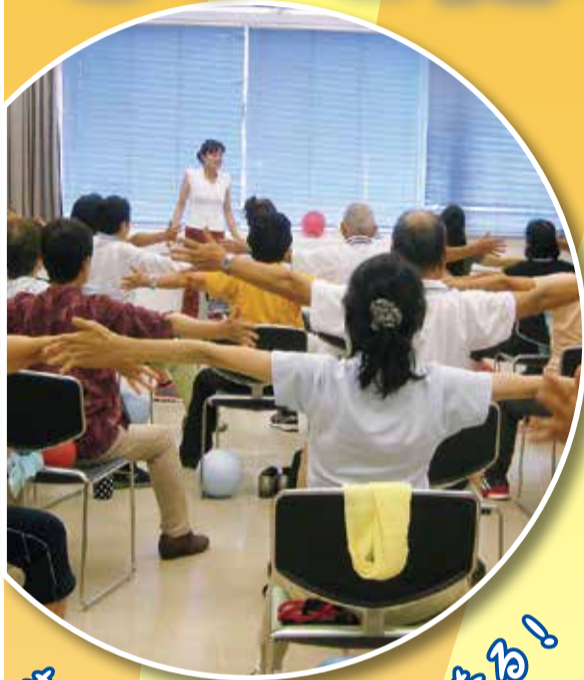




今号の主な内容▶2面：きよせ健幸ポイント参加者募集/3面：長寿のお祝い/4面：「キラリレポート」「消費生活相談の現場から」「市事で候mini」

伸ばそう！健幸寿命

きよせ健幸ポイント参加者募集



抽選で地域商品券が当たる！



運動って楽しい！



市内在住の20歳以上が対象



参加コースは2つ！



スマートフォンアプリ



活動量計

歩いて 参加して 健幸に！

9月5日(木)より申込み開始



きよせ健幸ポイント

Wellness Point

詳しくは2面へ

歩いて 参加して 健幸に! きよせ健幸ポイント参加者募集



きよせ健幸ポイントとは?

ウォーキングをしたり、健康教室などの事業に参加することでポイントが貯まります。2,000ポイントで市内のお店で使える地域商品券を1,000円分プレゼント! さらに、抽選で地域商品券(最大50,000円分)が当たります。この機会に楽しく健康づくりを始めませんか?

☎健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

◆こんなポイントがあるよ!

ポイントの種類	付与条件	ポイント
歩くポイント	設定された歩数をクリア	10~20P/日
測るポイント	BMI、筋肉率の改善	500P/年
健診受けるポイント	健康診断などの結果を提示	1,000P/年
参加するポイント	対象プログラムに参加	10P/回 (月最大100P)
続けるポイント	月1回以上、歩数データを送信	100P/月

※最大4,360ポイント貯まります。
※1,000ポイントで1口応募が可能です。



参加コースは2つ!

スマートフォンアプリ

新しくスマートフォンでの参加ができるようになりました。お持ちのスマートフォンにアプリをインストールするだけで、いつでもどこでも歩数の確認ができ、データ送信もワンタッチで、簡単にできます。

活動量計

活動量計をリーダーライターに置くだけで歩数データを簡単に送信できます。登録場所は、市内公共施設(6か所)、ローソン・ミニストップ店舗端末「Loppi」です。



募集要項

☑市内在住の20歳以上の方(平成12年3月31日以前生まれ)でアンケートにご協力いただける方。先着1,000人

【参加期間】10月21日(月)~令和3年1月31日(日)(予定)

【参加費】1,000円(活動量計は別途1,000円実費負担)

【申込み期間】9月5日(木)~9月27日(金)(必着)

☎健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

申込み方法

◆Web申込み (活動量計参加者・アプリ参加者)

アプリ希望者は必ずこちらでお申込みください。

手順

- ①以下のURLまたは右記QRコードからアクセスしてください。
URL: <https://www.karakaru-te.jp/city-kiyose>
- ②サイト画面左の「アプリ注意事項」で対応機種等を確認し、「きよせ健幸ポイントに参加する」よりお申込みください。



◆各窓口・はがき申込み (活動量計参加者のみ)

- 【窓口】健康推進課、松山・野塩出張所、生涯学習スポーツ課で申込み
- 【はがき】必要事項(右記参照)を記入し右記宛て先へ郵送

はがき記入例

〒204-8511
清瀬市健康福祉部健康推進課行

きよせ健幸ポイント申込み(活動量計希望)

- 記入日
- 住所
- 氏名(ふりがな)
- 生年月日
- 電話番号
- 身長
- 説明会の日程
- 第1希望日 午前・午後
- 第2希望日 午前・午後
- 第3希望日 午前・午後
- 前回健幸ポイント参加の有無

◆説明会の日程・場所

右記日程で参加者説明会を行いますので必ず参加してください。日時は後日通知します。

開催日	時間	場所
10月5日(土)	10月13日(日)	午前(健康センター)
10月7日(月)	10月14日(月)	午後(健康センター)
10月12日(土)	-	-

9月は東京都自殺対策予防強化月間です~東京キャンペーン~

9月は東京都自殺対策予防強化月間です。1人の自殺者の背景には10人の未遂者がいると言われてます。「辛い・・・」と感じる前に相談などをして、辛さをひとりで抱え込まないようにしましょう。また、身近に心配な方がいる場合は、相談窓口を伝えるなどしてみましょう。強化月間に伴い、相談窓口や講演会なども開催します。ぜひ、ご利用・ご参加ください。
☎健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

街頭キャンペーンを実施します

市では、東京都・自殺対策関連団体・西武鉄道(株)と連携した「自殺対策街頭キャンペーン」を実施し、自殺対策普及グッズを配布します。
☎9月25日(水)午前8時30分~9時30分 場 清瀬駅(北口・南口予定)

9月の「自殺防止! 東京キャンペーン」特別電話相談

相談名	日時	問合せ
フリーダイヤル特別相談	8月31日(土)午前0時~9月2日(月)午前5時30分	NPO法人国際ピフレンダーズ 東京自殺防止センター ☎0120-58-9090
多重債務110番	2日(月)~3日(火) 各日午前9時~午後5時	東京都消費生活総合センター ☎03-3235-1155
自殺予防のいのちの電話	10日(火)午前8時~11日(水)午前8時	一般社団法人日本いのちの電話連盟 ☎0120-783-556
自死遺族相談ダイヤル	14日(土)~16日(月) 各日午前11時~午後7時	NPO法人全国自死遺族総合支援センター ☎03-3261-4350
自死遺族傾聴電話	17日(火)~20日(金) 各日午前10時~午後10時	NPO法人グリーフケア・サポートブラザ ☎03-3796-5453
東京都自殺相談ダイヤル~こころといのちのほっとライン~	21日(土)~25日(水) 各日24時間	NPO法人メンタルケア協議会 ☎0570-087478(※)
有終支援いのちの山彦電話一傾聴電話一	1日(日)~30日(月) 正午~午後8時(祝日含む、金曜日は正午~午後10時)	NPO法人有終支援いのちの山彦電話 ☎03-3842-5311

