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.1296 毎月1日・15日発行

令和元年（2019年） 9月15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/

市ホームページはこちら

今号の主な内容▶2面：令和元年度清瀬市総合防災訓練／5面：市民伝言板　サークル仲間募集／8面：第39回清瀬市民マラソン大会走行コース決定

2019（第24回）アイレックまつり

毎年恒例の「アイレックまつり」。今年は10月12日(土)・13日(日)の2日間開催します。24回目となる今回も、映画・ワークショップ・講演会・バザーに展示と盛りだくさんの内容でお届けします！　ぜひお越しください！ 問男女共同参画センター☎042-495-7002

どなたでも参加可・保育あり（6か月～就学前、各企画先着10人、10月3日(木)までに要予約）

10月12日(土) アイレックまつりDay1

映画（各回先着100人）

①午後2時～4時15分
②午後5時30分～7時45分
（開場は各回の30分前）

男女共同参画センターでチケット発売中！

『ドリーム』
（日本語字幕付き・127分）

©2016 Twentieth Century Fox Film Corporation. All rights reserved.

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

大きな功績を残しながらも、近年までほとんど知られることのなかった3人の先駆者が、性別や人種、世代を超え、全ての世代を大きな夢へと導いた感動の実話ドラマです。エピローグでは、3人の写真とその後の活躍も紹介されます。場アミューホール 費500円（前売り券・当日券ともに同額）
※全席自由のため、①は午後1時から、②は午後4時30分から男女共同参画センターでチケットをお持ちの方（当日購入可）に入場整理券を配布します。

活動展示とバザーも同時開催します！

アイレック交流コーナーでは、登録団体とサポーターの活動紹介の展示やバザーを開催します。こちらにもぜひお越しください！
日10月12日(土)午前10時～午後1時30分・13日(日)午前10時～午後1時

「アイレックまつり」とは？

アイレックは、性別にかかわりなく個人として尊重され、平等にいきいきと暮らせるまち（男女共同参画社会）の実現を目指して、平成7年10月に開設されました。その開設を記念した「アイレックまつり」は、市民公募によるアイレックまつり実行委員会で企画・運営されています。アイレックのキャッチフレーズ「手を組めば 新しい風」に想いをこめたアイレックまつりを一緒に実感してみませんか。

10月13日(日) アイレックまつりDay2

ワークショップ（先着40人）　参加無料

午前10時～正午（開場は午前9時30分）

子どもや家族にイライラすることありませんか
「アンガーマネジメント講座」
～怒りのコントロールを知ろう～

場男女共同参画センター
講一般社団法人日本アンガーマネジメント協会シニアファシリテーター　相原あすか氏

講演会（先着180人。手話通訳付き）　参加無料

午後2時～4時（開場は午後1時30分）

「生きるのに遠慮はいらない」
～あなたらしく前へ、立ち止まらずに進もう～

「女性活躍」と言いながらなかなか働きやすくならない世の中。女性の生きづらさの後ろにある社会問題を、社会学者であり東京大学名誉教授でもある女性学のパイオニアの講師とともに考えてみませんか。
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
※午後1時から男女共同参画センターで入場整理券を配布します。

（撮影：菅野勝男氏）

カードを集めてプレゼントを当てよう！

「北多摩TOKYOカードラリー2019」

昨年に引き続き今年も開催！

東京都商工会連合会多摩観光推進協議会は多摩北部都市広域行政圏協議会（清瀬市・小平市・東村山市・東久留米市・西東京市）の協力のもと、昨年に引き続き今年も「北多摩TOKYOカードラリー2019」を実施します。

このカードラリーは、各市の観光施設や商店などを回遊しながらカードを集める『まち歩き』イベントです。昨年参加した方も、初めて知った方も、北多摩地域の魅力を歩いて再発見しませんか⁉

期10月20日(日)～令和2年2月9日(日)
【カード配布場所】清瀬市・小平市・東村山市・東久留米市・西東京市の配布ポイント約100か所
【イベント参加方法】スタート地点（清瀬市は駅前図書館）でスタートカードとラリー攻略ガイドを入手し、配布ポイントでカードを収集。集めたカードにより、プレゼントが当たります。詳しくはホームページをご覧ください。
問北多摩TOKYOカードラリー2019事務局 ☎03-5308-1956（平日午前10時～午後5時）

詳しくはこちら

全42種類

スタートカード

5市のキャラクターも連携！

きよせ市民まつりをはじめイベント限定の「おまつりカード」やプレミアムカードもあります！

◆カードラリーの楽しみ方◆

①「**スタートカード**」と「**ラリー攻略ガイド**」をゲット！
▼
②約100か所ある**カード配布ポイント**へレッツゴー！
▼
③集めたカードの枚数によりプレゼントが当たります！

令和元年度 清瀬市 総合防災訓練

日時 10月6日(日)午前9時～11時30分　**会場** 清瀬第二中学校

山形県沖や熊本地方などをはじめ、大きな地震が各地で相次いでいます。災害はいつどこで起こるかわかりません。いざというときに備えて、ぜひご参加ください。訓練当日の午前8時と9時に防災行政無線を使用し、訓練のお知らせをします（午前9時のお知らせの際はサイレンを鳴らします）。雨天時は当日午前6時30分に実施方法を決定しますので、詳しくは当日の市ホームページをご確認ください。※駐車場あり。
問防災防犯課防災係☎042-497-1847

学校避難所運営訓練

午前9時～10時30分ごろ・体育館

災害発生後、避難者受付をはじめ、避難所開設後数時間で想定される居住組の設定、マンホールトイレや応急給水栓の設営など、実際の避難所生活に関わる訓練を実施します。

避難所訓練に参加された方には、食糧配給訓練として市で備蓄している食糧を配布します（先着180人）。

災害医療救護訓練

午前10時～10時30分・校庭

医師会など4師会により、緊急医療救護所を立ち上げ、多数発生した負傷者のトリアージ訓練を行います。

給食訓練

午前10時30分ごろ・校庭

自衛隊による被災者生活支援訓練（給食訓練）を行います。市民参加体験型訓練を行い、スタンプを集めた方が給食を試食できます。（なくなり次第終了）

各防災関係機関による訓練

午前10時～11時30分・校庭

◆市民参加体験型訓練

「地域防災力及び防災意識の向上」を目的として、市民参加体験型の訓練を実施します。

消防署員と消防団員の指導のもと、震災時は外傷を負うケースが多いことから、ダンボールや雑誌などを活用した骨折に対する処置や包帯法を中心に、三角巾やAEDによる応急救護訓練、訓練消火器やD級ポンプ（災害時に市民の方が活用できる消火機器）による消火訓練、ジャッキなどを活用した救出救助訓練体験を行います。

◆消防演習（連携訓練）

訓練の最後に、以下の流れで消防演習（連携訓練）を行います。市民

・消防団による負傷者の救護⇒医師会などによる緊急医療救護所における救護⇒市や消防機関による医療機関への搬送⇒消防署・消防団・市民による一斉放水による延焼阻止。

◆個別耐震相談会

建築士が木造住宅の耐震性に不安のある方の相談に無料で応じます。
直問まちづくり課まちづくり係☎042-497-2093

防災PR広報展示

NTT、電気、ガス、水道などの機関による防災対策PRなどの広報展示を実施します。写真やパネルなどをとおして、日常や災害発生時において「今何をすべきか」を考えます。

また、消防車両など働く防災車両の展示や、今年度の「はたらく消防の写生会」の入選作品85作品を展示します。ぜひご覧ください。（※作品展示は天候などにより中止となる場合があります）

清瀬市プレミアム付商品券

購入引換券を対象の世帯に送付します

市では10月からの消費税引き上げによる家計への影響の緩和と地域の消費の下支えのために、清瀬市プレミアム付商品券を発行します。

【購入引換券の送付対象者】(1) 平成31年度清瀬市住民税非課税者（住民税課税者と生計同一の配偶者・扶養家族、生活保護受給者等を除く）の方で、購入要件審査で対象と判定された世帯の世帯主 (2) 平成28年4月2日から令和元年9月30日までに生まれた子どもがいる世帯の世帯主

【商品券の額面と購入回数】1冊につき4,000円で5,000円分の商品券を最大5回まで

【販売場所】市内郵便局（7か所）

【販売期間】9月17日(火)から令和2年2月28日(金)までの平日午前9時～午後4時

【使用期間】10月1日(火)から令和2年2月29日(土)まで

【商品券の取扱店舗】清瀬市内の店舗など（購入引換券送付時に取扱店舗一覧を同封しています。また、清瀬商工会ホームページでも確認できます）

問平成31年度清瀬市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☎0120-952-342、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

