



今号の主な内容▶3面：「平和祈念フェスタin清瀬」／4面：「消費生活相談の現場から」「市史で候mini」／6～8面：お知らせ～information

## あなたの気づきで 救える命があります — 3月は自殺対策強化月間です —



いつも眠そう。  
疲れているの  
かしら？

あの人最近、  
元気ないけど  
大丈夫かしら？



# 今日からあなたもゲートキーパーになろう

自殺の背景には、失業、多重債務などの経済・生活問題の他、健康・家庭問題などさまざまな要因と、その人の性格傾向、家族状況、死生観などさまざまな要因が複雑に関係しています。「死ぬしかない」と考えている人は、心のなかでは「生きたい」という気持ちの間で激しく揺れ動いており、不眠、原因不明の体調不良などいくつかの自殺のサインを発していることがあります。そのサインを見逃さないためにも、周囲の方が「ゲートキーパー」となり、見守ることが大切です。

健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

**「ゲートキーパー」**  
何をやるの？ 資格が必要なの？

“命の門番” (生きることを支援する人)

地域や職場、教育、その他さまざまな分野で、身近な人の自殺のサインに気づき、その人の話を受け止め、必要に応じて専門相談機関へつなぐなどの役割が期待される人。  
※特別な資格はなく、どなたでもなれます！

ゲートキーパー研修講師  
**福田潤也氏からの一言**

(精神保健福祉士・2級キャリアコンサルティング技能士・臨床心理士)

自死対策には、いつもと違う様子への声かけと、孤立させないことが大切ですが、それはゲートキーパーとなる皆さんも同様です。ひとりで抱えず、周囲と繋がることを意識してください。

## ゲートキーパーの役割

### 気づく

仕事や日常生活のなかで出会う人に、「表情が暗い」「元気がない」など、気になる様子があったら、声をかけ、「心配している」というメッセージを伝えましょう。どんなサインも見逃さないことが大切です！

◆声かけの例

「どうしたの？」  
「何か困っていることはない？」  
「最近眠れている？」

### 受け止める

丁寧な態度を心がけ、本人の気持ちを尊重し、耳を傾けましょう。ただ聴くだけではなく、相手の気持ちを自分のことのように感じ、共感することが重要となります。

◆共感を表す言葉

「辛かったね」「よく耐えてきたね」  
××言っではいけない言葉××  
例：「頑張れ」「命を粗末にするな」「どうにかなるよ」  
本人を責めたり、叱咤激励したり、世間一般の常識を押し付けるようなことは避けましょう。

### つなぐ

抱え込んでいる悩みや問題を聴いたら、早めにその悩みや問題に応じた専門の相談機関に相談するよう促しましょう。

※ゲートキーパーひとりで抱え込む必要はありません。関係機関へつなぎましょう。

### 見守る

心のサインに気づき、抱えている悩みや問題を聴いて、相談機関につないだとしても、今までどおり自然な雰囲気ですべてをかけたらず、あたたかく寄り添いながら、じっくりと見守りましょう。



## 健康推進課からのお知らせ

市では3月の自殺対策強化月間に併せ、自殺対策関連パネルの展示とリーフレットの配布を行います。また、図書館では関連書籍の展示も行います。☎場①3月11日(月)～24日(日)午前10時～午後8時(11日(月)のみ午後3時から)＝クリアギャラリー(クリアビル4階)、②3月中(予定)＝健康センター、中央・駅前図書館☎場いずれも健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076



クリアギャラリー(クリアビル4階)でのパネル展示(左)・リーフレットの配布(右)の様子

## 気づいて自殺サインの10か条

①うつ病の症状に気がつけよう <small>(気分が沈む、自分を責める、仕事の効率が落ちる、決断ができない、不眠が続く)</small>	②原因不明の身体の不調が長引く	③酒量が増える	④安全や健康が保てない	⑤仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
⑥職場や家庭でサポートが得られない	⑦本人にとって価値あるものを失う <small>(職・地位・家族・財産など)</small>	⑧重症の身体の病気にかかる	⑨自殺を口にする	⑩自殺未遂に及び

(厚生労働省編著「職場における自殺の予防と対応」より)

## 東京都からのお知らせ

3月の自殺対策強化月間に併し、東京都では講演会の開催や電話相談などを開設します。  
☎場①～③東京都福祉保健局健康推進課自殺総合対策担当 ☎03-5320-4310へ

### ① ことごといのちの講演会 「笑医で自殺を予防しよう」

心に余裕を持てれば、自殺などの予防につながります。どうすれば自分が幸せになり、相手を幸せにして社会を明るくできるのか、「笑医」と「自殺予防」をテーマにいのちの講演会を開催します。☎場都内在住・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☎場3月8日(金)午後3時～5時☎場東京都議会議事堂(新宿区西新宿二丁目)☎場一般社団法人癒しの環境研究会理事長 高柳和江氏  
※詳しくは、右記QRコードよりご確認ください。



### ③『LINE相談』を実施します

ひとりで悩まないであなたの声をLINEで聴かせてください。【開設期間】3月31日(日)までの午後5時～10時(受け付けは午後9時30分まで。3月のみ午後3時から相談できます)【アカウント名】相談ほっとLINE@東京  
※詳しくは、右記QRコードよりご確認ください。



### ② 3月「自殺防止！東京キャンペーン」特別電話相談(日程表)

相談名	日時	問合せ
フリーダイヤル特別相談	2日(土)午前0時～ 4日(月)午前5時30分	NPO法人国際ビフレンダーズ 東京自殺防止センター ☎0120-58-9090
多重債務110番	4日(月)～5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
自殺予防いのちの電話	10日(日)午前8時～ 11日(月)午前8時	一般社団法人日本のいのちの電話 連盟☎0120-783-556
自死遺族傾聴電話	12日(火)～15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 プラザ☎03-3796-5453
自死遺族相談ダイヤル	21日(木)～23日(土) 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
東京都自殺相談ダイヤル～ことごといのちのほっとライン～	25日(月)～29日(金) 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(金)～31日(日) 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

