

ノルディック・ウォーキングを始めませんか?

ノルディック・ウォーキングは、2本のポールを使うことで全身の約90%の筋肉を刺激し、一般的なウォーキングと比べ、エネルギー消費量が約20%も増加するといわれています。また、下半身への負担も軽減でき、エクササイズの効率は非常に高いスポーツとして子どもから高齢者まで注目を集めています。市内に住民登録がある方。先着30人 日3月26日(火)午後3時~4時30分 場国立看護大学校(梅園一丁目)及び近隣周辺 日本ノルディック

クウォーキング協会講師 基本的なウォーキング姿勢、効果的なウォーキングを行うためのテクニックなど 動きやすい服装・筆記用具・ノルディックウォーキング用ポール(お持ちでない場合は無料で貸し出し)など 健康推進課成人保健係 042-497-2076へ



前回参加された皆さん

骨髄バンクにご登録ください

◆骨髄バンク
ドナーの善意で提供していただいた健康な骨髄や末梢血幹細胞の移植によって、白血病などの治療が困難な血液疾患の患者さんを広く公平に救うことが、骨髄バンクの基本理念です。
日本で非血縁者間の骨髄移植や末梢血幹細胞移植を必要としている方は、毎年少なくとも2,000人

を数えます。適合するドナーの方を待ち望む患者さんにとって、あなたの登録が命をつなぐチャンスになるかもしれません。約2ミリの採血でドナー登録が可能です。ご協力をお願いします。
日本骨髄バンク ホームページ 03-5280-1789



日本骨髄バンクホームページ

◆清瀬市骨髄移植ドナー支援事業
骨髄・末梢血幹細胞の移植の推進及びドナー希望登録者の増加を図るため、骨髄・末梢血幹細胞のドナー(提供者)及びドナーの勤務する事業所に奨励金を交付します。
【助成対象】①ドナー=平成30年6月1日以降において、骨髄・末梢血幹細胞の提供が完了した日に市内に住民登録があり、公益財団法人日本骨髄バンクが実施する骨髄バンク事業で骨髄等の提供を完了し、証明する書類の交付を受けた方(公益財団法人日本骨髄バンク以外の事業での提供は助成

対象外)、②ドナーが勤務する事業所=助成を受けるドナーが勤務する事業所(個人事業主、国及び地方公共団体、独立行政法人を除く)
【奨励金額】ドナーが通院(検査)・入院に要した日数に応じて奨励金を交付します。①1日2万円、②1日1万円(いずれも7日を上限)
【申請期限】骨髄・末梢血幹細胞の提供に伴う入院をして退院した翌日から1年以内
健康推進課健康推進係 042-497-2075 詳細はこちら



詳細はこちら

郷土博物館からのお知らせ

①親子で体験! 郷土料理作り
清瀬の代表的な郷土料理の1つであるうどんを親子で作ります。茹で上げうどんを試食し、持ち帰り用の生うどんも作ります。小学生とその保護者。先着10組 日3月24日(日)午前10時~午後0時30分 費1組300円(材料費など) 持エプロン・三角巾・タオル



うどん作りの様子

②ミュージアム・シアター「縄文時代3」
16ミリフィルムによる上映です。今回は「縄文時代」をテーマとした映画会シリーズの第3弾です(全3回)。「青森三内丸山遺跡(木と土の王国)」(57分)。先着50人。日3月28日(木)午後1時30分~

③城田孝一郎作品特別公開展
城田氏の生まれ故郷、長野県阿南町から寄贈された、市では未公開の作品を特別に4日間公開します! 期3月21日(木)~24日(日)午前10時~午後3時 場コミュニティプラザひまわり

④城田孝一郎彫刻展示室開室日変更のお知らせ
4月より彫刻展示室の開室日が、毎月第2・第4日曜日の2回に変更となります。今後も皆さまのご来場をお待ちしています。
②③は直接会場へ、①は3月15日午前9時から電話で郷土博物館 042-493-8585へ

