

今号の主な内容

清瀬市健幸ポイント参加者募集	…4面
世界禁煙デー／ 乳がん検診・子宮がん検診(前期)	…3面
お知らせ～information	…5～8面
スマートフォンなどで市報が読める「マチイロ」ダウンロードはこちら⇒	



信州 白樺高原

清瀬市立科山荘

清瀬市立科山荘は、市民の皆さんの健康増進や、市内小学生の移動教室にご利用いただいています。これからの季節は立科山荘周辺が新緑に包まれ、高原ならではの心地よい風を楽しめます。山荘を拠点に、立科の魅力に触れてみませんか？ 市外の方でもご利用いただけますので、お知り合いもお誘い合わせのうえ、ぜひご利用ください。

問合せ 清瀬市立科山荘 ☎0267・51・2300



落ち着きある和の客室



イベントで思い出が生まれるホール

四季の恵みを味わえる
絶品料理

館内にはコンサートも開かれるホール、大浴場、落ち着いた和室など、くつろぎと思い出を創出する空間が広がっています。

夏のスターパーティー★ ～白樺高原の夜 短な夜の夜更かしパーティー～

注目イベント

～星を見せる会社 池の平ホテル&リゾーツ星空ガイド～

ビクセンと白樺高原星空レンジャーが、標高1,800mの白樺高原の空に輝く星のパーティーをご案内します。

日時 6月22日(金)・23日(土)午後7時～午前0時

場所 白樺高原蓼科牧場 Gondola 乗り場広場

※雨天・曇空の場合は、室内会場での星空解説を行います。

費用 イベントブース入場及びナイト Gondola 星空ツアー付き
1人2,000円(イベントブースのみ参加は1人1,000円)

問合せ 清瀬市立科山荘



さわやかな風が吹き抜ける立科

5月



蓼科牧場

一気に芽吹き始める生命感溢れた柔らかい若葉が、周囲を黄緑色の世界に変える5月。立科山荘から徒歩10分ほどの蓼科牧場では、毎年蓼科山の開山祭(すずらん祭り)が行われ、羊・ヤギ・ミニブタなど可愛い動物達とのふれあいが楽しめます。

6月



女神湖

ハルゼミの鳴き声とともに「女神湖ビーナスマラソン」が開催され、コースとなる標高1,530mの高地には色鮮やかなレンゲツツジが咲き誇ります。蓼科山の中腹、標高1,830mに広がる御泉水自然園は、約300種類の高山植物と50種類の野鳥たちの宝庫。散策コースも整備されています。



女神湖の花火大会

8月

太陽が照りつける8月、白樺高原最大のイベント、女神湖の花火大会が開催されます(毎年8月11日予定)。また、高山植物の花を探して

歩くトレッキングやカヌー、乗馬体験など、さまざまなアクティビティが楽しめます。

ニッコウキスゲ

7月



車山高原から霧ヶ峰高原に続くビーナスラインには、レンゲツツジの後を追いかけるようにニッコウキスゲが黄色い絨毯を敷き詰めます。

新着情報

6月30日(土)「高原でバーベキュー&キャンプファイア」を開催します。詳しくは市報6月1日号をご覧ください。

今月1日、知人から喜びのメールが届きました。『いつもありがとうございます。5月1日、11時07分、娘が長女を無事に出産いたしました。ご報告いたします。』嬉しいですね。おめでとう！

続いて3日は大発見です。清瀬にも何と！閻魔大王がいました。屏風に描かれている大王ですが、5月3日の東京都指定文化財の『ふせぎ』作りの時に円通寺の青木ご住職が見せてくれました。清瀬の西、野塩の円福寺にはお釈迦様が鎮座され、東の下宿、円通寺に閻魔大王です。両寺の傍らには八幡神社もあり、とても有り難い組み合わせです。円通寺から円福寺に歩けば、福に通じ、円満（福）な人生になるという『ふせぎ』か

3本の木とともに

らのメッセージでしょうか。江戸時代から続く藁で編む16歳を超える大蛇づくり、村人を病魔から守ると観音様に誓った『ふせぎ』は、蛇が巻きついた杖を使っていたギリシャ神話の医学の神様にも繋がるものです。

昨年も大蛇と一緒に、5〜6歳の中蛇を作っていたとき、東京病院に飾らせてもらいました。市民を病魔から守る『ふせぎ』を市内各所に祀れば、円満なる人生を送れる市民の人が増えていくでしょう。

さて、『ふせぎ』は現代医学にも繋がっています。とくろを巻いた蛇は腸の姿に似ています。8月4日に清瀬けやきホールで講演していた藤田紘一郎東京医科歯科大学名誉教授の著書に『人の命は腸が9割』があります。（前略）私たちの腸には、2万種類、10

0兆個もの腸内細菌が棲んでいます。彼らは、私たちの腸に棲む『もう一人の自分』です。（中略）腸内細菌叢を遺伝子解析すれば、個人を特定できるほどです。この『もう一人の自分』が、人の命によくも悪くも多大な影響を及ぼしています。腸内細菌が弱れば病気が起こり、腸内細菌が強化されれば病気が遠ざかっていくというほどに、人の生命力に大きく関与していることが、近年、さまざまな研究によって実証されているのです。（前略）腸の健康を築く具体的な方法としては、私は『食前キャベツ』をみなさんにおすすめています。

新鮮野菜が直売所にある清瀬、講演会が楽しみです。

清瀬市長
渋谷 金太郎

東京清瀬市みつばちプロジェクト ポスター掲示・パンフレット配布の協力農家・事業者を募集

—友の会メンバーに協力農家などの物産をメール配信—

市は、4月に庁舎屋上の養蜂事業「東京清瀬市みつばちプロジェクト」に賛同いただける市民などを募って、現在会員280人で『みつばちプロジェクト友の会』を結成しています。

このプロジェクトの、パンフレット配布やポスターの掲示にご協力いただける市内の農家や事業者を募集します。ご協力いただいた農家や事業者の情報は、みつばちプロジェクト友の会のメンバーにメール配信し、地域活性化に寄与する予定です。

協力事業者等 市内の農家及び事業者（業種は問いませんが、公序良俗に反する事業等は対象といたしません）

加入方法 郵送またはメールで「みつばちプロジェクト加入希望」・住所・事業所名称・代表者名・電話番号を記入し、〒204-8511清瀬市中里5-842 総務課営繕係 〆 kouhou@city.kiyose.lg.jpへ

問合せ 総務課営繕係 ☎042・492・5111（内線524）



郷土博物館新グッズ発売中

清瀬の文化財散歩

これまでの文化財散歩を改訂し、カラーで多くの写真と解説を加え、また清瀬の歴史を歩いて巡るように全4コースを地形の高低差をつけて掲載しました。

※「清瀬の文化財散歩」を使って歩くイベントを今後開催していく予定です。詳細は市報または、市及び郷土博物館ホームページでご確認ください。



ひいらぎちゃんクリアファイル

郷土博物館のマスコットキャラクター「ひいらぎちゃん」をモチーフにしたクリアファイルができました。来館記念にいかがですか。

価格 どちらも一部200円

販売場所 郷土博物館

問合せ 郷土博物館 ☎042・493・8585

町会・自治会・自主防災組織の皆さんへ

平成30年度「東京防災」学習セミナー

首都直下型地震への備えとして、一人ひとりが自分を守り、近くにいる人同士が助け合うことが大切です。東京防災学習セミナーでは、専門家が防災に役立つ講義や参加者同士の意見交換を行います。自治会の会議や防災訓練などと併せて開催すれば、手軽に防災の勉強をすることができます。