※フリーダイヤル以外は有料。

※「0570」で始まるナビダイヤルは、携帯電話の無料通話・かけ放題プランなどの対象外。

## 納税にご協力を

■夜間納税・納税相談☎場3月27日(水)・28日(木)午後8時まで  
■日曜納税・納税相談☎場3月31日(日)午前9時～午後4時

■土曜納税・納税相談☎場3月9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

# 次世代へ平和のバトンを～語り伝える東京大空襲 平和祈念フェスタin清瀬2019

【主催】清瀬市平和祈念展等実行委員会

☎企画課市民協働係 ☎042-497-1803

## 展示会

「東京大空襲」の写真パネル(早乙女勝元氏監修)、「清瀬と戦争」のパネル、ピース・エンジェルズからの平和メッセージなどをクリアギャラリーで展示中です。

☎3月10日(日)まで午前10時～午後6時

## 講演会・演奏会

☎3月9日(土)午後1時30分～4時 場 児童センター

◆講演会 「次世代へ平和のバトンを」

講 東京大空襲戦災資料センター 早乙女勝元氏

◆演奏会 「こわしてはいけない～無言館をうたう合唱団」

～講演会講師 早乙女勝元氏よりコメント～

まもなく元号が変わります。オリンピックも近く、昭和という時代がさらに遠ざかるのではないかと、という不安にかられます。昭和は、日中戦争に続く太平洋戦争でその結末は民間人対象の大惨禍でした。一夜にして十万人もの生命が失われた東京大空襲の「火の夜」を生き抜いた私は、当時12歳。それはなぜ、どのように行われたのかを突き詰め、私の平和の原点を知ってほしいと思います。平和のバトンを、子どもや孫に手渡すために。

早乙女勝元氏



## 平和講座 子どもの目から見た戦中・戦後の暮らし(全2回)

①生まれた時から戦争だった 戦時中 まるで私は死んでいた②戦争が終わってから戦後 私は生き返った

☎①3月22日(金)②29日(金)いずれも午後2時～4時 場 男女共同参画センター 講 定信夫氏



定信夫氏

## 上映会(平和アニメ)・トークショー

### ①ガラスのうさぎ

【あらすじ】12歳で東京大空襲を経験した少女。絶望の果てに死を見つめ深夜の海辺をさまよいますが、「私が死んだら、お父さん、お母さん、妹たちのお墓参りは誰がするの。私は生きなければ・・・」と孤独と悲しみのなかで心を奮い立たせるのでした。



「ガラスのうさぎ」より

### ②あの日、僕は戦場で～少年兵の告白～

【あらすじ】「目の前で幼なじみが撃たれ、倒れた。ぼくは彼を見捨てて戦闘を続けた。あの時、ぼくの心は異常だった・・・」(当時17歳少年)

沖縄北部のジャングルで、少年たちはなぜ戦場に送られたのか。子どもたちが戦争に利用されていった知られざる歴史を、再現アニメを交えて伝えます。

②の上映後、齊藤靖夫氏(平和祈念展等実行委員)によるトークショーがあります。①②とも先着240人。

☎3月27日(水)①午前10時30分～②午後1時30分～ 場 児童センター

## ～東日本大震災から8年～被災者追悼放送とイベント

### ◆防災行政無線で東日本大震災の追悼放送を行います

平成23年3月11日に発生した東日本大震災から今年で8年が経ちます。それに伴い、3月11日午後2時45分に市内すべての防災行政無線から黙とうの呼びかけを行います。

発災時刻の午後2時46分になりましたら、1分間の黙とうにご協力をお願いします。

【放送日時】3月11日(月)午後2時45分 場 防災防犯課防災係 ☎042-497-1847

### ◆3.11東日本大震災被災者追悼キャンドル

東日本大震災の被災者への追悼キャンドルを800個献灯し、被災者(地)支援募金も行います。

☎3月11日(月)午後5時30分～7時 場 清瀬駅北口ロータリー周辺 場 きよせボランティア・市

民活動センター ☎042-491-9027 ※午後5時より会場周辺にてメッセージを受け付けます。



追悼キャンドル

## 募集 嘱託員(保育士)を募集します

嘱託員(保育士)を募集します。☎保育士の資格を有する方。若干名【募集要項】3月1日(金)から12日(火)までの平日午前8時30分～午後5時に職員課で配付(市ホームページからもダウンロード)

☎3月12日(必着)までに所定の用紙に必要事項を記入し、資格証明書などの写しを添えて、直接窓口(土・日曜日を除く)または

郵送で職員課職員係 ☎042-497-1843へ ※詳しくは募集要項をご覧ください。



詳細はこちら



## 自動通話録音機を無償貸し出し

### ◆振り込め詐欺を撃退!

電話による振り込め詐欺や消費者被害などを未然に防止するため、自動通話録音機を無償で貸し出します。

取り付けはご自身で簡単に行うことができますので、この機会にぜひご利用ください。

【貸し出し対象】市内在住で65歳以上の方が居住する世帯(すでに

録音機が設置されている世帯は除く)【台数】100台(先着)

☎防災防犯課防犯係 ☎042-497-1848、消費生活センター ☎042-495-6211



自動通話録音機

## 市税の納税は便利な口座振替で

市・都民税、固定資産税・都市計画税、軽自動車税の平成31年度第1期からの口座振替を新たに希望される方は、3月15日(金)までにお申込みください。

金融機関での申込みは、納税通知書・預貯金通帳・届出印を持参

して、市内各金融機関で行ってください。それ以外の申込みは直接市役所、松山・野塩出張所の窓口へ(郵送による申込みは申込み書を送付しますので、下記へご連絡ください)。

☎徴収課徴収係 ☎042-497-2044

## 奨学資金の貸付について

市では、有用な人材を育成することを目的に、経済的な理由で修学が困難な高校・大学生などに奨学資金を貸し付けています。

☎市内在住で成績良好、経済的理由により修学困難、同種の公的貸し付けを他から受けていない

方。連帯保証人などの条件があります。【貸し付け金額(月額)】高校=20,000円以内、大学など=30,000円以内【貸し付け期間】正規の修業年限の期間 ☎3月29日までに直接教育総務課学務係 ☎042-497-2539へ

## 今月の納期

◆国民健康保険税(第9期) ◆後期高齢者医療保険料(第9期) ◆介護保険料(第9期) 4月1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

