

今号の主な内容

特集  
平成28年度 ごみの処理状況について …4・5面  
クローズアップ  
健康づくり推進員の活動を紹介します …3面  
お知らせ～information …6～8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⇒



# 危険です！ 歩きながらや自転車を運転しながらの ながらスマホ

スマートフォンを操作しながらの歩行や自転車運転、いわゆる「ながらスマホ」は、交通事故に直結する危険な行為です。スマートフォンの操作は、通行の妨げにならない安全な場所で、立ち止まるなどして行いましょう。  
問合せ 道路交通課交通安全係 ☎042・497・2096

危険！ぶつかる！  
相手にケガを負わせたら過失傷害罪にも

自転車を運転しながらの  
スマホ操作は違法です！

「ながらスマホ」が危険なのは、自動車の運転中だけに限りません。自転車運転中の場合や歩行中の場合でも事故が起きており、実際に東京消防庁管内でも、歩行中の「歩きスマホ」や自転車運転中の「ながらスマホ」による事故で救急搬送される人の数は年々増加傾向にあります。

**自転車に乗りながらのスマホ操作は違法**

携帯電話(スマートフォン)を使用・操作しながら

の自転車の運転は、道路交通法第71条・東京都道路交通規則第8条で禁止されています。違反した場合、「**5万円以下の罰金**」が科せられることがあります。

自転車に乗りながらのスマートフォンの操作は、周囲の状況が把握できず、事故に直結します。相手にケガを負わせた場合は、**過失傷害罪**(30万円以下の罰金または科料)に問われる可能性もあります。

**歩きながらでも危険**

歩行中の「ながらスマホ」は、操作に夢中になりまわりが見えなくなって自身が思わぬケガをするだけでなく、歩行者同士や自転車との接触事故の可能性が高まります。また、歩行中のながらスマホでも、相手にケガを負わせてしまうと過失傷害罪に問われることもあります。このように「ながらスマホ」は、思っている以上に危険な行為なのです。

**自転車はルールとマナーを守って運転しましょう**

**自転車安全利用五則**

- 1 自転車は、車道が原則、歩道は例外
- 2 車道は左側を通行
- 3 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
- 4 安全ルールを守る  
飲酒運転・二人乗り・並進の禁止  
夜間はライトを点灯  
交差点での信号遵守と一時停止・安全確認
- 5 子どもはヘルメットを着用

**ご存知ですか？ TSマーク**

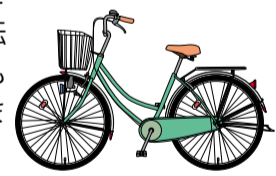
TSマーク(自転車向け保険)とは、自転車安全整備士が点検整備した普通自転車に貼り付けられているもので、このマークには傷害保険と賠償責任保険がついています(付帯保険)。



**自転車保険に加入しましょう**

自転車に乗っていて、自分がケガをしてしまうだけでなく、相手にもケガをさせてしまい、高額な損害賠償を請求される事案が多く発生しています。

道路交通法上、自転車も交通規則を守る必要があります。自転車に乗るときは交通規則を守り、自転車の安全点検を行うとともに、自転車保険に加入しましょう。



違法駐輪や放置自転車が増えています。  
自転車は決められた場所に止めましょう。

**清瀬の婚活から嬉しいお知らせ！**

この度、清瀬の婚活で出会ったおふたりがご結婚します。おふたりから、参加を考えている皆さんにメッセージをいただきました！

昨年の3月の婚活イベントに参加し、縁があって今年の1月に挙式を無事に向えることができました。

もし、どうするか迷っているらでしたら、是非、参加した方が良いと思います。この婚活イベントがきっかけでゴールインできたので、市役所の方にとっても感謝しております。

皆様

失敗を恐れなくて、頑張ってください！

・11511へ(原則電話での申込みはできません)  
491・9027、池乃屋珈琲(KENNOYA COFFEE) ☎042・458  
協働係 ☎042・497・1803または市民活動センター ☎042・  
申込み・問合せ 2月15日～3月5日に、直接企画課市民  
費用 男性6千円 女性4千円  
※詳しくは市ホームページまたは企画課市民協働係へ。  
美味しい料理と楽しいゲームを  
美味と楽しい時間を