申込み・問合せ 下表の申込み期間内に電話で㈱ブレインシップ ☎03・3547・3331（平日午前9時～午後5時）へ

コース	申込期間	実施期間
入門・基本編	上半期 申込み受け付け中～5月28日(月) 下半期 7月2日(月)～9月18日(火)	7月7日(土)～11月6日(火) 11月7日(水)～平成31年3月17日(日)
発展編	5月23日(水)～7月10日(火)	9月5日(水)～平成31年3月17日(日)

※今回の俳句は「第9回石田波郷俳句大会ジュニアの部」から。学年は大会時。

たかいきはひかげにはいれずかわいそう 清小一年 有吉果穂

（評）せのひくい木は、まわりのたかい木がかけをつくて、なつのつよいひざしをさけることができますが、たかい木は、だれからも日かげをつくてはもらえません。このやさしいきもちが、たかい木にとくといひね。

のびていく私も一緒に今年竹 五中三年 吉原葵

（評）竹の子が土から顔を出して数か月、見る見るうちに成長した青い竹が今年竹です。「今年の竹と一緒に私ものびていく」という文章を、五七五のリズムに当てはめて、日々の成長を自覚する爽やかな俳句となりました。

すれ違う塾行く私と浴衣の子 五中三年 佐々木菓

（評）来年、希望校をめざす受験生にとっては、夏休みの塾での勉強も大切です。同じ年頃の子たちが、きれいな浴衣を着てお祭りに行くのを横目に見ながら、何かに耐え、自分の目標をしっかりと見定めているのです。

清瀬こども俳句

小・中学生の俳句を紹介するコーナー。ぜひ応募ください。
選評 石田波郷俳句大会実行委員会

がんばりすと

各種大会で優秀な成績を収めた方・団体を紹介します。

第9回全国ブラックアンドホワイトショーで5位を獲得

4月13日、御殿場馬術・スポーツセンター（静岡県御殿場市仁杉）で「第9回全国ブラックアンドホワイトショー」が開催され、ホルスタイン種雌牛未経産（9月以上12月未満）部門において、市内の増田光紀さん（中清戸）の育成する牛が5位を獲得されました。おめでとうございます。



出場した「キウウドクラッシュエクスレシ」を増田光紀さん（左）。山下豊さん（手前右）と野島久治さん（手前左）は応援で参加。

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。

清瀬消防少年団が総務大臣表彰を受賞

3月24日、日本消防会館（港区虎ノ門二丁目）で「平成29年度優良少年消防クラブ・指導者表彰（フレンドシップ）」が行われ、清瀬消防少年団が「平成29年度特に優良な少年消防クラブ（総務大臣表彰）」を受賞しました。この表彰は、全国に4,647ある少年消防クラブのうち、24団体しか受賞できないものです。3月26日には渋谷市長を表彰訪問し、激励を受けました。おめでとうございます。



金融学習特別推進地区の指定を受けました

4月17日、市は東京都金融広報委員会（事務局・日本銀行情報サービス局）から金融学習特別推進地区の指定を受けました。今後、同委員会と協力して講演会や講座・イベントなどを実施し、消費者や児童・生徒へ一層効果的な消費者教育を推進していきます。



鶴海委員長（左）と渋谷市長

5月31日は世界保健機関(WHO)が定める 世界禁煙デー

5月31日(木)から
6月6日(水)は、
禁煙週間

毎年5月31日は世界保健機関(WHO)が定める「世界禁煙デー」です。また5月31日から6月6日は「禁煙週間」です。市では、「受動喫煙のない社会を目指して」ロゴマーク(下図)のシール、マグネットを配布しています。受動喫煙対策にご協力をお願いします。

問合せ 健康推進課成人保健係 ☎042・497・2076

受動喫煙にも健康被害があります

たばこを吸わない人がたばこの煙の混ざった空気を吸われることを「受動喫煙」と言います。これによる健康被害は、COPD(慢性閉塞性肺疾患)・呼吸器感染症などのリスクを上昇させます。また乳幼児では、中耳炎・気管支ぜん息・呼吸器感染症などのリスクが上がると言われています。

調不良や、アレルギー状態を引き起こす危険があると言われてます。禁煙や受動喫煙防止のため、健康推進課が実施する事業や健康相談などをご利用ください。



近年注目されている「サードハンド・スモッキング(残留受動喫煙)」をご存知でしょうか。喫煙者の呼吸や衣服、たばこ臭の残る室内・車内は、受動喫煙同様に有害物質が含まれ、頭痛・めまいなどの体

4月1日から「東京都子どもを受動喫煙から守る条例」が施行されました

東京都は、子どもを受動喫煙による健康影響から守るため、「東京都子どもを受動喫煙から守る条例」を制定しました。子どもは、自分の意思で受動喫煙を避けることが困難です。いかなる場所においても、子どもに受動喫煙をさせることがないようにしましょう。

《条例の一部抜粋》

- ◆家庭等の外における受動喫煙防止
- ◆自動車内における喫煙制限
- ◆公園等における受動喫煙防止
- ◆学校等周辺の受動喫煙防止
- ◆小児医療施設周辺の受動喫煙防止

第15回まちづくりフォーラム開催

昨年度市に寄せられた、まちづくりに関する提案の審議内容や市長への提言を紹介し、意見交換を行います。先着40人。

主な審議内容 「景観に合った店舗の外装を」「魚森さんをさがせ!」を活用した、行方不明等高齢者捜索のための新しい仕組み作りを!」日時 5月19日(土)午前9時45分～11時30分 場所 生涯学習センター ※直接会場へ。

問合せ 企画課市民協働係 ☎042・497・1803

行政書士きよせ会 無料セミナー・相談会

「自分で出来る簡単相続」をテーマに、無料セミナーと相談会を実施します。日時 ①5月19日(土)②6月16日(土)いずれもセミナー 午後1時30分～2時30分、無料相談会 午後1時～5時

場所 ①男女共同参画センター(相談会は生涯学習センター)②野塩地域市民センター ※直接会場へ。

問合せ 行政書士きよせ会・花井 ☎042・497・9945

飼い主のいない猫の不妊・去勢手術費の一部を助成します

「飼い主のいない猫」を減らすための不妊・去勢手術費用の一部を助成します。

助成対象 市内に生息する「飼い主のいない猫」の世話をしている市民・地域猫ボランティア団体

助成金交付決定及び手術の実施 審査の結果、助成金交付決定通知書の交付を受けた方は、交付を受けた日からおおむね60日以内に手術を実施

し、手術済みであることが外見から判断できるよう、病院側に依頼して耳の先にVの字カットを施してください。手術後は、捕獲した場所に返してください。

助成金の請求 手術完了後、助成金交付決定通知書に同封している指定の請求書に、動物病院発行の領収書(原本)を添付して提出

助成金限度額 1匹につきメスは5千円、オスは2千500円(手術に要した費用が助成限度額のいずれか少ない額を助成。助成限度額を超えた費用は申込者負担)

※予算に限りがあるため、申請前にご確認ください。

申込み・問合せ 手術実施前に、申請書に必要事項を記入し、直接水と緑の環境課環境衛生係 ☎042・497・2099

スマイルベビーきよせ事業

◆ニコニコ親子クラス ママも子どもも笑顔になれるクラスです。

対象 生後1か月～1歳未満の子どもの母。先着10組。上の子の保育あり(先着3人。就学前まで) 日時 6月1日(金)午前10時～正午 場所 健康センター 費用 試食費100円

◆プレママ準備クラス 助産師が母乳育児や出産に向けての相談をお受けします。

対象 妊娠20週～36週の妊婦。先着10人。上の子の保育あり(先着4人。就学前まで) 日時 5月21日(月)午後1時30分～3時30分 ◆すすく赤ちゃんクラス 助産師へ授乳相談ができます

赤ちゃんのチカラプロジェクトに参加できる親子を募集!

