( 市報 No.1265

平成30年(2018年) 毎月1日·15日発行



#### 今号の主な内容

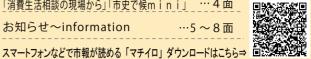
市民ルポルタージュ

憲法週間行事「講演と映画の集いin清瀬」

~高齢者や介護に関わる方たちが声を上げやすいまちに~ … 2 面

「消費生活相談の現場から」「市史で候mini」 … 4 面

お知らせ~information …5~8面



発行/清瀬市/編集/企画部秘書広報課 所在地/〒204-8511 東京都清瀬市中里五丁目842/電話/042-492-5111(代表) ファクス/ 042-492-2415 メール/ kouhou@city.kiyose.lg.jp/ URL/ http://www.city.kiyose.lg.jp/

## (身体の虚弱) う口の虚弱

2082

「オーラル・フレイル」とは、硬いものが食べにくくなる、むせ ることが増えるなどの口腔機能の低下から始まる衰えのことです。 介護が必要な状態に陥る前には虚弱状態(フレイル)、低筋力、低 身体機能(サルコペニア)の状態があり、段階的に身体状況が低下 することが知られています。

このような状態になる前に、栄養・社会参加・活動や運動の3つ の柱をポイントとした予防段階があると考えられていますが、特に

口腔機能を高めることは全身状態の改善に大きな効果があると言 われています。早い段階から自身の口腔機能の向上への関心を持 ち、栄養状態の改善、心身の健康保持に努めることが大切です。 ぜひ、この機会に講演会に参加し、虚弱(フレイル)から身を

守りましょう。 問合せ 地域包括ケア推進課地域包括支援センター☎042・497・



東京大学高齢社会総合研究機構·飯島勝矢 (作図) 厚生労働科学研究費補助金(長寿科学総合研究事業)虚弱・サルコペニアモデルを踏まえた 高齢者食生活支援の枠組みと包括的介護予防プログラムの考案および検証を目的として 調査研究(H26年度報告書より)

#### 新概念「オーラル・フレイル」における口腔機能の負の連鎖 かめない 口腔機能 の低下に つながる 柔らかい物 かむ機能 を食べる

#### 講演会「最近、むせるようになってきたなぁ~!!」

「むせ」は老化のはじまり・老化へ の警告です。口から食べることの大切 さを楽しく、分かりやすくお話ししま す。この講演を聞いて、元気に笑顔で 暮らせる時間を延ばしましょう。

日時 7月5日(水)午後2時~3時30分

場所 アミューホール

講師 大川歯科医院院長 大川延也氏

(歯学博士)

※市内在住の65歳以上の参加者に は、個別の歯科指導が受けられる「歯 っぴークーポン券」をプレゼントし ます(治療や検査は含みません)。

申込み・問合せ 地域包括ケア推進 課地域包括支援センター☎042・497 · 2082~

大川延也氏プロフィール 歯学博士。東京歯科大学を 卒業し、東京歯科大学補綴 学講座在籍後、昭和57年大 川歯科医院開業。「全国訪問 歯科研究会(加藤塾)」の会

員、「NPO在宅ケアを支える診療所・市 民全国ネットワーク」の理事を務める。

#### 歯っぴークーポン券 プレゼント♪



#### 「市史研究 き よ せ 亅第 3 号 販 売 中

新たな「清瀬市史」の編さん事業を進めているなか、 この度『市史研究 きよせ』第3号を刊行しました。

今回は主に、市内の古い写真や古文書調査報告をは じめ、市民からの聞き取り調査の成果、清瀬の鉄道の 歴史などを掲載しています。

ぜひお買い求めください。

販売場所 市役所本庁舎、郷土博物館

価格 1部300円(A5版90頁)

問合せ 市史編さん室市史係**☎**042・497・1813



#### お詫び

#### 固定資産税の課税に誤りがありました

平成30年度の固定資産税の課税にあたり、家屋分、11,285人の課税に 誤りが判明いたしました。

課税誤りの原因につきましては、平成30年度評価替えにおける家屋評 価において、再建築費評点補正率を本来は木造家屋1.05、非木造家屋 1.06とするところ、木造家屋1.06、非木造家屋1.05とシステム上誤って 適用してしまったためです。

税額が変更となる方には、正しい税額をお手紙でお知らせしておりま すが、6月中旬を目途に改めて変更後の納税通知書を送付させていただ きます。また、すでに全額納付いただいた方で過納付となる方につきま しては、別途還付のお知らせを郵送させていただきます。

今回の誤りを厳粛に受け止め、お詫び申し上げます。また、二度とこ のようなことが起こらないよう、適正な課税処理を行ってまいります。 問合せ 課税課固定資産税係☎042・497・2042

#### 第 10 回石田波郷俳句大会 俳句募集

第10回石田波郷俳句大会を10月28日(印)に清瀬けやきホールで 開催します。当日は各部門の入選作品に関する講評と表彰式な どが行われます。清瀬に関わりが深い俳人・石田波郷をたたえ た全国規模の俳句大会です。

①一般の部

内容 波郷や清瀬に思いを寄せる句1句と自由題1句または自 由題2句

投句用紙 所定の応募用紙(各地域市民センターで配布または 市ホームページからもダウンロード可)

投句料 1,000円(郵便振替)

選者 石寒太(「炎環」主宰)、奥坂まや(「鷹」同人会会長)、鈴 木しげを(「鶴」主宰)、高橋悦男(「海」主宰)、徳田千鶴子(「馬 酔木」主宰)、西村和子(「知音」代表)、能村研三(「沖」主宰) ②石田波郷新人賞(30歳以下の方)

内容 自由(20句1組・表題を付ける)

投句用紙 市ホームページの投句フォームまたは原稿用紙 選者 岸本尚毅、佐藤郁良、齋藤朝比古、甲斐由紀子

賞 新人賞(副賞5万円)、準賞(副賞2万円)、奨励賞(大山雅 由賞、副賞1万円)

③ジュニアの部(小・中学生)

内容 自由

投句用紙 所定の応募用紙または200字詰め原稿用紙(1句単 位で記入)

選者 高澤晶子、谷村鯛夢、永井潮、細見逍子

申込み・問合せ ①②は7月31日(消印有効)③は9月6日(必 着)までに、住所・氏名・性別・生年月日・電話番号・学生は 学校名(学年)を記入し、①は郵便振替の控え(コピー可)を添 えて、直接窓口または郵送で〒204-0021元町1-2-11 生 涯学習スポーツ課「石田波郷俳句大会係」☎042・495・7001へ

## 市民

### 市民編集委員山本美香さん

#### 憲法週間行事「講演と映画の集いin清瀬」

#### ~ 高齢者や介護に関わる方たちが声を上げやすいまちに~

わが国では毎年5月1日から7日までを憲法週間と定め、憲法に関する正しい理解と認識を深めるためのさまざまな行事が全国で開催されています。

清瀬市ではこの憲法週間にちなみ、5月11日に清瀬けやきホールで、清瀬市と東京都人権啓発活動ネットワーク協議会とが主催する「講演と映画の集いin清瀬」が開催されました。憲法に保障された人権(特に高齢者の人権)についてあらためて考える内容となっています。今回は、このイベントの模様をお伝えします。

#### 〜第1部〜安藤和津さんによる講演「私のサヨナラの伝え方」

安藤さんの人気と「高齢者の人権」というテーマが相まって会場は溢れんばかりの人の波。会場に入れなかった人も含め約600人が集ったこのイベント。いかにこのテーマが社会の関心を集めているかが伺えます。



満員の会場

認知症を発症した実母を10年以上にわたり介護された安藤さん。明るくお洒落で気丈なお母様が変わり果てていく姿を詳細に語られました。些細なことで怒りだし、物を投げ始めるようになったお母さん。トイレの壁を汚し、ハサミで洋服を切りだす始末に…。不可解な行動が続きます。問題行動はピアノの先生にまで及びます。

事態がどんどん悪化しても病院で認知症だと診断されることはありませんでした。世のなかにまだ、「認知症」が浸透していなかったからだと話されます。病気かも、と気づき始めたのはお弁当事件。お弁当作りが得意だったお母様が、孫のお弁当にも腐った物や生ものを入れるようになったためでした。そし

て、決定的となったのは転倒を繰り返し、火事をも起こすようになっていったからでした

#### ~それでも寄り添う~

家族が、それでもお母様を見放さなかったのは、それまでにかけてもらった愛情の量、尊敬の念があったからと話されます。重いテーマを明るく、そして時にはユーモラスに話す安藤さん。その後、病気だと判明してからは気持ちを切り替え、お母様への接し方や食事をヘルシーなものに変えていったところ、見違えるほど穏やかになっていったそうです。



講演中の 安藤和津氏

全力で介護を行った安藤さんですが、振り返って後悔していることがあります。それは「最後の1年半、母を寝たきりにさせず、好きなことを好きなだけさせてあげれば良かった」ことだと言います。今、ご自身が伝えたいのは、困った時は「介護サービスを上手に利用する」、「家族やパートナーを思いやり、