長寿を祝って敬老大会

各会場で式典・演芸を行います。対象者本人が来場の際に、来場記念品をお渡しします。敬老大会の個別案内はありませんのでご注意ください。

対市内在住の75歳以上の方
日場下表のとおり（開場は開始時間の30分前）直問高齢支援課高齢福祉係☎042-497-2081
※来場は直接会場へ。駐車場がありませんので公共交通機関などでご来場ください。
※荒天で開催中止となる場合があります。
※会場によって入場制限を設ける場合もありますので、あらかじめご了承ください。

日にち		午前（午前10時～11時30分）	午後（午後2時～3時30分）
9月	20日(金)	中清戸地域市民センター	
	24日(火)	野塩地域市民センター	
	25日(水)	清瀬けやきホール	
	28日(土)	竹丘地域市民センター	
10月	1日(火)		中里地域市民センター
	2日(水)		下宿地域市民センター

※野塩地域市民センター、清瀬けやきホールは午前・午後の2回開催します。

健診のあとは、健康チャレンジ・健康ワンポイント 今年は、「ウォーキング」に注目！～楽しく歩こう～

健康チャレンジは清瀬市が行う特定保健指導です。健診の結果、高めの数値があった場合でも生活習慣の改善により、生活習慣病の発症を予防できる可能性があります。保健師や管理栄養士と一緒に6か月間のプログラムを作成し、自身のペースで取り組みましょう。また、健康ワンポイントは血管年齢や骨密度、口コモチェック、塩分チェックなど簡単な測定と併せて健診後の相談ができます。

今年は「ウォーキング」に注目し、ウォーキングの効果や生活習慣病との関係についての情報発信や、ストレスチェックの実施などに取り組みます。

健診を受けたままにせず、健診後の結果をチェックし、再検査や治療が必要な場合は、適切な医療を受けながら毎日の健康づくりを実施しましょう！

問健康推進課成人保健係☎042-497-2076

土曜窓口開庁のお知らせ

機器入れ替えに伴うシステムメンテナンスのため、10月5日の土曜窓口を終日閉庁します。

また、当日は清瀬市役所ロビーに設置されている自動交付機及びATM（現金自動預け払い機）が終日ご利用できません。

大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力のほどお願いします。問市民課住民係☎042-497-2037
※駅前図書館、竹丘地域市民センターに設置している自動交付機は通常どおりご利用できます。

3本の木とともに

清瀬市長
渋谷金太郎

障害を持つ人達が生まれ育ったまちで地域の一員として自立していくために、また、何らかの理由で日中活動事業所に通えなくなっても生活できる場としての、清瀬わかば会 新グループホーム「うらら」の開所式に先日出席しました。

そこでうれしかったのは、40代くらいの知的障害の女性が私に握手を求めてきてくれたのです。会話はできなくても、心は通じ合えるものだと改めて確信しました。

ひまわり畑も心はひとつになっていくのでしょう。『異体同心』です。今回も8日間毎日行きましたが、一番耳にした言葉が『凄い！凄い！』です。12年目で10万本以上のひまわりが最高に咲き誇ってくれました。相田みつをさんの詩『うつくしいものを　美しいと思える　あなたのこころがうつくしい』、実にたくさんの人の心が美しくなるひまわり畑となりました。

だから、ひまわりもメッセージを寄こしてくれたのでしょう。写真愛好家のAさんが見つけてくれた顔のような姿です。そして、見る角度を変えると『日本列島』のように見えます。

まさに、気象衛星『ひまわり』が日本列島を24時間しっかり見守っている象徴的姿です。1都16県の気象台と3つの航空気象台を統括する東京管区気象台が、7月から清瀬の気象衛星センターの敷地内に移ってきて、業務を開始した超スーパーパワーがひまわりに乗り移ったに違いありません。

仮に清瀬では、管区気象台と気象衛星センターを総合して「気象予報センター」と表現できるのであれば、結核の薬、外科手術の前の対応の仕方、【たいき　えいよう　あんせい】の3番目の文字を拾うと【きよせ】が現れるのと同じく、【きしょう　よほう　センター】の1番目の文字を拾うと【きよせ】の文字が出てきます。

さらに、清瀬に技術研究所がある大林組は、山梨県大月市に木質バイオマス発電事業を展開しています。東京都市長会で先月視察しました。今月初旬アメリカで最大瞬間風速89㍍のハリケーンが発生しました。地球温暖化による気象現象が激しくなるなか、バイオマス発電は温暖化を防ぐ発電です。

清瀬はとても尊い組織、人々がいるまちです。

清瀬駅北口地下駐輪場からのお知らせ

10月1日㈫より清瀬駅北口地下駐輪場の一時及び定期利用の出入口ゲートが新しくなり、一時利用清算時・定期利用新規申込み及び更新時にPASMO・Suicaなどの交通系ICカードでのお支払いが可能になります。この機会に、さらに便利になる清瀬駅北口地下駐輪場のご利用をお待ちしております。

定期カードの切替えが必要です

現在、定期利用中の方は、定期カードの切替え手続きが必要になります。現行の定期カードをPASMO・Suicaなどの交通系ICカード（**定期利用者ご本人の名義で、事前に各自でご購入しているもの**）へ移行しますので、対象の方は下記の要領でお手続きをお願いします。【受付場所】清瀬駅北口地下駐輪場内管理人室
【移行期間】9月13日㈮～30日㈪
【受付時間】午前9時～午後9時
持現行の定期カード、新しく登録する交通系ICカード（定期利用登録されている方ご本人のもの）
問清瀬都市開発㈱☎042-495-3300（平日午前9時～午後5時）清瀬駅北口地下駐輪場内管理室☎042-492-8819（全日午前9時～午後9時）

※現在、定期利用している方全員が手続きをする必要があります。

※10月1日より現行定期カード（緑と白色のもの）は使用できなくなります。
※駐輪場内でICカードの販売は行っていません。鉄道駅などでご購入ください。
※交通系ICカードでの登録をご希望されない方は、現行のカードを持参のうえ、管理人室にお越しください。新しい定期カードをお渡しします。

10月から介護保険の区分支給限度基準額が変更されます

消費税の引き上げに伴い、10月から介護保険の区分支給限度基準額（以下、基準額）が右表のとおり変更となります。基準額とは、要介護度に応じて介護保険で支給されるサービス費用の上限額のことです。

要介護認定者・事業対象者の被保険者証には改定前の基準額が記載されていますが、介護サービスを利用する際は改定後の基準額が適用されますので、被保険者証はこれまでどおりお使いいただけます。問高齢支援課介護サービス係☎042-497-2080

要介護度	9月までの基準額	10月からの基準額
事業対象者	5,003単位	5,032単位
要支援1	5,003単位	5,032単位
要支援2	10,473単位	10,531単位
要介護度1	16,692単位	16,765単位
要介護度2	19,616単位	19,705単位
要介護度3	26,931単位	27,048単位
要介護度4	30,806単位	30,938単位
要介護度5	36,065単位	36,217単位

清瀬市・立科町友好交流都市促進事業

信州の深秋を堪能！星空観察とカラマツ林ハイキングツアー

新そば打ちとりんご狩りも！

11月初めの澄み切った夜空の下、広々とした牧場で星空観察を行います。この時期ならではの黄金に染まったカラマツ林を眺めながら、八子ヶ峰を歩きましょう。旬の新そば打ちやりんご狩りも体験します。秋が最高に深まった一番いい時期の立科の魅力を、歩いて、見上げて、見下ろして一緒に発見しに行きませんか。対市内在住・在勤の方（未就学児は不可）。先着30人日11月3日㈰午前7時30分～4日㈪午後6時ごろ
【宿泊場所】清瀬市立科山荘（長野県北佐久郡立科町大字芦田八ケ野1068）
【集合・解散場所】クレアビル前費おとな12,600円、小学生8,700円（1泊4食、現金で立科山荘にて支払い）申問9月17日午前9時から直接窓口または電話で生涯学習スポーツ課生涯学習係☎042-495-7001へ（平日の午後5時まで）