## ～ 5人で清瀬をレポートします～ 市民編集委員を紹介

昨年11月からスタートした「キラリレポート」では、これまで3人の市民編集委員が市内の事業やイベントをそれぞれ取材してきました。平成31年度からは新たに2人の市民編集委員を迎え、さまざまな視点から市の政策や事業をレポートします。今回は、5人の市民編集委員から平成30年度の取材の感想と平成31年度への意気込みなどを伺いました。

### これまでの取材を振り返って

#### 片寄明香さん

今年度は、「清瀬」に関する本を題材とした読書交流会、自分の口で噛んで食べる大切さについての講演会、コミュニケーションのスキルアップを目指すワークショップに参加しました。どれも興味深く、身になる内容でした。参加されていない皆さんにも、わかりやすく、思いが伝わる記事を目指してこれからも努力していきます。



#### 高橋玲子さん

清瀬市のさまざまな場所を訪れたり、催しに参加したり、いろいろな方からお話を伺ったりして、「清瀬っていいな」と思うことがたくさんありました。これからも清瀬市の魅力を再発見することを楽しみに、取材で自分が感じたことを率直に伝え、市民の皆さんと「いいな」を共有できれば嬉しいです。



#### 山本美香さん

市民編集委員となって11年。昨年は、その集大成とも言えるイベントを取材しました。平成30年度憲法週間行事「講演と映画の集いin清瀬」です。清瀬市の課題の1つでもある高齢者の人権について改めて深く考えるきっかけとなりました。今後も清瀬市の良い特色を伝えていくとともに協働の一端を担うお手伝いができればと思います。



### 新たな市民編集委員から活動への意気込み

#### 川村はるみさん

今年は5月より新年号、そして来年にはオリンピック開催と…。清瀬市でも何か、新しい風が吹き抜ける予感がします。そんな折に、市民編集委員として活動の機会を頂きとてもワクワクしています。「私たちの街、清瀬市」について学び、市民の視点から情報を分かりやすくお伝えし、魅力溢れる紙面になるよう努力します。また、市報を通して市民の皆さんの声もお届けできたら…と思います。

#### 竹下江里子さん

「清瀬」という響きに惹かれ、この地に移り住んで、早10年。そんな単純な理由でしたが、それも何かの縁だと感じます。子育てに追われ、ゆっくりと自分のいる環境を知る機会もないまま、時間だけが過ぎていました。今回、市民編集委員として清瀬の魅力を伝えながらも、私自身も改めて学んでいきたいと思っています。

## 消費生活相談の現場から

無料の保険勧誘

無料なのに、  
保険会社は儲かる？

所有しているクレジットカードの会社から、保険加入を勧めるDMが届いたことはありませんか？

交通事故傷害の入院などに関する保険で、保険料金は無料と強調されています。無料期間は数年で切れてしまいますが、無料に惹かれて申込み方も少なからずいらっしゃるのではないのでしょうか。

#### <相談事例>

クレジットカードの会社数社から「貴方に特別なお知らせ」という手紙が来た。数社とも保険金負担なしで交通事故の入院保険に申込み、期間は2年、保険料は加入保険会社が負担するとの案内だった。

無料なら1件ぐらい申込みでいいかと思ったが、保険会社はそれで儲かるのか？何か他に狙いがあるのだろうか。

#### <アドバイス>

この交通事故による入院補償の保険は、ほとんどの場合日数が5日以上入院が対象となる、非常に限定された保険です。

こういった保険の案内には無料プランと比較する形で月額500円



～1,000円弱程度の有料プランが提示されています。もちろん補償は入院1日から、など無料プランより厚くなります。それを見て月1,000円弱なら、と申込み消費者を期待しているのではないのでしょうか。たとえ少額でもその手にはのらない、とあくまで無料の保険のみ申込みという方もいるでしょう。

その場合でも保険会社には保険に興味がある人の誕生日、勤務先などの個人情報を手に入れられる、というメリットがあります。

また、クレジットカード会社も加入した場合の保険料の支払いに自社のカードを使用してもらえば手数料収入になります。やはり無料にはわけがあるのです。

消費生活センター ☎042-495-6212 (相談専用)

## 市史で候 mini

### 清瀬の象徴

「市史で候」四十三の巻  
「清瀬の象徴」より

清瀬の象徴の代表格「市章」のデザインができたのは、昭和36(1961)年。まだ清瀬町だったので、名前は「町章」でした。

「清瀬町を象徴するもの」という条件でデザインを募集し、204点が集まりました。応募資格を限定しなかったため、清瀬外からの応募も多く、見事入賞したのは、岐阜県の方のデザインでした。

「キヨセ」の「キ」を図案化し、円形は団結と平和を、中央の線は発展飛躍を表しています。

一方、「市の花」「市の木」「市の鳥」は、都市化の波のなか、失わ

れゆく緑を残そうという「みどりの防衛計画」の一環として指定されました。

候補を絞り、昭和47年にアンケートを実施。翌年、その結果を基にして選ばれたのが、「サザンカ」「ケヤキ」「オナガ」です。

ケヤキは街路樹などに適していることも選出のポイントとなりました。このころ作っていた都市計画道路にはケヤキが植えられ、その道は、のちに「けやき通り」の愛称が付けられて、清瀬のメインストリートとして親しまれています。



市章



サザンカ



ケヤキ

オナガ

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

### 3月のびん・かん 収集について

3月の祝日は次の地区で、通常どおりびん・かんの収集を行います。3月21日(木)=元町二丁目、中里一～三丁目、野塩、梅園 3月22日(金)=松山、竹丘 ☎ごみ減量推進課ごみ減量推進係 ☎042-493-3750

### 予防接種はお済みですか？

## 3月1日から7日までは子ども予防接種週間です

下表の医療機関・日程で予防接種が受けられます。  
4月からの入園・入学に備え、接種漏れのないようにお気をつけください。土曜日でも実施している医療機関があります。接種期限の迫っている方(特に麻疹風しん第2期対象者)はこの機会にぜひお受けください。また、麻疹(はしか)の国内での感染報告が増加しています。おとなの方も予防接種歴をご確認ください。