協力しあう」。そのうえで普段から、元気な うちに自分の終末について語り合う場が必要 だと話されました。

#### ~第2部~映画「ペコロスの母に会いに行く」

認知症の母と息子の淡々とした日常を綴る、どこか懐かしくハッピーな気持ちになる物語。私たちの遠い記憶を呼び覚まし、暖かい気持ちにさせてくれます。後半、さまざまな課題を乗り越え、博多弁で主人公「ゆういち」が語る「ぼけるとも、悪かことばかりじゃなかかもしれん…。」が心に響く作品でした。



©2013「ペコロス の母に会いに行 く場件系昌会

#### ~編集後記~

ほぼ女性が占めていた講演会。終盤は男性 (夫)へのメッセージとして「家事力は生活力 であり人間力。お互い高齢化社会に向け自立 した生活ができるよう積極的に参加していき ましょう」と話す安藤さん。「男性を育てる」 と題した10項目のチェックリストでは会場を 沸かせました。

隣に居合わせた80代の女性には「介護中は こんな風に笑えないのが現実。でも楽しみや 生きがいを持って前向きに生きていくことが 大切よ」とアドバイスを頂きました。

介護保険や民間サービスも大事ですが、高齢化率の高い清瀬では、もう一歩踏み込み、地域や社会全体が繋がり、交流ができるシステムが増えると、もっと笑顔の溢れるまちになると感じました。

## まちかどニュース

身近なイベントや、まちかどの話 題を皆さんから募集しています。

#### 清瀬けやきホールで 「清 瀬 リ コ ー ダ ー フ ェ ス テ ィ バ ルvol.3」を 開 催

4月22日に清瀬けやきホールで「清瀬リコーダーフェスティバルvol.3」が開催されました。リコーダーの新たな魅力を発見してみようと清瀬けやきホールが企画し、過去2回の公演が大変好評だったため、第3回目の開催を迎えました。



当日は市内外から60人ほどが集まり、リコーダーオーケストラ の演奏を楽しみました。

#### 🔙 平 成 3 0 年 度 夏 季 少 年 体 育 大 会 参 加 者

清瀬市青少年問題協議会では、体育協会と各連盟の協力のもと、剣 道・野球・ソフトテニス・卓球の4種目の大会を開催します。

対象 市内在住・在学の小・中学生

日時 ①野球=7月14日出・15日(日)午前8時~②剣道=7月16日(月)午前9時40分~③ソフトテニス=8月16日(大)午前9時20分~④卓球=8月17日 (金)午前9時30分~

場所 ①下宿運動公園広場・清瀬内山運動公園広場野球場 B 面②市民体育館③清瀬内山運動公園テニスコート④市民体育館

申込み・問合せ いずれも6月1日から①③④は6月30日まで、②は6月10日までに児童センターまたは市内小・中学校にある申込書に必要事項を記入し、直接児童センター(火曜休館)☎042・495・7700(剣道連盟に加入している方は直接各稽古場)へ

#### 第47回東京都農業祭(植木部門)で 市 内 農 家 が 特 別 賞 を 受 賞

4月21日・22日に神代植物公園特設会場(調布市深大寺元町五丁目)で第47回東京都農業祭(植木部門)が開催され、市内の農家の方々が特別賞を受賞しました。

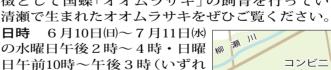


市内の受賞者は下表のとおりで す。おめでとうございます。

	MODEL TO THE PARTY OF THE PARTY	The second second
賞名	出品者名	樹種名
東京都緑化推進委員会会長賞	松村俊夫(中里在住)	モミジ シシガシラ
東京都農業改良普及事業協議会会長賞		アマミセイシカ
全国共済農業組合連合会東京都本部本部長賞	松村勇希(中里在住)	赤花シダレエゴ

#### オオムラサキケージの一般公開

市では、雑木林の整備(若返り)を目的に雑木林の象 徴として国蝶「オオムラサキ」の飼育を行っています。 清瀬で生まれたオオムラサキをぜひご覧ください。



も雨天中止) 場所 伊藤記念公園 台田の杜 (中里六丁目)

※直接会場へ。10人以上の団体 の場合のみ平日に限り個別に開 放可(電話で下記へ)。

**申込み・問合せ** 水と緑の環境 課緑と公園係**☎**042・497・2098へ



#### シルバー人材センターボランティアによる 市役所敷地の植木せん定が行われました

5月16日、シルバー人材センターの 植木班など15人が、社会奉仕活動の一 環として市役所本庁舎の植木のせん定 をボランティアで行いました。

シルバー人材センターでは、今後も 活力ある地域社会づくりに貢献してい くとのことです。



#### 6月8日)から7月20日(金) (予定) まで

#### 神山公園の芝生広場を閉鎖します

神山公園の芝生広場を、気持ちよく利用して頂くために、暑さに強い芝生の苗や種をまきますので、芝生広場を下記の期間閉鎖します。

閉鎖中は、広場にロープをかけて芝生を守るため、通行やなかで 遊ぶことはできなくなります。ご理解とご協力をお願いします。

公園名称 神山公園(中清戸三丁目、児童センター正面)

閉鎖期間 6月8日 金から7月20日 金まで(再開は7月21日 生)を予定) ※広場以外の遊具、親水広場、バスケットコートはこれまでどおり利用できます。

※芝生の育成のため、毎年春と秋に一定期間閉鎖を行っています。

問合せ 水と緑の環境課緑と公園係☎042・497・2098

#### 6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」

#### みんなで食べるとおいしいね

核家族化やライフスタイルの多様化などによって、家族がみん なで集まって食事をする機会が減ってきています。

#### ◆みんなで食事をしませんか?

食事時間のずれ、家族で一緒に食べていて もそれぞれが別々のものを食べる「個食」な どにより、伝統的な和の食文化が次世代へう まく引き継がれなくなっている現状があるほ か、食に関する基礎的な知識の不足も指摘さ れています。

特に子どもは、その機会が減ることで、心 や身体に変調をきたす割合も多いようです。 清瀬市オリジナル また、高齢者は一人だと食欲が出なかったり、 共食推進マーク 買い物や調理を面倒に感じることで、外出する回数が減少し、欠

食や低栄養状態につながることもあります。 平成28年に行った清瀬市の高齢者対象の調査では、一人で食べ ている人の割合が、平成20年の調査より増えているという現状が ありました。

#### ◆一緒に食事する効果

食事を共にすること「共食(きょうしょく)」には、「一緒に食べ る」ことだけでなく、「何を食べようか」「おいしいね」などのコミ ュニケーションも含まれます。家族や友人、仲間と会話を楽しみ ながらゆっくり食べる食事は、心も身体も元気にしてくれます。

さらに食事の時間が楽しくなると、食事への興味や関心が高ま り、日ごろ食べていなかった朝ご飯を食べてみようと思えたり、



余っている食材を使っていつもより もう1品増やしてみようと思うな ど、プラスの効果がたくさん生まれ ます。また、子どもたちはおとなと 一緒に食事をすることでマナーなど

を学び、充実した食の時間を過ごすことができます。

毎日は難しくても、家族や地域で、誰かと一緒に食事をするな ど健康につながる機会を増やしていきましょう。

市のホームページでは、野菜をたくさん使ったレシピや、朝ご 飯にもおすすめのレシピを紹介しています。ぜひご覧ください。 問合せ 健康推進課母子保健係☎042・497・2077

清瀬市 かんたん! おすすめレシピ

検索!

一緒に食べよう!

#### 6月28日的~29日倒世男女参画週間

#### 男女参画週間記念講演

#### メ デ ィ ア に 惑 わ さ れ な い 食 生 活 ~男女の視点で考える食の情報~

メディアには、さまざまな効果をうたった「健康 食品」の情報があふれています。心揺れる情報から、 毎日口にする「たべもの」を見分ける情報の読み方 や「食の男女共同参画」について学びます。先着40人。

日時 6月30日出午後2時~4時

場所 男女共同参画センター

講師 群馬大学名誉教授 高橋久仁子氏

※保育あり(6か月~未就学児。先着10人。下記へ 要予約)。

申込み・問合せ 6月1日から電話で男女共同参画センター☎042 ・495・7002(土・日曜日を除く午前9時~午後5時に受け付け)へ

#### 女性起業支援講座

#### 女性起業~はじめの一歩

「こんなサービスあったらいいな」「こんな商品あったらいいな」。 あなたのニーズ、やりたい思いは起業のチャンスかもしれません。 私らしく、プチ起業で始めてみませんか。

対象 どなたでも。先着40人

日時 6月23日出午後2時~4時

場所 男女共同参画センター

講師 NPO法人市民フォーラム21・NPOセンター事務局長、公益 社団法人日本サードセクター経営者協会執行理事 藤岡喜美子氏 ※保育あり(6か月~未就学児。先着10人。下記へ要予約)。

申込み・問合せ 6月1日から電話で男女共同参画センター☎042 ・495・7002(土・日曜日を除く午前9時~午後5時に受け付け)へ

・495・7002 (土・日曜日を除く午前 9 時~午後 5 時に受け付け)へ 嘱託員(司書)募集 職種・対象 司書・司書資格を有する方。若干名 募集要項 6月1日(金)から11日(月)までの平日午前 8 時30分~午 後 5 時に職員課で配布(市ホームページからもダウンロード可) 申込み・問合せ 6月11日(必着。土・日曜日を除く)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 て直接窓口または郵送で職員課職員係 2042・497・1843へ