清瀬市議会 第1回定例会開会

平成31年清瀬市議会第1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
3	15(金)	福祉保健常任委員会
	18(月)	建設環境常任委員会 議会運営委員会
	22(金)	新庁舎建設特別委員会
	27(水)	本会議(最終日)

※時間は、18日(月)の議会運営委員会、22日(金)の新庁舎建設特別委員会(いずれも午後2時~)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

健康関連のお知らせ

健康づくり推進員・村野 042-492-2894

事業名・対象・内容など	日時	場所
健康づくり推進員運営 いきいきハイキング10キロコース JR中央線立川駅より根川緑道を経て湧水流れる国立の里の春を楽しみ、さくら通り・大学通りの桜の下を国立駅まで歩きます。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) 持食・飲み物・雨具・歩きやすい服装と靴	3月26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=JR中央線国立駅 ※直接集合場所へ。

3月(年度末)・4月(年度初め)に清瀬市特定不妊治療医療費助成事業の申請をされる方へ

清瀬市に特定不妊治療医療費助成の申請を予定している方は、東京都特定不妊治療費助成の申請をして、東京都からの決定通知書を必ず持参してください。
平成30年度分の申請期限は平成31年3月29日(金)までです。早めの申請をお願いします。期限を過ぎると申請ができない場合が

あります。ただし、「東京都特定不妊治療費助成承認決定通知書」の日付が3か月以内であれば、期限を延長して申請が可能です。
健康推進課母子保健係 042-497-2077
※4月1日以降に市へ申請される場合は、平成31年度分の申請として受理します。

4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 市内在住・在勤・在学の方 ※3月15日 午前8時30分から受け付け。
人権の上相談	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	10日(水) 午前9時30分~11時30分(40分×3枠)		
年金・労働相談	10日(水) 午後1時~3時30分(30分×5枠)		
司法書士相談(登記・相続・遺言)	17日(水) 午前9時30分~11時30分(いずれも30分×4枠)		
税務相談	17日(水)午後1時~3時(30分×4枠)		
行政書士相談(相続・遺言書等の手続)	24日(水) 午後1時~3時30分(50分×3枠)		
行政相談	24日(水) 午後1時~3時30分(50分×3枠)		
交通事故相談	24日(水) 午後1時~3時30分(50分×3枠)		
予直防犯(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	セ教育相談 042-493-3526(042-493-4122) ※電話予約は午前9時から受け付け。	
予電一般相談	2日(火)・4日(木)・12日(金)・16日(火)・18日(木)・26日(金) 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)	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)午前10時~午後4時		
直法律相談	9日(火)・23日(火)午後2時~4時	消費生活センター 042-495-6212	
直消費生活相談	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)	清瀬・ハローワーク就職情報室 042-494-8609	
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		

公共施設再編計画(案)市民意見交換会を実施します

「清瀬市公共施設再編計画(案)」についての市民意見交換会を開催します。ぜひ、ご参加ください。
日3月20日(水)①午後2時~②午後7時~(各回同じ内容、2時間程度を予定) 場男女共同参画センタ

企画課企画調整担当 042-497-1802
※既にいただいている意見に対する市の考え方を各公共施設でご覧いただけます。詳しくは、各施設の窓口でお尋ねください。

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
平成30年度第2回清瀬市文化財保護審議会	3月22日(金) 午前10時~正午	郷土博物館	郷土博物館 042-493-8585	会傍聴希望者は直接
平成30年度第3回清瀬市史編さん委員会	3月25日(月) 午前10時~	市役所本庁舎	市史編さん室 042-497-1813	
第3回農業委員会	3月26日(火) 午後2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	

リサイクル情報 (無料・先着順)

★さしあげます: 編み機、卓上用キーボード、チャイルドシート、B型ベビーカー
日3月15日午前9時から電話で消費生活センター 042-495-6211へ