市民講座 清瀬にプラネタリウムがやってくる！～エアドームで星空観察～

事前学習にいかがですか？

移動プラネタリウムがアミューホールにやってきます。直径5㍍のエアドームに入って、11月初旬の星空を先取りで観察しませんか？ 対市内在住・在勤の方。各回先着30人日10月9日㈬1回目＝午後2時～3時、2回目＝午後4時～5時（各回同一内容）場アミューホール講唐崎健嗣氏申問直接窓口または電話で生涯学習スポーツ課生涯学習係☎042-495-7001へ（平日の午後5時まで）

全4回 スーパーリアル

林亮太の色鉛筆画教室 小中学生向け講座

色鉛筆だけで写真以上のリアルさを表現する超絶技巧を持つ林亮太氏が、その技法を小・中学生向けに分かりやすく教える全4回の絵画教室を開催します。美術の勉強にもなる貴重な機会です。ぜひご参加ください。前半1・2回のテーマは、「私の好きなもの」です。対小・中学生（小学1・2年生は保護者同伴）、先着20人（最小催行人数5人）日第1回＝10月12日㈯、第2回＝10月19日㈯、第3回＝11月2日㈯、11月30日㈯いずれも午後2時～3時場郷土博物館費8,000円（全4回分）
持色鉛筆（12色以上）・スケッチブック（B5以上。画用紙でも可）・黒の鉛筆（HB～2B）・消しゴム、あれば鉛筆削りと定規（15㌢～30㌢程度）申問9月15日午前9時から電話で郷土博物館☎042-493-8585へ。
※受付が完了した方は、10月3日午後5時までに郷土博物館窓口へ直接参加費をお支払いください。
※9月17日㈫・24日㈫・30日㈪は休館日。

林亮太氏

林亮太氏の作品
「台田の切り通し」2018年

清瀬こども俳句

選評＝石田波郷俳句大会実行委員会・谷村鯛夢
※今回の俳句は「第10回石田波郷俳句大会」ジュニアの部から。学年は大会時。

えんてんをにらみつけてるへやのなか……清明小5年　鳩野潤奈
（評）とてもわかりやすい一句。外は燃えるような暑さの「炎天」。炎という字がすごいね。夏に好まれる季語だが、作者は部屋のなかにいる。プールに行きたい。でも宿題か何かで、行けない。その心のなかが中七になった。

フライとる父さんレフト夏の雲……七小5年　出川元気
（評）父さんの草野球の試合を見に行ったんだ。レフトを守る父さん、大丈夫かなあ。そこにフライが飛んで・・・無事キャッチ。よかったね。笑う父さんの向こうに大きな夏の雲が浮かぶ。

東京の空をおおいし雲の峰……二中1年　笹生理央
（評）世界有数の大都会、東京。そこは私たちのふるさとでありながら、いつも何か大きなものを感じさせるまちでもある。無機質で季節感も薄い。でも今日は超高層ビルの上を覆うような入道雲。大東京ならではの夏。

東京清瀬市みつばちプロジェクト

きよはち（市役所産はちみつ）を使った 第２弾 市内事業者による特産品をご紹介！

昨年に引き続き、市役所産はちみつ「きよはち」を使った新商品開発を募集し、今年度は5事業者からの提案を受けました。特色ある製品はそれぞれどのようなコンセプトで開発されたのか、お話を伺いました。問総務課営繕係☎042-497-1841

スイーツガーデン ノイ

ひまわり畑マドレーヌ

はちみつの香りが広がる
ひまわりのようなマドレーヌ

人気商品のマドレーヌに、「きよはち」を混ぜ込んだ逸品で、昨年に引き続き販売。はちみつの香りがほんのりと広がります。

Interview
スイーツガーデン ノイ
オーナーシェフ　野入 明氏

野入 明さん

昨年はおかげさまで大好評をいただき、想定を大幅に超える売り上げがありました。今年もぜひ参加したいと思って応募させていただいたんですが、気温が高い日は生地の調整などが必要で、少し気をつけました。今年のはちみつは、昨年に比べてほんの少しさわやかだなと感じましたが、配合などは変えていません。

昨年は大反響もあって、11月で販売が終わってしまったのですが、今年は1年を通してご提供したいので、ぜひ味わってください。

スイーツガーデン ノイ（元町1-1-17-102）☎042-495-5605

御菓子司　清月

きよせはちみつカステラ

ふんわりしっとりとした
優しい甘さのカステラ

ふんわりしっとりとした口当たりで、甘すぎないカステラは、一度食べるとやみつきになること間違いありません。冷やしてもおいしくいただけます。

Interview
御菓子司 清月　代表　小堀 孝男氏

小堀孝男さん

清瀬商工会よりご案内をいただいて、協力できるならと思って参加させていただきました。通常のカステラですと水あめを使っているのですが、そこを「きよはち」に変更して作ってみました。きよはちの方が甘さが強かったので、甘くなりすぎないように気をつけました。湿度や温度によって生地の感じが変わってくるので、均一の品質になるようにする調整が難しいですね。

添加物を使っていない自然で安全なものだけで作っていますので、ぜひご賞味いただきたいです。

御菓子司 清月（松山1-13-13）☎042-492-0613

株式会社ソーシン

きよはちHONEY TABLET きよはちMoisture Honey Gel

はちみつが持つ"効果"を生かした
タブレットと保湿剤

昨年好評を博した保湿剤の他、はちみつに含まれる虫歯防止効果に着目したタブレットを開発。おいしさと健康を、一緒に手軽に手にできます。

Interview
株式会社ソーシン代表取締役　渡辺 到氏

渡辺 到さん

昨年は「きよはちMoisture Honey Gel」を出させていただいて、使用感がすっきりしているとご好評いただきました。今回も、はちみつが持つ機能を生かせないかと考えた結果、口臭予防や虫歯防止になる成分に着目し、タブレットの開発に行き着きました。はちみつをタブレット全体にまぶすことが難しかったのですが、粉状にしたことで解決できました。ゆっくり溶かすように食べると、より効果があります。

容器にもこだわって3種類作ったので、好みのデザインのものをぜひ手にとっていただきたいです。

株式会社ソーシン（松山1-13-23）☎042-493-8826

清瀬文化スポーツ事業団

清はちクッキー

香ばしく、はちみつの優しい
味わいが魅力のクッキー

コミュニティプラザひまわりの「ひまわりマルシェ」へ出店するパン屋さんが作るクッキー。香ばしく軽やかな口ざわりとともに、広がるはちみつの味わいが魅力です。

Interview
清瀬文化スポーツ事業団
小川 政之氏

小川 政之さん

市役所で養蜂事業を行っているのは以前から知っていて、このすごい取り組みにぜひ協力したいと思っていたんです。商品は、コミュニティプラザひまわりで行っている「ひまわりマルシェ」に出店いただいているパン屋さん（こむ ぴさんり わか）と協力して作りました。試作品をいろいろと作って、はちみつの優しい味わいが生きるようにしました。

おかげさまで製造分が売り切れてしまって、すぐには販売できない状況ですが、追加が出来次第ぜひ味わってみてください。

清瀬文化スポーツ事業団（下清戸1-212-4）☎042-495-5100

西のやかた

きよはち入りドレッシングサラダ

新鮮サラダを引き立たせる手作りドレッシング

西のやかた（野塩1-171-13）☎042-495-4522

サラダにぴったりと合う、きよはち入りの手作りドレッシングです。入荷状況によって市内産の野菜も使い、特に清瀬特産のにんじんとの相性がばっちりと大好評です。

Interview　西のやかた　オーナー　西館 勝男氏

うちで作っているドレッシングは醤油、酢、オリーブオイル、粗精糖（そせいとう）で作るんですが、今回のお話を商工会から伺ったときに、粗精糖をはちみつに変えたらいいんじゃないかって、ひらめいたんです。試してみたら、はちみつのほうが広がりや深みがあって、お客様からも「おいしい！」と言っていただけました。

8種類の野菜は、なるべく清瀬産のものを使っています。ドレッシングはにんじんとの相性が特に良くて、にんじん嫌いだった人も食べられたそうです。夜の時間しかご提供できないのですが、ぜひ味わってみてください。

「kiyose花のある公園プロジェクト」

第３回市民ワークショップ参加者募集

第3回目の内容は、「公園の使い方やレイアウトについて話そう」を予定しています。日10月2日(水)午前9時30分～正午場健康センター申問10月1日までに電話、直接窓口または市ホームページにある応募フォームから水と緑の環境課緑と公園係☎042-497-2098へ

