

### 立科山荘スキーツアー・スキー&スノーボードバス

今シーズンも清瀬駅前発着スキーレッスン付き(レッスンは希望者のみ)ツアーを開催します(16人以上で開催)。今回、ツアー時間に合わせて立科山荘から白樺高原国際スキー場・しらかば2in1スキー場まで「スキー&スノーボードバス」を往復運行します。スキーレッスンは白樺高原国際スキー場となります。レッスンを受けない方も利用できますが、スノーボードの利用はしらかば2in1スキー場のみとなります。①第1回=平成31年1月25日(金)午後7時15分~27日(日)午後5時30分、第2回=3月1日(金)午後7時15分~3日(日)午後5時30分【ツアー参加費】おとな23,800円~28,400円、小学生18,000円~23,000円(2泊3日4食付き・2日目の昼食は除く)

①② 清瀬市立科山荘 ☎0267-51-2300へ

※詳しくは、電話でお問い合わせまたは立科山荘ホームページをご覧ください。



立科山荘ホームページはこちら

### 確定申告書作成会場の開設

平成31年2月18日(月)から3月15日(金)まで、東村山税務署に確定申告書作成会場が開設されます。申告書の作成や相談が必要な方は開設期間中の午後4時までにお越しください。なお、混雑している場合には、受け付けを早めに締め切ることがあります。また、開設初日や最終週は大変混雑しますので、なるべく開設期間中の他の日をご利用ください。

①② 東村山税務署 ☎042-394-6811

### サラリーマンのための確定申告無料相談会

東京税理士会東村山支部では、医療費控除や住宅ローン控除など確定申告に関する相談会を実施します。①② 確定申告書を提出するサラリーマンの方 ③ 平成31年1月19日(土)・20日(日)午前10時~午後4時 ④ 東京税理士会東村山支部(東村山市本町一丁目) ⑤ 東京税理士会東村山支部のホームページにある申込書に必要事項を記入し、ファクスまたは郵送などで東京税理士会東村山支部 ☎042-394-7038 ☎042-394-8115へ



東京税理士会東村山支部ホームページはこちら

### 償却資産の申告

市内で事業を営んでいる方は個人・法人を問わず、事業用として所有する機械・器具などの資産を市に申告することが地方税法で定められています。これらの事業用資産は償却資産と呼ばれ、土地・家屋とともに固定資産税の課税対象となります。なお、平成28年度からマイナンバーの記入が必要になりました。ご協力をお願いします。①② 平成31年1月1日現在、市内の店舗・事務所・工場などに、事業用として機械・器具・備品などの償却資産を所有または賃貸している事業者【申告期限】平成31年1月31日(木)まで ③ 課税課固定資産税係 ☎042-497-2042

※申告書は12月中旬に送付予定です。申告書が届かない場合は左記へご連絡ください。

### 中小企業退職金共済制度

中小企業の退職金を国の制度がサポートします。【特徴】掛金の一部を国が助成(一部対象外)・掛金は全額非課税で手数料も不要・外部積立型のため管理が簡単・パートタイマーや家族従業員も加入可能 ④ 中小企業退職金共済事業本部 ☎03-6907-1234 中小企業退職金共済事業本部ホームページはこちら



### 餅や団子などによる窒息事故に注意

年末年始には、餅などを食べる機会が増え、窒息事故が多くなります。過去5年間で餅などを喉に詰ませ救急搬送された人数は、毎年100人前後で、約9割の方が65歳以上の高齢者となっています。餅などを食べる際は下記ポイントに注意しましょう。

◆事故を防ぐポイント  
小さく切って、食べやすい大きさにする。急いで飲み込まず、ゆっくりと噛んでから飲み込む。高齢者や小さな子どもには周りが注意する。いざという時のために、背部叩打法などの応急手当の方法を習得しておく。 ④ 清瀬消防署 ☎042-491-0119

### 3010(さんまるいちまる)運動にご協力を!

◆3010運動とは?  
宴会時の食べ残しを減らし、食品ロスを削減する運動です。

◆どんなことをするの?  
「乾杯後30分間」は席を立たずに料理を楽しみ、「お開き10分前」に自分の席に戻り、再度料理を楽しみます。職場や知人との宴会時に呼びかけて、3010運動にご協力ください。一人一人が「もったいない」を心がけ、楽しく美味しく宴会を楽しみながら食品ロスを削減しましょう。 ④ ごみ減量推進課 ☎042-493-3750

### 家庭でも交通ルール・交通マナーについて話し合しましょう

家庭でも、普段から交通ルールについて話し合いをすることが大切です。また、スマートフォンや携帯電話の画面を見つめながらの歩行は大変危険です。「携帯電話を操作しながら歩かない」「遊びながら歩かない」など、歩行する際の注意点も話し合い、実践するようにしましょう。自転車運転者も歩行者も気持ちよく通行できるよう、皆さんで交通ルールとマナーを守りましょう。 ④ 道路交通課交通安全係 ☎042-497-2096

### 清瀬市議会 第4回定例会開会

平成30年清瀬市議会第4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
12	19(水)	本会議(最終日)

