(土) ゆるトレ 11月17日(日) 入門太極拳 11月9日(土)・30日(土) エアロフィット 11月10日(日)・23日(土)		土曜日は午後3時～4時 日曜日は午前10時～11時
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	11月5日(水)・19日(水)午後7時～ 11月10日(日)・24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。

11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
3日	清瀬リハビリテーション病院 竹丘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(受付時間は午後4時30分まで)	柏原(達) 医師
4日	清瀬博済堂クリニック 竹丘2-15-15☎042-410-0001			加藤 医師
10日	宮本医院 松山1-42-6☎042-491-0547	織本病院 旭が丘1-261 ☎042-491-2121		島崎 医師
17日	清瀬診療所 元町1-13-27☎042-493-2727			松村 医師
23日	宇都宮小児科内科クリニック 元町1-8-2☎042-491-5556	※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。		笹原 医師
24日	酒田クリニック 野塩5-280-2☎042-496-7328			島田 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