市では、NPO法人ウイズアイとNPO法人子育てネットワーク・ピッコロのご協力のもと、命の大切さを学ぶ授業「赤ちゃんのチカラプロジェクト」を市立小・中学校で実施しています。

小学校高学年と、中学校3年生の授業に子どもと一緒に参加していただける方を募集しています。

対象 実施月に首がすわっていて、歩く前までの子どもとその親 日程・場所 下表のとおり

場所	日程
芝小	5月23日(水)
七小	6月28日(木)
五中	6月13日(水)・14日(木)
二中	6月19日(火)・20日(水)・21日(木)
清中	7月4日(水)・5日(木)
三中	7月17日(火)・18日(水)
四中	9月11日(火)・12日(水)

民泊 住宅宿泊事業について

住宅宿泊事業を実施するためには、都道府県知事などへの届け出が必要です。事業の開始は6月15日以降です。住宅宿泊事業に関する事前相談、届出、近隣住民の方からの相談などは、左記にご相談ください。



※QRコードから東京都産業労働局ホームページへ

問合せ 東京都産業労働局観光振興課住宅宿泊事業調整担当 ☎03・5320・4732

乳がん・子宮がん検診(前期)

◆乳がん検診 対象 市に住民登録のある40歳以上昭和54年3月31日以前生まれ)の女性で、昨年度に市の乳がん検診を受けていない方(検診は2年に一度)。

前期先着900人 場所 織本病院 複十字病院、武蔵野総合クリニック 費用 2千円

※今年度より対象者全員マンモグラフィ2方向となります。(視診・触診は廃止)

◆子宮がん検診 対象 市に住民登録のある20歳以上(平成11年3月31日以前生まれ)の女性で、昨年度に市の子宮がん検診を受けていない方(検診は2年に一度)。

前期先着850人 場所 宇都宮レディースクリニック、きよせの森コミュニケーションクリニック武谷眼科・風間内科

費用 頸がん検診千円・体がん検診 500円

第3次男女平等推進プランができました

市の男女平等に関するさまざまな取り組みを体系的にまとめた「男女平等推進プラン」を改定しました。今回は、市の「配偶者等からの暴力の防止及び被害者保護のための基本計画」「女性活躍推進計画」を組み込み、新しい課題や、重点的な取り組みを推進していきます。そのなかの4つの目標は次のとおりです。

◆目標1 男女共同参画によるワーク・ライフ・バランスの実現

◆目標2 人権の尊重とあらゆる暴力の防止

◆目標3 あらゆる分野における男女共同参画の推進

◆目標4 プランの積極的な推進



問合せ 男女共同参画センター ☎042・495・7002

竹丘図書館 特別整理休館

竹丘図書館では、蔵書点検などを実施するため、左記の期間休館させていただきます。休館期間 6月4日(月)～8日(金) 問合せ 中央図書館 ☎042・493・4326



はがき記入例

〒204-8511	乳がん検診または子宮がん検診申込み
清瀬市	1 住所(ふりがな)
健康福祉部	2 氏名(ふりがな)
健康推進課	3 生年月日
行	4 電話番号
	5 受診希望の医療機関名

表	裏
62	〒204-8511
乳がん検診または子宮がん検診申込み	1 住所(ふりがな)
	2 氏名(ふりがな)
	3 生年月日
	4 電話番号
	5 受診希望の医療機関名

「情報公開制度」と「保有個人情報開示制度」

①情報公開制度とは

市が保管・保存する文書を対象に公開する制度です。請求された情報は、個人情報や個人財産の保全などの理由を除き、原則すべて公開されます。

②保有個人情報開示制度③保有特定個人情報開示制度とは

市が保有する自己の個人情報の開示を請求することができる制度です。個人情報にマイナンバーを含まないものが②保有個人情報、含むものが③保有特定個人情報です。

開示決定 原則請求を受けた日の翌日から14日以内（保有特定個人情報の開示請求については30日以内）に開示・一部開示・非開示の決定を行い、決定通知書で通知します。

手数料 無料（写しの作成費用や郵送料は実費負担）
請求方法 ①は直接または郵送、ファクスで、②③は本人であることを証明できる書類（運転免許証や健康保険被保険者証など）を、②は1点、③は2点持参し、直接文書法制課文書法制係へ

◆平成29年度運用状況

各制度における開示運用状況は、右表のとおりです（いずれも平成29年度開示請求分のみを掲載）。

問合せ 文書法制課文書法制係 ☎042・497・2031

公文書開示請求・自己の個人情報開示請求の件数（単位：件）

区分	請求件数	開示・非開示の決定		取り上げその他	却下	処理中
		開示	一部開示			
公文書	22	11	10	0	1	0
保有個人情報	20	3	12	4	0	0
合計	42	14	22	4	1	0

※平成29年度開示請求分に対するもののみを掲載。

実施機関別開示請求の件数（単位：件）

実施機関名	開示請求件数	
	公文書	保有個人情報
議会関係	0	0
企画部	2	0
総務部	4	0
市民生活部	5	8
健康福祉部	0	6
子ども家庭部	0	2
都市整備部	1	0
会計課	0	0
教育委員会	9	4
選挙管理委員会	0	0
農業委員会	0	0
監査委員	0	0
固定資産評価審査委員会	0	0
複数の部署にまたがたもの	1	0
合計	22	20

※平成29年度開示請求分のみを掲載。

オンブズパーソン制度をご利用ください

市政に関する苦情を、民間の有識者が調査し、必要に応じて是正の勧告を行います。市の施策や職員の対応などに不満をお持ちの方は、市内公共施設または市ホームページにある「苦情申立書」に必要事項を記入し、オンブズパーソン事務局（文書法制課文書法制係）に申し立て（郵送・ファクスも可）をしてください。

処理結果は、行政資料コーナーや市ホームページで閲覧できます。平成29年度の申立件数は次のとおりです。

苦情申立件数 1件

◆オンブズパーソン 秋山一弘（弁護士）、川上俊宏（弁護士）
問合せ 文書法制課文書法制係 ☎042・497・2031 ☎042・492・2415

平成30年度 市・都民税の納税通知書、課税・非課税証明書について

◆平成30年度納税通知書

6月13日(木)に、市・都民税の納付方法が普通徴収（個人納付）、年金特別徴収（公的年金からの天引き）に該当する方へ、平成30年度市・都民税納税通知書を発送します。

※市・都民税が給与特別徴収（給与からの天引き）の方へは、5月11日(金)に勤務先を通して税額決定通知書を送付しました。

◆平成30年度課税・非課税証明書

交付時期 6月13日(木)から。ただし、給与特別徴収のみとなっている方は5月11日(金)から。自動交付機はいずれも6月19日(木)から交付開始となります。6月中は窓口が大変混雑することが予想されます。
場所 市役所、松山・野塩出張所
※詳しくは下記へ。
問合せ 課税課市民係 ☎042・497・2040

ビューティーアップ講座（第1回）

仕事や子育てなどに日々忙しい、働き盛りの女性の皆さんが、自分らしく、いきいきと輝くために、ご自分の健康を見つめなおしてみませんか？ 女性の健康講話、女性向けのビューティーエクササイズ、骨密度測定などを行います。

対象 市内在住の18歳～50歳代までの女性。先着30人
日時 5月28日(月)午前10時～正午
場所 健康センター
※保育あり（先着15人。要予約）。
申込み・問合せ 直接窓口または電話で健康推進課成人保健係 ☎042・497・2076へ

明治薬科大学 清瀬キャンパス

開校20周年記念イベント

参加無料

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た、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(土)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