## 台風や集中豪雨による浸水被害対策に・・・

#### ●「雨水浸透ます」とは?

雨水浸透ますは、屋根に降った雨水を雨どいを通じて集め、地下 に浸透させるための設備です。

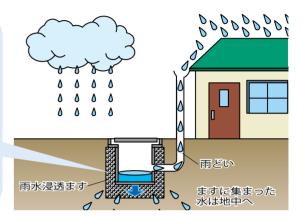
#### ●雨水浸透ます設置費用を助成します

市では、個人住宅(新築の場合は除く)に雨水浸透ますを設置さ れる方に、設置費用の一部を助成します。

**1か所あたり標準工事単価(対策量20<sup>ミ</sup>リ/hr)** ますの内径Φ250<sup>ミ</sup>リ =18,000円、ますの内径Φ300ミュ=22,000円

#### ●雨水浸透ますの効果





都市化が進み、地面がアスファルトで覆われていくと、雨水が地 中に浸透できず、道路排水路に流れ込む量が増え、集中豪雨の際に は、雨水を流しきれなくなり、浸水被害の要因のひとつとなってい ます。

その対策として、住宅などに雨水浸透ますを設置すると、ますに 集められた雨水が地中に浸み込みます。

地中に浸み込んだ雨水は地下水や湧水となってゆっくりと川に到 達するため、住宅などの敷地から道路排水路に流れ込む雨水の量が 減ることで、浸水被害を抑制させることができます。

助成金・浸透ます・市内業者の案内などについて詳しくは下記ま でお問い合わせください。

問合せ 下水道課施設計画係☎042・497・2532

創学116年の歴史を持つ明治薬科大学が清瀬市に 移転して今年で20周年を迎えるにあたり、同大学を 会場に記念イベントを開催します。シドニーオリン

ピック競泳銅メダリストでスポーツコメンテーターの田中雅美さん の記念講演をはじめとして、さまざまなイベントが行われます。普 段は見られない学内施設の見学などもできるので、お誘い合わせの うえ、ぜひご来場ください。

※駐車場はありません。車での来場はご遠慮ください。

日時 6月9日出午後0時30分~5時(雨天決行)

場所 明治薬科大学(野塩二丁目)

問合せ 明治薬科大学法人課☎042・495・8807

#### オープニング イベント 記念講演会 健康フェア 学内見学ツアー 地元・清瀬の上 アトランタ、シ 薬剤師による 学生が「明治薬和太鼓の力強い演ドニー、アテネオ「お薬相談」や骨科大学」をご案内奏や、明治薬科大リンピックに出場密度・血圧・体組します。普段見る学学生の管弦楽部し、シドニーでは成の測定などを行ことができない最・コーラス部のや銅メダルを獲得しう「健康相談」の新の研究設備、豊さしい演奏をお楽しみください。 (写真)を迎え、「私 建康に役立つかな環境をご覧くしみください。 の健康法・をテーす。 の健康法」をテーマに楽しい講演を 行います。 正午 午後 1時 午後0時30分 所要時間約30分の ~1時50分 ツアーです。 5分 毎にツアーをスタ 午後 2時 - トします。 午後0時30分 F後2時~3時 間 午後 上和太鼓 • 午後 1 時~ 3時 管弦楽部 F後3時~5㎝ 午後3時10分 午後 1 時20分 午後 「私の健康法」 コーラス部 ~4時30分 午後4時15分 4時 講師 田中雅美さん 午後5時

#### 来場者には、植物画のポスト カード(3枚)のプレゼントがあります。

薬用植物園や明薬資料館 なども自由に見学できます。

#### 清瀬けやきホール の催し物

①伊奈かっぺいライブ〜その17〜 津軽弁を駆使した語り口とユーモ アあふれるトークライブです。

**日時** 7月15日(印午後3時30分~ (開場は午後3時)

費用 前売り一般3,500円・友の会 3,200円、当日3,800円(全席指定・ 未就学児入場不可)

出演 伊奈かっぺい、山上進(津軽 三味線・尺八・横笛)

②そうだじゅげむきこう

和室で楽しむ落語会。椅子席もあり。

**日時** 6月24日(印)午後2時~(開場は午後1時30分)

**費用** 一般1,000円·小学生500円(全席自由)

出演 雷門音助、三遊亭兼太郎 ③みんなでつくる朗読劇

発声や朗読の基礎・表現方法を学び、発表会に向け演目をつくりあげてみませんか。先着20人。

日時 6月13日から10月24日までの第2・4水曜日と11月7日(水・9日 金)・11日(日)(6月13日(水)は体験参加可(1,500円)。11月11日(日)は発表会) 費用 6,500円×3回または17,000円

一括払い講師 劇団キンダースペース (瀬田 ひろ美)

④自分でつくるオリジナルおはし 「おはし教室」

自分だけのオリジナルおはしを手 づくりしてみよう! おはしの豆知 識。マナーのお話も。

**対象** 小学生以上。先着40人

**日時** 7月28日(土)午後 1 時30分~ 4 時

**費用** 1,500円 **講師** (株)兵左衛門

⑤歌って健康! 歌声サロン

懐かしい名曲の数々を生演奏に合わせて歌ってみませんか。

**日時** 6月20日(水)、7月18日(水)午後 **日時** 6月23日(土)午前10時~午後0

2時~4時(チケットの販売は午後 1時30分~)

費用 1,000円

講師 杉山公章氏

⑥講座「おけいこアロマ」 気軽にスイッチング! 気晴らし

アロマ。先着12人。

**日時** 6月22日億年後2時~3時30分 **費用** 1,500円

講師 西脇直子氏

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。 対象 2か月~ハイハイ前までの赤 ちゃんとその保護者。先着10組

日時 6月19日(火)午前10時30分~正午 費用 1,500円

講師 小宮しのぶ氏

**持ち物** 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 ※清瀬市子育て・キラリ・クーポン券が使えます。

⑧初夏のプリザーブドアレンジメン

・ プリザーブドフラワーで2つのア レンジメント作り体験をしません か。各回ごとの参加可。定員制。

日時 6月23日(土)午前9時30分~11時30分·29日(金)午後1時30分~3時30分

費用 各回3,200円 (花材・資材代、 ケース代)

講師 福井ひろ子氏 持ち物 巻尺・雑巾

申込み・問合せ ⑤は直接会場へ。 それ以外は(④は6月15日から)直接窓口または電話で清瀬けやきホール**☎**042・493・4011へ



①発酵パワー学ぶ&造る 第3回 「しそ酢」

発酵について学び、しそ酢造りをします。鯵のしそ酢寿司と即席しば漬けを作り、試食します。先着20人。

時30分

費用 2,000円(材料費)

**講師** 高田妃出美氏(発酵ライフアドバイザー)

**申込み・問合せ** 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

#### ◆無料パソコン教室 (Windows10)、 無料タブレット・スマホ基礎教 室 (iPad使用)

対象 パソコン (Windows10)、タブレット・スマホが初めてまたは初級の方 (シニア大歓迎)。各月先着12人日時 パソコン=毎週土曜日午前10時~正午 (全4回)、タブレット・スマホ=6月21日(木)、7月19日(木)午前10時~午後0時15分

**申込み・問合せ** 直接窓口または電話で友遊 (NPO法人情報労連東京福祉センター) ☎042・497・8500へ



◆天体観望会「太陽系一巨大な惑星、 しましま木星を見よう!」

清瀬市・小平市・東村山市・東久留米市・西東京市の方が優先で参加できます。

対象 小学生〜おとな(小学生は保護者と参加。参加者以外の同伴不可)。定員50人(応

募者多数の場合は抽選し、当選者の みに参加券を送付)。

**日時** 6月23日(土)午後7時~8時30

**◆<大人のバイオカフェ>** 

世界でひとつだけの花〜先端技術 で創りだされるステキな新品種

青いバラ、青いカーネーションは、 自然には生まれることのなかった花 です。青い花の遺伝子情報を利用し て、本来自然では生まれない青い花

#### 🌉 シニアヨガ夏 🌉

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6月12日火ま でに発送)

日時 6月25日、7月2日・9 日・23日、8月6日の月曜日午前9時30分~11時30分(全5回) 場所 アミューホール

講師 日本カルチャーヨガ協会 髙橋登希恵氏

申込み・問合せ 6月7日(消印有効)までに往復はがきにイベント名・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号(連絡先)を記入し、〒204—0021元町1-2-11 生涯学習スポーツ課金042・495・7001へ

を創り出した品種改良の技術につい てお話しします。

対象 中学生~おとな(参加者以外の入室不可)。定員24人(応募者多数の場合は抽選し、当選者のみに参加券を送付)

**日時** 6月24日(印)午後2時~3時30分

費用 入館券(おとな500円・イベントに参加する中学・高校生は無料) 講師 国立研究開発法人 農業・食品産業技術研究機構 野菜花き研究部門 佐々木克友氏

**共催** NPO法人くらしとバイオプ ラザ21

**申込み・問合せ** いずれも6月11日 (必着)までに多摩六都科学館ホームページ IIII https://www.tamaroku to.or.jpにある応募フォームまたは はがきにイベント名・開催日・希望 時間・氏名 (フリガナ)・年齢 (学年) ・郵便番号・住所・電話番号を記載 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