※携帯電話の無料通話やかけ放題プランなどの対象外です。

◆LINE相談

9月は時間を延長して受け付けます! 【アカウント名】相談ほっとLINE @東京 【期間】9月1日(日)~30日(月)各日午後3時~午後9時30分

こころといのちの講演会 [大学生と考える、つながる、自殺対策シンポジウム]

①基調講演「死から生といのちを考える~生まれてきた意味・役割は何か、あなた自身の心のケア~」、②ワールドカフェ「幸せですか? ワールドカフェで命について考えよう」です。☑都内在住・在学の学生、大学・民間団体・自治体職員、一般都民の方。先着200人 ☎9月2日(月)午後1時30分~5時 場 港区みなと保健所(港区三田一丁目) 講 ①高宮有介氏(昭和大学医学部医学教育学講座教授) ②岩尾俊兵氏(明治学院大学専任講師) ③メールまたはファクスに、件名「こころといのちの講演会」・氏名・電話番号(メールアドレス)を記入し、東京都福祉保健局健康推進課 ☎S0000289@section.metro.tokyo.jp ☎03-5388-1427へ ☎東京都福祉保健局健康推進課 ☎03-5320-4310

ニッセイロールペーパー(株)様よりいただいた寄付金で購入最終糖化産物測定器と脳活動測定器を健康センターに設置 老化物質(AGEs)や脳の元気をチェックしませんか?

ニッセイロールペーパー(株)様よりいただいた寄付金で「最終糖化産物測定器」と「脳活動測定器」を購入し、健康センター1階に設置しました。ぜひ、計測にお越しください! ☑18歳以上の方 【測定可能日】土・日曜日、祝日を除く午前8時30分~午後5時 ☎健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

◆最終糖化産物測定器は何か分かるの?

最終糖化産物とは、食事など過剰に摂取した糖とヒトのカラダを主に構成しているタンパク質が結び付くことで体内に生成される老化物質の1つです。この物質の体内の蓄積レベルがわかります。

◆脳活動測定器は何か分かるの?

測定した時の脳の元気度(脳の活動が活発かどうか)がわかります。脳センサーをつけて、簡単なチェックを3つ行うだけの簡易的な測定です。自分の脳が活発に活動しているか定期的にチェックしましょう。 ※いずれも環境や生理的な変化によって変動します。 ※医学的な診断を目的としたものではありません。



納税にご協力を

■夜間納税・納税相談 ☎9月25日(水)・26日(木)午後8時まで
■日曜納税・納税相談 ☎9月29日(日)午前9時~午後4時

■土曜納税・納税相談 ☎9月14日(土)午前9時~正午
場 いずれも市役所徴収課窓口 ☎徴収課徴収係 ☎042-497-2045

募集

令和2年度採用 清瀬市職員(土木技術)を募集します

正規職員・一般事務(土木技術)を募集します。

昭和59年4月2日以降に生まれた方で、次の①・②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(土木施行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【第1次試験日】9月29日(日)または30日(月)【募集要項】9月2日(月)から15日(日)まで(9月7日(土)・8日(日)・14日(土)を除く)の午前8時30分～午後5時に職員課で配布【申込】9月2日から15日(必着)までの午前8時

30分～午後5時に所定の用紙に必要事項を記入し、直接持参(直接持参の場合は9月7日(土)・8日(日)・14日(土)を除く)または郵送で、職員課職員係☎042-497-1843へ ※市ホームページの公開は、9月1日(日)から行います。 ※提出書類など、詳しくは募集要項をご覧ください。



新庁舎のイメージ

清瀬市家庭ごみ収集体系及びごみ処理手数料の見直し市民説明会

清瀬市家庭ごみ収集体系及びごみ処理手数料の見直しについての説明会を、下表のとおり市内各公共施設にて実施します。

以下の日時以外でも、各自自治会

や各地区の方々からの要望がありましたら実施を検討いたします。

ごみ減量推進課ごみ減量推進係 ☎042-493-3750

Table with 4 columns: 日(日), 時間, 場所. Rows for 9月: 8日(日) 午後2時~3時30分 竹丘地域市民センター, 15日(日) コミュニティプラザひまわり, 24日(火) 午後7時~8時30分 中里地域市民センター

実施済みの説明会

Table with 4 columns: 場所, 日(日), 場所, 日(日). Rows: 中里地域市民センター 7月28日 野塩地域市民センター 8月2日・25日, 清瀬けやきホール 7月30日 生涯学習センター 8月3日・30日, 竹丘地域市民センター 7月31日 中清戸地域市民センター 8月4日, 下宿地域市民センター 8月1日 松山地域市民センター 8月6日・18日

10月から幼児教育・保育の無償化が開始

10月から幼児教育・保育の無償化が始まり、保育園・幼稚園・認可外保育施設などを利用する未就学児の保育料が無償化されます。対象施設などは下表のとおり。利用する施設、子どもの年齢によって異なります。保育料以外の費用(延長保育料・食材料費・

教材費・行事費など)は対象外です【必要な手続き】幼稚園(私学助成)や認可外保育施設などを利用する方は事前に市へ申請手続きが必要【子育て支援課保育・幼稚園係】☎042-497-2086

※申請書の様式や提出方法などは市ホームページをご覧ください。

Table with 3 columns: 対象施設など, 無償化の内容, 手続き. Rows: 認可保育園・地域型保育施設・認定こども園・幼稚園(新制度移行済) ◆3歳児以上=保育料が無償 ◆0~2歳児=住民税非課税世帯のみ保育料が無償 不要, 障害児通園施設 ◆3歳児以上=保育料が無償 不要, 幼稚園(私学助成) ◆満3歳児以上=月額上限25,700円まで保育料が無償 市への申請が必要, 認可外保育施設・一時預かり事業・病児保育事業・ファミリーサポートセンター事業 ◆3歳児以上=月額上限37,000円まで保育料が無償 ◆0~2歳児=住民税非課税世帯のみ月額上限42,000円まで保育料が無償 市への申請が必要, 幼稚園などの預かり保育事業 ◆3歳児以上=月額上限11,300円まで預かり保育料が無償 ◆満3歳児=住民税非課税世帯のみ月額上限16,300円まで預かり保育料が無償 市への申請が必要, 企業主導型保育事業 ◆3歳児以上=標準的な利用料まで無償 ◆0~2歳児=住民税非課税世帯のみ標準的な利用料まで無償 直接、企業主導型保育施設に問い合わせ

※3歳児=4月1日現在で3歳の子ども(年度途中で3歳になった場合は、翌年4月1日から無償化の対象)、満3歳児=3歳の誕生日以降の子ども。

長寿のお祝い

◆敬老祝金を支給します

敬老の日に際し、長寿のお祝いとともに長年の社会的貢献に感謝し、敬老祝金を支給します。

8月1日現在、市に住民登録があり引続き支給時に居住して令和元年12月31日時点で88歳(昭和6年生まれ)、99歳(大正9年生まれ)、100歳以上(大正8年以前生まれ)の方【支給額】88歳=5,000円、99歳・101歳以上=10,000円、100歳=30,000円【支給方法】各地域の民生・児童委員が9月7日(土)~14日(土)に順次お届けします。一部、高齢支援課がお届けする場合があります。【高齢支援課高齢福祉係】

