

子育て



新米ママと赤ちゃんの会

平成31年4月生まれの子どもの母親（第1子の方） 日7月2日・9日・16日・23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 ①info@with-ai.netへ

赤ちゃんの救急講座

赤ちゃんにとって危険な物・場所の把握、事故を未然に防ぐ工夫、そして生存率を上げる正しい救急法を学びます。 日7月8日(月)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 ①info@with-ai.netへ

その他



令和2年度使用 小学校教科書展示

令和2年度から市内小学校で使用する教科書の採択に向けて、検定済教科書の見本を展示します。ぜひご覧ください。 日7月9日(火)～30日(火) いずれも午前10時～午後5時（9日(火)は午後1時から、30日(火)は正午まで、中央図書館＝水・木曜日は午後7時まで、竹丘図書館＝木曜日は午後7時まで、いずれも月曜日休館） 場中央・下宿・竹丘図書館 問指導課指導事務係 ☎042-497-2554

清瀬市立科山荘 年末年始の予約について

市内在住・在勤者の方は、立科山荘年末年始（令和元年12月28日～令和2年1月5日）の宿泊予約の受け付けを、7月7日(日)午前9時から電話のみにて開始します。なお、年末年始は一部特別料金となりますのでご了承ください。 問清瀬市立科山荘 ☎0267-51-2300（市内固定電話からは ☎0120-54-8977も可）

清瀬防災女性の会 発足30周年！

清瀬防災女性の会は、平成元年に発足し、今年で30周年を迎えました。各家庭や地域の防災意識並びに防災行動力の向上を図ることを目的として、火災予防の広報などのさま

ざまな活動を行っています。一緒に活動する会員を随時募集していますので、興味のある方は下記へお問い合わせください。近隣の支部長をご紹介します。

問清瀬消防署 ☎042-491-0119

東京消防庁アプリ運用開始！

5月から「東京消防庁アプリ」の運用を開始しました。内容は、キュータが質問に答える「チャットボット」、もしもの時の安心サポート「緊急ツール」、消防施設やイベント情報をお知らせする「マップ＆スケジュール」、「消防クイズ」などです。ぜひ、ご利用ください。 問清瀬消防署 ☎042-491-0119



東京消防庁ホームページ

平成31年度労働保険の 年度更新について

平成31年度の労働保険料（労災保険料と雇用保険料）の申告・納付期限は7月10日(水)までです。詳しくは、東京労働局ホームページをご覧ください。【申告書の提出先・問合せ】直接窓口または郵送で〒102-8307千代田区九段南1-2-1九段第3合同庁舎12階 東京労働局労働保険徴収部適用・事務組合課 ☎03-3512-1628



東京労働局ホームページ

寄付・寄贈



◆市（まちづくり応援基金）へ
匿名様2件（60,000円）

◆社会福祉協議会へ
堀井重夫様（365円）、匿名様4件（40,000円）
ありがとうございました。

清瀬市議会 第2回定例会開会

令和元年清瀬市議会第2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
6	17(月)	本会議（一般質問）
	19(水)	総務文教常任委員会
	20(木)	福祉保健常任委員会
	21(金)	建設環境常任委員会 議会運営委員会
	28(金)	本会議（最終日）

※時間は、6月21日(金)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

きよせ10の筋トレ 清瀬市2万人 筋力UP! 大作戦

住民主体型の仲間づくりを目的とした運動グループを立ち上げませんか？ 立ち上げに興味のある方々に対して、グループで行える筋力トレーニングの体験会・説明会と体力測定会を開催します。この機会に運動グループを立ち上げて、皆で歩く時のバランスや姿勢を良くしませんか？ 対市内在住で、週1回の運動グループを立

ち上げたい方・仲間づくりをしたい方 日場下表参照 持動きやすい服装・タオル・飲み物など 申問各回の前日までに社会福祉協議会 ☎042-495-5333へ ※運動内容は概ね60歳以上の方（約20,000人）を対象としています。