## 消費 生活 相談の 現場から ●

#### 【事例2】

確実に痩せたいと思い美容クリニックに出向いた。脂肪溶解注射10回コースを契約し40万円を支払った。3回通ったが効果を感じなかったので中途解約を申し出た。クリニックからは解約しても残金は一切返金しないと言われた。

#### 【アドバイス】

平成29年12月1日に改正特定商取引法(以下法という)が施行され、美容医療サービスのうち①脱毛②にきび・しみなどの除去③しわ・たるみの症状の軽減④脂肪の減少⑤歯の漂白などについて、法が適用され、クーリング・オフなどが可能と

### 美容医療の<u>一部</u>にクーリング・オフが可能になりました



なりました(適用要件は提供期間1か月超、金額5万円超)。

法施行前までは事例1はクーリング・オフ適用外でした。また、事例2については一切返金しないというクリニック側の主張は認められませんが、中途解約する場合には多額の損害金額を請求されるというトラブルもありました。

法施行後、事例 1 は契約書を 受け取った日から 8 日間はクー 例 2 については法で決められた 解約ようについまが可能になりれた。 解約ようになりますがあるように があれば説のよりをするがあれば説のか場ででは を書いますがの場ででは を書いますがはでいた。 を書いますがはでするよりでするように 対したときは があることが でするの場ででするように がはいましますが でするといるときますがです。 ときないまします。

問合せ 消費生活センター☎ 042・495・6212 (相談専用)

## 市史で候

下宿市民プールがオープンしたのは、昭和54(1979)年7月。 オープン時の配置図には、幼児プール、25添の水泳プール、 スライダープールという現在と

同じ姿が見られます。 この頃、市内にはもうひと つ、中央公園のなかに緑の松林 に囲まれた市民プールがありま

こちらの市民プールがオープンしたのは、昭和47(1972)年7月。長さ50 添、幅20 添。9コースとれる立派なプールでした。平成8(1996)年夏まで



#### 清瀬市民プール小史

「市史で候」二十八の巻 「夏だ! プールだ! 清瀬市民プール小史」より

賑わいましたが、老朽化のため 翌年には利用を中止、のちに撤 去されました。

実は、市民プールができるより前、「町」の時代にも、清瀬の人たちが楽しめるプールがきたのました。このプールができる。のは昭和37(1962)年夏。その場所は「清瀬小学校うら」。7月下旬から約1か月間の期間限定で、月曜日から土曜日といる上曜日は上後が使い、日曜日は一般に開放されました。さながらところでしょうか。

←「市報きよせ」昭和53年12月 1 日号 中央公園の市民プール

↓「町報きよせ」昭和37年7月15日号



より詳細な記事は清瀬市ホームページをご覧ください。 清瀬市トップページ>市政情報>広報>清瀬市ブログ プリントアウト版は市内 図書館で閲覧できます。 ください。 ております。 演奏、

午後3時45分から茶道

南口

部によるお点前などを予定し

ぜひお立ち寄り

30分から吹奏楽部・筝曲部の

14日本・15日金は午後3時

042・492・3500 間合せ 都立清瀬空

都立清瀬高等学校

ご遠慮ください。

※直接会場へ。

車での来校は

清瀬駅

バス停 中央公園 特国駐在所前。 松山地域 中央公園 市民センター 中央図書館 駐在所 郵便局 清瀬高校入口

《周 | 海瀬高校入 複十字 都立清瀬高校 病院

元岡崎航空路監視レーダー 井上行親さん(74歳)

事

元法務教官

矯正業務功労

法月俊明さん (66歳)

国土交通行政事務功労

おめでとうございます。

中央図書館

### 30 · 6 · 1

#### 春 の 宝小 叙 綬 勲

市内では次の方々が受章され

 $\Diamond\Diamond\Diamond$ 

ひ

ま ラ

わ

IJ

I

テ

1

ル

きよせちえ

の

わ

フ

I

スタ (旧

エコ

ま

つ

り

瀬市骨髄移植ド

ナー支援事業

ーとドナー

の

勤

に

ル会場(下清

戸三丁目地

活展を開催します。

登録団体によるミニ

一消費生

食堂などで利用されて

ボ

章

市澤成介さん (73歳)



教育功労

済調査官

的衛行政事務功労

らぺこあおむし」を行います。 ック・カールコレクション

日時 6月27日水午後1時30 を学びましょう。 先着24人。 梅干しや梅シロップの作り方

世界中の子どもたちに愛さ

元防衛省人事教育局厚生課共 熊谷利久太さん (71歳)

子どもDVD上映会「エリ

瑞

宝

双

光

章

瑞宝単

光

章

代表作『はらぺこあおむし』れているエリック・カールの

の他4作品を上映します。

元公立高等学校長

課長(気象業務功労)





元(独)航空大学校帯広分校長 (国土交通行政事務功労)

山下奉利さん (74歳)

# 図書館事業「子どもDV

I

IJ

ツ

ク・

カ

3

講消

座活

梅で暑

自宅で楽しく簡単にできる

費生

6

ペ

げてくれる方 ひまわりフェスティバ8月18日出~28日火

ーブルなどの整理整頓・清掃、 き、フェスティバルを盛り上 対象 健康で野外作業がで ほこり避けの水撒きなど 4972052 業振興課産業 でに直接窓口または電話で産 申込み・問合せ 石井ファーム、小寺ファー 振興係**公**042・ 6月12日ま



#### D上映会」 ル 書館 642 · 493 · 4326 を配布) または電話で中央図 申込み・問合せ あ コ [接各図書館 (入場整理券 レ お ク シ 6月1日か む



講 費師 用

千00円(材料費) 消費生活センター

『はらぺこあおむし』(偕成社) 作:エリック・カール、訳: もりひさし

**対象** 幼児から小学生とその

日時 6月24日间午前

11時

# ボランティア勉強会図書館・読み聞かせ

選び方、親子への接し方など ティアによる絵本の読み方や ア活動をしている方。 対象 市内で未就学児を対象 の勉強会を実施します に、読み聞かせのボランティ ぜひご参加ください。 図書館・読み聞かせボラン 先 着 15

ークを開催して、あじさいウィーら17日间まで、あじさいウィ

花ロードパーク」では、今月

書館通りに広がる「紫陽

É

bo

あじさいが見ごろになります。

沿道の清瀬高等学校(松山

11時30分 6月26日火午前 10時

**3**02・93・4326へ 申込み・問合せ 中央図せください。 場 所 ※詳しくは左記へお問 中央図書館 中央図書館 い合わ

問合せ

#### 特駅 別前 • 理塩 Ÿ 書

します。ご不便をお掛けしま どのため、左記のとおり休館 |事及び蔵書点検などのた駅前図書館は空調設備改修 野塩図書館は蔵書点検な

休館期間 ※休館中の駅前図書館での公 =6月11日(J)~15日(金) =6月11日(J)~15日(金) =6月11日(J)~15日(金) =6月11日(J)~15日(金) =6月11日(J)~15日(金) =6月11日(J)~15日(金) 共施設予約の入金はできませ ん。その他の館は通常どおり

すが、ご理解とご協力をお願 中央図書館 2042 駅前図書館=6月

#### 館館 児童手当と児童育成手当の現況届は 6月29日(金)までにご提出を!

いします。

6月1日現在の養育状況や平成29年中の所得状況 (所得制限限度額は下表参照)などを確認し、受給資 格の有無を審査するため、児童手当と児童育成手当の 平成30年度現況届を5月31日に送付しました。 ※現況届の提出がない場合は、引き続き受給資格があ

っても、6月分以降の手当を受給することができませ

#### $\mathcal{h}_{\circ}$ ◆必要書類

児童手当=健康保険証の写し(申請者のもの。清瀬市 国民健康保険に加入の場合は不要)、または年金加入 証明書(「○○国民健康保険組合」のように、「国民」と いう文字が入った健康保険証で、勤務先の厚生年金に 加入している場合は提出が必要。現況届裏面の記載欄 勤務先で証明してもらったうえで提出。全国土木 建築国民健康保険組合の場合は不要)

児童育成手当(育成手当・障害手当)=愛の手帳また は身体障害者手帳の写し(該当者のみ)

共通書類=平成30年度課税・非課税証明書または所得 証明書(平成30年1月1日に清瀬市に住民登録がなく、 マイナンバー未提出の方のみ。平成29年中の所得額、 扶養人数、諸控除額などの記載のあるもの。 バーにより省略可)

※いずれもこの他に状況に応じて書類が必要となる場 合があります。その場合は、個別に必要書類のご案内 をします。

申込み・問合せ 6月29日までに現況届に必要事項を 記入・押印し、必要書類を添えて直接窓口または郵送 で子育て支援課助成係☎042・497・2088へ

旧金毛当・旧金奈成毛当の所得制限限度類素

	児童子ヨ・児童 自成子 ヨの所得制限限度観衣							
	扶養親族等 の人数(人)	所得制限的	限度額(円)					
		児童手当	児童育成手当 (育成手当・障害手当)					
	0	6,220,000	3,604,000					
	1	6,600,000	3,984,000					
	2	6,980,000	4,364,000					
	3	7,360,000	4,744,000					

※扶養親族等の人数が4人以上の場合は、1人増えるごとに所得制限 限度額に380,000円を加算。 ※児童手当で所得超過の方は児童1人に付き月額5,000円が給付され

ます(特例給付金) ※児童育成手当で所得超過の方への給付はありません。

物など詳しくは下記 18日川までに下記へ)。 ※保育あり(6か月~未就学 先着8人。 希望者は6月  $\sim$ 

梅干研究家 小川睦子



活センター**な**組・45・621時に費用を添えて直接消費生の日の平日午前9時~午後5 1へ(キャンセルによる返金

小川睦子氏

じて奨励金を交付します。 奨励金を交付します。①・入院に要した日数に応(検 ②1日1万円

#### 頂いた食品は、市内の子ども の食品寄付)などを行います。 フードドライブ (福祉団体へ スチェンジ、お楽しみ抽選会、 売、つるし飾りの展示、エク ユース食器やせっけんの販 健康チェック、バザー、 フードドライブで寄付して い夏 を 042・6211 1042・6211 乗り 場所 消費生活センター 前10時~午後3時 日時 6月8日金・9日出午 品) の寄付をお願いします。 缶詰などの日持ちのする食 生鮮食品以外(米・麺・ 切り 消費生活センター ま しょう!