☎042-497-2081

◆敬老大会を開催します

各会場で式典・演芸(老人クラブなどによる演芸)を行います。来場の方には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。

市内在住の75歳以上の方

【会場】下表のとおり(午前=午前10時~11時30分、午後=午後2時~3時30分。開場は開始時間の30分前)【高齢支援課高齢福祉係】☎042-497-2081

※駐車場はありませんので公共交通機関をご利用ください。荒天により中止になる場合があります。

Table with 3 columns: 日(日), 午前, 午後. Rows for 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. Rows for 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。会場によって入場制限を行う場合があります。

「きよバス」の運賃が変わります

10月1日(火)から、きよバスの運賃を改定します。また、PASMO・Suicaの取り扱い及び、利用頻度に応じて運賃が割引される「バ

ス」を開始します。変更後の運賃は下表のとおりです。

【道路交通課交通安全係】☎042-497-2096

Table with 4 columns: 区分, 現行現金, 改定後現金, 改定後PASMO・Suica. Rows: おとな(中学生以上) 150円 180円 178円, 子ども(小学生) 100円 90円 89円, 障害者手帳をお持ちの方(おとな) 100円 90円 89円, 障害者手帳をお持ちの方(子ども) 100円 50円 45円, 未就学児 無料, 介助人 100円 90円 89円

※改定後の回数券は90円券12枚綴りで1,000円。150円券で乗車する場合は、差額分30円を現金払い。

清瀬駅北口地下駐輪場が更に便利に

10月1日(火)から、清瀬駅北口地下駐輪場の一時及び定期利用の出入り口ゲートが新しくなり、一時利用精算時・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、更に便利になる清瀬駅北口地下駐輪場をご利用ください。

◆定期カードの切り替えが必要です

現在定期利用されている方、全員に定期カードの切り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へ移行しますので、次の要領で切り替えの手

続きをお願いします。

【清瀬駅北口地下駐輪場管理人室】9月13日(金)から30日(月)までの午前9時~午後9時【現行の定期カード、新しく登録する交通系ICカード(定期利用登録している本人のもの)】清瀬都市開発(株)☎042-495-3300、清瀬駅北口地下駐輪場管理室☎042-492-8819(午前9時~午後9時)

※駐輪場内で交通系ICカードの販売は行っていません。鉄道駅などで事前に購入してください。

※交通系ICカードでの登録を希望されない方は、新しい定期カードを交付しますので、現行のカードを持参し、管理人室へお越しください。

今月の納期

◆国民健康保険税(第3期) ◆後期高齢者医療保険料(第3期) ◆介護保険料(第3期) 9月30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

竹下 江里子さん

図書館事業 「夏の子ども会」

野菜のことを調べよう

7月25日に中央図書館で「夏の子ども会」が開かれました。今回は、初めて多摩六都科学館と連携して企画され、多摩六都科学館の専門のスタッフの方によるお話やワークの後、中央図書館の職員による読み聞かせが行われました。夏休み中の親子で盛況だった会場の様子をお伝えします。

植物のどこを食べているの？



野菜の食べている部分を説明

スーパーで売っている、たくさんの種類の野菜たち。種をまき、芽が出て、花が咲き、やがて実になる植物のどこを食べているのかを、多摩六都科学館の方にわかりやすく教えていただきました。

よく食べる野菜を使って問題が出されると、子どもたちからは、「くき!」、「実!」、「根っこ!」と元気な答えが返ってきました。

清瀬市内の畑でも見かける野菜はすぐに答えが出ますが、ブロッコリーはつぼみの部分だったり、じゃがいもは茎の一部だったり、おとなでも考え込んでしまう問題も。お店で見る姿だけではわからない、野菜の新しい見方を発見しました。

野菜図鑑をつくろう!

次はいよいよ、子どもたちも大好きなワークの時間です。切り方次第で、おもしろい形になる野菜たちを、紙にスタンプしていきます。



野菜のスタンプをする子どもたち



野菜図鑑

さらに、スタンプした紙に実物の種を貼り付け、食べている部分を書き込めば、オリジナルの野菜図鑑が完成です。子どもたちは「チンゲン菜の断面は、バラの花みたい!」、「オクラは星の形だね」と話しながら、全種類制覇を目指して夢中で押ししていました。

最後に、野菜ができるまでが詳しく書かれた本の読み聞かせ。これ以外にも、図書館には野菜図鑑や、野菜についての本もたくさん取りそろえているそうです。

手作りのミニプランターと野菜の種をおみやげにもらい、楽しみながら学べたようでした。

子ども会に参加して

苦手な人も多い野菜について、見方を変えたり、図鑑をつくることで身近なものに感じるような工夫がたくさんありました。親子で一緒に学びながら、自由研究にもぴったりだと思います。会の始まりは緊張ぎみだった子どもたちも、多摩六都科学館や図書館のスタッフの方々の話を聞きながらスタンプしていくと、会場はにぎやかな声で溢れました。

図書館の子ども会は「子ども読書の日(4月23日)」の前後、夏・冬休みの年3回、駅前図書館を除く市内5館で開催しています。今後も、専門機関と連携しながら活動するそうです。もっと調べたい、知りたいという気持ちが湧き上がる図書館や多摩六都科学館に、足を運んでみてはいかがでしょうか。



読み聞かせの様子

図書館・多摩六都科学館へ行こう!

市報きよせでは、図書館と多摩六都科学館のイベント情報を掲載しています。市報を読んで、遊びに来てくださいね!

消費生活相談の現場から

一分かりにくい表示 コインパーキングの料金トラブル

コインパーキングに関するトラブルの多くは料金に関するものです。その原因は、料金表示の分かりにくさにあります。看板に最大〇〇円という表示が大きく書かれていて諸条件が小さな文字で書かれている場合が多く、消費者が誤認識しやすいのです。

【事例1】

看板に当日最大1,000円と書いてあるコインパーキングに車を停めた。次の日に出庫するにあたり支払いは2,000円だと思っていたら4,000円以上の精算金だった。

【事例2】

12時間最大1,200円という看板を見てパーキングを利用した。10時間後に精算したら3,600円の料金が表示された。

【アドバイス】

事例1は停めた日のみ1,000円で繰り返しはない、つまり次の日は通常の料金となる事が下の方に書かれていました。

事例2の12時間1,200円は、平日夜間(午後7時~午前7時)と、休日の昼間(午前7時~午後7時)に限定された料金で、表示は隣の看板に記されていました。

その他、最大〇〇円は20台分



あるパーキングの奥の方の料金で、手前側の止めやすいところはその金額ではなかったというような事例もあります。

消費者がパーキングを利用するにあたり、そういった条件を認識できなければ景品表示法の有利誤認表示にあたる恐れがあります。

コインパーキングを利用する時は、看板に大きく書かれた情報だけで判断せず、すべての表示や注意書きをよく読むようにしましょう。

もし料金トラブルが起きた時は、連絡先、料金説明が書かれた看板などを写真に撮り、消費生活センターに相談しましょう。

消費生活センター ☎042-495-6212 (相談専用)

市史で候 mini

今昔“新庁舎”

「市史で候」三十六の巻
「今昔“新庁舎”」より

新庁舎の建設工事が始まっています。もともと駐車場やJA(農協)があった辺りに、新庁舎が建設されます。建物完成は令和2年度、新庁舎での業務開始は令和3年度の予定です。