☎健康推進課健康推進係 ☎042-497-2075  
※実施日時などを確認のうえ、事前に直接医療機関にご予約ください(ワクチンの種類によっては入荷状況により接種できない場合があります)。  
※麻疹風しん第2期対象者(平成24年4月2日～平成25年4月1日生まれ)の方は3月31日までは自己負担なしで接種できますが、それ以降は全額自己負担での接種となります。ご注意ください。

実施機関(五十音順)	実施日							予防接種種類										
	3月1日(金)	3月2日(土)		3月3日(日)	3月4日(月)	3月5日(火)	3月6日(水)	3月7日(木)	四種混合	ジフテリア破傷風	MR1・2期※1	日本脳炎	不活化ポリオ	ヒブ	小児用肺炎球菌	子宮頸がん	水痘	B型肝炎
宇都宮小児科内科クリニック 元町1-8-2 ☎042-491-5556	○	×	○	×	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○
清瀬下宿中央診療所(※2) 下宿2-391-7 ☎042-491-2217	○	○	○	×	○	○	○	×	○	○	○	○	×	×	×	×	○	○
清瀬リハビリテーション病院 竹丘3-3-33 ☎042-493-6111	○	×	×	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○
杉本医院 元町2-7-1 ☎042-492-1199	○	○	×	×	○	○	×	○	×	○	○	×	×	×	×	×	○	×
とみまつ小児科循環器クリニック 元町1-1-14 ☎042-497-3456	○	○	×	×	○	×	×	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
花園医院 松山3-5-14 ☎042-491-0315	○	○	×	×	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
廣橋小児科・内科医院(※3) 元町1-5-3 ☎042-493-7400	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
宮本医院 松山1-42-6 ☎042-491-0547	○	○	×	×	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○

※1=麻疹(はしか)風しん1・2期  
※2=平日午前9時30分～11時30分、午後2時30分～5時30分、土曜日午前9時30分～11時30分、午後2時30分～4時30分  
※3=不活化ポリオ・子宮頸がんのみ要予約

### ● 使用していない軽自動車の廃車手続きなどはお早めに ●

軽自動車税は毎年4月1日現在で軽自動車・オートバイ・原動機付自転車・小型特殊自動車を登録している方に課されます。  
3月29日(金)までに廃車・名義変更の手続きをしなかった場合は、実際に軽自動車などの所有や使用をしていない場合でも、平成31年度の軽自動車税が課されます。廃車・譲渡などを行った場合は、右記で必ずお手続きください。  
なお、グリーン化特例(軽課)対象車は平成30年4月1日～平成31年3月31日までに購入した軽自動車(エコカー)です。適用は単

年度のみのため、平成30年度適用車は対象外となります。  
【手続き先】◆軽自動車(乗用・貨物)＝軽自動車検査協会 ☎050-3816-3104◆126cc以上のバイク＝陸運支局多摩事務所 ☎050-5540-2033◆原動機付自転車(1種、2種乙・甲)・小型特殊自動車(農耕用、その他)＝下記へ  
※廃品回収などでバイクを引き取ってもらう場合はナンバープレートを外し、ご自身で廃車手続きをしてください。  
☎課税課市民税係 ☎042-497-2041

### ● 交通災害共済(ちょこっと共済)にご加入を ●

2月1日から平成31年度事前加入受け付け中です。  
【加入資格】共済期間の開始日に、清瀬市に住民登録のある方  
【共済期間】4月1日から平成32年3月31日まで(4月1日以降に加入申込みをされた場合、申込日の翌日から平成32年3月31日までが共済期間となります) 費おとな・子ども同額、1人1口。Aコース＝年額1,000円、Bコース＝年額500円  
☎パンフレットに添付されている加入申込書に必要事項を記入し、会費を添えてりそな銀行清瀬支店派出所(市役所1階)、松山・

野塩出張所、りそな・三井住友・みずほ銀行の各清瀬支店、西京・飯能信用金庫の各清瀬支店、東京みらい農業協同組合清瀬支店、きらぼし銀行・青梅信用金庫の各秋津支店の窓口へ(印鑑は不要)  
☎道路交通課交通安全係 ☎042-497-2096  
※平成30年度に加入されている方も、平成31年度の申込みが必要です。



詳細はこちら

### ● 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)改修住宅の減額  
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)改修を行った家屋は、施工完了日から3か月以内の申告で、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。  
☎◆耐震改修＝昭和57年1月1日以前から所在し、平成32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、平成32年3月31日までに

バリアフリー改修工事を施した住宅◆省エネ改修＝平成20年1月1日以前から所在し、平成32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)  
②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、平成32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。  
☎課税課固定資産税係 ☎042-497-2042

### 募集

### 東京清瀬市みつばちプロジェクト 市役所産はちみつを使用した新商品

清瀬市役所産はちみつを使用した新商品を募集します。  
【募集資格】東京清瀬市みつばちプロジェクトの趣旨に賛同し、プロジェクトの取り組みに協力していただける事業所(個人は不可)  
【プロジェクトの趣旨】自然を豊かにするみつばちとともに清瀬の環境保全活動を推進していく  
【提出物】①商品名(清瀬市産とわかる名称とする)②提案書(簡単なもので結構です。書式は任意)  
☎☎3月1日～31日(必着)にメール(mitsubachiproject@city.kiyose.lg.jp)に提出物を添付して総務課営繕係 ☎042-492-5111へ

なもので結構です。書式は任意)  
☎☎3月1日～31日(必着)にメール(mitsubachiproject@city.kiyose.lg.jp)に提出物を添付して総務課営繕係 ☎042-492-5111へ



市役所産はちみつ



平成30年度の商品

# 催し・イベント

## 第13回多摩六都高校生写真展

多摩六都圏(清瀬市・東村山市・小平市・東久留米市・西東京市)を中心とした近隣高校の写真部などによる合同写真展です。①3月21日(木)～24日(日)の午前9時～午後5時(21日(木)は午後2時から、24日(日)は午後3時まで) ②郷土博物館 ③生涯学習スポーツ課 ☎042-495-7001

## シルバー人材センターフェア

シルバー人材センター事業を紹介するフェアを開催します。リサイクル自転車・家具、手芸品の販売、模擬店の他、包丁研ぎ・まな板削りや植木・塗装相談も行います。①3月10日(日)午前10時～午後3時(小雨決行) ②場 ③シルバー人材センター(松山三丁目) ☎042-494-0903 ※車でのご来場はご遠慮ください。