第2回目の自然観察会の様子

Topics! 10月20日(日)に開催予定の「きよせ市民まつり2019」において、今回紹介した特産品を特設ブースで販売します。ぜひ会場にお越しいただき、きよはちを使った商品を手にとってください。◆「きよはち入りドレッシングサラダ」はご提供できません。ご了承ください。「きよせはちみつ入りカステラ」は、清瀬商工会ブースでの販売となります。

市民伝言板 サークル仲間募集

【市民伝言板利用案内】
「利用案内」を、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

運動・健康づくり

野球・テニス・他球技など

還暦軟式野球▶58歳以上で、健康のために運動したい方。日毎週水曜日、11時～13時場市内グラウンド、近隣のグラウンド費月2,000円問清瀬ナイツ・篠原☎042-492-6253

剣道・柔道・弓道など

清瀬市剣道連盟▶日火・水・金曜日18時～19時、土曜日17時～18時、木曜日19時～21時、居合道は水曜日18時～21時場芝小（火・土曜日）、八小（水・土曜日）、十小（火・金曜日）、五中（木曜日）、居合道は七小（水曜日）費入会金3,000円、小・中学生月会費2,000円、学生年会費3,000円、おとな年会費5,000円問清瀬市剣道連盟・剣道＝嘉山☎042-493-6187、居合道＝金田☎042-491-4333

柔道教室▶清瀬市周辺で小・中学生を対象とした柔道教室です。見学大歓迎！日毎週火曜日、18時30分～21時場五中体育館費月2,500円問星野柔道義塾・豊島☎042-473-4771

弓道初心者教室▶弓道は、何歳からでも始められます。日本の武道に親しんでみませんか。日10月2日・9日・23日・27日、11月6日・13日・17日・27日いずれも9時～12時場下宿地域市民センター費3,000円（全8回）問清瀬市弓道連盟・本間☎090-9800-7355

ヨガ・太極拳・健康体操など

カイラーサヨーガ研修会▶どなたでもできるやさしいヨーガです。一度見学に来てください。日土曜日、10時～11時30分場中清戸地域市民センター費月2,000円問カイラーサヨーガ・小堀☎042-491-1991

健康ヨーガ▶ヨーガの体操法と呼吸法で心身リフレッシュ。初心者・経験者歓迎。日月3回火曜日、月3回土曜日（10月新設）いずれも10時～11時30分費入会金1,000円、会費3か月3,000円場竹丘地域市民センター問健康ヨーガ・藤井☎042-493-7405

ヨーガ（野塩ヨーガの会）▶ゆったりとしたヨーガ体操で、人生をいきいきと過ごしませんか？日毎週火曜日、10時～11時45分、14時～15時45分場野塩地域市民センター費入会金1,000円、月3,000円問野塩ヨーガの会・鈴木☎042-453-1167

楊名時気功太極拳▶太極拳と気功でゆっくり動き、心身ともにリフレッシュしましょう。日毎週土曜日、10時～11時30分場竹丘地域市民センター費月3,000円（入会金無料）問楊名時気功太極拳の会 清瀬宮坂教室・保苅（ほかり）☎042-493-0349

健康体操▶先生は2人、ストレッチやリズム体操で健康維持を。見学大歓迎。日毎週火・木曜日、9時30分～11時場下宿地域市民センター費入会金1,000円、月3,000円問清瀬健康体操クラブ・大井☎042-478-9311

3B体操（50歳以上の方対象）▶用具を使用し、音楽に合わせて楽しく身体を動かします。日毎週木曜日、10時20分～11時45分場中清戸地域市民センター費用具代3,000円（入会時）、月2,500円問3B体操中清戸・朝田☎042-493-8018

その他運動

民謡踊り（清瀬おけさ会）▶伝統芸能「佐渡おけさ」を通じて趣味と健康を促進して親睦を図ります。日毎週金曜日、13時～16時場中清戸中央老人いこいの家費月1,000円（入会金無料）問清瀬おけさ会・藤田☎042-491-5501

清瀬カバディ▶日本代表の講師のもと、大会に向けて練習しています。日月1～2回金曜日、19時～21時場市内体育館及び各地域市民センター費入会金・保険1,000円、1回1,000円問清瀬カバディ・板倉☎042-492-5503

音楽関係など

合唱・コーラスなど

野塩うたごえ▶アコーディオンによる伴奏、曲目豊富、一緒に楽しく歌いませんか。日第1日曜日、13時30分～16時場野塩地域市民センター費500円問野塩うたごえ・小松☎042-493-4880

アヴォンリー童謡の会▶童謡生誕100年の今年は、皆で楽しく歌って次世代へつなげて行こう！日第3土曜日、14時～16時場アミューホール費入会金500円、月会費1,000円問アヴォンリー童謡の会・大本☎070-5028-4349

絵画・語学・写真など

絵画など

きよせ人物デッサン会▶プロのモデルで人物デッサンをする同好会。入会時必ずお電話を。日原則として第3日曜日、13時～17時場竹丘地域市民センター費1回2,000円問きよせ人物デッサン会・村井☎042-492-1320

清瀬絵画デッサン会▶各自が好きな画材でプロのモデルを描く楽しい会です。裸婦・着衣。日毎週水曜日（第1・3週固定ポーズ、第2・4週クロッキー）、18時30分～21時場清瀬けやきホール費月3,000円問清瀬絵画デッサン会・矢島☎090-8859-9676

語学・話し方など

イタリア人によるイタリア語会話▶会話を使って文化歴史を学びイタリア旅行を楽しみませんか。見学可。日第2・4水曜日、19時～20時30分場アミューホール費1回1,500円（入会金なし）問イタリア語同好会・矢木☎042-491-8068（夜間19時～21時）

話し方教室▶話す事の苦手な方・あがり症の方、楽しく話せるようになりましょう。日木曜コース＝第2・4木曜日、土曜コース＝第1・3土曜日、いずれも13時～15時30分場生涯学習センター費1回1,000円（入会金なし）問清瀬話し方教室Will・小林☎042-493-3461

育てて生かす声の遊び場▶脱力声帯と深い息づかいからの自然ボイスは快感ボイス。日毎週火曜日、9時～12時費入会金1,000円、月1,000円場松山地域市民センター問安定ボイス・香川☎042-492-6553、☎090-8441-0664

俳句・詩吟など

あすなろ俳句会▶日々の生活での貴方の気づきを、五七五の文字に紡いでみませんか。日第4日曜日、13時～16時場清瀬けやきホール費月500円（2か月分1,000円納金）問あすなろ俳句会・山田☎042-494-1667

文芸倶楽部（吟遊同好会）▶詩吟をやっていた方、もう一度吟じてみませんか。流派問わず。日第1・3水曜日、14時～16時場松山地域市民センター費入会金1,000円、月500円問吟遊同好会・園崎☎080-1165-9586

詩吟▶初心者でもすぐ身につきます。声を出して健康になりましょう。日第1・2・4水曜日、13時～16時場清瀬けやきホール費月3,000円（諸経費を含む）問吟道館流紘風会・須田☎090-2747-8411

その他の活動

その他

ボーイスカウト清瀬第2団▶キャンプ・野外活動に興味のある子は集まれ。小学1年生から体験・見学してみよう！日月2回～（日曜日）、午前中場児童センター、円福寺付近他費1,000円～問ボーイスカウト清瀬第2団・山下☎090-5332-6120

アフガン編みグループ美浦会▶カギ針と棒針をミックスしたアフガン針を使って作品を作ります。日第2・4火曜日、9時30分～11時50分場松山地域市民センター費月2,000円（入会金なし）問アフガン編みグループ美浦会・山本☎042-491-7082

地域通貨「ピース」で会員相互の助け合い▶会員同士で買い物、水やり、枝きり、電球交換他をします。費年600円問地域通貨「ピース」・藤岡☎042-493-6601

花ボランティア・虹の会▶清瀬療護園で週2回花壇の手入れをしています。ご一緒にどうぞ。日毎週火・金曜日、13時～16時（休憩1時間）場清瀬療護園（竹丘三丁目）問花ボランティア・虹の会・鴨原☎080-6605-3754

坐禅会▶初めての方大歓迎。見学体験はご連絡ください。服装自由。座れる服装で。日第2・4土曜日、9時～12時場せせらぎの家費1回200円問酔足坐禅会・木下☎090-1201-7166

健康麻雀サロン"とまと"▶半荘4回でできます。中級者以上募集。大会や段位戦を楽しめます。日毎週水曜日、13時～17時場竹丘老人いこいの家費月200円問健康麻雀サロン"とまと"・中島☎080-4133-3330