今、新庁舎というと、建設中の建物を指しています。しかし、遡ること40年余、昭和48年には、現庁舎が「新庁舎」でした。

この時も、それまでの庁舎に隣接して、「新庁舎」を建てました。

写真中央に写っている2階建て

の建物が昭和の「旧庁舎」、その後ろに見える白っぽい四角い建物が昭和の「新庁舎」、すなわち現庁舎です。

写真の「旧庁舎」は昭和3年に清瀬村役場として建てられたもので、清瀬が町になり、市になるのを見届けました。

そして、昭和48年にその役目を引き継いだ現庁舎は、昭和の終わりを、平成の終わりを見届け、令和の新庁舎に役目をバトンタッチすることになります。



昭和の「旧庁舎」と「新庁舎」 昭和48年ごろ 清瀬市郷土博物館所蔵

本編をご覧になるには 市ホームページ…トップページ>市政情報>広報>清瀬市ブログ
プリントアウト版…市内の各図書館でご覧いただけます

9月のびん・かん 収集について

9月17日(火)・24日(火)は祝日の翌日ですが、次の地区では通常どおりびん・かんの収集を行います。
下宿、旭が丘、中里四丁目~六丁目 ☎ごみ減量推進課ごみ減量推進係 ☎042-493-3750

「高齢者悪質商法被害防止キャンペーン」特別相談会

高齢者の消費者被害の未然防止・拡大防止のために、特別相談を実施します。「変な電話がかかってきた」「怪しいメールが届いた」「不審な業者が訪ねてきた」「クーリング・オフについて知りたい」など、疑問に思ったらなんでもか

まいません。ご相談ください。
【対象】契約当事者が市内在住・在勤の60歳以上の方
【日時】9月9日(月)から11日(水)までの午前10時～午後4時(正午～午後1時を除く)
【場所】電話または直接消費生活センター ☎042-495-6212へ

シニアヨガ

のんびりペースのヨガレッスンです。
【対象】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9月27日(金)までに発送予定)
【日時】10月21日(月)・28日(月)・11月11日(月)・18日(月)・25日(月)午前9時30分～11時30分(全5回)
【場所】アミューホール 日本カルチャーヨガ協会 高橋登希恵氏

【申込】9月13日(消印有効)までに往復はがきに必要事項(右記参照)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

【往復はがき記入例】
往信用(裏面)

シニアヨガ

- 1.住所
- 2.氏名(フリガナ)
- 3.年齢
- 4.電話番号

シニアカレッジ(後期)

【対象】市内在住・在勤で55歳以上の方(応募者多数の場合は抽選。結果は、9月27日(金)までに発送予定)
【内容】下表のとおり
【場所】生涯学習センター他
【申込】9月20日(消印有効)までに往復はがきの往信用(裏)に必要事項(右記参照)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

※返信用の表には、申込み者の住所・氏名を記入。1人1枚の往復はがきで申込み。
【往復はがき記入例】
往信用(裏面)

シニアカレッジ(後期)参加申込書

- 1.希望するすべての講座番号・講座名
- 2.住所
- 3.氏名(フリガナ)
- 4.年齢
- 5.電話番号

講座番号・講座名・講師	日時	内容・定員
①秋を彩る生きものたち～清瀬周辺の自然 講師 森田善朗氏	10月4日(金)・11日(金)・18日(金)・25日(金)午前10時～正午(全4回)	市内で見られる動植物を座学(2回)で学習し、実際に市内を歩き自然観察(2回)をします。定員25人
②クリスマス! みんなで合作おりがみ 講師 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)	チームに分かれて、クリスマスの合作おりがみを制作し、展示ホールに飾ります。定員44人 費1,000円(材料費)
③歌声喫茶 講師 袋良彦氏 【伴奏】中村知子氏	11月6日(水)・27日(水)・12月4日(水)・25日(水)午後2時～4時(全4回)	当時の歌をみんなで楽しく歌って健康増進! 定員120人
④オリンピックと世界史 講師 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大会開催年の初めに、オリンピックの背景にある世界史を学び、西洋史への理解を深めてみませんか。定員60人
⑤ネイティブと学ぶ! はじめてのイタリア語 講師 レティツィア・グアリーニ氏	令和2年2月5日(水)・12日(水)・19日(水)・26日(水)午前10時～正午(全4回)	日本語が堪能なネイティブ講師とともに、楽しいイタリア語会話の世界へ! 初めてでも大丈夫。定員30人
⑥清瀬シニア女子大学～女性学と人権(女性限定) 講師 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、女子大生になってみませんか。今時の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

胃・大腸がん検診(後期)

バリウムによる胃エックス線撮影と便潜血反応検査(検便)を行います。国の指針(がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針)に基づき対象年齢が40歳以上になりました。
【対象】市に住民登録のある40歳以上(昭和55年3月31日以前生まれ)の方(勤務先などで検診を受ける方は不可)
【日時】11月18日(月)・19日(火)・12月12日(木)・16日(月)。
大腸がんのみ12月15日(日)もあり
【費用】胃がん検診=1,000円、大腸がん検診=500円(胃がん検診・大腸がん検診ともに55歳以上の方は無料。

その他の負担金関連制度については下記へお問い合わせください
【申込】9月2日～20日(消印有効)に直接窓口または電子申請、はがきに必要事項(右記参照)を記入し、〒204-8511清瀬市中里5-842健康推進課健康推進係 ☎042-497-2075へ
※電話での申込みはできません。
【はがき記入例】
はがき(裏面)

胃・大腸がん検診申込み

- ・住所
- ・氏名(フリガナ)
- ・生年月日
- ・電話番号
- ・希望する検診(胃と大腸、胃のみ、大腸のみ)
- ・検診希望日(第1～3希望日)



食生活改善普及運動 食事をおいしくバランスよく



「食生活改善普及運動」は食生活の改善を推進するため、毎年9月1日～30日の1か月間、実施されています。
ごはん・パン・めん類などの主食、肉・魚・大豆製品などの主菜、野菜・海草・きのこなどの副菜には、それぞれ違う「はたらき」と「おいしさ」があります。
食べ物に含まれる栄養素の種類と量は、個々に異なり、ひとつの食品で全ての栄養素が必要なだけ入っているものはないので、いろいろな食材と料理の組み合わせを

楽しみながら食べましょう。
日本人は野菜と、乳製品などに含まれるカルシウムの摂取量が不足の傾向にあります。
野菜は1日平均約70%、小皿1皿程度が不足しています。乳製品に含まれるカルシウムは他の食品に比べ吸収率が高いことが特徴なので、コップ1杯程度の牛乳を目安に毎日の食生活に取り入れましょう。
【健康推進課母子保健係】☎042-497-2077

保育サービス講習会 受講者募集

地域のなかで、お子さんのお預かりや送迎をする子育て支援活動です。
【対象】市内及び近隣市在住の20歳以上で健康な方
【場所】下表のとおり
【費用】無料(テキスト代2,571円)
【申込】9月26日までに市ホームページまたは右記QRコードから、ファミリー・サポートきよせ ☎042-