地元・清瀬の上和太鼓の力強い演奏や、明治薬科大学学生の管弦楽部・コーラス部のやさしい演奏をお楽しみください
時間 午後0時30分～1時50分

健康フェア

薬剤師による「お薬相談」や骨密度・血圧・体組成の測定などを行う「健康相談」の他、健康に役立つミニ講義も行います。
時間 午後3時10分～4時30分

記念講演会

テーマ『私の健康法』
アトランタ、シドニー、アテネオリンピックに出場し、シドニーでは銅メダルを獲得した田中雅美さん(写真)を迎え、「私の健康法」をテーマに楽しい講演を行います。
時間 午後2時～3時

学内見学ツアー

Present! 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。

学生が「明治薬科大学」をご案内します。普段見ることができない最新の研究設備、豊かな環境をご覧ください。
時間 午後3時～5時（最終組は午後4時15分スタート）

嘱託員募集

募集職種 ①面接相談員②学童クラブ指導員

資格 ①社会福祉士または精神保健福祉士の資格を有する方②保育士証または教員免許を有する方、もしくは2年以上児童福祉事業に従事（常勤職員に準じた勤務）したことがある方
募集人数 いずれも若干名
募集要項 5月15日(火)から28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）
※詳しくは募集要項を参照。

申込み・問合せ 5月28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または郵送で職員課職員係 ☎042・497・1843へ

5月27日(日)午前9時～11時
市内一斉清掃にご協力ください

皆さんも自宅周辺の清掃にご協力をお願いします。当日集めたごみは、分別して市内18か所の臨時集積所に出してください。臨時集積所に来られない場合は、一斉清掃専用の袋で分別して、通常の収集日に出してください。一斉清掃専用の袋は、5月14日(月)～25日(金)に、ごみ減量推進課、市民課、松山・野塩出張所で配布します（臨時集積所の場所など、詳しくは市報5月1日号をご覧ください）。
※実施の有無は、当日午前8時30分に防災行政無線で放送します。防災行政無線を聞き取れなかった場合は、電話（☎042・495・7070）で聞くことができます。
問合せ ごみ減量推進課 ☎042・493・3750

清瀬市 KIYOSE Wellness POINT

健幸ポイント事業

参加者募集中!

清瀬市健幸ポイント事業は、健康のためにウォーキングをしたり、健康教室などの事業に参加することでポイントが貯まり、貯まったポイントを地域商品券や地域特産物などと交換できるプロジェクト

です。健幸ポイント事業への参加をきっかけに、楽しく健康づくりを始めてみませんか？
問合せ 健康推進課成人保健係 ☎042・497・2076

健幸ポイント事業に参加するには？

下記対象の方は、誰でも参加できます。
対象 市内在住の30歳以上の方
定員 100人（応募者多数の場合は抽選）
参加費 500円
※6月16日(土)午前・午後、健康センター）、6月22日(金)（午前・午後、生涯学習センター）、6月24日(日)（午前、健康センター）に実施する参加者説明会に必ずご参加ください。
申込み方法 5月31日（必着）までに直接健康推進課、生涯学習スポーツ課、松山・野塩出張所の各窓口、またははがき、電子申請（市ホームページ、QRコードからも可）

健幸ポイントにはどんな種類がある？

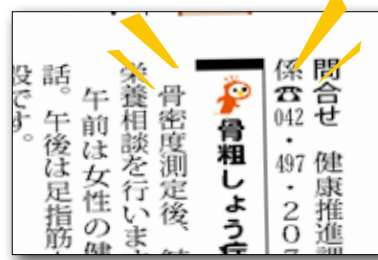
ポイントは全部で6種類。
◆頑張ってますポイント◆変わりましたポイント…歩数・体組成の測定結果によって付与されます。
◆健診受けたよポイント◆がん検診・歯科健診受けたよポイント…健診結果の提示で付与されます。
◆行きましたよポイント…対象プログラムへの参加で付与されます。
◆続けたよポイント…ポイントの継続獲得で付与されます。

実際に参加された方の感想

運動への意識が高まった

歩く習慣がついた

商品券がもらえてうれしい!



市報でウィンビーがいる事業は、「行きましたよポイント」対象事業! 探してみよう!

平成29年度も、健幸ポイントで寄贈品をいただきました。ありがとうございます。

清小	ソフトバレーボール ゴール用防護マット
三小	フレキシブルハードル
四小	ボール整理かご ソフトバレーボール補助ボール
六小	携帯用得点板
十小	ハンド&フットサルゴール
清明小	ミニサッカーゴール

平成30年度清瀬市健幸ポイント事業「行きましたよポイント」対象教室一覧

プログラム名	場所	問合せ
健康増進室	健康センター3階	健康推進課 健康推進係 ☎042・497・2075
健康大学講演会 健康大学実技コース メンズキッチン・女性のためのヘルシークッキング・ヘルシー食材でおいしいランチ	健康センター・生涯学習センター他 健康センター	
からだバランスアップ・リフレッシュヨガ・美筋アップ教室・ロコモ予防教室	健康センター・生涯学習センター	
健康チャレンジ（特定保健指導） ※対象者には個別通知します。	健康センター・生涯学習センター	
骨粗しょう症予防教室 楽しくらくらくクッキング ペラチナ世代編～	健康センター・生涯学習センター 消費生活センター	
らくうまヘルシークッキング 歯の健康教育 禁煙教室	健康センター	健康推進課 成人保健係 ☎042・497・2076
きよせ健幸塾	生涯学習センター他	
おなかスッキリエクササイズ	健康センター・生涯学習センター 下宿・竹丘・野塩地域市民センター	
ロコモ予防教室 ビューティーアップ講座 ノルディックウォーキング教室	健康センター 市内	ニュースポーツ体験
いきいきハイキング 中里健やかクラブ 松山健やかクラブ のびやか体操グループ 春季市民ウォーキング 秋季市民ウォーキング 新体力テスト シニアヨガ教室 立科関係事業 ニュースポーツ体験 陸上記録会（★）	市外近郊他 中里老人いこいの家 市内・市外近郊 中清戸地域市民センター 都内 都内 市内 生涯学習センター 長野県北佐久郡立科町付近 コミュニティプラザひまわり 国立看護大学校（梅園一丁目）	
健康ウォーキング	市内	生涯学習スポーツ課生涯スポーツ係 ☎042・495・7001 高齢支援課 高齢福祉係 ☎042・497・2081
★はサポーターポイント対象：応援、観戦することでポイントが付きます。各事業の開催日程などについては、市報や市ホームページでお知らせします。※市報5月1日号に、健幸ポイント事業への対象者を「先着」と記しましたが、正しくは「定員100人（応募者多数の場合は抽選）」となります。		
プログラム名	場所	問合せ
シニアフィットネス教室	中清戸・野塩・松山地域市民センター	
スポーツ吹矢教室 ボクシングエアロ教室 火曜ヨガ教室 水曜ピラティス教室 金曜ピラティス教室 土曜ピラティス教室 土曜ボクシング教室 土曜タイチ教室 土曜ヨガ教室 マルチ体操教室 美しくウォーキング 清瀬市民マラソン大会	コミュニティプラザひまわり 中里地域市民センター 野塩地域市民センター 市内	清瀬文化スポーツ事業団 ☎042・493・4033
清瀬市ラジオ体操	中央会場・中里会場・金山会場・中清戸会場・竹丘会場・神山会場・下宿会場	清瀬市体育協会 ☎042・493・9028
脳トレ元気塾	ゆうゆう元気塾（コミュニティプラザひまわり） しんあい元気塾（信愛の園・梅園二丁目） せいが中里元気塾（中里地域市民センター） 梅園クラス（バトレヘムの園・梅園三丁目） 中清戸クラス（中清戸地域市民センター） 竹丘地域市民センター	地域包括ケア推進課地域包括支援センター ☎042・497・2082
脳力アップ塾	中清戸・野塩・松山地域市民センター	
お喜楽肝臓クラブ フレイル、オーラル・フレイル予防事業 ふまねつ運動	生涯学習センター 下宿・竹丘・中清戸・中里地域市民センター他	
水と緑ウォッチングウォーク	市内・市外近郊	水と緑の環境課緑と公園係 ☎042・497・2098
100歳まで健康な身体づくりプロジェクト（メタボ/ロコモ撃退チャレンジ）	明治薬科大学他	明治薬科大学 ☎042・495・8468
セントラルウエルネスクラブ清瀬でのレッスン参加・運動	セントラルウエルネスクラブ清瀬（元町一丁目）	健康推進課成人保健係 ☎042・497・2076