日時	会場
6月18日(火)午後1時30分～4時30分	下宿地域市民センター
7月6日(土)午後1時30分～4時30分	コミュニティプラザひまわり

健康関連のお知らせ

申問①～⑥は健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076、⑦は健康づくり推進員・村野 ☎042-492-2894へ

事業名・対象・内容など	日時	場所	申込み
①第4回健康大学講演会 講演会のテーマは「早く気づいて、脳を守ろう！―脳梗塞の予防と最新治療―」です。健康大学の大学生以外の方もお気軽にご参加ください。先着130人。 講公立昭和病院 脳神経内科 部長 本間温氏	7月13日(土) 午後2時～3時30分	ホール	直接会場へ
②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～ 気になる体の部分を引き締めるなど筋力アップをしたい方、ぜひ参加してみませんか。 対市内在住の60歳以上で医師からの運動制限がない方。先着30人 持タオル・飲み物・運動しやすい服装・室内用運動靴	7月10日(水) 午前10時～11時30分	健康センター	6月17日から直接窓口または電話で申込み
③男の健康料理教室～メンズキッチン～ バランスよく、簡単に作ることができる家庭料理を、基礎から学んでみませんか。 対市内在住の20歳以上の男性。先着20人 費調理実習費600円 持エプロン・三角巾・手拭きタオル・健康手帳(お持ちでない方は当日発行します)	7月25日(木) 午前10時～午後1時		
④禁煙教室 禁煙教室は禁煙の必要性や効果を確認し、禁煙への取り組みを始める教室です。禁煙の話、禁煙成功者の話、呼気中の一酸化炭素の測定などを行います。この機会に一緒に禁煙に取り組みませんか。 対市内在住の方。先着10人	7月1日(月) 午後1時30分～2時30分		
⑤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 持健康運動指導士八木香氏 持タオル・飲み物・運動しやすい服装	7月26日(金) 午後1時30分～3時20分	竹丘地域センター	
⑥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6・7月生まれの方、及び後期高齢者医療保険加入者で6・7月生まれの方	受診月＝7月 対象の方には6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。		
⑦健康づくり推進員運営 いきいきハイキング 約10キロ・平坦コース 西武池袋線稲荷山公園駅より、埼玉県営狭山稲荷山公園を経て、菫浦咲く智光山公園を訪ね、西武新宿線新狭山駅まで歩きます。 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) 持昼食・飲み物・雨具・歩きやすい服装と靴	6月25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＝西武新宿線新狭山駅 ※直接集合場所へ。	

7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
法律相談	3日(水)・10日(水)・17日(水)・24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 ※6月17日 午前8時30分から受け付け。
人権身の上相談	3日(水)午後1時～3時(40分×3枠)		
土地家屋調査士相談(境界・測量・登記)	4日(木) 午後1時～3時(いずれも30分×4枠)		
不動産取引相談			
年金・労働相談	10日(水) 午前9時30分～11時30分(40分×3枠)		
司法書士相談(登記・相続・遺言)	10日(水) 午後1時～3時30分(30分×5枠)		
税務相談	17日(水) 午前9時30分～11時30分(いずれも30分×4枠)		
行政書士相談(相続・遺言書等の手続)			
行政相談	17日(水)午後1時～3時(30分×4枠)		
交通事故相談	24日(水) 午後1時～3時30分(50分×3枠)		
予直電防犯(犯罪被害者支援なども含む)相談	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	セ教 育 ン タ ー 談	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	2日(火)・4日(木)・12日(金)・16日(火)・18日(木)・26日(金)・30日(火) 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			
一般相談(夜間)	18日(木)午後5時30分～午後9時		
DV・モラハラ相談	3日(水)・10日(水)・11日(木)・17日(水)・25日(木)・31日(水)午前10時～午後4時	消費生活センター	☎042-495-6212
法律相談	9日(火)・23日(火)午後2時～4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	クアル (4階)	清瀬・ハローワーク就職情報室 ☎042-494-8609

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
第6回農業委員会	6月20日(木) 午前9時～	コミュニティプラザひまわり	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。

リサイクル情報 (無料・先着順)

★ゆずってください：振袖

申問 6月17日午前9時から電話で消費生活センター ☎042-495-6211へ