492-1139へ(平日午前9時～午後5時)
※保育あり(保険代1コマ50円、★印の付いたものは保育なし)
※詳しくは市ホームページまたは児童センター・各地域市民センターなどにあるチラシをご覧ください。
詳細はこちら



保育サービス講習会日程・内容・場所

日程	時間	内容	講師	場所
3日(木)	午前	受付 開講式・オリエンテーション	子ども家庭支援センター、ファミサポアドバイザー	児童センター
	午後	保育の心	子育てネットワーク・ピッコロ理事長 小俣みどり氏	
7日(月)	午前	心の発達と保育者のかかわり	発達協会王子クリニック言語聴覚士 湯汲英史氏	
	午後	事故による子どもの傷害	子育てネットワーク・ピッコロ理事長 小俣みどり氏	
10日(木)	午後	身体の発達と病気	宇都宮小児科内科クリニック 宇都宮正司氏	
	午後	★小児看護の基礎知識	国立看護大学校教授 来生奈巳子氏	
16日(水)	午後	子どもの生活へのケアと援助	子育て支援課保健師	
	午後	★普通救急救命講習	清瀬消防署、公益財団法人東京防災救急協会	
21日(月)	午後	子どもの栄養と食生活	ワーカーズコレクティブちろりん村 吉田朋子氏	
	午後	障害のある子の預かりについて	日本社会事業大学附属子ども学園副園長 小玉邦久氏	
29日(火)	午後	子どもの遊び	劇団風の子 大森靖枝氏	消費生活センター
	午後	★病児保育・病後児保育施設見学	きよせ保育園園長 中村清志氏	きよせ保育園 内ひまわり
30日(水)	午前	子育て支援サービスを提供するために	子育てネットワーク・ピッコロ理事長 小俣みどり氏	児童センター
	午後	修了式・修了証授与	子ども家庭支援センター、ファミサポアドバイザー	

肺がん検診(後期)

【対象】市に住民登録のある40歳以上の方(昭和55年3月31日以前生まれ)。先着350人
【日時】11月5日(火)・6日(水)いずれも午前9時～11時15分・午後1時30分～3時45分
【場所】複十字病院(松山三丁目)
【実施方法】胸部レントゲン・喀痰検査(費用)胸部レントゲン撮影のみ=500円、胸部レントゲン撮影及び喀痰検査=1,000円(55歳以上の方は無料。その他の負担金関連制度については下記へお問い合わせください)
※喀痰検査は、50歳以上(昭和45年3月31日以前生まれ)で喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が

600以上の方(過去に喫煙し、現在は喫煙していない方も含む)。
【日時】9月2日～20日(消印有効)に、直接窓口または電子申請、はがきに必要事項(下記参照)を記入し、〒204-8511清瀬市中里5-842健康推進課健康推進係 ☎042-497-2075へ
※電話での申込みはできません。
【はがき記入例】
はがき(裏面)

肺がん検診申込み

- ・住所
- ・氏名(フリガナ)
- ・生年月日
- ・電話番号
- ・受診希望日(第1・2希望の午前・午後)
- ・喀痰検査に該当する・しない

催し・イベント

ひきこもりママ会in清瀬

「子どもや家族のため」ではなく、ゆっくりと自分を解きほぐす時間を持ちませんか。保育あり(6か月～未就学児、先着10人。要予約)。
 ①子育て中または子育て経験のあるひきこもりなどの生きづらさを抱える当事者、経験者の女性 ②9月11日(水)午前11時～午後1時30分(開場は午前10時40分) ③男女共同参画センター ④林恭子氏(新ひきこもりについて考える会世話人)・室井舞花氏(Next Commons Labディレクター) ⑤男女共同参画センター ☎042-495-7002

消費者問題の本質を考える

清瀬市・東京都金融広報委員会主催! 「行列のできる法律相談所」でおなじみの菊地弁護士の講演会です。先着180人。保育あり(6か月～未就学児、先着10人。要予約)。
 ①10月6日(日)午後1時30分～3時(開場は午後1時) ②アミューホール ③9月3日～24日に電子申請または消費生活センターで配布するチラシ裏面の申込書に必要事項を記入し直接持参、往復はがきに氏名・性別・年代・住所・電話番号を記入し、〒204-0021元町1-4-17 消費生活センター ☎042-495-6211へ



菊地幸夫氏

おしごとカフェ&相談

「40代からはじめるキャリア～早すぎるも遅すぎるもありません」。
 ①おしごとカフェ②しごと相談(個人)。保育あり(6か月～未就学児。要予約)。
 ③女性の方。先着①6人②各時間1人 ④10月4日(金)①午前10時～11時50分②午後1時～3時(1人50分間) ⑤男女共同参画センター ⑥9月2日から電話で男女共同参画センター ☎042-495-7002へ

多摩六都フェア第17回水と緑ウォッチングウォーク

定員100人(応募者多数の場合は抽選)。
 ①10月5日(土)午前9時～正午【集合・解散場所】午前9時までに谷戸イチョウ公園(西東京市谷戸町二丁目)集合、上の原東公園解散
 ②飲み物・雨具など【主催】多摩北部都市広域行政圏協議会 ③9月20日(必着)までに往復はがきまたは電子メールに参加希望者全員の住所・

氏名・年齢・電話番号を記入し、〒203-8555東久留米市本町3-3-1 東久留米市環境政策課緑と公園係 ☎kankyoseisaku@city.higashikurume.lg.jp へ ☎東久留米市環境政策課と公園係 ☎042-470-7753

みんなで育てよう清瀬の水辺

①空堀川河川内のごみ拾い
 ②9月7日(土)午前9時30分～正午(雨天中止)【集合場所】梅坂橋 ③飲み物・タオル・長靴・汚れてもよい服装
 ④柳瀬川の生物調査・観察会
 ⑤小学3年生以上(それ未満の方は保護者同伴) ⑥9月16日(月)午前9時30分～正午(雨天中止)
 【集合場所】台田運動公園遊具広場 ⑦飲み物・タオル・着替え・川のなかで履く運動靴・濡れてもよい服装 ⑧①②川づくり・清瀬の会・荒幡 ☎042-493-7864

青年成人期の余暇活動支援事業 ふれあい事業(バスハイク)

①市内在住・在勤の障害を持った15歳以上の方(学生不可)。各日先着25人 ②10月27日(日)または11月24日(日)午前7時50分～午後5時15分ごろ(集合・解散はアミュー前) ③「八景島シーパラダイス」(神奈川県横浜市金沢区八景島) ④2,500円 ⑤昼食・飲み物・タオル・身障手帳(愛の手帳)・雨具・お小遣い(2,000円程度) ⑥9月10日～12日(午前10時～午後1時、午後6時～7時)に電話で社会福祉法人清瀬わかば会・竹野 ☎042-493-4821へ

歩いてサッカー! ウォーキングサッカー体験会

ウォーキング感覚でサッカーを楽しみませんか。誰でも参加できます。
 ①9月7日(土)午前10時～正午 ②コミュニティプラザひまわり ③飲み物・タオル・屋内シューズ・動きやすい服装 ④一般社団法人総合型地域スポーツクラブ清瀬キラリ・沖山 ☎090-1857-8704へ