広告欄

社会福祉法人 上宮会 グループ
清瀬リハビリテーション病院

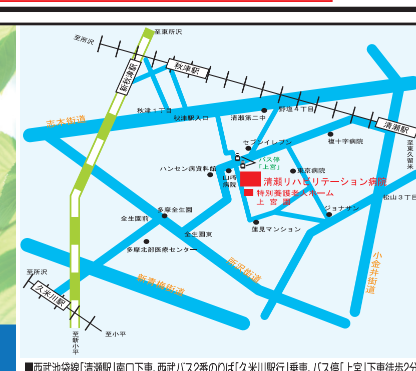
診療科目	内科、呼吸器科、消化器科、小児科、リハビリテーション科、歯科（総合リハビリテーション施設）
病床数	168床
診療受付時間	内科・小児科：曜日 月～金／時間 9:00～11:30 13:00～16:30／休診 土日祝　歯科：曜日 火水木土／時間 9:00～11:40 13:00～16:30

☎042-493-6111 〒204-0023 東京都清瀬市竹丘3-3-33 http://www.kiyose-reha.jp

社会福祉法人 上宮会 グループ
特別養護老人ホーム（指定介護老人福祉施設） 上宮園

特　養	定員 100床
ショートステイ	定員 8床（他空床利用10床）
デイサービス	1日　25名
居宅介護支援事業所	

特養・ショートステイ ☎042-493-6118　デイサービス ☎042-494-1990　居宅介護支援事業所 ☎042-491-3200
〒204-0023 東京都清瀬市竹丘3-3-31 http://www.jyogu.com/jyoguen/



■西武池袋線「清瀬駅」南口下車、西武バス2番のりば「久米川駅行」乗車、バス停「上宮」下車徒歩2分
■西武新宿線「久米川駅」北口下車、西武バスのりば「清瀬駅南口行」乗車、バス停「上宮」下車徒歩2分
■JR武蔵野線「新秋津駅」下車、タクシーで10分

看護助手 募集中
未経験でもOK！働きながら成長できる環境です。
資格不要 研修体制も充実！
月給 197,040円～260,840円 ※変則2交代制
☆年齢・経験による ☆特勤、準夜・深夜各3回 ☆一律固定手当含む ☆その他、扶養手当、交通費全額支給
時間 ①早番7:00～15:30 ③日勤8:45～17:15 ②夜勤16:00～翌9:00 ④遅番10:30～19:00
休日 月平均9.5日、4週7休制、祝日、年末年始（12/30～1/3）、創立記念日（11/8）、夏期休暇4日、年間休日115日、慶弔休暇、年次有給休暇
待遇 昇給1回、賞与2回、（4,3ヶ月/平成30年度実績）、退職金制度、社保完備、交通費全額支給、制服貸与、車通勤可、各種福利厚生、看護師宿舎、保育所完備（昼間）
社会福祉法人 信愛報恩会 信愛病院 ☎042-491-3211（人事総務課 山科まで）
所在地 清瀬市梅園2-5-9 HP http://www.shin-ai.or.jp ★清瀬駅、新秋津駅より便利な無料バス運行しています！

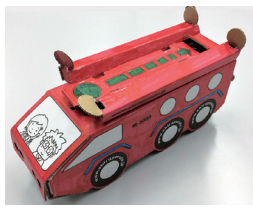
住宅工事事業者を紹介します。
清瀬市住宅工事あっせん事業協力会
新築からリフォーム工事まで、住まいの事なら何でもご相談ください。
見積のみのご相談にも応じます。ぜひご利用下さい。
清瀬市住宅工事あっせん事業協力会では、市（産業振興課）で受付をされた方に清瀬市住宅工事あっせん事業協力会の業者を紹介しています。
協力会業種 大工・土木・屋根・瓦・水道・電気・畳・左官・塗装・外壁吹付け・板金・建具・きょうじ・ふすま・インテリア・造園・タイル・ガラス・鉄工・外柵・門扉・ブロック・シャッター・ガス・住宅設備機器　など

清瀬市住宅工事あっせん事業協力会 受付窓口 清瀬市役所産業振興課 清瀬市中里5-842 健康センター2階 ☎042-492-5111 内線243

講座・講演会

消費生活展にて開催 お金の学校＆貯金箱工作教室

お金の歴史、お金の使い方などを楽しく学んで、「お金のおもしろクイズ」にもチャレンジ！　そのあとは、自分の夢や希望をかなえるための貯金箱づくりをします。ぜひ親子でご参加ください。対小学4～6年生とその保護者。先着10組日10月20日㈰午後2時～3時30分場消費生活センター講東京都金融広報委員会金融広報アドバイザー　土生恵子氏持筆記用具（えんぴつ、消しゴムなど）・貯金箱の色塗りをするカラフルペンやマジックなど・持ち帰り用の袋申問9月17日からの平日午前9時～午後5時に電話で消費生活センター☎042-495-6211 へ
※この講座には保育はありません。


貯金箱

土生恵子氏

清瀬市シニアしっとく講座

テーマは、「シニアとペット　そのとき、あなたは」です。先着40人。日10月8日㈫午後2時～4時場生涯学習センター講かわさき高齢者とペットの問題研究会代表　渡辺昭代氏申問電話で地域包括ケア推進課地域包括支援センター☎042-497-2082へ

複十字病院　市民健向講座

①「健康寿命を延ばすコツ～フレイル・生活習慣病・認知症の予防について～」②「そけいヘルニア（脱腸）の手術」日①9月28日㈯②10月5日㈯いずれも午後2時～3時30分場いずれもアミューホール直問公益財団法人結核予防会複十字病院☎042-491-4111

医療安全推進講演会 歯科医療の上手なかかり方

テーマは「主治医と上手に付き合うための歯科治療の基本について」で、中高年の方向けに行います。対清瀬市・小平市・東村山市・東久留米市・西東京市に在住・在勤の方日10月18日㈮午後2時～4時場多摩小平保健所（小平市花小金井一丁目）講東京歯科大学教授　鳥山佳則氏申問電話で多摩小平保健所企画調整課保健医療担当☎042-450-3111（内線273）へ

催し・イベント

きよせねこまつり2019

猫に関する取り組みが、楽しみながらわかります。日10月5日㈯午前11時～午後3時（保護猫譲渡会のみ正午～午後2時）場きよせボランティア・市民活動センター内保護猫譲渡会、猫のパネル展、猫の相談・交流サロン、お楽しみコーナーなど直問きよせボランティア・市民活動センター☎042-491-9027

募集

令和２年成人記念式典で抱負を発表する新成人

令和2年1月12日㈰午前11時～（開場は午前10時）から清瀬けやきホールで執り行う成人記念式典で、今までの自分を振り返り、今後の自分を考え「20歳の抱負」を語る新成人を募集します。【募集人数】2人（応募者多数の場合は抽選）申問10月31日までに発表内容（主な内容のみでも可）と住所・氏名（フリガナ）・電話番号を記入し直接窓口または郵送、ファクスで生涯学習スポーツ課生涯学習係☎042-495-7001、FAX042-495-7007へ

令和２年度東京都重症心身障害児（者）通所者

令和2年度から新たに通所を希望される方は、市を通じて施設に申込みをします。対市内在住の重症心身障害児（者）で、次のいずれかに該当する方。①特別支援学校高等部卒業見込み②重度の障害であるため生活介護事業所などに通所できない③就学前で訓練が必要申問9月17日～30日に障害福祉課障害福祉係☎042-497-2073へ

多摩六都フェアパラアート展覧会絵画作品

西東京市では、多摩六都フェアパラアート展覧会に飾る絵画作品を募集します。展覧会のテーマ「この街と生きる！　共生社会の実現」にちなみ、作品テーマを「この街と生きる！」とします。募集要項など詳しくは、西東京市ホームページをご覧ください。問西東京市文化振興課文化振興係☎042-438-4040

西東京市ホームページはこちら

防火防災標語

東京消防庁では、令和元年度の防火防災標語を募集しています。締め切りは11月15日㈮です。詳しくは、東京消防庁のホームページをご覧いただくか、下記へお問い合わせください。問清瀬消防署☎042-491-0119

東京消防庁ホームページはこちら

社協バザー物品

11月9日㈯の「きよせふれあいまつり」で、社協バザーを開催します。バザー物品のご提供をお願いします。【募集品】タオル・シーツ・せっけん・洗剤・食器・台所用品・衣類などの未使用品（食品・電化製品は除く）【募集期間】10月18日㈮まで問社会福祉協議会☎042-495-5333
※ご提供物品は上記職員がご自宅まで受け取りに伺います。