# 健康・福祉

## 生活習慣病重症化予防セミナー

「糖尿病で歩けなくなる?～いつまでも元気に歩くために～」をテーマにセミナーを開催します。①市内在住の方。先着50人 ②3月20日(水)午後2時30分～4時 ③場 アミュール ④国立国際医療研究センター病院リハビリテーション科医長 藤谷順子氏 ⑤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 中里健やかクラブ

ストレッチ体操とオカリナの演奏で懐メロなどを歌います。①3月13日(水)午後1時30分～3時30分 ②場 中里老人いこいの家 ③健康づくり推進員・田島 ☎042-492-5779

## 5・6歳児のむし歯予防教室

大切な永久歯のために歯科健診、フッ素塗布(無料)を受けましょう。虫歯予防のお話や自分で磨く練習もします。①市内在住の5・6歳児。先着20人 ②3月22日(金)午後1時30分～3時 ③場 健康センター ④母子健康手帳・歯ブラシ・タオル・コップ ⑤健康推進課母子保健係 ☎042-497-2077へ

## 国民健康保険健康測定会

体組成と血管年齢を測ってみませんか。①清瀬市国民健康保険に加入している方。先着40人 ②3月18日(月)午前9時30分～午後3時30分 ③場 健康センター ④電話で健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076へ

## 高齢者の肺炎球菌感染症の定期予防接種

平成30年度対象者の定期予防接種の期間は平成31年3月31日までです。接種が終了していない方はお早めにお申込みください。

また、平成31年度以降の高齢者肺炎球菌感染症の定期予防接種について、厚生科学審議会予防接種・ワクチン分科会予防接種基本方針部会

での審議の結果、引き続き平成31年度から平成35年度までの5年間で該当年度における年齢が65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳の方を対象とすることが決定しました。

予防接種法施行令の一部改正により3月に公布される予定です。

①健康推進課健康推進係 ☎042-497-2075

## 脳トレ元気塾

昭和の歌謡曲に合わせて、運動と脳トレを行います。①いずれもおおむね65歳以上の方。各回先着30～40人 ②回 ③1回200円

①「ゆうゆう元気塾」＝①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 ②場 コミュニティプラザひまわり ③「しんあい元気塾」＝①毎週木曜日午後1時15分～2時45分 ②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」＝①毎週木曜日午後1時30分～3時 ②場 中里地域市民センター ③健康推進課地域包括ケア推進課地域包括支援センター ☎042-497-2082

## ふまねっと運動

ネットを踏まないように歩くことで、歩行機能・脳力アップが図れます。①3月12日(火)②15日(金)いずれも午後2時～4時 ③場 ①中里地域市民センター ②竹丘地域市民センター ④費 100円 ⑤健康推進課地域包括支援センター ☎090-5766-0953

## 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ていきます。①認知症高齢者を介護しているご家族など ②3月20日(水)午後1時30分～3時30分 ③場 平野クリニック(松山一丁目) ④費 お茶代50円(お菓子付き)、初回無料 ⑤健康推進課地域包括支援センター ☎042-497-2082

## ケアニン(無料上映会)

医療・介護連携推進協議会では、「ケアニン～認知症で人生終わりになんて、僕がさせない～」を上映します。介護をしている方、認知症について知りたい方、家族の介護で悩んでいる方にも見ていただきたい映画です。①3月24日(日)午後1時～2時45分、午後3時～4時45分(時間変更の可能性あり) ②場 アミュール ③清瀬市医師会 ☎042-494-1441

## 元気に人と！楽しく地域と！わが街きよせの元気のひみつ

介護予防や生きがいづくり、地域の支え合いのあり方など、全国各地の取り組みについて考えてみましょう。また、「支え合うきよせ委員会」の取り組みも紹介します。①3月23日(土)午前9時45分～11時30分 ②場 アミュール ③日本社会事業大学准教授 菱沼幹男氏 ④3月15日までに電話で社会福祉協議会 ☎042-495-5333へ

# 募集

## 臨時職員

◆看護師(健康推進課勤務) 【資格】看護師【勤務内容】乳幼児健

診・教室などの短時間の勤務

◆保育士(健康推進課勤務)

【資格】保育士【勤務内容】乳幼児健診・教室などの短時間の勤務

①いずれも3月1～14日の平日午前8時30分～午後5時(必着)に所定の用紙(市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、資格証の写しを添えて、郵送または持参で、健康推進課母子保健係 ☎042-497-2077へ

◆スクールバス運転手

【資格】普通自動車運転免許証(二種免許が望ましい)【勤務内容】市立小学校特別支援学級スクールバスの運転手【任用期間】4月1日～9月30日【勤務時間】月～金曜日の授業実施日及び月に1日程度の土曜授業実施日の午前7時～9時 ①3月8日(必着)までに市販の履歴書に必要事項を記入し、郵送または直接窓口で、指導課指導事務係 ☎042-497-2554へ

## 第225回東京都都市計画審議会の傍聴者

定員15人(応募者多数の場合は抽選)。①5月16日(水)午後1時30分～②場 東京都庁(新宿区西新宿二丁目) ③4月18日(消印有効)までに往復はがきに住所・氏名・電話番号を記入し、〒163-8001新宿区西新宿2-8-1 東京都都市整備局都市計画課 ☎03-5388-3225へ ※付議案件など詳しくは、東京都都市整備局ホームページをご覧ください。



東京都都市整備局ホームページ

# その他

## シルバー人材センター パソコン教室(4月)

1対1のレッスンです。①パソコン入門、インターネット&メール、ワード基礎、エクセル基礎、ホームページ簡単作成、デジカメ写真簡単整理、かんたんブログ入門、チラシ・年賀状・住所録など、スマホ入門、スマホのステップアップ ②3月23日(必着)までにシルバー人材センター ☎042-494-0903へ

## 引越しの機会に家具類の固定を!

春は、引越しをされる方が多くなる時期です。生活の安全・安心のため、この機会に家具類の転倒・落下・移動防止対策を行いましょ。地震が発生すると転倒した家具によって、逃げ口がふさがれる、飛散