健康・福祉

健康大学第7回講演会

テーマは「マインドフルネス～心と身体を整える方法」です。どなたでも参加できます。先着130人 ①9月17日(火)午後2時～3時40分 ②アミューホール ③杉山風輝子氏(マインドフルネス療法研究センター公認心理師) ④健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

健康大学実技コース「ヘルシー食材でおいしいランチ」

食事のバランスと生活習慣病を予防するための食事について学びましょう。
 ①市内在住の30歳以上の方。先着20人 ②9月26日(木)午前10時～午後1時 ③健康センター ④費600円(調理実習費) ⑤エプロン・三角巾・手拭きタオル ⑥9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

骨粗しょう症予防教室

骨密度測定・栄養相談を受け、体操にも参加してみませんか。
 ①市内在住の18歳以上の方(骨粗しょう症の治療または1年以上に骨密度測定を受けていない方)。先着80人 ②10月2日(水)午前10時～正午、午後1時～3時(20分間隔で予約制) ③アミューホール ④健康手帳・動きやすい服装(ストッキング不可) ⑤9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

野菜セミナー

野菜をもっとおいしく・手軽に食べるアイデア紹介です。
 ①清瀬市国民健康保険に加入している方。先着20人 ②10月10日(木)午前10時～午後0時30分 ③健康センター ④エプロン・三角巾・手拭きタオル ⑤9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

足裏バランス測定&簡単ワンポイントエクササイズ

足裏のバランスを簡単にチェック!
 ①清瀬市国民健康保険または後期高齢者医療保険に加入している方。各日先着80人 ②9月18日(水)・19日(木)午前9時30分～11時30分、午後1時30分～2時30分 ③健康センター ④9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

国民健康保険健康測定会

血圧測定や体組成測定などを行います。
 ①清瀬市国民健康保険に加入している方。各日先着40人 ②9月19日(木)、10月25日(金)午前9時30分～午後3時30分 ③健康センター ④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
 ハーモニカの演奏に合わせ懐メロ

や唱歌を歌います。
 ②9月11日(水)午後1時30分～3時30分 ③中里老人いこいの家 ④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

浜離宮恩賜庭園を訪れ、隅田川に船に乗って観光します。先着40人 ①9月30日(月)午前9時30分(受け付けは午前9時)【集合・解散場所】清瀬駅構内集合、浅草解散 ②1,120円(65歳以上1,000円)。交通費などは別途自己負担 ③昼食・飲み物 ④9月5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 ⑤健康づくり推進員・宗像 ☎042-494-0741

認知症サポーター養成講座

認知症サポーターを養成する講座です。どなたでも参加できます。
 ①9月11日(水)午後7時～8時30分 ②生涯学習センター ③きよせ社協地域包括支援センター ☎042-495-5516へ

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!
 ①9月10日(火)②20日(金)いずれも午後2時～4時 ③男女共同参画センター④竹丘地域市民センター ⑤100円 ⑥チームりかすて・村松 ☎090-5766-0953

清瀬市認知症カフェ事業 よってこカフェ

認知症に関心がある方なら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 ②9月10日(火)・24日(火)午後2時～4時(ラストオーダーは午後3時30分) ③cafeふわっとん(上清戸一丁目) ④1回300円税込み(飲み物・茶菓子代)
 ⑤よってこカフェinスターバックス ⑥9月17日(火)午前9時30分～11時30分 ⑦スターバックスコーヒー清瀬駅前店(元町一丁目) ⑧ワンドリンクオーダー制 ⑨①②地域包括ケア推進課地域包括支援センター ☎042-497-2082

募集

第40回消費生活展参加団体

10月20日(日)に開催する消費生活展で、活動発表をする団体を募集! テーマは「くらしと環境」です。
 ①9月10日までに直接消費生活センター ☎042-495-6211へ

市民伝言板

【市民伝言板利用案内】

●10月15日号掲載希望の「催し物」の原稿は、9月2日午前8時30分から17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。
 ☎秘書広報課広報聴係 ☎042-497-1808 ☎042-491-8600 ☎kouhou@city.kiyose.lg.jp

DVD上映「烏山頭ダムを築いた八田與一」。9月7日14時～16時、アミューホール、無料、清瀬稲門会・大畠 ☎042-491-0572
 清瀬管弦楽団第52回定期演奏会▶シューマンとブラームスのいずれも交響曲第2番を演奏します。9月15日17時開演、清瀬けやきホール、無料、清瀬管弦楽団・香西 ☎080-9582-1625
 たねまきびと清瀬オータムコンサート(大須賀ひでき&高田剛志)▶元デューク・エイセス大須賀ひできとチェロのコンサートです。9月28日14時開演～、清

瀬けやきホール、前売り一般2,000円、当日一般2,500円(会員1,800円)、車椅子席1,800円、たねまきびと清瀬・國井 ☎090-1880-1971
 大丈夫! 心開いて語りあえば▶不登校・いじめで悩んでいませんか。一緒に解決の糸口を見つけましょう。9月7日13時30分～15時30分、きよせボランティア・市民活動センター、100円(通信費など)、にんじんの会・塩澤 ☎042-494-0443
 合気道護身術講習会・体験稽古▶①合気道護身術(中学生以上の女性)、②体験

稽古(男女)参加者募集。楽しく学べます。
 ①10月13日13時30分～15時30分②10月27日9時45分～11時45分、コミュニティプラザひまわり、無料、清瀬市合気道会・足立 ☎080-5026-9659
 清戸道・講演会&講師と歩く清戸道・練馬地域、参加者募集▶①清戸道・講演会(清戸～江戸の道)②講師と歩く(清戸道・練馬地域)、③9月18日13時30分～16時30分④10月3日9時15分(練馬高野台駅前集合)～12時、⑤きよせボランティア・市民活動センター⑥練馬高野台駅～練馬駅、参加費1,000円(資料代2回分含む)、傷害保険は各自加入、交通費・飲食代などは各自実費負担、清瀬郷土研究会・清瀬歩こう会・岡田 ☎090-8044-6656

柳泉園組合職員

【職種・人数】一般職・若干名
【受験資格】平成2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月に卒業見込みで以下のいずれかに該当する方①電気主任技術者の資格を有する方②第三種電気主任技術者免状に係る学歴を有する方または令和2年3月までに有する見込みの方【試験日】10月20日(日)
【採用日】令和2年4月1日(水) 9月9日～27日に本人が直接持参で柳泉園組合 042-470-1545へ
※提出書類など詳しくは上記へ。

東京都子育て支援員研修の受講者

必要な知識や技術などを有する「子育て支援員」の養成研修(地域子育て支援コース・放課後児童コース)です。市内在住・在勤で、今後子育て支援員として就業する意欲のある方 9月2日～18日(必着)に子育て支援課で配布している申込書に必要事項を記入し、(株)東京リーガルマインド 03-5913-6225へ
※詳しくは(株)東京リーガルマインドホームページをご覧ください。



その他

消防ポンプ操法審査会

清瀬市消防団(7個分団)では、消防ポンプ車の水出し操法技術を競い

合う審査会を開催します。9月7日(土)午前9時～正午ごろ 消防団訓練施設(梅園一丁目) 消防防災防犯課防災係 042-497-1847

交通安全講習会

交通ルールの順守と安全意識向上を目指し講習会を開催します。参加者には交通安全グッズを差し上げます。9月4日(水)午後6時～7時30分 場アミューホール 道路交通安全課交通安全係 042-497-2096

就学時健康診断

対象世帯には9月中旬にお知らせを送付予定です。令和2年4月に小学校へ入学する児童(平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれ)

Table with 3 columns: 学校名, 検診日, 受付時間(午後). Lists schools like 清小, 芝山小, 三小, etc.