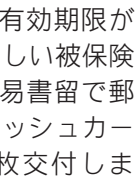
障害者福祉センター・リハビリテーション（機能訓練事業）利用者

主体的な地域生活、社会参加、復職のためにリハビリが必要な方へ理学療法士が個別にプログラムを作成し、リハビリを行います。対主に身体障害者の方。申請により自治体から発行される受給者証をお持ちの方（空きがあれば市外在住の方も可）申問障害者福祉センター・赤池☎042-495-5511へ

子育て

新米ママと赤ちゃんの会

対令和元年7月生まれの子どもとその母親（第1子の方）日10月1日・8日・15日・22日の火曜日午前10時～正午場きよせボランティア・市民活動センター申問NPO法人ウイズアイ☎042-452-9765 Mailinfo@with-ai.netへ



あんどうりすさんの防災講座

いざという時、赤ちゃんをどう守るか。実践で使える知恵やとっさの判断を身につけましょう。日10月7日㈪午前10時～正午場コミュニティプラザひまわり申問NPO法人ウイズアイ☎042-452-9765 Mailinfo@with-ai.netへ

その他

証明書用改ざん防止用紙のデザインを変更しました

住民票、戸籍証明や税関係の証明書に使用している改ざん防止用紙のデザインを変更しました。新しい改ざん防止用紙には、「ひまわり・みつばち」の図案を配置しています。問市民課住民係☎042-497-2037

国民健康被保険者証を更新

2年ごとに更新している国民健康保険証は、9月30日㈪で有効期限が満了となりますので、新しい被保険者証を9月30日までに簡易書留で郵送します。大きさはキャッシュカードサイズで1人に付き1枚交付します。保険証がカードだと、便利な反面、紛失しやすくなりますので、管理には十分ご注意ください。9月末になっても届かない場合は下記へお問い合わせください。問保険年金課国保係☎042-497-2047

進学のための教育資金の説明会

～なりたい自分の未来のため、お金のことも考えよう～。対市内在住の大学・高校などの受験を控えている方またはその親族日9月21日㈯午後6時30分～8時（受け付けは午後6時15分）場アミューホール内日本学生支援機構奨学金等進学資金ガイダンス、清瀬市社会福祉協議会生活福祉資金貸付など申問電話で社会福祉協議会☎042-495-5333へ

赤い羽根共同募金運動

10月1日から赤い羽根共同募金運動が始まります。寄付金は社会福祉を目的とする事業に配分されます。皆様のご協力をお願いします。
問社会福祉協議会☎042-495-5333

都市計画マスタープランの改正に伴う地域別説明会

2001年に策定された「清瀬市都市計画マスタープラン」の改定を行うため昨年度から作業を進めてきました。今回、その改定案がまとまりましたので、10月1日からパブリックコメントを実施するとともに、地域別説明会を下記のとおり開催します。

◆第1回　清瀬駅周辺地域（元町一丁目・二丁目、上清戸一丁目・二丁目、松山一丁目・二丁目周辺）
日10月3日㈭午後7時～8時30分
場生涯学習センター

◆第2回　南部地域（野塩一丁目～五丁目、梅園一丁目～三丁目、竹丘一丁目～三丁目、松山三丁目、中里一丁目・二丁目周辺）
日10月8日㈫午後7時～8時30分
場野塩地域市民センター

◆第3回　中部地域（中里一丁目～六丁目、上清戸一丁目・二丁目、中清戸一丁目～五丁目、下清戸一丁目・二丁目周辺）
日10月9日㈬午後7時～8時30分
場健康センター

◆第4回　北部地域（下宿一丁目～三丁目、旭が丘一丁目～六丁目、下清戸三丁目～五丁目、下清戸一丁目・二丁目周辺）
日10月10日㈭午後7時～8時30分
場下宿地域市民センター

直問まちづくり課まちづくり係☎042-497-2093

市民伝言板

【市民伝言板利用案内】
●11月１日号掲載希望の「催し物」の原稿は、９月17日午前８時30分から10月１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 Mailkouhou@city.kiyose.lg.jp

茶どころ・だんだん▶どなたでもご自由に立ち寄れる地域ふらっとサロンです。9月21日、10月19日11時～15時、いなり台老人いこいの家、参加費100円（コーヒーのお代わりは1杯50円）、茶どころ・だんだん・辻☎042-493-8399

竹丘カラオケ同友会発表会▶竹丘地域音楽交流カラオケ発表会。皆様お越しください。10月7日10時開演、清瀬けやきホール、見学無料、竹丘カラオケ同友会・山下☎042-492-4885

女声コーラス「コーロフィオーレ」演奏会▶ふるさとの四季メドレー、イギリス民謡、オペレッタ名曲集その他。9月21日13時30分開演、清瀬けやきホール、入場無料、女声コーラス「コーロフィオーレ」・斉藤☎042-491-0079

秋季①男子ダブルス大会②女子ダブルスチャレンジ大会▶申込みなどの詳細は、清瀬テニス協会ホームページ参照。①10月6日（予備日10月13日）②10月15日（予備日10月22日）いずれも9時～17時、清瀬内山運動公園テニスコート、協会会員1,000円、非会員1,300円、清瀬市テニス協会・今野☎042-493-7791

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。10月1日10時30分～14時30分、コミュニティプラザひまわり、入場無料、社会福祉法人椎の木会エコどんぐり・榎本☎042-493-0080

第39回清瀬合唱祭▶初秋の一時、夏の疲れを美しいハーモニーで癒しに来ませんか。9月29日13時30分～（開場は13時）、清瀬けやきホール、無料、清瀬市合唱連盟・古賀☎042-492-2616

生産緑地所有者の方へ

生産緑地所有者の方へ、現在所有している生産緑地の指定状況のお知らせと生産緑地の指定年月日を記載した「申出基準日到来通知」（平成4・5年に指定された生産緑地の所有者のみ）、特定生産緑地への指定の意向に関する調査票を9月末に発送します。通知が届きましたら、ご家族と所有する農地の将来についてご検討いただくとともに、意向調査へのご協力をお願いします。今後の特定生産緑地の指定手続きに向けたスケジュールは市ホームページをご覧ください。問まちづくり課まちづくり係☎042-497-2093

詳しくはこちら

建物の耐震改修工法等の展示会

日第1回＝9月28日(土)～30日(月)いずれも午前10時～午後6時（最終日のみ午後4時30分）、第2回＝11月3日(日)～5日(火)午前10時～午後5時 場第1回＝新宿駅西口広場、第2回＝有楽町駅前広場（いずれも入退場自由） 問東京都都市整備局建築企画課☎03-5388-3362

巨大地震に備えよう！

近い将来発生が予想される南海トラフ地震に備え、家族で「地震に対する備え」「避難場所への道順」「非常持出品などの置き場所」を再確認しましょう。詳しくは清瀬消防署にお問い合わせください。問清瀬消防署☎042-491-0119

寄付・寄贈

◆市（まちづくり応援基金）へ
古澤浩様（20,000円）
◆社会福祉協議会へ
鈴木喜久代様（100,000円）、公益社団法人東村山法人会様（20,000円）
ありがとうございました。

清瀬市議会 第3回定例会開会

令和元年清瀬市議会第3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
9	17(火)	決算特別委員会
	18(水)	
	19(木)	
	26(木)	本会議（最終日）

※時間は、いずれも午前10時からです。
問議会事務局議事係☎042-497-2567

秋の全国交通安全運動が始まります 世界一の交通安全都市TOKYOを目指して

今年は、9月21日(土)から30日(月)までの10日間、秋の交通安全運動が実施されます。今回の重点は、①子どもと高齢者の安全な通行の確保②高齢運転者の交通事故防止③夕暮れ時と夜間の走行中・自転車乗用中の交通事故防止④全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底⑤飲酒運転の根絶です。

運動期間中は、交通違反の指導・取締りを強化し、事故防止のための啓発を図ります。交通事故のない明るいまちづくりにご協力をお願いします。
問東村山警察署☎042-393-0110、道路交通課交通安全係☎042-497-2096

特設総合相談（無料）を実施します

対市内在住・在勤・在学の方
日10月16日(水)午前10時～午後4時 場アミューホール
【開設相談】下表参照
申問9月17日午前8時30分から直接窓口または電話で秘書広報課広報広聴係☎042-497-1808へ
※予約優先。当日受け付け可能。