物で怪我をする、下敷きになるなどの事態が考えられます。

いざという時に自分の身を守るためにも、地震に対する備えをしっかりと行いましょう。

①清瀬消防署 ☎042-491-0119



※詳しくは、東京消防庁ホームページをご覧ください。

## 税理士会による 個別無料税務相談会

相続税・贈与税・所得税など、さまざまな税の相談に税理士が応じます。①毎月水曜日(月2～3回)午前10時～午後4時 ②場 東京税理士会東村山支部(東村山本町一丁目) ③東京税理士会東村山支部ホームページにある、予約専用フォームで事前申込み ④東京税理士会東村山支部 ☎042-394-7038

## ふれんど有償支援サービス& ボランティア説明・相談会

高齢者への家事支援などの有償サービスやボランティアなど、地域のためになる活動の始め方の紹介や相談を受け付けます。①3月12日(火)午前10時～11時30分 ②場 ③きよせボランティア・市民活動センター ☎042-491-9027

## 権利擁護セミナー「遺言と相続」

先着35人(要事前申込み)。①3月16日(土)午後2時～4時(受け付けは午後1時30分) ②場 生涯学習センター ③むさん社会福祉法律事務所弁護士 河村健夫氏 ④権利擁護センターあいねっと ☎042-495-5573へ

## 寄り添いボランティア講座

話し相手や見守り活動に役立つ講座です。①3月20日(水)午前10時～正午 ②場 ③きよせボランティア・市民活動センター ☎042-491-9027へ

## 誰でも活躍できる きよせ災害ボランティアセンター模擬体験

災害時にどのように助け合いが行われるのかの模擬体験を行います。①3月26日(火)午前10時～正午 ②場 ③きよせボランティア・市民活動センター ☎042-491-9027へ

## 福祉法律専門相談

高齢者や障害のある方などで、生活上お困りの方に弁護士が無料で相談に応じます。①3月27日(水)午前10時～正午 ②場 コミュニティプラザひまわり ③権利擁護センターあいねっと ☎042-495-5573へ

# 市民伝言板

## 【市民伝言板利用案内】

●4月15日号掲載希望の「催し物」の原稿は、3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。  
①秘書広報課広報広聴係 ☎042-497-1808 ②042-491-8600 ③kouhou@city.kiyose.lg.jp

オペラ鑑賞会▶①「タンホイザー」②「エフゲニー・オネーギン」日本語字幕付き。①3月10日②4月14日いずれも13時30分～16時30分、アミュール、無料、清瀬稲門会・大島 ☎042-491-0572  
なつかしの歌謡・唱歌・民謡入り詩吟体験教室▶ストレス解消によく知られた歌と詩吟を組み合わせ楽しく詠います。3月28日、4月18日いずれも10時～12時、竹丘地域市民センター、100円(資料代)、杜の会・宮坂 ☎042-495-2216  
卓球清瀬ミックスダブルスオープン大会▶ペア年齢合計A=110歳以下、B=111歳～130歳、C=131歳以上。申込みは3月4日～14日。4月7日9時～、市民体育館、1人1,000円、清瀬市卓球連盟・飛田 ☎090-6522-3723



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めた方・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。

第68回 関東東海花の展覧会 花き品評会で特別賞受賞

2月1日～3日、サンシャインシティ文化会館(豊島区東池袋三丁目)で開催された「第68回関東東海花の展覧会 花き品評会」で坂間忠さん(下宿)が観葉植物部門でメリアンサスを出品し、特別賞の「日本フラワーデザイナー協会理事長賞」を受賞しました。おめでとうございます。



特別賞を受賞したメリアンサス

清瀬市シニアクラブ連合会が「優良老人クラブ連合会」として表彰

12月5日、沖縄コンベンションセンター(沖縄県宜野湾市真志喜四丁目)で開催された「第47回全国老人クラブ大会」で「清瀬市シニアクラブ連合会」が、他の模範となる老人クラブ連合会として「優良老人クラブ連合会」に表彰をされました。同会には市内23シニアクラブが加盟しています。おめでとうございます。



表彰状と記念品を持つ清瀬市シニアクラブ連合会の方々

清瀬駅で人命救助を行った3人に消防総監感謝状

1月28日、清瀬駅で人命救助にあたったスポーツトレーナーの渋谷さん・清瀬駅員の渋谷さん・駅安全パトロールの藤江さんに清瀬消防署から消防総監感謝状が贈呈されました。



前列左2人目から渋谷氏、渋谷氏、藤江氏

12月11日に西武池袋線の電車内で心肺停止となった男性に対して、救命講習で身につけた技術などを活用し、救命処置を行った結果、男性は救急隊到着前に呼吸脈拍を回復しました。

第10回中学生「東京駅伝」大会で市内中学生が活躍

2月3日、アミノバイタルフィールド(調布市西町、味の素スタジアム内)において、東京都教育委員会主催の「第10回 中学生『東京駅伝』大会」が行われました。選考会を突破した、市内中学校2年生(男女総勢42人)が出場し、男子32位、女子33位の成績を収めました。保護者や同級生、学校関係者など、大勢の方々の応援が選手の力走を後押ししてくれました。



活躍した市内中学校2年生の皆さん

意見交換会のお知らせ

◆公共施設再編計画市民意見交換会

「清瀬市公共施設再編計画(案)」について、個々の施設の具体的な再編の方向性についてその背景となっている考え方を

お知らせし、意見を交換する市民意見交換会を開催します。

☑3月20日(水)午後2時～、午後7時～(各回同じ内容) 場男女共同参画センター 直問企画課企画調整担当 ☎042-497-1802

■今月開催の会議・委員会・説明会

Table with 5 columns: 会議・委員会名, 日時, 場所, 申込み・問合せ, 備考. It lists meetings for childcare fees and a city council meeting.