教育総務課学務係 042-497-2539

児童手当・特例給付現況届が未提出の方へ

「令和元年度児童手当・特例給付現況届」について、現況届が未提出の方及び添付書類に不足がある方は、9月13日(金)(必着)までに提出してください。期日までに提出できない場合は、10月の定例支給(6月分から9月分までの手当)を10月15日

(火)に受け取れません(期日以降に提出した場合は、審査が終了次第、11月以降に順次手当を支給します)。子育て支援課助成係 042-497-2088

下水道使用料の消費税率改定について

消費税率及び地方消費税率の引き上げに伴い、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となります。下水道課庶務係 042-497-2531

公共下水道への接続について

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。公共下水道が使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下水道法により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。下水道課施設設計画係 042-497-2532

清瀬駅北口～清瀬内山サッカー場間無料シャトルバス運行

9月～令和2年3月に開催する東京都サッカー協会主催の試合の際に、清瀬駅北口から清瀬内山運動公園サッカー場A面までの区間で無料シャトルバスを運行します。ぜひ、シャトルバスを利用してお越しください。生涯学習スポーツ課生涯スポーツ係 042-495-7001

※詳しくは、下宿地域市民センターホームページをご覧ください。

ボランティア・市民活動 支え合いサービス説明会

地域のためになる活動の始め方を紹介します。9月19日(木)午前10時～11時30分 場きよせボランティア・市民活動センター 問合せきよせボランティア・市民活動センター 042-491-9027

消費税の軽減税率対応のための補助制度

10月1日の消費税率引上げと同時に軽減税率制度が導入されます。税率8%と10%の両方の商品を取り扱う事業者を支援するため、軽減税率に対応するレジなどの改修・導入に対し国の補助金制度があります。9月30日(月)までに導入・改修、支払いが完了していることが条件です。独立行政法人中小企業基盤整備機構の軽減税率対策補助金事務局 0120-398-111

自衛消防訓練審査会

応援などお待ちしております。9月13日(金)午前9時30分～午後1時(小雨決行) 場コミュニティプラザひまわり 清瀬消防署 042-491-0119

寄付・寄贈

市(まちづくり応援基金)へ 榊賢様(50,000円) ありがとうございました。

清瀬けやきホール

の催し物

- ①映画「万引き家族」 9月7日(土)①午前10時～②午後1時30分～③午後4時30分～(開場は各回の30分前) 前売り一般1,000円・友の会800円・シルバー(65歳以上、要証明)900円・学生500円・障害者割引800円(要障害者手帳、付き添い1人800円)(全席自由、未就学児入場不可)
②そうだじゅげむきこく 9月22日(日)午後2時～(開場は午後1時30分) 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
③歌って健康! 歌声サロン 9月12日(木)午後2時～4時(開場は午後1時30分) 1,000円(全席自由) 講師 杉山公章氏
④講座「おけいこアロマ」 手浴&ハンドトリートメントで夏の疲れを和らげます。先着12人。9月10日(火)午後2時～3時30分 1,500円 講師 西脇直子氏
⑤絵本deリトミック 各クラス先着16人。9月3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 各クラス1,500円(清瀬市子育て・キラリ・クーポン券利用可) 小宮しのぶ氏
⑥講座「ベビーオイルマッサージ教室」 2か月～ハイハイ前の赤ちゃんとその保護者。先着10組 9月20日(金)午前10時30分～正午 1,500円(清瀬市子育て・キラリ・クーポン券利用可) 小宮しのぶ氏

- ⑦講座「健康タオル体操」 先着15人。9月6日(金)、10月4日(金) 午後2時～3時 1回500円 講師 岡崎彩音氏
⑧③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



コミュニティプラザひまわりの催し物

- ①清瀬きもの部～楽に着られる裏ワザ、教えます! ①団体レッスン②個別レッスンです。①先着5人。9月～12月第2日曜日 ①午前10時～11時30分②午前9時～9時50分、午前11時40分～午後0時30分 ①3,000円(全4回)②1,700円(1回) 講師 飯岡美絵氏 持ち物 一式・半幅帯
②さきおり&トートバッグ作り～清瀬の伝統に親しもう～ 2日間の講座です。①1日目=9月22日(日)午前10時～午後1時、午後1時30分～3時30分、2日目=10月6日(日)午前10時～午後3時 5,000円(材料費込み) 講師 はたおり伝承の会
③第6回ひまわりマルシェwithラグビー無料体験教室開催 雑貨やアクセサリー、ユニークな手作り品、ワークショップ、キッチンカーなどの飲食が多数出店予定。ラグビー無料体験教室も開催します。9月22日(日)午前9時～午後2時30分(雨天中止)
④ラグビー無料体験教室参加者募集 参加者には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。①6歳～小学6年生(小学校低学年までは保護者同伴)。先着40人 9月22日(日)午

- 前9時30分～午後0時30分(雨天中止)
⑤発酵パワー学ぶ&造る 第6回「プレゼントに最適! クリームチーズブレッド」 先着17人。9月21日(土)午前10時

- ～午後0時30分 2,000円(材料費)
⑥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



多摩六都科学館の催し物

- 「清瀬ウィーク」 清瀬市に在住・在学・在勤の方は入館料が半額です。プラネタリウムでは清瀬市のひまわり畑の景色から当日の星空をご案内します。9月10日(火)～15日(日)午前9時30分～午後5時 費おとな250円(通常500円)、4歳～高校生100円(通常200円) 居住地・学校・勤務地が確認できるもの
◆9月11日(水)限定イベント
①「0歳からのプラネタリウム」 赤ちゃん大歓迎。一緒にお星様を眺めよう。①0歳～3歳くらいの乳幼児とその保護者【時間】午

- 前10時30分～11時
※安全のため子どもは着席または膝の上での観覧をお願いします。
②大人向けプラネタリウム 「中秋の名月～月の暦を知る～」 月をテーマにお月見の文化や月の暦を紹介しします。①中学生以上(小学生以下は不可)【時間】午後1時10分～1時55分 費①②おとな500円・4歳～高校生200円、別途入場料(3歳以下無料) 多摩六都科学館 042-469-6100
※①②先着234人。



Table with 4 columns: 区間, 発車時刻, 区間, 発車時刻. Shows shuttle bus routes between Keisei Station and Tamayokochi Science Museum.

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、下表のとおり開会予定です。ぜひ傍聴にお越しください。 ※時間は、9月6日(金)の決算特別委

員会(本会議終了後)及び議会運営委員会(午後2時から)を除き、いずれも午前10時からです。 議会事務局議事係 042-497-2567

Table with 3 columns: 月日, 内容. Lists agenda items for the 3rd regular session of the city council.

Table with 3 columns: 月日, 内容. Lists agenda items for the 3rd regular session of the city council.