- に市内に住民登録があり、公 血幹細胞の提供が完了した日 助成対象 ①ドナー=6月1 に奨励金を交付します。 奨励金額 ドナーが通院(検 政法人を除く) 政法人を除く) 業所=助成を受けるドナーが外)、②ドナーが勤務する事外の事業での提供は助成対象 及びドナーの勤務する事業所 が 関加幹細胞のドナー (提供者)の増加を図るため、骨髄・末の増進及びドナー希望登録者

は公益財団法人骨髄バンクの※ドナー登録について詳しく jmdp.or.jp < ページ■http://www.

健康推進課健康推進

望む方にとって、 るかもしれません。約2 『リンパ の採血でドナー登録が可能で 録が命をつなぐチャンスにな 適合するドナーの方を待ち

あなたの登

とも2千人を数えます。としている方は、毎年少 植や末梢血幹細胞移植を必要日本で非血縁者間の骨髄移クにご登録ください 毎年少なく

公益財団法人日本骨髄 お問い合わせください。

※申請書類など詳しくは左記院した翌日から1年以内胞の提供に伴う入院をして退胞の提供に伴う入院をして退

奨 励 金を交付

## 6

### 催 し物

## 先人の知恵に学ぶ うどん作り講習会」

た生麺を持ち帰ります。 で上げうどんを試食し、 ある、うどんを作ります。 清瀬古来のもてなし料理で 打っ 茹

講 場 師 所 日時 6月10日间午前9時 郷土博物館

※5月より始まった「博物館 費 用 93 493 8 5 8 5 8 申込み・問合せ 6月1日午 前9時から電話で郷土博物館 300円 (材料費)

事業スタンプラリー」は、左 ります。 記マスコットキャラクター ん」が目印とな ひいらぎちゃ



# 昔語り3・4」歴史講座「清瀬

内 容 場 所 日出いずれも午後2時~4時 ①6月23日出②6月30 史を紹介します。各先着30人。 あまり語られない清瀬の歴 ①「清瀬の歴史を追っ

講師 ②「回想、空堀川流域の縄文 てきた調査者としての想い」、 遺跡群の発掘調査」 内田祐治 (郷土博物館

※片方の講座のみの受講も可

★ 042・493・8585へ
★ 193・8585へ 申込み・問合せ 6月1日午

#### 初 夏 の 染 物 教 室

めを学びます。先着20人。 初夏の植物を材料に草木染

費用 持ち物 昼食・バケツ・ゴム 午後3時30分 6月22日途午前 3千50円(材料費) 郷土博物館 10時

申込み・問合せ 6月1日午 2個・ビニール袋 前9時から電話で郷土博物館

手袋・エプロン・洗濯バサミ

ク管理栄養士

受講料 500円

# ホタル観賞の夕べ開催

乱れ飛ぶホタルを見に来ませ 公園内の清い流れの周辺に

郷土博物館職員

日時 9時(雨天決行) 清瀬金山緑地公園 6月9日出午後7時

ちらをご利用ください。 す。お車でご来場の方は、そ 公園駐車場は利用できません ※直接会場へ。なお、当日は 田の杜の駐車場を開放しま 市役所と伊藤記念公園台

問合せ 水と緑の環境課緑と 公園係☎042・497・2098 493 • 4 1 9 O 清瀬ライオンズクラブ☎04・

## エティショ 人形劇「人形) ウバ

日時 6月9日出午前10時 モアある劇です。 動物たちが繰り広げるユー 市内在住の子育て中の

※直接会場へ。 場所(竹丘地域市民センター (55)分程度)

幼稚園係四42・49・2086 問合せ 子育て支援課保育・

## どにおいて調理業務に携わっ 飲食店や高齢者支援な

健康づくり調理師研修会

ている方。各回先着50人 ①6月27日水·7月3

場所 多摩小平保健所(小平 いずれも午後2時~4時 ②7月19日木·27日金 日本歯科大学口腔リハ

ビリテーション多摩クリニッ 保健所職員 尾関麻衣子

申込み・問合せ

多摩ハ戸末世行……日②は7月12日までに電話で113万・県名せ ①は6月20 多摩小平保健所生活環境安全 課保健栄養担当会24・45・3

ファミリー・サポー トきよせ全体交流会

11(内線24)へ

### 健 康 定

ミニミニうんどうかい

日時 7月7日出午前10時 必要です。先着30人。 分~正午 (受け付けは午前 **人気事業のため事前予約が** 10 30

場 所 限りがあるため、公共交通機 ※駐車場はありますが、数に 児童センター

申込み・問合せ ミリー・サポートきよせ四04 関をご利用ください。 492 • 1 1 3 9 電話でファ

### パK C テ国 際交流

日時 しみましょう。 異文化交流パーティーを楽 6月9日出午後2時

費用 場 所 ※直接会場へ。 もは無料) 30円(外国の方と子ど アミューホール

問合せ 藤 2042 - 495 - 2851 清瀬国際交流会・加

## 高原でバーベキュー& 科 企

ヤンプファイ ア

ご家族、

仲間同士で高原の

生5千00円、幼児3千00円(1 日時 6月30日出午後5時~ リンク付き) 泊2食付き・夕食時ソフトド エックアウトは翌日午前10時) イアを楽しみましょう! (チェックインは午後3時、チ ーベキュー&キャンプファ おとな8千70円、小学清瀬市立科山荘

山荘☎0267・51・230 清瀬市立科

### 健 康

## 測 会

対象 市内在住の方。 ってみませんか。 体組成や血管年齢などを測 先着 40

分~午後3時30分 場所 健康センター **日時** 7月12日||水午前9時30

係の42・497・2076へ 申込み・問合せ 6月1日か ら電話で健康推進課成人保健

#### 健 康チ ャ レ

日時 ①6月18日月②21日休 ③25日用いずれも午前10時~ 対象 平成2・3年度特定健 になった方。各先着30人 診結果で特定保健指導の対象

センター 場所 ①生涯学習センター② 持ち物 健診結果票 下宿地域市民センター③健康

正午・午後1時~3時

推進課成人保健係の42・497・ 申込み・問合せ 2076 電話で健康

### カ 測 定

力づくりに生かしましょう。 測定の他、 実技を行います。今後の体 運動プログラム

6月11日側午前10時~おおむね60歳以上の方

内田英利氏 講師 日本成人病予防協会

持ち物 上履き・筆記用具 タオル・昼食 ※直接会場へ。

連合会事務局(高齢支援課高 問合せ 清瀬市シニアクラブ 齢福祉係) ☎42・49・208

## (腰痛ひざ痛予防教室) ロコモ予防教室

対象 市内在住の18歳~59歳 方も、正しい姿勢をチェック の方(通院中の方を除く)。 し、ロコモを予防しましょう。 自覚症状のない若い世代の

日時 6月20日水午前10時

きやすい服装 (体操用)・室内用運動靴・動持ち物 飲み物・浴用タオル 場所 健康センター

※保育あり(1歳~未就学児 若干名)。

ら直接窓口または電話で健康 推進課成人保健係の42・49・ 申込み・問合せ 2076 6月1日か

# 第3回健康大学

ック院長 佐々木秀次氏 講師 清瀬ささき眼科クリニ 日時 6月27日水午後2時~ 目の病気と目を守る心がけ アミューホール

係**204・49・2076** 健康推進課成・ ご参加ください。 ※直接会場へ。健康大学に申 込まれていない方もお気軽に 健康推進課成人保健

# 市

伝言板

## 場所 コミュニティプラザひ ☆催し物 大人のための英会話・韓国語入

回)、英会話18時~19時、 30分~20時30分、清瀬けやきホール、 際文化交流協会・前田な晩・648 全8回6千円 (別途テキスト代)、国 6月26日~8月21日の毎週火曜 (全8 を外国人講師と楽しく学びましょう。 見て聞いて話す。簡単な日常会話

## 第41回住宅デー

3日10時~15時、三小・市役所職員 支部・本島会22・47・8フ51 駐車場、無料、東京土建清瀬久留米 いろいろな企画で開催します。6月 板削りで職人の技術を披露します。 楽しい工作教室、包丁研ぎやまな