社会福祉法人 上宮会

清瀬リハビリテーション病院

診療科目 内科、呼吸器科、消化器科、小児科、リハビリテーション科、歯科（総合リハビリテーション施設）
病床数 168床
診療受付時間 内科・小児科 曜日 月～金 曜日 火水木土 時間 9:00～11:30 13:00～16:30 休診 土日祝 歯科 曜日 火水木土 時間 9:00～11:40 13:00～16:30 休診 土日祝

社会福祉法人 上宮会 特別養護老人ホーム（指定介護老人福祉施設） 上宮園

特養 定員 100床
ショートステイ 定員 8床（他空床利用10床）
デイサービス 1日 25名
居宅介護支援事業所

特養・ショートステイ デイサービス 居宅介護支援事業所
☎042-493-6118 ☎042-494-1990 ☎042-491-3200
〒204-0023 東京都清瀬市竹丘3-3-31 http://www.jyogu.com/jyoguen/

家の模様や改装など

住宅工事業者を紹介します。

清瀬市住宅工事あっせん事業協力会

新築からリフォーム工事まで、住まいの事なら何でもご相談ください。見積りのみのご相談にも応じます。ぜひご利用下さい。

清瀬市住宅工事あっせん事業協力会では、市（産業振興課）で受付をされた方に清瀬市住宅工事あっせん事業協力会の業者を紹介しています。

協力会業種 大工・土木・屋根・瓦・水道・電気・畳・左官・塗装・外壁吹付け・板金・建具・さし・あすま・インテリア・造園・タイル・ガラス・鉄工・外構・内装・ブロック・シャッター・ガス・住宅設備機器 など

清瀬市住宅工事あっせん事業協力会 受付窓口 清瀬市役所産業振興課 ☎042-492-5111 内線244 清瀬市中里5-842 健康センター2階

地元清瀬の法律事務所におまかせ下さい

●相続（遺言・遺産分割・登記）●成年後見 ●交通事故 ●不動産トラブル ●離婚
各種裁判手続・法律がかかわるトラブルの相談…都心に行かなくても大丈夫!

☞法律相談 30分3000円（電話またはHPにて要予約）

東京けやき法律事務所 代表弁護士・司法書士 小池 良
第二東京弁護士会所属
東京三弁護士会多摩支部高齢者障害者委員会委員、
（公社）成年後見センター・リーガルサポート会員
清瀬市松山2-1-7 マルコビル3階
（小笠原町近辺に、キッチンズキッチン向いの1階が交番員居るビルです）
TEL 042-497-1425

健康大学実技コース

①からだバランスアップ(運動教室)

運動指導士による運動の効果の話やストレッチなど身体を動かして自分の状態を知り、運動習慣を身につけましょう。

対象 市内在住の60歳以上の方。先着30人

日時 6月7日(木)午後2時～3時30分

②美筋アップ教室 生活習慣病予防教室

ウエスト・ヒップ・下半身などの筋力アップしたい方、子育て中の方も健康づくりをしませんか。

対象 市内在住の18歳以上で運動制限がない方。先着30人

日時 6月9日(土)午前9時45分～11時15分

※保育あり(若干名。1歳～未就学児)。

場所 ①②ともに健康センター

持ち物 ①②ともに飲み物・タオル・動きやすい服装・室内用運動靴など

申込み・問合せ 5月15日から直接窓口または電話で健康推進課成人保健係 ☎042・497・2076へ

特定健康診査・後期高齢者医療健康診査

清瀬市国民健康保険・後期高齢者医療保険加入者の方の特定健診・後期高齢者健診を6月から左表のとおり実施します。詳細は送付する案内をご覧ください。

※年度途中で加入・転入・被保険者記号番号を変更された方などの受診月は、予定より遅れる場合があります。

※40～74歳で清瀬市国民健康保険以外の方は、ご加入の医療保険者が実施しますので医療保険者へお問い合わせください。

問合せ 健康推進課成人保健係 ☎042・497・2076

受診対象者の生年月	受診月	受診券送付月	
4・5月	6月	5月	中旬
6・7月	7月	6月	
8・9月	8月	7月	
10・11月	9月	8月	
12・1月	10月	9月	
2・3月	11月	10月	
予備月	12月	-	

清瀬けやきホールの催し物

- ①清瀬フォークジャンボリーファイナル
日時 5月26日(土)午後1時～6時(開場は午後0時30分)
費用 前売り500円、当日800円(全席自由)
出演 中川五郎、城野兼一他
- ②そうだじゅげむきこう
和室で楽しむ落語会。椅子席あり。
日時 6月24日(日)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伊奈かつぱいライブ～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(日)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 伊奈かつぱい、山上進(津軽三味線・尺八・横笛)
- ④新・目指せ名人! 三遊亭天どん
桃月庵白酒と弟子のこはくが三遊亭天どんと競演します。
日時 5月30日(水)午後7時～(開場は午後6時30分)
費用 前売り一般2,800円・友の会2,500円・ペア4,000円・シルバー(65歳以上・要証明)2,200円、当日3,000円(全席指定、未就学児入場不可)
出演 三遊亭天どん、桃月庵白酒、桃月庵こはく(はまぐり改メ)
- ⑤歌って健康! 歌声サロン
懐かしの名曲を生演奏にあわせて歌ってみませんか。
日時 5月16日(水)、6月20日(水)午後2時～4時

- 講師 西脇直子氏
- ⑩初夏のプリザーブドアレンジメント
プリザーブドフラワーで2つのアレンジメント作りを体験しませんか。各回ごとの受講も可。
日時 ハーバリウム(2本)＝6月23日(土)午前9時30分～11時30分、お供え花＝6月29日(金)午後1時30分～3時30分
費用 各回3,200円
講師 福井ひろ子氏
- 申込み・問合せ ①の問い合わせは ☎090・4521・3421へ、チケットは直接清瀬けやきホールへ。⑤は直接会場へ。それ以外(⑨は5月22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

コミュニティプラザひまわりの催し物

- ◆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＝第3木曜日午前10時～午後0時15分
※ヨガ・カラオケなどの無料体験(要予約)も行っています。
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

多摩六都科学館の催し物

- ◆大型映像「HAYABUSA 2 ―RETURN TO THE UNIVERSE―」
今年6～7月に小惑星リュウグウ

- に到着予定の「はやぶさ2」。2010年に劇的な帰還を遂げた「はやぶさ」の意志を継ぐこの探査機は、無事にミッションを達成することができるのか? 迫力の大型映像をお届けします。(星空解説・投影はありません)
日時 5月11日(金)から午後2時30分～3時15分
対象 どなたでも(小学2年生以下の方の観覧は保護者の同伴が必要)。先着234人
費用 観覧付入館券おとな1,000円、4歳～高校生400円
※当日開館時よりインフォメーションにて観覧券を販売。
- ◆ロクトサイエンスレクチャー
宇宙科学奨励賞受賞の若手研究者による講演会です。①「最新ロケットと空気力学」②「宇宙最強の磁石星『中性子星』の不思議」
対象 中学生～おとな(参加者以外の入室不可)。各日定員120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します)
日時 ①6月2日(土)②6月9日(日)いずれも午後5時10分～6時40分
費用 入館券(おとな500円、参加する中・高校生は無料)
講師 ①横浜国立大学准教授 北村圭一氏②京都大学白眉センター特定准教授 榎戸輝揚氏
※5月14日(月)・21日(月)・28日(月)は休館日です。
申込み・問合せ ①5月23日(必着)、②5月30日(必着)までに多摩六都科学館ホームページ(<https://www.tamarakuto.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・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