開催の会議・委員会

Table with 5 columns: 会議・委員会名, 日時, 場所, 申込み・問い合わせ, 備考. Lists upcoming meetings and committees.

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 「男のうどん打ち！」

うどんが好きな方、料理がはじめての方も！男性の方。先着12人 9月12日(休)午前9時30分～正午 費300円(材料代) 講郷土博物館職員

②秋の染物教室

季節ならではの染色を学びます。先着20人 9月14日(土)午前10時～午後3時 費3,500円 講中村千代氏 持昼食・ゴム手袋・エプロン・染めた物を入れるビニール袋・洗濯ばさみ2個・バケツ

③第20回テーマ展示関連講座「柳瀬川の遺跡発見」

第1回「柳瀬川流域の縄文時代」、第2回「柳瀬川流域の古代・中世・近世」を行います。先着30人。 9月21日(土) 第1回=9月21日(土)、第2回=9月28日(土)いずれも午後2時～3時30分 講郷土博物館職員 中野光将

④企画展「井上員男 版画平家物語」

市民の方にご寄贈いただいた井上員男氏の「版画平家物語」屏風を展示します。 9月21日(土)～29日(日)午前9時～午後5時(24日(火)は休館)

⑤ミュージアムシアター「友の会共催特別アニメーション会」

16ミリフィルム「アニメ映画」の鑑賞と元アニメーターによる制作のお話です。先着50人。 9月26日(休)午後1時30分～ 場申問①②③は9月1日午前9時から電話で郷土博物館 ☎042-493-8585へ(④⑤は直接郷土博物館へ)

図書館からのお知らせ

①図書館事業 DVD上映会「命のビザ」

ナチスドイツに迫害されるユダヤ人難民にビザを発給し、6,000人の命を救った日本人外交官杉原千敏の感動の実話「命のビザ」を上映します。先着30人。直接会場へ。 9月21日(土)午後2時～(2時間程度) 場中央図書館

②図書館資料展示 「東京でおもてなし」

2020年に東京で開催される、オリンピック・パラリンピックに関連し、都立図書館を中心に、都内の公立図書館で「東京でおもてなし2019～56年ぶりの夢～」と題し、スポーツに関する資料や、「おもてなし」の観点から都外や外国の方に東京の魅力を知っていただく図書を展示しています。市内各図書館でも、9月29日(日)まで関連図書を展示しますので、オリンピック・パラリンピックに向け東京の魅力や日本の魅力を再発見してみてください。

問中央図書館 ☎042-493-4326

9・10月の 子育て関連事業

申問1～7は健康推進課母子保健係 ☎042-497-2077へ、8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 未就学児を持つママ 費50円(お茶代) ※別室で保育あり。初回のみ予約制。	9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. 親子遊びが教室 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。	9月20日(金)、10月11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～3歳児とその保護者 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か月の子どもとその保護者。先着15組 試食費100円※要予約。	9月11日(水)午前10時～正午	
5. 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か月未満までの乳児とそのママ(当日①に参加し妊婦の方と交流できる方)。先着5組 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※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)		児童センター
6. 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5月②平成30年2月③平成28年8月に生まれた乳幼児とその保護者 9月10日(水)②9月3日(火)③9月17日(火)		
7. 1歳児子育て相談会※ 平成30年8月に生まれた幼児とその保護者 9月27日(金)		児童センター
8. 身体の発達講座 療育の観点から赤ちゃんが歩き出すまでの発達段階や発達を促すポイントをご紹介します。	9月30日(月)午前10時～正午	コミュニティプラザひまわり

※6・7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。

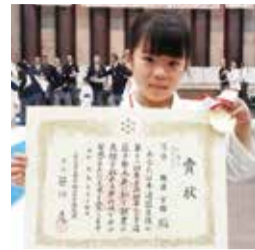
24時間電話で聞ける 医療機関案内 ▶清瀬消防署 ☎042-491-0119 ▶東京消防庁救急相談センター(救急車を呼ぶか直接病院へ行くか迷った場合) ☎#7119または☎042-521-2323 ▶東京都医療機関案内サービス「ひまわり」 ☎03-5272-0303

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回東京都幼年空手道選手権大会(幼年女子・形)で優勝

7月14日、東京武道館(足立区綾瀬三丁目)で「第18回東京都幼年空手道選手権大会」が開催され、市内の難波京那さん(清瀬しらうめ幼稚園・年長)が、「形(幼年女子の部)」で優勝しました。



難波京那さん

難波さんは清瀬しらうめ幼稚園のしらうめ空手クラブ(拳正塾)で練習に励んでおり、今後の活躍が期待されます。おめでとうございます。

2019年東京都少林寺拳法大会で優勝

7月21日、東京武道館(足立区綾瀬三丁目)で「2019年東京都少林寺拳法大会」が開催され、清瀬市少林寺拳法連盟所属の島澤良次さん・荒井英俊さん組が男子マスターズの部で優勝、同じく上笹貴雄さん(清小4年)・荒井天斗虎さん(六小4年)が小学生自由の部で優勝しました。優勝した皆さんは、11月23日・24日に愛知県で行われる全国大会に東京都代表として出場されます。おめでとうございます。



左から島澤良次さん・荒井英俊さん・上笹貴雄さん・荒井天斗虎さん

ラジオ体操優良団体等全国表彰を受賞

7月28日、駒沢オリンピック公園総合運動場(世田谷区駒沢公園一丁目)で「1000万人ラジオ体操・みんなの体操祭」が開催され、令和元年度ラジオ体操優良団体等全国表彰を全国から選ばれた7団体のうちの1つとして、清瀬市ラジオ体操連盟が受賞しました。おめでとうございます。



ラジオ体操連盟の皆さんと渋谷市長

今月の健康づくり

問1は下宿地域市民センター ☎042-493-4033 (パ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・パドミントン) 小学生以上(小学生は保護者同伴)。先着卓球6組、パドミントン3組(費おとな100円・中学生以下50円) 体育館履き・ラケット・ボール・シャトルなど 9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 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 9月1日(日)・14日(土) エアロフィット 9月15日(日)・28日(土) 筋力アップ体操 9月22日(日) ゆるトレ 9月8日(日)・29日(日) 入門太極拳 9月21日(土) 笑いヨガ&ストレッチ 9月7日(土)	
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	9月3日(火)・17日(火)午後7時～ 9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。

9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	宇都宮小児科内科クリニック 元町1-8-2 ☎042-491-5556	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 (ぎよせボランティア・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)	水上 医師
8日	清瀬リハビリテーション病院 竹丘3-3-33 ☎042-493-6111			本杉 医師
15日	ふじ井内科クリニック 元町1-11-14 ☎042-493-7122	織本病院 旭が丘1-261 ☎042-491-2121		和気 医師
16日	中島医院 元町1-3-45 ☎042-495-6727			柏原(雄) 医師
22日	清瀬下宿中央診療所 下宿2-391-7 ☎042-491-2217	※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。		筒井(大) 医師
23日	北多摩クリニック 上清戸2-1-41 ☎042-496-7760			岩崎(慎) 医師
29日	花園医院 松山3-5-14 ☎042-491-0315			天川 医師

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