無料 月16日11時~、清瀬けやきホール、 さい。ご来場お待ちしています。6 踊と日本舞踊の世界をお楽しみくだ 可愛い子どもの踊りから歌舞伎舞 河本会・中村☎04・92・29

### 関口那々子&高橋綾子による 瀬音楽鑑賞倶楽部第86回) アーリーサマーコンサート

瓜生会49・5691 曲」、「愛の夢」他。 6月16日19時~20 ゴイネルワイゼン」、「カルメン幻想 綾子(ピアノ)出演です。 曲目「ツィ 生以下50円)、清瀬音楽鑑賞倶楽部 時45分、アミューホール、卵円(高校 関口那々子 (ヴァイオリン) & 高橋

なかよし保育園(竹丘三丁目)、なか てください。6月30日10時~13時、 エーションもあるのでぜひ遊びに来 します。また、軽食の販売やレクリ なかよし保育園バザー開催 子ども服やおもちゃ、雑貨を販売

エッセイを書きませんか 思いを言葉にしてみませんか。

目

で。7月1日9時~、市民体育館、

一般千卿円(ペア2千駟円)、中学生

## 健康教室「パーキンソン病のは ľ

韓国語19時 ロバの音楽座0~3歳のため 老健たけおか新館(竹丘二丁目)、無 パーキンソン病は高齢化社会では 竹丘病院・伊代住命42・91・6 な病気ではありません。 原因・ 治療をわかりやすくお話しし 6月26日13時33分~14時30分、

#### 大須賀ひできコンサート・イ 星学園幼稚園の2・93・3241 学園幼稚園 (梅園三丁目)、無料、東 わせへ。6月30日10時~11時、東星 い。先着50組。申込みは左記問い合 ァンタジーを親子でお楽しみくださ のコンサート「ポロンポロン」 ロバの音楽座による音と遊びのフ

愛の手帳をお持ちの方は千80円)、た ねまきびと清瀬・國井☎∞・188 2千50円、会員千80円(障害者手帳・ す。6月8日14時~、清瀬けやきホ その仲間の玉木親子を迎え開催しま 元デュークエイセス大須賀ひできと 素敵なコンサートへのお誘いです。 前売り一般2千円、当日一般

## 音楽フェスティバル

は12時3分)、竹丘地域市民センター、 い。先着50人。6月17日13時~ (開場 アンサンブルを存分にご堪能くださ 鼓動と日本社会事業大学マンドリン 4 7 9 7 ・1188、伊藤登80・565 田慶仁による生の津軽三味線の チーム竹丘・穐本**な**90・44

## バドミントン大会

遅盟が認めた方。 61組程度 (中学 **쌷員あり)。申込みは6月13日ま** ノルス個人戦男女別ABクラス 対象は市内在住・在勤・在学

ります。お気軽にどうぞ。6月19日 3分~15時30分、生涯学習セン ます。書くことは脳トレにもな もすませてみるのも良い経験に 刻-瀬谷野24・49・0874 参加費2千円、スペース「すて

第62回清瀬フォトクラブ写真

トン連盟・川口の紀・切・2310 90円 (ペア千80円)、清瀬市バドミン

#### 示です。6月5日~10日10時~18時 表現した、会員の自由課題作品の展 大学の学園祭でHAPPY W ォトクラブ・伊達☎似・45・2470 (10日は17時まで)、 クレアギャラリ くの出会いと感動をレンズをとおし 美しい自然と風景に触れ合い、多 (クレアビル4階)、無料、清瀬フ

国happywedding.jcsw@gmail.com かった、思い出にもう一度など。大 委員会・星 888・5732・5914 無料、日本社会事業大学学園祭実行 定)、日本社会事業大学講堂(予定)、 んか。10月27日または28日11時~ (予 学の学園祭で結婚式を挙げてみませ 事情があって結婚式を挙げられな

# ☆サークル仲間募集

歌&楽器練習同好会

10円)、安定ボイス・香川なり・切・切・ センター、年会費千㎞円(参加時室料 火・水曜9時~12時、松山地域市民 楽器持ち込み可。初心者歓迎。毎週 に馴染みレベルアップ。 ギターミニ ボーカル、呼吸ストレッチ、楽器

## バレーボール仲間

時、芝小体育館、月千円、芝小バレ 汗流しましょう。毎週土曜19時~21 -ボールクラブ・新井☎02・45・3 求む! バレー好きな人。一緒に

## 西郷隆盛」とその時代

月・7月・10月に6千円を前納)、日 本史学習会「まほろば」・天川ない・ 涯学習センター、月2千円(1月・4 です。第1・3火曜10時~12時、生 ます。講師は歴史学者宮本義巳先生 育の空白期である現代史までを学び 西郷どんを中核テーマとし歴史教 福祉

## ギターの演奏に合わせ、 中里健やかクラブ

場所 中里老人いこいの家分~3時30分 ※直接会場へ。 謡・懐メロを歌います。 問合せ 健康づくり推進員・ 日時 6月13日水午後1時 田島公49・5779

## 向 ゼ

場 所 日時 での検査のこと」 「知っていますか? 接会場へ。 6月21日休午後2時 清瀬けやきホー

#### 康 ۲ 講座「若返り Ξ ッ ク

防会複十字病院☎04・49・4

問合せ 公益財団法人結核予

場 所 4 時 日時 先着50人。 足の運動を一緒に行います。 音楽に合わせて合唱し、手 6月19日火午後2時 清瀬けやきホール

地域包括支援センター 202・

ださい。 講師 講師 ※動きやすい服装でお越しく ュージックセラピーサービス 国立音楽院ラポールミ

後5時までに直接窓口または 電話で清瀬市シニアクラブ連 合会事務局(高齢支援課高齢 申込み・問合せ 6月15日午 福祉係) 🕿 04・49・2081へ

どなたでも利用できます。 よってこカフェ 認知症に関心のある方なら ー・ロナルド 対 象

日時 6月7日本・21日本午

前・午後)、しんあい元気塾

クリニック理事長(下村洋氏午後3時からは、武蔵野総合後1時30分~4時30分(21日 による「認知症に関するミニ

童

場 所 費用 ナルドの壺 (元町一丁 飲み物代として30円

問合せ 地域包括ケア推進課 ※直接会場へ。 地域包括支援センター 2021・ 497 • 2 • 0 8 2

# 認知症家族会ゆりの会

場所 ①男女共同参画センタ

日金いずれも午後2時~4時

分~3時30分 ーに繋げていく場所です。 **日時** 6月20日欧午後1時30 るご家族の明日へのエネルギ ているご家族など 知症高齢者を介護して 認知症高齢者を介護し

場 所 丁目 平野クリニック (松山

問合せ 地域包括ケア推進課 ※直接会場へ。 費用 お茶代50円(お菓子付 初回無料

# 福祉法律専門相談

場 所 日時 が無料で相談に応じます。生活上お困りの方に、弁護士 高齢者や障害のある方で、 コミュニティプラザひ 6月27日冰午前10時~

申込み・ 擁護センターあいねっと 2012 495 5 5 7 3 問合せ 電話で権利

方。各回先着30~40人 コース ゆうゆう元気塾(午 オケと運動で脳トレ〜脳トレ元気塾~カラ おおむね 65 歳以上

> くは左記へ。 ※直接会場へ。日時など詳し せいが中里元気塾 地域包括支援センターの位・ 問合せ 地域包括ケア推進課 費用 1回20円

## らふまねっと運 動

ップが図れます。 くことで、歩行機能・脳力ア 日時 ①6月12日火②6月 ネットを踏まないように歩

松分99・5766・0953 ※いずれも直接会場へ。 ー②竹丘地域市民センター 問合せ チームりかすて・村

## 

ある方(就業先多数あり!) 60歳以上の健康で働く意欲の 対象 市内在住で原則として シルバー人材センター会員

後1時30分~、研修会=第2 と、研修会の受講が必須です。 ※入会には説明会への出席 月曜日午後1時3分~ 日時 説明会=第1月曜日午 シルバー人材センタ

#### 推清 進 瀬 委 市 員 男 会女 委 平 員等

清瀬市男女平等推進条例に

042 • 494 • O 9 O 3

対象 市内在住で男女平等推 進施策に関心のある方。定員 基づき、男女平等推進施策に 会委員を募集します。 ついて評価や検討を行う委員

申込み・問合せ 20日に応募動機を80字にまと 7月1日旧から2年間 6月1日~

> ある申込書(市ホームページめ、男女共同参画センターに は郵送で男女共同参画センタ 番号を記入し、直接窓口また からもダウンロード可)に住 所・氏名・年齢・職業・電話 495 7 0 0 2

#### 検 会共 員 民設

民検討委員会委員を募集しま 目線でご意見を頂くため、 一画の策定にあたり、

職員または清瀬市議会議員を 付き) 除く)。 定員3人 会議に出席可能な方 (清瀬市 7月~12月(5回予定) 5千円(1回の出席に

> 9千円 (1回の出席に 8月~12月(5回予定)

ジ内専用フォームに住所・氏 当 042 497 1 8 0 2 **AX** 042 入し、直接窓口または郵送 ドレス・応募理由・経歴を記 電話番号・職業・Eメールア 名・性別・年齢・生年月日・ でに、企画課にある申込書(市 申込み・問合せ ファクスで企画課企画調整抇 ホームページからもダウンロ ド可) または市ホームペー 6月29日ま