※時間は、午前10時からです。 ④ 議会事務局議事係 ☎042-497-2567

### 寄付・寄贈

- ◆市(まちづくり応援基金)へ  
匿名様10件(155,000円)
  - ◆市(緑地保全基金)へ  
匿名様1件(1,500,000円)、清瀬焼陶芸会様(30,000円)、清瀬の自然を守る会様(9,410円)、川づくり・清瀬の会様(5,743円)、東京清瀬ライオンズクラブ様(2,250円)
  - ◆社会福祉協議会へ  
中村キミヨ様(5,263円)、匿名様2件(5,016円)
- ありがとうございました。

### 健康関連のお知らせ

①②③④⑤⑥⑦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、⑨⑩⑪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 生活習慣病の予防の食事や高齢期の食事の相談。 ④ 市内在住の30歳以上の方とその家族 ⑤ 健康手帳(お持ちでない方は、随時発行します)	平成31年1月9日(水) 午後1時30分~4時、2月6日(水)午前10時~正午	健康センター	電話で申込み
2. おなかスッキリエクササイズ ④ 市内在住の方。先着40人 ⑤ 健康運動指導士 八木香氏 ⑥ タオル・飲み物・運動しやすい服装	平成31年1月17日(木) 午後1時30分~3時20分	健康センター	12月17日から電話で申込み
3. 清瀬市生活習慣病重症化予防セミナー「気になる血糖値」 ④ 市民の方。先着各50人 ⑤ ①「気になる血糖値と食生活」=管理栄養士、②「薬の効果と運動のコツ」=薬剤師・健康運動指導士	① 平成31年1月18日(金)午前10時30分~正午 ② 1月31日(木)午後1時30分~3時10分	アミューホール	12月17日から電話で申込み
4. 平成30年度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。 ④ 清瀬市国民健康保険に加入している方。各日先着40人	12月21日(金)、平成31年1月24日(木)、3月18日(月) 午前9時30分~午後3時30分	健康センター	電話で申込み
5. いきいきハイキング10キロコース 西武池袋線飯能駅より水辺の小径、阿須運動公園を経てトーベ・マンソンあけぼの子ども森公園を訪れ、仏子駅まで歩きます。 ④ 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 ⑤ 100円(保険料・運営費など。交通費は別途自己負担) ⑥ 昼食・飲み物・雨具・歩きやすい服装と靴	12月18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=西武池袋線仏子駅 ※直接集合場所へ。	
6. スマイルベビーきよせママヨガクラス ④ 生後1か月~6か月の乳児とその母親。先着10組 ⑤ 母子健康手帳・大きめのバスタオル・子どものお出かけグッズ・動きやすい服装 ※上の子の保育あり(先着4人、未就学児)。	平成31年1月11日(金) 午前10時~正午(受け付けは午前9時30分~)	健康センター	12月17日から電話で申込み
7. 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 ④ ①参加時に妊娠20週~36週の方。先着10人 ⑤ 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 ※いずれも要予約。いずれも保育あり(先着4人、未就学児)。	平成31年1月18日(金) 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

### 1月の無料相談

名称	日時	場所	申込み・問合せ
法律相談	9日(水)・16日(水)・23日(水) 午後1時~4時30分	生涯学習センター	秘書広報課広報広聴係 ☎042-497-1808 ④ 市内在住・在勤・在学の方 ※12月17日午前8時30分から受け付け。
土地建物登記(表示)・測量相談	9日(水)午前9時30分~11時30分		
人権の上相談	9日(水)午後1時~3時		
不動産取引相談	24日(木)午後1時~3時		
年金・労働相談	9日(水)午前9時30分~11時30分		
登記(相続・遺言)相談	9日(水)午後1時~3時30分		
税務相談 相続・暮らしの相談	16日(水)午前9時30分~11時30分		
行政苦情相談	16日(水)午後1時~3時	防災防犯課防犯係 ☎042-497-1848	
交通事故相談	23日(水)午後1時~3時30分		
⑧ ⑨ ⑩ 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	生活福祉課 ☎042-492-5111(代表)	
⑧ 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	子ども家庭支援センター ☎042-495-7701	
⑧ ⑨ ⑩ 子ども家庭相談	毎日(火曜日を除く) 午前9時~午後5時	セ教 教育相談室 ☎042-493-3526(☎042-493-4122) タ相 ① 相談 ※電話予約は午前9時から受け付け。	
⑧ ⑨ ⑩ 教育相談	毎週火~土曜日(祝日を除く) 午前9時~午後5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。	
⑧ ⑨ ⑩ 一般相談	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	消費生活センター ☎042-495-6212	
⑧ ⑨ ⑩ 一般相談(夜間)	17日(木)午後5時30分~9時		
⑧ ⑨ ⑩ DV・モラハラ相談	9日(水)・10日(木)・16日(水)・24日(木)・30日(水) 午前10時~午後4時	消費生活センター ☎042-495-6212	
⑧ ⑨ ⑩ 法律相談	8日(火)・22日(火) 午後2時~4時		
⑧ ⑨ ⑩ 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	
⑧ ⑨ ⑩ 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		

### 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12回農業委員会	12月18日(火) 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。

### リサイクル情報 (無料・先着順)

★さしあげます: アブベンチ、ウォーターベッド(クイーンサイズ)、ゆりかご幼稚園スカート(110センチ)・冬用の体操着 ④ 12月17日午前9時から電話で消費生活センター ☎042-495-6211へ