市民伝言板

☆催し物

清瀬室内合唱団「みなづきコンサート」

創団25年記念コンサート。荒城の月・ローレイなどのア・カペラ曲やビートルズジャズアレンジ曲集を歌います。6月10日14時開演 開場は13時30分、清瀬けやきホール、無料 清瀬室内合唱団・袴田 ☎042・492・6604

5月・6月公開講座

5月は「他人事ではない心房細動」 信愛病院循環器部長 御手洗明香 6月は「肥満は発汗につながらる」 信愛病院消化器科部長 田口陽子の講座です。5月26日、6月23日いずれも13時30分、信愛の園 梅園二丁目、無料 信愛病院・井上 ☎042・491・3211

知った講座①「有料ホームやサ高住のイロハお伝えします」

分りにくいホームのあれこれ、専門家を招き詳しく解説します! 第2・4火曜のベトカフェもご利用ください。5月23日14時、ベトレヘムの園病院 梅園三丁目、無料 べトレヘムの園病院・医療相談室 ☎042・491・2525

きよせワイワイフェスティバル

衣類・雑貨などの掘り出し物、焼きそば・綿あめなどの模擬店、ステージもありです。ご来場お待ちしております。お車での来場は控えください。6月3日10時～14時、三小入場無料、きよせワイワイフェスティバル実行委員会・緒志 ☎042・493・4821(12時～19時)

清瀬で語る原発の今

漫才コンビおしどりのマコ&ケンさんに原発の国内外の最新状況・情報を楽しいトークライブで伺います。6月3日13時30分～16時30分 開場は

13時、男女共同参画センター、500円(資料代)、清瀬・くらしと平和の会・松井 ☎042・492・4174

第38回清瀬絵画アツサン会展

水彩、油彩、パステルなどの画材で個性豊かに表現した絵画展です。会場は皆の創作意欲に溢れています。5月15日～20日10時～17時(初日は12時)、郷土博物館、無料、清瀬絵画アツサン会・矢島 ☎090・8859・9676

英会話体験教室

英語で会話を楽しみたい。先生はスタン・ローゼンバーガーです。6月1日19時～20時、松山地域市民センター、500円、ファン・イングリッシュ・瀬戸口 ☎042・491・4212

シニア健康マージャン大会

65歳以上のシニア健康マージャン愛好家の皆さんに参加をお願いします。先着44人で打ち切り予定です。5月30日12時45分集合、竹丘地域市民センター、300円、清瀬シニア健康マージャン連合会・見世 ☎080・3029・3822

「子どもを受動喫煙から守る」ための意見交換会・交流会
今、私たちにできることを一緒に考えてみませんか。参加は、非喫煙者・日本たばこ産業に関係のない方に限らせていただきます。要事前申込み。5月19日13時30分～15時、喫茶「玄」(上清戸一丁目)、飲食代(各自負担)、市民の健康を守る会・大森 ☎090・6009・4474

第39回さわらび絵画展

いろいろな画材で描いた静物、風景、人物、抽象などバラエティに富んだ絵画展です。ご来場をお持ちしております。5月22日～27日(22日13時～17時、23日～26日10時～17時、27日10時～16時、郷土博物館、無料、さわらび会・高橋 ☎042・427・1244

第2回しんあい介護セミナー

「聴く!どううまくいく!」ステキな介護今回は「聴くこと」をテーマとして、その効果や方法をお話しします。6月2日14時～16時、信愛の園 梅

園二丁目、無料、信愛報恩会・藤森・藤井 ☎042・433・4300

教育懇談会「子どもにとって宿題は…」

新学期が始まり、学校、学級になれようと頑張っている子どもたち、宿題にどう取り組んでいるのしょうか。5月26日14時～16時、清瀬けやきホール、無料、清瀬・子どもと教育ネット・藤本 ☎042・493・2981

がんカフェのお誘い

病気のこと、看病のこと、いろいろな悩みや思いを分かち合う会です。レクチャー「笑い」の効用。6月2日14時～16時、清瀬けやきホール、無料、スマイルケア・北川 ☎042・491・3211

☆サークル仲間募集

空手教室(公式ルール派)

2歳児から高齢者までを対象に、護身と健康の空手を、基本から分かりやすく指導しています。土曜10時～11時30分、竹丘地域市民センター、入会金千円、月会費2千円、空手教室(公式ルール派・依岡 ☎090・3223・9467

親子でテニス始めませんか

お母さんと一緒にテニスしませんか? おとなの方だけでも大丈夫です。コーチの指導あります。第2・4木曜15時～17時、内山運動公園テニスコート、入会金千円、月会費親子3千円、おとな1人2千500円、清瀬ファミリーテニスクラブ 塚原 ☎090・3513・8108

剣道・居合道新入会員

①剣道 小学1年生以上対象。芝小1火・土曜、八小1水・土曜、十小1火・金曜、五中1木曜、火・水・金曜18時～19時、土曜17時～18時、木曜19時～21時②居合道 水曜18時～21時 七小1いずれも入会金3千円、月会費小・中学生2千円(経験者は年会費5千円・学生3千円)、清瀬市剣道連盟①嘉山 ☎042・493・6187②金田 ☎042・491・4333



催し物

ミュージアム・シアター
「多摩地域の文化財2」

16ミリフィルムによる記録映画の上映。①多摩川上流域の獅子舞②伝統に生きる村山大島紬。先着50人。
日時 5月24日(木)午後1時30分～(上映時間は各30分)
場所 郷土博物館
※直接会場へ。
問合せ 郷土博物館 ☎042・493・8585

第28回つながりカフェ

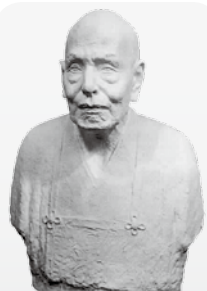
どなたでも参加できる交流や情報交換の場です。
日時 6月7日(木)午後1時～3時30分(ライアーミニミニコンサート)午後1時30分～、ハンドメイド「七夕飾り作り」(材料費として別途100円必要)午後2時30分～)
場所 男女共同参画センター費用 100円(コーヒーまたは紅茶とお菓子付き)
※直接会場へ。
問合せ 男女共同参画センター ☎042・495・7002

第16回テーマ展示関連講座

第16回テーマ展示「途絶えた郷土芸能中里万作」の開催に伴い、市内に残る文化財・史跡を紹介する講座を開催します。第1回は「清瀬に残る謎の石造物―長命寺の石塔・灯籠を巡る―」、第2回は「中里の富士塚探訪―富士塚の石造物の謎解き―」です。各回先着30人。
日時 第1回 6月9日(土)、第2回 6月16日(土)午後2時～4時(途中10分程度の休憩あり)
講師 中野光将(博物館職員)
場所 郷土博物館
※スタンプリー対象事業。
申込み・問合せ 5月15日午前9時から電話で郷土博物館 ☎042・493・8585へ

城田孝一郎

「青木融光師像(平成8年)」



定額位大僧正青木融光老師(明治24年～昭和60年)は円通寺住職、奈良長谷寺御住職、声明の無形文化財人間国宝の第一人者である。僧正の崇高な儀式を、国立劇場の大舞台で拝観した。円通寺隣のせゝらぎの家は移築民家を茶道稽古場に改装してもらい、各流