### 民 住 宅 入居

中堅所得者向けの賃貸住宅

応募戸数 申込み締切日 募集案内の配布期間 (月)~12日(火) 6 月 6 月 4 14  $\exists$ 

張所=平日午前8時30分~午まちづくり課、松山・野塩出募**集案内の配布場所・時間** 後8時と土・日曜日は市役所 後5時 (平日の午後5時~午

> でに多摩信用金庫本・支店や 申込み・問合せ 8月31日ま

http://www.tamashin.jpにあ 同信用金庫ホームページ風

o-ame.jwa.or.jp/で公開して

局ホームページ₪http://toky

項をご覧ください。

ター=各センター開館日の開 支援センター・生涯学習セン 域市民センター・子ども家庭 館時間内で配布 夜間受け付けで配布)、各地

### 市 使 用

認可保育園の保育料の適正

市民 設置し、ご検討頂く市民委員 を募集します。 化に取り組むため、 20歳以上の市内在住

対象 18歳以上の市内在住で 報 酬 付き) 市議会議員を除く)。 定員5人 申込み・問合せ

# 多摩ブルー・グリーン賞

042 • 491 • 8 • 6 • O

課財政係☎42・49・1810 または郵送、ファクスで財政

優秀賞に⑩万円、優秀賞に50 摩グリーン賞」があり、各最 事業主の皆さんが開発した優 万円を贈呈します。 ジネスモデルを表彰する「多 れた技術や製品を表彰する 「多摩ブルー賞」と新しいビ 中小企業、 団体または個人

### 企業・団体・個人事業主 対象 多摩地域及び周辺地域 ※詳しくは左記または実施要 に事業の活動拠点を置く中小 となる6月に、

かる「東京アメッシュ」を同また、東京の雨が一目でわ 上を図る取り組みを行ってい 安全性の確保と防災意識の向 下水道施設の

2・4木曜13時~15時、

し、直接同金庫または多摩ブる申込書に必要事項を記入

## 生涯学習

審議会を

な方(清瀬市職員または清瀬 在勤・在学で会議に出席可能 パソコン教室 (7月募集) シルバー人材センター

講座内容 スマホ入門/ステップアップ チラシ・年賀状など作成 インターネット&メール ホームページ作成 かんたんブログ デジカメ写真 エクセル基礎 パソコン入門 ワード基礎

とめ、市ホームページ内専用

でに40字程度の応募動機をま

6月29日ま

必要事項を記入し、直接窓口 フォームまたは所定申込書に

今月の締切 6月23日出(必着) ose-sc.or.jp/をご覧ください。 問合せ シルバー人材センタ チラシまたは当センターのホ ームページ昬http://www.kiy ※詳しくは各公共施設にある 042 • 494 • O 9 O 3

## A その他

## 浸水対策強化 月

東京都下水道局では、雨期

話し方教室

りましょう。お待ちしています。第 方。楽しく皆の前で話せるようにな 話すことが苦手な方、あがり症の 生涯学習セ

私たちの身の回りには、危

452 7 1 O O

講座内容 対1の個人レッスン! 左表のとおり

ュア、

が含まれています。製品が危

問合せ しょう。 の表示で確認できます。 少量 ながります。 でも誤った取扱いは事故につ 0 適切な取り扱いを心掛けま

清瀬消防署**四**42・491

す。建築士が大きたこれ 事前予約)。 に関する相談に応じます(要す。建築士が木造住宅の耐震 震相談会のお知らせ 1 1 9

ている方 対 象 市内に建築物を所有し

日時 4 時 6月26日火午後1時~

場 所 申込み・問合せ 6月1日~ ※予約受け付け後に「予約受 会当日に持参してください。 付票」をお渡しします。相談 づくり係会2・49・2093 15日に直接まちづくり課まち 生涯学習センター

# 動産無料相談会

弁護士・税理士・行政書士 が、不動産に関する相談

. W ンター、1回千円、清瀬話し方教室 -·小林☎042·493·3461

# ■市民伝言板利用案内

問合せ 秘書広報課広報広聴係なり

間に受け付け。先着25枠。

月1日午前8時30分から15日までの

7月15日号掲載希望の原稿は、6

kouhou@city.kiyose.lg.jp

下水道本部の4・52・482 |) 険物安全週間| 東京都下水道局流域 間は **問合せ** (公社)全日本不動 ※直接会場へ。 場所 生涯学習センター に無料で応じます。 6月12日火午前10時

## ンや灯油、身近にあるマニキ険物が多くあります。ガソリ 除光液などにも危険物 **私道の非課税申告を** 分筆されていない

分の面積がわかる図面を添 受けられます。 市計画税から非課税の適用が と、翌年度の固定資産税・都 え、年内に申告手続きをする 築基準法上の道路は、私道部 は現に道路として使用されて 分筆されていない私道、また いながら分筆されていない建 公衆用道路と性格が同様で

497 • 2 • 4 • 2 • 4 • 2 課税課固定資産税係

#### 教 中 学 科 校 書道 徳科 展 示の

(中央図書館=水・木曜日は) 年前10時~午後5時 度から使用する「特別の教科 道徳」の教科書見本を展示し 午後7時まで、竹丘図書館= 展示場所 中央図書館、下宿 ます。お越しいただきアンケ 木曜日は午後7時まで) トにご協力をお願いします。 清瀬市の中学校で平成31年 6月12日火~24日(日) 竹丘図書館

その他コーナーは8面に続く ※いずれも月曜日休館。 497 • 2 5 5 2 指導課指導主事 202

◆市・ 都民税(第1期)

### 夜間休日納税窓口

■夜間納税・納税相談 ■大曜納税・納税相談 ■大曜納税・納税相談 ■大曜納税・納税相談 日時 6月27日/の・28日/太午後4時 日時 6月9日出午前9時~午後4時 日時 6月9日出午前9時~午後4時 「日時 6月47日/の・28日/太午後8時まで 1000年 10

場 所 申込み・問合せ ※内容など詳しくは左記へ。 でに同校ホームページより申 6月4日ま

込書をダウンロ

ードし、必要

5分に鳴ります。 け」のチャイムは、

8月31日まで「夕やけこや

午後6時

こやけ

都立清瀬特別支援学校

本 問 042 合 ・ 497

議会事務局議事係

れも午前10時からです。

(午後2時~)を除き、いず ※時間は、議会運営委員会

日時 正午(受け付けは午前96月13日冰午前9時10 校立 (一)学 校公開」際特別支援

申込み・問合せ しごとセンター多摩女42・29 4 5 2 4 ~ 電話で東京

議会運営委員会議会運営委員会

摩(国分寺市南町三丁目) 場所 東京しごとセンター多

19 18 14 13 12 8 日

本会議 (一般質問)

本会議(初日)

- 後1時) - 後1時) 分~4時30分(受け付けは午 - E時 6月20日以午後1時30 対 象 55歳以上の 方。 先着 50

シニアの再就職準備セミナ

援 す。ぜひ傍聴にお越しくだら左表のとおり開会予定で回定例会は、6月8日逾か 第 注 回 瀬

ありがとうございました。 平成30年清瀬市議会第2 定例会開会

1 M2 04・94・2 6 6 3 へ 財支援学校 04・94・0 5 1 事項を記入のうえ、直接窓口

申込み・ 問合せ

マき

ッよ

プせ

がサ

完 口

成ン

寄 付 寄贈

場所

🗿 =直接会場へ **3** =要予約

27 (zk) 20 (水)

本会議(最終日)

#### ◎ =直接会場へ **3** =要予約

問合せ 各公共施設

社会福祉協議会

業

支

障害者福祉センター、

0)

市

(まちづくり応援基金)へ

時間

匿名様2件(6万円)