多摩六都科学館の催し物



①大人のための現代天文学入門 ～2019年の天文現象～

2019年とはどんな年? 天文・宇宙の話題に加えて、現在わかっている宇宙の歴史をたどってみましょう。各日同じ内容です。☑18歳以上の方(高校生不可)。各日先着30人 ☑3月13日(水)、4月24日(水)いずれも午前11時～正午 費入館券500円 ※当日午前9時30分からエントランスホールにて参加券を配布。

②多摩六都科学館 開館25周年記念

ロケットサイエンスレクチャー「太陽と惑星と生命と」

日本の天文学研究の中心機関である国立天文台。本講演ではその歴史から、近年の目覚ましい観測成果、最先端の観測技術、そして太陽と惑星と生命の起源についてわかりやすく解説します。☑中学生～おとな(参加者以外の入室不可)。定員200人 ☑3月23日(土)午後5時10分～7時10分 費入館券500円(参加する中学・高校生は無料) 講自然科学研究機構国立天文台 常田佐久氏

☑①は直接会場(当日受け付け)。②は3月11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・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

※②は応募者多数の場合は抽選し、当選者のみ参加券を送付します。 ※3月の休館日は、4日(月)・11日(月)・18日(月)です。

清瀬けやきホール の催し物

①清瀬リコーダーフェスティバル Vol.4リコーダーオーケストラを楽しもう!

清瀬リコーダーオーケストラやリコーダーアンサンブル、チェンバロ、ヴィオラ・ダ・ガンバの演奏もお楽しみいただけます。☑4月21日(日)午後3時～(開場は午後2時30分) 費一般2,500円・友の会2,000円・ペア4,000円・シルバー(65歳以上、要証明)1,500円・高校生500円・中学生以下無料(全席自由) 【出演】松浦孝成(リコーダー)、脇田美佳(チェンバロ)、譜久島讓(ヴィオラ・ダ・ガンバ)

②映画「焼肉ドラゴン」

演劇賞を総なめにした伝説の舞台の映画化です。☑3月15日(金)午前10時30分～、午後2時～、午後5時30分～(開場は各回30分前) 費一般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、(全席自由、未就学児入場不可)

③そうだじゅげむきこう

和室で楽しむ落語会です。椅子席もあります。☑3月24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】柳家勸之助(独演会)

④歌って健康! 歌声サロンスペシャル 懐かしい名曲をプロによる生演奏で歌ってみませんか。☑3月20日(水)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

⑤講座「おけいこアロマ」

フェイシャルクリームをつくろう! 先着12人。☑3月11日(月)午後2時～3時30分 費1,800円 講西脇直子氏

⑥絵本deリトミック

絵本や手遊びで、親子や友達と楽しく音楽で遊びます。各クラス先着16人。☑4月3日(水)、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

⑦講座「ベビーオイルマッサージ教室」

赤ちゃんへのオイルマッサージです。☑2か月～ハイハイ前の赤ちゃんとその保護者。先着10組 ☑3月19日(火)午前10時30分～正午 費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 講タオル・バスタオル・子どもの飲み物・お持ちの方は授乳用ケープ

⑧講座「フラワーアレンジメント教室」

先着8人。☑プリザーブドフラワー

=3月23日(土)、生花アレンジメント=4月20日(土)、ハーバリウム=5月11日(土)いずれも午前9時30分～11時30分 費3,000円(生花のみ別途器代) 講福井ひろ子氏

⑨講座「写経教室4月～6月」

各曜日先着18人。☑月曜教室=4月8日、5月13日、6月3日、木曜教室=4月18日、5月23日、6月13日いずれも午前10時～正午 費全3回3,000円(用紙代別) 講大筆・小筆・すずり・墨汁・下敷き・文鎮・半紙 講横田游心氏

☑④は直接会場へ。それ以外(⑥は3月5日、⑨は3月4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

①発酵パワー学ば&造る第12回「家庭でも作れる 本格肉まん」

先着14人。☑3月16日(土)午後1時30分～4時 費2,500円(材料費込み) 講発酵ライフアドバイザープロフェ

ッショナル 高田妃出美氏 ☑エプロン・三角巾・布巾2枚

②朋郎ライブ!!! ～新しく懐かしいにっぽんの音～

先着100人。☑4月13日(土)午後1時30分～(開場は午後1時) 費1,300円(ドリンク付き、税込み) 【出演】内藤哲郎、武田朋子 【チケット販売】コミュニティプラザひまわり、竹丘・中清戸・中里地域市民センター

③清瀬きもの部(初心者向け)

◆団体レッスン

先着5人。☑3～6月の第2日曜日午前10時～11時30分 費3,000円(全4回) 講飯岡美絵氏 ☑着物一式・半幅帯

◆個別レッスン

各回予約制。☑3～6月の第2日曜日午前9時～9時50分、午前11時40分～午後0時30分 費1,700円 講飯岡美絵氏 ☑着物一式・半幅帯

☑②は3月7日から、それ以外は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

### テレビの受信障害と対策工事のお知らせ

携帯電話事業者による新しい電波の利用が開始されます。これに伴い、一部のテレビ映像に影響が出る恐れがあります。

この影響を防止するための工事を700MHz利用推進協会が実施します。工事に掛かる費用は、同会が負担します。

事前工事が必要な地域の方には、作業員が訪問して作業内容を説明し、了承のうえで無償で対策作業を行います。

また、事前対策地域の周辺の方々へは、念のためチラシによる周

知を行います。テレビ映像に影響が出た場合は、無償で回復作業を行いますので、下記のコールセンターまでお問い合わせください。

なお、作業員は、「テレビ受信障害対策員証」を携帯しています。ご不明な点は、下記のコールセンターまでお問い合わせください。

☎700MHzテレビ受信障害対策コールセンター ☎0120-700-012、IP電話の場合は☎050-3786-0700(土・日曜日、祝祭日及び年末年始含む午前9時～午後10時に受け付け)

### サロンコンサート「江口心ー チェロコンサート」

「題名のない音楽会」で高速超絶技巧を披露した、一流チェリストの江口心ー氏を迎え、チェロのコンサートを開催します。必見です。全席自由。チケットは1人2枚まで。未就学児入場不可。先着58人。

☎3月30日(土)午後6時～(開場は午

後5時30分) 費800円 3月1日から直接郷土博物館窓口で購入、または3月1日～3日(午前9時～午後5時受け付け)に電話で申込み、3日午後5時までに郷土博物館窓口に入金(期限経過後は申込み無効)

場 郷土博物館 ☎042-493-8585

## 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春の藍染め教室

小風呂敷かストールを選んで藍で染め、染色を学びます。先着25人。☎3月10日(日)午前10時～正午 費1,000円 講中村千代氏 持バケツ・ゴム手袋・エプロン・洗濯ばさみ2個・ビニール袋