作品を語る

城田孝一郎氏の作品は、「ミニミニライオン」(まわりで毎週日曜日に展示公開しています)の派の教場となった。青輪会のお茶会の度に僧正の御来席を仰ぎ、指導者が表千家流のお点前でおもてなしをする。僧正はこのお茶会を殊の外喜ばれ、会の最後までお付き合い頂いた。天目茶碗に話が及び、中国浙江省天目山が出自で、やがて金・銀の覆輪を巻き装いも新しいものに変化していくなど話は尽きない。(天目に覆輪を巻くのは別の意味がある)。

城田孝一郎

をかつこよく学べるエンターテイメント活動。初めての方も大歓迎。一緒に技・けん玉ダンスをやりませんか?
日時 ①5月20日(日)午後1時30分～3時、②6月17日(日)・③7月15日(日)・④8月25日(土)午前10時～正午
場所 ①は竹丘地域市民センター、②と③は男女共同参画センター、④は児童センター
※直接会場へ。
問合せ 児童センター ☎042・495・7700

清老連 第1回
シニアなるほど講座

男と女のおしゃれ術(似合う色を知ってイキイキと前向きに!)
「色」をキーワードにおしゃれの楽しみ方を知る講座です。先着55人。
日時 6月12日(火)午後2時～4時
講師 国際モード協会理事・ファッションコーディネーター 芹澤紀世美氏
場所 清瀬けやきホール
申込み・問合せ 5月31日までに直接窓口または電話で清瀬市老人クラブ連合会事務局(高齢支援課高齢福祉係) ☎042・497・2081へ

きよせけん玉の"wa"
(青少年委員協議会)

けん玉を使って技やダンス

外国人による日本語スピーチ発表会

清瀬の日本語教室で学習している外国人が、日本で感じたこと、体験したことなどを日本語で発表します。
日時 6月3日(日)午後2時～
場所 アミューホール
※直接会場へ。
問合せ 清瀬国際交流会日本語教室・守屋 ☎090・3407・4127

東京国際消防防災展2018

展示と体験を通じた防火・防災意識の向上や「世界一安全安心な都市・東京」のPRを目的とした5年に1度のビッグイベントです。はしご車搭乗体験や放水体験などの防災プログラムもあります。
日時 5月31日(木)～6月3日(日)午前10時～午後5時(最終日は午後4時30分まで)
場所 東京ビッグサイト(江東区有明三丁目)
※直接会場へ。
問合せ 清瀬消防署予防課 ☎042・491・0119

健康

いきいきハイキング
5キロコース

JR三鷹駅から黄檗宗禅林寺や野崎八幡神社、都立神代植物公園、深大寺などを巡ります。
対象 運動制限がなく、日ごろから継続的に散歩などの運動をしている方
日時 5月22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)
場所 集合 清瀬駅北口連絡通路、解散 神代植物公園前

※直接会場へ。
問合せ 東村山市経営政策部企画政策課 ☎042・393・5111

バス停(三鷹駅行き)

費用 100円(保険料・運営費。交通費及び植物公園入園料は別途自己負担)
持ち物 昼食・飲み物・雨具・歩きやすい服装と靴
※直接集合場所へ。
問合せ 健康づくり推進員・村野 ☎042・492・2894

両親学級(1コース2日制)

1日目 出産や栄養の話など。2日目 赤ちゃんの入浴方法やパパの基礎知識など。
対象 妊娠している夫婦または妊娠を予定している夫婦
日時 1日目 6月8日(金)午後1時20分～4時、2日目 6月30日(土)午前9時30分～午後0時30分
場所 健康センター
費用 試食費100円(1日目のみ)
持ち物 母子健康手帳(2日目はエプロンとタオルも)
申込み・問合せ 健康推進課母子保健係 ☎042・497・2077へ

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。
対象 市内在住の方。先着50人
日時 6月21日(木)午後1時30分～3時20分
場所 下宿地域市民センター
講師 健康運動指導士 八木香氏
持ち物 タオル・飲み物・運動しやすい服装
申込み・問合せ 5月15日から電話で健康推進課成人保健係 ☎042・497・2076へ

禁煙教室

禁煙の話、禁煙成功者の話、呼気中一酸化炭素濃度の測定

弓道初心者教室

弓道は老若男女どなたでも始められます。日本の武道に親しみながらスポーツとして楽しむのもよし、心身を鍛錬し内面の価値を高める事を体感することも出来ます。一度弓に触れてみませんか? 6月3日・10日・17日・24日9時30分～12時、下宿地域市民センター、3千円(全4回)、清瀬市弓道連盟・本間 ☎090・9800・7355

健康麻雀教室

賭けない・吸わない・飲まないの健康麻雀で脳の活性化と生き甲斐・友人探しにどうぞ。協会認定のレッスンプロが丁寧に指導します。若干名の募集です。水曜または金曜13時

～17時、生涯学習センター、入会金千円、月会費2千円、清瀬ふれあい健康麻雀教室・田村 ☎042・492・9233

健康麻雀会員

一日半往5回ほどできるので上級者の方を求めます。大会や段位戦を楽しめます。水曜午後月会費200円お茶・コーヒー代、竹丘老人会この家、健康麻雀サロンとまど・中島 ☎080・4133・3330

健康体操

ストレッチやリズム体操で心身をリフレッシュしませんか。見学・体験大歓迎。火・木曜9時30分～11時、下宿地域市民センター、入会金千円、月会費3千円、清瀬健康体操クラブ

フッ素塗布(無料)を行います。塗布を受けた方は、秋に再塗布と付き添いの方の歯科健診が受けられます。
対象 市内在住の小学1～3年生。定員200人
日時 6月2日(土)午後1時～2時30分
場所 きよせボランティア・市民活動センター
※申込みは5月15日～31日に歯科医師会に属する各歯科医院へ(当日申込み可)。
問合せ 清瀬市歯科医師会 ☎042・494・6805(月・火・水・金曜日の午前10時～午後4時)

第2回健康大学講演会

加齢に伴う男性・女性の排尿トラブルの診断から最新治療まで。
日時 6月14日(木)午後2時～3時30分
場所 アミューホール
講師 医療法人社団咲良会さくまクリニック院長 咲間隆裕氏
※直接会場へ。健康大学に申込みれていない方でも参加可。来場者多数の場合は参加できない場合があります。
問合せ 健康推進課成人保健係 ☎042・497・2076

福祉

認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、温かく見守る「認知症サポーター」を養成します。
日時 6月2日(土)午前10時～11時30分
場所 生涯学習センター
申込み・問合せ 直接窓口または電話できよせ清瀬地域包

「歯科健診・歯みがき練習」

・滝本 ☎042・491・0396(夜間)

清瀬市長野県人会会員

長野県出身及び長野を愛する方歓迎。左記の要項で総会を行います。ぜひご参加ください。5月26日11時～、中清戸地域市民センター、年会費2千円・総会会費2千円、清瀬市長野県人会・大谷 ☎042・491・2771

市民伝言板利用案内

7月1日号掲載希望の原稿は、5月15日午前8時30分から6月1日まで間に受け付け。先着25枠。
問合せ 秘書広報課広報広聴係 ☎042・497・1808 或 ☎042・491・86000 kounhou@city.kyosei.jp

募集

清瀬防災女性の会会員

地域の防災のために一緒に活動する会員を募集します。防火防災訓練や視察研修、火災予防の広報などの活動を行います。年齢などは不問です。ぜひお問い合わせください。
問合せ 清瀬防災女性の会事務局(清瀬消防署予防課) ☎042・491・0119

きよせボランティア・市民活動センター運営委員

ボランティア・市民活動の推進を図るため、市民公募の委員を募集します。年に4～6回程度、平日の昼間に会議が行われます。
申込み・問合せ 5月23日までに、所定の応募用紙に必要事項を記入し、きよせボランティア・市民活動センター ☎042・491・9027へ募集は8面に続く