日程	相談名	相談時間	枠数
全日 午前10時～午後4時	行政相談	30分	午前：4枠 午後：6枠
	法律相談		午前：8枠 午後：12枠
午前 午前10時～正午	不動産取引相談		4枠
	土地家屋調査士相談（境界・測量・登記）		
	年金・労働相談		
	税務相談		
	行政書士相談（相続・遺言書等の手続）		
	防犯相談（犯罪被害者支援なども含む）		
午後 午後1時～4時（交通事故相談は午後3時30分）	人権身の上相談	40分	
	司法書士相談（登記・相続・遺言）	30分	6枠
	交通事故相談	50分	3枠

今月開催の会議・委員会

会議・委員会名	日時	場所	問合せ	備考
令和元年度清瀬市文化財保護審議会	9月20日(金) 午前10時～正午	郷土博物館	郷土博物館☎042-493-8585	傍聴希望者は直接会場へ（受け付けは午前9時45分～10時）。先着5人。
第9回農業委員会	9月25日(水) 午前9時～	健康センター	清瀬市農業委員会事務局（産業振興課産業振興係）☎042-497-2052	傍聴希望者は直接会場へ。
清瀬市都市計画審議会	9月30日(月) 午前10時～	健康センター	まちづくり課まちづくり係☎042-497-2093	傍聴希望者は直接会場へ（受け付けは午前9時45分から）。定員10人（超えた場合は抽選）。

健康関連のお知らせ

申問1～7は健康推進課成人保健係☎042-497-2076、8は健康づくり推進員・村野☎042-492-2894、9～11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	申込み
1. 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です。 対市内在住の30歳以上の方とその家族	10月2日(水)、11月11日(月)午後1時30分～4時、10月21日(月)午前10時～正午	健康センター	直接窓口または電話で申込み
2. 第8回健康大学講演会 テーマは「口の中からわかる健康」です。健康大学生以外の方もお気軽にご参加ください。先着130人。講福田歯科医院院長　福田哲嗣氏	10月4日(金) 午後2時～3時30分	アミューホール	直接会場へ
3. 健康大学実技コース「快眠ヨガ」 対市内在住の18歳以上の女性で医師からの運動制限がない方。先着30人 ※保育あり（10か月～未就学児、若干名、要予約）。	10月10日(木)午前10時～11時30分	健康センター	9月17日から直接窓口または電話で申込み
4. 健康大学実技コース「美筋アップ教室」～ウエイトコントロールをしたい方～ 対市内在住の18歳以上60歳未満で医師からの運動制限がない方。先着30人 ※保育あり（10か月～未就学児、若干名、要予約）。	10月16日(水)午前10時～11時30分		
5. 健康大学実技コース「女性のためのヘルシークッキング（3日間コース）」 対市内在住で20歳以上の女性の方。先着20人 費各日600円（実習費） 持エプロン・三角巾など	10月16日(水)・23日(水)・30日(水)午前10時～午後1時		
6. おなかスッキリエクササイズ 対市内在住の方。先着50人 講健康運動指導士 八木香氏	10月29日(火) 午後1時30分～3時20分	下宿地域市民センター	
7. 特定健康診査・後期高齢者医療健康診査 対清瀬市国民健康保険加入者で40歳以上の12・1月生まれの方、及び後期高齢者医療保険加入者で12・1月生まれの方	受診月＝10月 対象の方には9月中旬に受診案内や受診券を送付します。詳しくは送付する案内をご覧ください。		
8. 健康づくり推進員運営　いきいきハイキング 約10キロ・やや上り坂コース 西武狭山線西武球場前駅より、軽便鉄道廃路線跡・トンネル群を経て、都立野山北・六道山公園を訪ねます。対日ごろから継続的に散歩などの運動をしており医師からの運動制限がない方 費100円（保険料・運営費など。交通費他は別途自己負担）	9月24日(火) 午前9時受け付け開始（出発は午前9時30分、雨天中止）	集合＝清瀬駅北口連絡通路 解散＝西武狭山線西武球場前駅 ※直接集合場所へ。	
9. 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 ②は乳幼児相談ができます。対①参加時に妊娠20週以降の方。先着10人②生後1か月～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があります）。先着5組 ※いずれも上の子どもの保育あり（就学前まで、先着4人、要予約）。	9月30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時からは①へ参加）。いずれも受け付けは午後1時10分	健康センター	電話で申込み
10. スマイルベビーきよせニコニコ親子クラス 足型アートを行い、手軽に作れるおやつの紹介をします。対生後1か月～1歳未満の乳児とその母親。先着10組 費100円 ※上の子どもの保育あり（就学前まで、先着3人、要予約）。	10月4日(金) 午前10時～正午（受け付けは午前9時40分から）		9月17日から電話で申込み
11. スマイルベビーきよせ　ママヨガクラス 対生後1か月～7か月未満の乳児とその母親。先着10組 ※上の子どもの保育あり（就学前まで、先着4人、要予約）。	10月18日(金) 午前10時～正午（受け付けは午前9時30分～）		

10月の無料相談

予＝予約　直＝直接　電＝電話

名称		日時	場所	申込み・問合せ
市民相談	予法律相談	2日(水)・9日(水)・23日(水) 午後1時～4時30分（いずれも30分×7枠）	生涯学習センター	秘書広報課広報広聴係 ☎042-497-1808 対市内在住・在勤・在学の方 ※9月17日午前8時30分から受け付け。
	予直特設総合相談 ※予約の方優先。 ※左記の記事も参照。	16日(水) 午前10時～正午：行政、法律、土地家屋調査士（境界・測量・登記）、不動産取引、年金・労働、税務、行政書士（相続・遺言等の手続）、防犯（犯罪被害者支援なども含む）	アミューホール	
		16日(水) 午後1時～4時：行政、法律、人権身の上、司法書士（登記・相続・遺言）、交通事故		
予直電防犯相談（犯罪被害者支援なども含む）		毎週月～金曜日（水曜日・祝日を除く）午前8時30分～午後5時		防災防犯課防犯係 ☎042-497-1848
直母子・父子・女性相談		毎週月～金曜日（祝日を除く） 午前8時30分～午後5時		生活福祉課 ☎042-492-5111（代表）
直電子ども家庭相談		毎日（火曜日を除く） 午前9時～午後5時		子ども家庭支援センター ☎042-495-7701
予電教育相談		毎週火～土曜日（祝日を除く） 午前9時～午後5時	教育相談センター	教育相談室 ☎042-493-3526（☎042-493-4122） ※電話予約は午前9時から受け付け。
予電アイレック相談	一般相談	1日(火)・3日(木)・11日(金)・15日(火)・17日(木)・25日(金)・29日(火)・31日(木) 午前10時～午後4時		男女共同参画センター（アイレック） ☎042-495-7002 ※電話予約は平日午前8時30分～午後5時に受け付け。 ※保育あり（要予約）。 ※電話による相談も可能。
	一般相談（夜間）	17日(木)午後5時30分～午後9時		
	DV・モラハラ相談	2日(水)・9日(水)・10日(木)・16日(水)・24日(木)・30日(水)午前10時～午後4時		
	法律相談	8日(火)午後2時～4時		
	しごと相談	4日(金)午後1時～3時		
直電消費生活相談		毎週月～金曜日午前10時～午後4時（正午～午後1時と祝日を除く）		消費生活センター ☎042-495-6212
直清瀬・ハローワーク就職情報室		毎週月～金曜日（祝日を除く） 午前9時～午後5時	クレアビル（4階）	清瀬・ハローワーク就職情報室 ☎042-494-8609

リサイクル情報（無料・先着順）

★ゆずってください：なし　★さしあげます：室内用滑り台付ジャングルジム
申問 9月17日午前9時から消費生活センター☎042-495-6211へ

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。

第18回清瀬市小・中学生水泳記録会を開催

8月24日、下宿市民プールで「第18回清瀬市小・中学生水泳記録会」が開催されました。熱い声援と暑い気温のなかで111人の選手が日ごろの練習の成果を惜しみなく発揮し、自分の記録に挑戦しました。この記録会で生まれた新記録は市ホームページでご確認ください。