#### ②企画展「はたおり伝承の会作品展」

さきおりの織りなす美しい模様を生かした作品をご覧ください。☎3月9日(土)～17日(日)(11日(月)は休館) 午前9時～午後5時(最終日は午後4時まで) 【はたおり体験】会期中の午前9時30分～午後4時(受け付けは午後3時30分まで)にコースター作り体験を行います(直接、郷土博物館ギャラリーへ)。講はたおり伝承の会会員

#### ③第18回テーマ展示「明治維新と清瀬、そして明治時代の学校」

関連事業講座「明治維新と清瀬」 第18回テーマ展示「明治維新と清瀬、そして明治時代の学校」の開催に伴い、第1回「幕末・明治維新頃の清瀬」、第2回「明治産業事始ー煉瓦・鉄道・ガラスー」をテーマに講座を行います。先着各30人。☎第1回=3月9日(土)、第2回=3月16日(土)いずれも午後2時～3時30分 講中野光将(郷土博物館職員) 場いずれも郷土博物館 申 ☎①③は3月1日午前9時から電話で、いずれも郷土博物館 ☎042-493-8585へ(②は直接会場へ)

### 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、右表のとおり開会中です。ぜひ傍聴にお越しください。

☎議会事務局議事係 ☎042-497-2567

※開始時間は、3月6日(水)予算特別委員会(本会議終了後)・18日(月)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。

月	日	内容
4	(月)	本会議(代表・一般質問)
5	(火)	本会議(一般質問)
6	(水)	本会議(一般質問) 予算特別委員会(予算概要説明)
8	(金)	
11	(月)	予算特別委員会
12	(火)	
14	(木)	総務文教常任委員会
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
27	(水)	本会議(最終日)

## 3・4月の 子育て関連事業

申 ☎1～8は健康推進課母子保健係 ☎042-497-2077、9・10はNPO法人ウイズアイ ☎042-452-9765 info@with-ai.net、11はNPO法人子育てネットワーク・ピッコロ ☎042-444-4533へ

事業名・対象・内容など	日時	場所
<b>1. ママの時間</b> ☎未就学児を持つ母親 費50円(お茶代) ※別室で保育あり。初回のみ予約制。	3月20日(水)午後2時～3時30分(受け付けは午後1時30分)	
<b>2. カンタン! ワンポイント離乳食</b> ☎原則第1子で6か月～11か月の乳児とその保護者。先着20組(保護者のみの参加も可) 費100円(試食費) ※3月1日から予約開始。	3月13日(水)6か月～8か月児=午前10時～11時30分、9か月～11か月児=午前10時45分～正午	
<b>3. 離乳食から幼児食へのステップアップレッスン</b> ☎1歳～1歳6か月児とその保護者。先着15組 費100円(試食費) ※3月1日から予約開始。	3月14日(木)午前10時～正午	
<b>4. 親子歯みがき教室</b> ☎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。	3月8日(金)・4月12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)	健康センター
<b>5. 親子歯科健診</b> ☎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)	
<b>6. 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</b> ☎①参加時に妊娠20週～36週の方。先着10人②生後1か月～6か月の乳児とその母親(当日①に参加し妊婦の方と交流があります)。先着5組 ☎3月11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)		
<b>7. 乳幼児健康診査※ ①3～4か月児 ②1歳6か月児 ③3歳児</b> ☎①平成30年11月②平成29年8月③平成28年2月に生まれた乳幼児とその保護者 ☎①3月12日(火)②3月5日(火)③3月19日(火)		児童センター
<b>8. 1歳児子育て相談会※</b> ☎平成30年2月に生まれた幼児とその保護者 ☎3月22日(金)		児童センター
<b>9. 親子遊びの会</b> 盛りだくさんの90分! 親子で思いっきり楽しもう。☎1歳6か月以上の子どもとその保護者	3月13日(水)午前10時15分～11時45分	コミュニティプラザひまわり
<b>10. 10代で出産したママのサロン</b> ☎10代で第1子を出産したママ	3月27日(水)午前11時～午後2時	みんなのおうちゆいゆい(梅園二丁目)
<b>11. K-net子育てひろば</b> ☎0歳～就学前の子どもとその親、子育てに関心のある方。親子で自由遊び(出入り自由)。コーヒータム(参加費50円)もあり。	3月8日(金)午前10時～午後2時	男女共同参画センター
<b>つどいの広場(ころぼっくる・野塩・野塩出張・下宿・竹丘・元町)</b> 親子で自由遊び・育児相談など。☎0歳～就学前の子どもとその親 ※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(☎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

※7・8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。

## 今月の健康づくり

☎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
<b>1. 一般開放(卓球・パドミントン)</b> ☎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 持体育館履き・ラケット・ボール・シャトルなど ☎3月9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
<b>2. 健康増進室初回利用者トレーニング</b> ☎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6時の回はなし。月曜日は休館)	健康増進室(健康センター3階)
<b>3. ストレッチ体操</b> ☎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	健康増進室(健康センター3階)
<b>4. みんなで楽しくエクササイズ</b> ☎18歳以上の方 費300円	パンチ&キック体操 3月10日(日)・23日(土) イージーダンササイズ 3月9日(土) 筋力アップ体操 3月2日(土)・17日(日)・30日(土) ゆるトレ 3月3日(日)・31日(日) 入門太極拳 3月16日(土)	土曜日=午後3時～4時 日曜日=午前10時～11時
<b>5. 夜間エクササイズ</b> ☎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	健康増進室(健康センター3階)
<b>6. 健康・体力度テスト</b> 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	3月5日(火)・19日(火)午後7時～ 3月10日(日)・24日(日)午後3時～	健康増進室(健康センター3階)

※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。

## 3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	北多摩クリニック 上清戸2-1-41 ☎042-496-7760	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)	福田 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		筒井(大) 医師
17日	宇都宮小児科内科クリニック 元町1-8-2 ☎042-491-5556			柏原(雄) 医師
21日	ふじ井内科クリニック 元町1-11-14 ☎042-493-7122			水上 医師
24日	中島医院 元町1-3-45 ☎042-495-6727			和気 医師
31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

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