雑草対策はお早めに

ウッドチップを5リットルほど深く敷きつめることで、日光を遮断し雑草の発芽を抑制する「清瀬ウッドチップ」と、プランターやポットなどに敷き詰めて、保湿・霜よけ・急激な温度変化による根へのダメージを軽減する「園芸用清瀬スモールウッドチップ」の電話予約を受け付けします。

いずれも大変な人気商品です。納品までに時間がかかります。お早めにご予約ください。なお、5袋以上購入いただいた市内在住の方に限り、ご自宅に配達するサービスを行っています。

商品名 「清瀬ウッドチップ」、「園芸用清瀬スモールウッドチップ」

価格 各1袋200円(45リットル)



清瀬ウッドチップ

園芸用清瀬スモールウッドチップ

都営住宅地元割当入居者

対象 2人以上世帯向け一般住宅(2DK1戸)、3人以上世帯向け一般住宅(3DK1戸)

募集案内の配布期間 5月21日(月)～29日(火)

申込み締切日 5月31日(木)(消印有効)

募集案内の配布場所・時間 まちづくり課、松山・野塩出張所(平日午前8時30分～午後5時(平日の午後5時～午後8時と土・日曜日は市役所夜間受け付けで配布)、各地域市民センター・子ども家庭支援センター・生涯学習センター(各センターの開館時間内で配布)

問合せ まちづくり課まちづくり係 ☎042・497・20093

前練習は7月4日(水)から全8回)

場所 ルネこだいら(小平市美園町一丁目)他

指導 柳嶋耕太氏他

費用 一般1万3千円、学生8千円(事前練習から参加の方は別途 一般3千円、学生2千円必要)

申込み・問合せ 5月31日(消印有効)までに、往復はがきに住所・氏名(ふりがな)・電話番号・パート(自己申告)・事前練習参加の有無・楽譜購入の有無を記入し、〒187-0041小平市美園町1-8-5 小平市文化振興財団「2018こだいら合唱団」団員募集係・石原 ☎090・4531・4673へ

その他

2018こだいら合唱団員

市民オーケストラやプロのソリストと共に歌う合唱団員を女声150人、男声50人募集します。

応募資格 原則として清瀬市、小平市、東村山市、東久留米市、西東京市に在住・在勤・在学の方

日時 8月29日～12月12日の水曜日午後7時～9時15分。11月24日(土)、12月8日(土)・15日(土)も予定(音取り中心の事)

軽自動車税の減免申請

軽自動車税納税通知書を5月1日(火)に発送しました。なお、障害者手帳・愛の手帳などをお持ちの方、または障害者と生計を共にする方が軽自動車所有する場合、一定の要件に該当すると軽自動車税が減免されます。ただし、減免基準に該当していても、申請期限を過ぎてしまった方・納税された方については適用されませんのでご注意ください。

東日本大震災による避難者長の上下水道料金の減免措置期間を延長します。

市内に避難し、居住している方や避難者の方が同居している世帯を対象に、水道・下水道料金の減免措置期間を延長します。

減免期間 平成31年3月31日(日)まで

問合せ 東京都水道局多摩お客様センター ☎0570・091101または ☎042・548・5110

健康づくり

☎=要予約

事業名	対象・内容など	日時	場所	申込み・問合せ
食生活相談	生活習慣病予防や高齢期の食事相談を行います。 対象 市内在住で30歳以上の方とその家族 持ち物 健康手帳(お持ちでない方は、随時発行します)	6月6日(水)午後1時30分～4時	健康センター	電話で健康推進課成人保健係 ☎042・497・2076

6月の無料相談

☎=要予約 ☑=直接会場へ ☎=電話相談

名称	日時	場所	問合せ・申込み
法律相談	6日(水)・13日(水)・20日(水)・27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
土地建物登記(表示)・測量相談	6日(水)午前9時30分～11時30分		
人権身の上相談	6日(水)午後1時～3時		
不動産取引相談	7日(木)午後1時～3時		
年金・労働相談	13日(水)午前9時30分～11時30分		
登記(相続・遺言)相談	13日(水)午後1時～3時30分		
税務相談	20日(水)午前9時30分～11時30分		
相続・暮らしの手続相談	20日(水)午後1時～3時		
行政苦情相談	20日(水)午後1時～3時	セ教 ン育 タ相 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。
交通事故相談	27日(水)午後1時～3時30分		
☎☎☎ 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	
☑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)	
☑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	
☎☎ 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 ン育 タ相 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。
☎☎ アイレック相談	一般相談 5日(火)・7日(水)・8日(金)・19日(火)・21日(木)・22日(金) 午前10時～午後4時 一般相談(夜間) 21日(木)午後5時30分～9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。 ※保育あり(要予約)。 ※電話による相談も可能。
	DV・モラハラ相談 6日(水)・13日(水)・14日(木)・20日(水)・28日(水)午前10時～午後4時 法律相談 12日(火)・26日(火)午後2時～4時		
☑☎消費生活相談	毎週月～金曜日午前10時～正午、午後1時～4時(祝日を除く)	消費生活センター ☎042・495・6212	
☎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	清瀬・ハローワークビル(4階) ☎042・494・8609	

※詳しくは左記へ。
申請期限 5月31日(木)
問合せ 課税課市民税係 ☎042・497・20041

平成30年工業統計調査にご協力を

5月17日(木)ごろから調査員証を携帯した調査員が確認と調査書類の配布に伺いますのでご協力をお願いします。

対象 全国の製造事業所

調査期日 6月1日(金)

※6月7日までオンラインでも回答できます。

問合せ 文書法制課統計係 ☎042・497・20032

子どもの事故の防止

東京消防庁管内では、日常生活における事故で救急搬送される子どもが増加しています。特に5歳以下の子どもの多い事故は、「おぼれる」「やけど」「落ちる」「転ぶ」です。子どもを重大な事故から守るため、周囲に危険がないか確認しましょう。

☆ゆずってください(無料・先着順)
パソコン(Windows7以降) ※4月末時点の情報のため、ご希望に添えない場合もあります。ご了承ください。

※このコーナーへの登録・掲載

リサイクル

消費生活センターでは、情報提供の仲介のみで、商品のお預かりは行っておりません。

☆さしあげます(無料先着順)
梅酒用瓶(5個)、空気清浄機、車椅子、ゴルフセット(男性用、土鈴(ケース付き)、ベビーバギー

市(ホテル観望のタベホテル購入)へ

東京清瀬ライオンズクラブ様(10万円)

市(まちづくり応援基金)へ

匿名様2件(4万1千770円)

社会福祉協議会へ

秋倉孝子様(10万円)、手しごと「ひまわり」様(3万円)、武蔵野友の会様(1万円)、はたおり伝承の会様(7千円)、匿名様1件(58円)ありがとうございました。

寄付 寄贈

載を希望される方は左記まで連絡してください。

申込み・問合せ 5月15日午前9時から電話で消費生活センター ☎042・495・6211へ

人口と世帯
平成30年 5月1日現在
◆人口()内は前月比
男 36,195人 (40人増)
女 38,757人 (77人増)
計 74,952人 (117人増)
◆世帯数()内は前月比
35,478世帯 (151世帯増)
※人口は、外国人住民(1,270人)を含みます。
問合せ 市民課住民係 ☎042・497・2037

日	内容
8(金)	本会議(初日)
12(火)	本会議(一般質問)
13(水)	本会議(二般質問)
14(木)	総務文教常任委員会
18(月)	福祉保健常任委員会
19(火)	建設環境常任委員会
20(水)	議会運営委員会
27(水)	本議会(最終日)

※時間は、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。

問合せ 議会事務局議事係 ☎042・497・2567

清瀬市議会 第2回定例会開会

平成30年清瀬市議会第2回定例会は、6月8日(金)から左表のとおり開会予定です。ぜひ傍聴にお越しください。