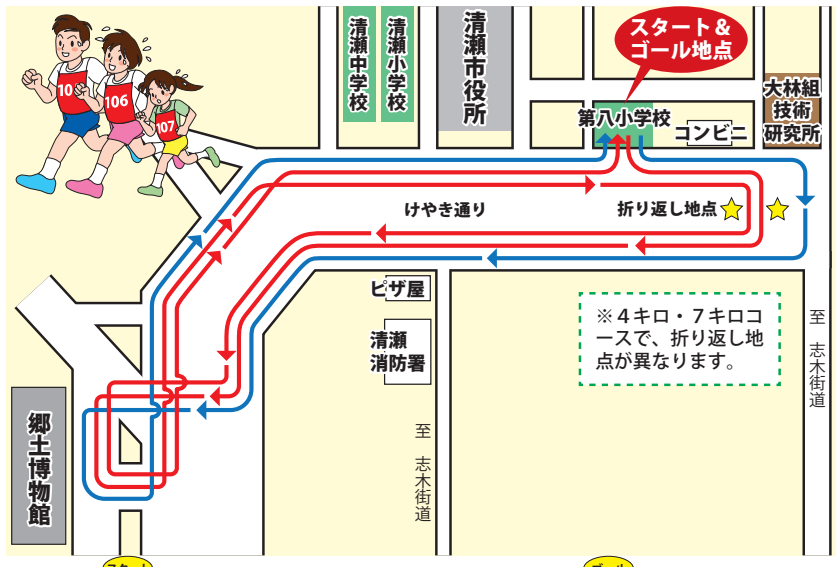
スタートを待つ選手の皆さん

第39回清瀬市民マラソン大会走行コース決定

10月14日(月)開催の「第39回清瀬市民マラソン大会」の走行コースが、下記のように決定しました。

◆交通規制について

当日の午前9時～午後1時、けやき通りの大林組技術研究所～郷土博物館の間が片側通行となります。ご不便をおかけしますが、ご協力をお願いします。問下宿地域市民センター☎042-493-4033（午前9時～午後8時、月曜日は休館）



多摩六都科学館からのお知らせ

多摩六都科学館ホームページ

①10月から利用料金を改定します

消費税の引き上げに伴い、10月1日(火)から多摩六都科学館の利用料金を次のとおり改定します。入館券＝おとな520円・子ども210円、観覧付入館券＝おとな1,040円・子ども420円、セット券＝おとな1,460円・子ども530円。この他、団体利用料金なども改定します。詳しくは多摩六都科学館ホームページをご覧いただくか、同館へお問い合わせください。

②多摩六都科学館ボランティア会会員募集

来館者とふれあいながら、科学の面白さを伝えるメンバーを募集します。遊びを通じたコミュニケーション、観察・実験・工作などの教室の企画運営など、それぞれが得意なことを生かして館内外で活動しています。子どもと接することが好きな方、科学に興味のある方、会の運営事務を担える方、ご応募ください。活動は無償です。対一般会員＝18歳～70歳程度で週1回程度活動できる方。定員約20人。ジュニア会員＝小学5年生～18歳（高校生）で月に2回程度活動できる方（保護者の同意が必要）。定員約8人

申問②は9月18日から10月15日（必着）までに、多摩六都科学館、市役所、図書館などに設置してある応募用紙・募集要項（多摩六都科学館ホームページからもダウンロード可）に必要事項を記入し、郵送または持参、メールinfo2@tamarokuto.or.jpで〒188-0014西東京市芝久保町5-10-64　多摩六都科学館☎042-469-6100へ。締め切り後、面談の日程をご連絡します。

※9月の休館日は、17日(火)・24日(火)・30日(月)です。

名館のイベント情報・お知らせ

郷土博物館からのお知らせ

①清瀬フォトコンテスト写真公募展『清瀬、平成の記憶』

～ 清瀬の魅力、平成最後の記憶を未来へつなぐ！～

清瀬の平成最後を記憶に留め、未来につなげるフォトコンテストを開催し、厳正なる審査を経て選ばれた、入賞・入選作品114点を中心に展示します。撮影者の熱き思いと、清瀬の魅力を再発見してみませんか？　日10月5日(土)～20日(日)（10月7日(月)・15日(火)を除く）いずれも午前9時～午後5時（20日(日)は午後3時まで）場郷土博物館

◆表彰式・講評会

日10月13日(日)表彰式＝午後1時～、講評会＝午後2時20分～

【清瀬フォトコンテスト審査委員】審査委員長＝澄川喜一氏（元東京芸術大学学長）、審査委員＝中澤弘行（清瀬市副市長）、根岸亮輔氏（日本写真家協会正会員）・齊藤隆雄氏（清瀬市史編さん委員会委員）・栗山究氏（博物館友の会顧問）【主催】清瀬市郷土博物館友の会・清瀬フォトコンテスト実行委員会【後援】清瀬市教育委員会

②先人の知恵に学ぶ　「さつまだんご作り講習会」

茅葺屋根の古民家で、昔のおやつであった「さつまだんご」を作ってみませんか？　さつまだんごの材料は、さつま粉(さつまいもの粉)のため、さつまいもの甘い味がします。昔は砂糖が貴重だったため、砂糖を使わなくても甘い味がするおやつとして親しまれていました。現在のおかしにはない、素朴な味わいを楽しみましょう！　先着20人。

日10月6日(日)午前10時～正午場旧森田家費300円（材料費）講郷土博物館

申問①は直接会場へ。②は9月15日午前9時から電話で郷土博物館☎042-493-8585へ

清瀬けやきホールの催し物

①そうだじゅげむきこう

日9月22日(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】柳亭こみち・柳家り助

②歌って健康！　歌声サロン

日10月28日(月)午後2時～4時（チケットの販売は午後1時30分～）費1,000円（全席自由）講杉山公章氏

③講座「おけいこアロマ」

ドライハーブとプリザーブドフラワーでつくる香りのクラフト。先着12人。日10月8日(火)午後2時～3時30分費1,500円講西脇直子氏

④絵本deリトミック

各クラス先着16人。日10月29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

⑤講座「健康タオル体操」

身近にあるタオルを使ってできる簡単なストレッチ体操です。先着15人。日10月4日(金)午後2時～3時費500円講岡崎彩音氏

⑥講座「フラワーアレンジメント」

季節に合わせたテーマで開催するフラワーアレンジメントのレッスンです。各回先着8人。

日①生花アレンジ（初秋の花）＝9月28日(土)②ハーバリウム＝10月19日(土)いずれも午前9時30分～11時30分費①3,200円（器代別途かかります）②3,300円講福井ひろ子氏

申問②は直接会場へ。それ以外（⑥のハーバリウムは9月15日から）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

◆第6回ひまわりマルシェwithラグビー教室開催

「ラグビーワールドカップ応援イベント、がんばれ日本ラグビー！」。雑貨やアクセサリー、ユニークな手作り作品、ワークショップ、パンやクレープ＆キッチンカーなどの飲食も多数出店予定。子どもからおとなまで楽しめるイベントです。入退場自由。お気軽にご参加ください！日9月22日(日)午前9時～午後2時30分（雨天中止）

○ラグビー無料体験教室参加者募集中！

ラグビーに興味のある子、ラグビーワールドカップを見て感動した子、この機会にラグビーを体験してみよう！

参加者には同時開催で行われている「ひまわりマルシェ」で使用できるサービス券をプレゼントします。対満6歳～小学6年生（小学校低学年までは保護者同伴）。先着40人日9月22日(日)午前9時30分～午後0時30分（雨天中止）内ラグビーボールを使った運動及び練習体験など【共催】東村山ラグビー少年団・小平こげらラグビースクール

直問コミュニティプラザひまわり☎042-495-5100

コミュニティプラザひまわりホームページ

◆無料パソコン・スキルアップ教室（Windows10）・無料タブレット・スマホ基礎教室（iPad使用）

対パソコン（Windows10）、タブレット・スマホが初めてまたは初級の方（シニア大歓迎）。各先着10人日パソコン＝10月5日・12日・19日・26日の土曜日午前10時～正午（全4回）、タブレット・スマホ＝9月19日、10月17日の木曜日いずれも午前10時～午後0時15分申問直接窓口または電話で友遊(NPO法人情報労連東京福祉センター)☎042-497-8500へ

人口と世帯

令和元年9月1日現在
◆人口（）内は前月比　男　36,100人（6人減）　女　38,578人（37人減）　計　74,678人（43人減）
◆世帯数（）内は前月比　35,687世帯（4世帯増）　※人口は、外国人住民（1,296人）を含みます。　問市民課住民係☎042-497-2037