配布場所、社会福祉協議会、

を「きよせサロンマッ

゚゙゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゙゚゚゙゚゚゙゚

市内で活動しているサロ

紹介しています。

	事業名	対象・内容など	日程	時間	場所	申込み・ 問合せ	事業名		対象・内容	容など	日程
子き		対象 満6か月~1歳6か月児とその保護者。先着20人 内容 口を開けない子どもの仕上げ 磨き方法、虫歯菌感染予防方法・定 期健診予約など 持ち物 母子健康手帳・親と子の歯ブ	午前9時30分~ 6月8日(金・11時(受け付けは午 7月6日(金・前9時から9時30分まで)				<ul><li>予</li><li>○ ① 卓球 ミー ・</li><li>・ ② バトン ・</li><li>・ 財放</li></ul>	伴)。 費用 下50 持ち		<ul><li>3組</li><li>サーク・中学生以</li><li>き・ラケット</li></ul>	6月 16日(±)
子診	親子歯科健	対象 1歳6か月~3歳児とその保護者 内容 歯科健診、自分で磨けるようになる練習、必要に応じたフッ素塗布(無料)など 持ち物 母子健康手帳・親と子の歯ブラシ・コップ・タオル	月曜日	∃または水曜日 込み時に案内します。	健康センタ	電話で健康推進 課母子保健係 <b>な</b> 042・497・2077 へ	は 健康増進 室初回利用者 トレーニング 説明	康埠			午前10時へ 行後10時へ 行場日日は 毎本 ・木
子	♂ママの時間	対象 未就学児を持つ母親 費用 50円(お茶代) ※別室で保育あり。	6月20日(水)	午後2時~3時30分 (受け付けは午後1 時30分~)	午後2時~3時30分 月20日(水) (受け付けは午後1	こンター			18歳以上の万   <b>費用</b> 300円   (健康増進	毎週金曜	
		<b>持ち物</b> 子どものお出かけグッズ (オムツ・着替え・お茶・タオル)								ハフテ&キック体操 イージー	<b>持ち物</b> 室 内シューズ
		対象 原則として第一子で6~11か 月の乳児とその保護者。先着20組 7 (保護者のみの参加も可) 費用 100円(試食費)	6月13日(水)	6~8か月=午前 10時~11時30分 9~11か月=午前 10時45分~正午		6月1日から電話で健康推進課母子保健係 <b>20</b> 042	҈҈ひみんなで	10	ダンササイ ズ	・運動でき る服装・タ オル・飲み	6月10日( 23日(±
							楽しくエクサ サイズ*	18歳以上の方	筋 力 アップ 体操		6月9日(± 24日(日
		<b>持ち物</b> 母子健康手帳・子どものお 出かけグッズ					• 497 • 2077^		上の方	ゆるトレ	
植記	1歳児子育て ※会	対象 平成29年5月に生まれた 幼児と母親	6月29日(金)	午前9時30分~10時 30分(受け付け)	児童 センター	<b>萨库米米</b> 無 0. 7			太極拳		6月16日(± 30日(±
	<del>************************************</del>	平成20年2日に生まれた到旧レその	6月12日(火)	午後 0 時30分~ 1 時		健康推進課母子 保健係 <b>な</b> 042・497 ・2077へ			バランスアッ プ体操		每週水 • 金曜
<b></b> 乳幼児	1歳6か月児	平成28年11月に生まれた幼児	6月5日(火)	- 30分 (受け付け) - 30分 (受け付け) - ※対象者ごとに受付 時間を調整していま	健康センタ	※清瀬市に転入された方で通知が届かない場合、	予健康・体	先着	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	費 用 200	6月5日・19日(
乳幼児健康診査	3 歳児	平成27年5月に生まれた幼児	6月19日(火)	す。事前に送付する通知をご覧ください。	9	上記へお問い合わせください。	力度テスト	確認	プキ駅などの 図や運動のア バイス。		6月10日 • 24日(
查	※各健診終了後	」 後、「子どもの計測日」(2か月~4歳未	満対象・午後	 3時~3時20分受け付	· け) を実施。	当日は持ち物(市			- た教室に参え 利用者トレ-		

3 歳児	平成27年 5 月に生まれた幼児 	6月19日(火)	<b>連知をご見ください。</b>			
			3 時~ 3 時20分受け付	け) を実施。	当日は持ち物(市	
アサーティブ ፩	自分も相手も大事にするコミュニケー ションを始めましょう。	6月22日(金)	午前10時~ 午後0時30分	コミュニテ ィプラザひ まわり	NPO法人ウイズ アイ <b>5</b> 042・452	
コモンセンス レンティング	褒めて育てる子育てプログラムです。 子どもと向き合う方法を学ぶ連続講 座。	6月1日・8 日・15日・22 日の金曜日	午前10時~ 正午	きよせボラ ンティア・ 市民活動 センター	• 9765 Mall info@ with-ai.net	
	親子で自由遊び(出入り自由)。コーヒータイム(参加費50円)あり。 対象 0歳~就学前の子どもとその親および子育てに関心のある方	6月8日金· 22日金	午前10時~ 午後2時	男女共同 参画 センター	NPO法人子育て ネットワーク・ピ ッコロ <b>な</b> 042・444 ・4533	
ころぽっくる		火曜日を除く 毎日	午前10時~午後5時 (出入り自由)	児童 センター	子ども家庭支援 センター <b>な</b> 042・ 495・7701	
野塩		月曜日を除く 毎日		野塩地域市 民センター	NPO法人ウイズ アイ <b>st</b> 042・452 ・9765 <b>個</b> info@ with-ai.net	
野塩出張	親子で自由遊び・育児相談など。	祝日を除く月曜日		あいあいの 家 (梅園二 丁目)		
下宿		月曜日を除く 毎日	午前10時〜 午後3時 (出入り自由)	下宿地域市 民センター		
竹丘		月曜日・祝日		竹丘地域市 民センター	NPO法人子育て ネットワーク・ピ	
元町		を除く毎日		清瀬けやき ホール	ッコロ <b>お</b> 042・444 ・4533	
	※ 各健診ペーティブ ボモンカ パーカー インセンル ドマイン パーカー マスグ P) KT ころ 野塩 田 宿 竹丘 エス ロー エス ロ	<ul> <li>※各健診終了後、「子どもの計測日」(2か月~4歳未ホームページなど参照)をそろえて受け付けをしてくだされている。</li> <li>アサーティブ 自分も相手も大事にするコミュニケーションを始めましょう。</li> <li>ボーイズタ でコモンセンスプレンティング P) 幼児版</li> <li>K - net まてひろば 対象 0歳~就学前の子どもとその親および子育てに関心のある方</li> <li>ころぽつくる 野塩</li> <li>野塩出張 カスター カスター カスター カスター 大きないのある方</li> <li>ア宿 対象 0歳~就学前の子どもとその親かまなび子育で自由遊び・育児相談など。対象 0歳~就学前の子どもとその親かまた。</li> </ul>	**各健診終了後、「子どもの計測日」(2か月~4歳未満対象・午後:ホームページなど参照)をそろえて受け付けをしてください。  「アサーティブ」自分も相手も大事にするコミュニケーションを始めましょう。  ボーイズタでコモンセンスプレンティング P) 幼児版  K - net	************************************	** **********************************	

	<b>3</b> ① 卓球ドミントン	伴)。 費用 下50 持ち		<ul><li>3組</li><li>・中学生以</li><li>き・ラケット</li></ul>	6月 16日(±)	午前9時30分~ ・午後1時~ ・午後3時~ (各2時間)		市民体育館	下宿地域 市民センタ ー <b>な</b> 042・ 493・4033 ※②は当日 午前8時 30分から要 電話予約。		
<b>1</b>	<ul><li></li></ul>		₹以上で、健 曽進室を初め 別用する方		後6時~(	・午後2時〜・午 木・土・日曜日と 66時の回はなし。 館)					
		コストレッチ			毎週水 ・木曜日	午前11時~ 11時30分・午後 3時30分~4時					
	体操*		体操*	IX网	以上の方	<b>費用</b> 300円 (健康増進	毎週金曜日	午前9時30分~ 10時・午後3時 30分~4時			
			パンチ&キ ック体操	室利用料) <b>持ち物</b> 室	6月2日(土) 17日(日)	•	いずれも	健康増進室	健康推進課健康推		
	҈҈ひみんなで		内シューズ ・運動でき る服装・タ オル・飲み	6月10日(日) 23日(土)	土曜日=午後3	15分		進係 <b>☎</b> 042 • 4 9 7 • 2075			
10000000000000000000000000000000000000	楽しくエクサ サイズ*	歳	筋 力 アップ 体操	物	6月9日(土) 24日(日)	<ul><li>・ 時~4時</li><li>・ 日曜日=午前10</li><li>・ 時~11時</li></ul>	15分前までに会場へ	(健康センター3階			
		以上の方	ゆるトレ		6月3日旧	)					
			太極拳		6月16日(土) 30日(土)	•	^	階			
7		でである。 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、			毎週水 • 金曜日	午後7時30分~ 8時30分					
	<b>经</b> 中		え以上の方。 ₹5人 ロ年齢などの	費 用 200	6月5日以 •19日火	午後7時~			前日までに 電話で健康 推 進 課 健		
ì	力度テスト	確認	日年 断な この 器 や 運動 の ア ぶ イス。	円	6月10日(E ・24日(日)	午後3時~			康推進係 2042・497・2075へ		

ノの利用を希望される場合は、改めて「健 康増進室初回利用者トレーニング説明」にご参加ください。

#### 6月の休日診療

実	内科の緊急患者	歯科			
実施日	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	中島医院 元町1-3-45 <b>☎</b> 042・495・6727	ず※1旭・野塩 事製 丘 が が が を が を り に り に り に り に り り り り り り り り り り り	で 8 ア・市民 1 (会 1 (会 1 (会 1 (会 1 (会 1 (会 1 (会 1 (会	筒井 (晃) 医師	
10日	廣橋小児科・内科医院 元町 1 - 5 - 3 <b>な</b> 042・493・7400	電は - 院3院 話時 - 院3院 2 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	文 動 6 科 応 シ 10 急	中山医師	
17日	井上内科クリニック 松山 1 -11-21 <b>☎</b> 042・493・3102	い付 042 ・ しけ ・ 491 まし 491 ・	4 <b>75</b> = '	畑 医師	
24 日	酒田クリニック 野塩 5 -280- 2 <b>な</b> 042・496-7328	すま・ 0 °す 2 7 ° 1 0 必 2 6	(清瀬市歯 がランティ がランティ がランティ	肥後医師	

#### ◆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 2042・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