婚活支援事業  
かつエ婚

春風 清瀬に恋を運ぶ

春の婚活イベント「カフェ婚」春風清瀬に恋を運ぶ」を、市内のお洒落なカフェ&バー KENNOYA COFFEEで開催します。

お馴染みの美味しい食事と飲み物、生演奏の音楽で満たされたながら、ゲーム、フリートークで素敵な相手とめぐりあえるよう、お手伝いいたします。皆さんのご参加をお待ちしています。

参加資格 20代後半～50歳くらいの独身の方。  
定員男女各10人(応募者多数の場合は抽選)

最少催行人数 男女合計12人。男女の比率が同数でなくても開催いたしますのでご了承ください。

日時 3月16日(金)午後6時30分～9時30分(受け付けは午後6時15分から)  
場所 KENNOYA COFFEE(野塩五丁目)



# 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。

## 地域福祉計画策定委員会が市長へ答申を行いました

2月2日、清瀬市地域福祉計画策定委員会から渋谷市長に「第4次清瀬市地域福祉計画」の答申が提出されました。地域福祉計画は、社会福祉法の規定に基づき、市町村が行政計画として策定するもので、地域の助け合いによる地域福祉を推進するために、人と人とのつながりを基本として、顔の見える関係・ともに生きる社会を目指すための仕組みをつくる計画です。委員会では、社会経済情勢や市民ニーズなどを踏まえ、今後の地域福祉推進の基本的方向性と具体的な取り組みについて検討を行い策定しました。



左から清瀬市地域福祉計画策定委員会の長谷川副委員長・菱沼委員長、渋谷市長

## 平成30年清瀬市成人記念式典が行われました

1月7日、清瀬けやきホールで、「平成30年清瀬市成人記念式典」が開催されました。清瀬市では、平成9年4月2日～平成10年4月1日生まれの779人が、今年成人を迎えました。当日は天気にも恵まれて、華々しい衣装に身を包んだ新成人たちが再会を懐かしみ、会場は賑わいのある雰囲気になりました。清瀬の未来を担う新成人の皆さん、誠におめでとうございます。



晴れ姿に身を包んだ新成人の皆さんと渋谷市長

## がんばりすと

各種大会で優秀な成績を取めた方・団体を紹介します。

## 社会を明るくする運動の作文コンテストで受賞しました

1月5日、法務省で、「社会を明るくする運動の作文コンテスト」の受賞式が行われました。坂下和瑚さん(三小5年生)が東京都公立小学校校長会会長賞を受賞しました。また、佳作16作品に田中蓮さん(十小6年生)が選ばれました。受賞された皆さん、おめでとうございます。



右から渋谷市長、田中さん、坂下さん、坂田教育長

## 3本の木とともに

改めて、清瀬スピリッツ(清瀬の心、魂)に出逢い、深く感動しました。岳友会の新年会での事です。Bさんという女性が教えてくれました。以前、清瀬駅の改札で若いカップルの会話を耳にしました。男性が女性に「清瀬は高齢の人や、障害を持つ人が多いから、掻き分けて歩いてはだめだよ」と言ったのです。

対応しますが、周囲に時間の遅れでイライラした表情を見せている乗客がいます。清瀬ではそのような表情を見たことがありません。運転手さんの対応もとても丁寧です。もう一つ、3〜4年前に、復十字病院の先生からも患者さんの話を聞きました。「酸素ボンベを持っていながら、清瀬の駅に降りるとホッとします。我が家に帰ってきたみたいだ」と言われたそうです。

大 おお われら)です。仲睦まじいのは清瀬が一番だから、ここ清瀬に移転してきたと私は確信しています。ところで、今年(明治改元から150年)です。そして、明治天皇のお名前は「睦仁」様です。有難いご縁で、清瀬には明治35年創立で今年、移転20年目の明治薬科大学があり、「睦夢」もあります。加えて、畏れ多いことに私の家にも明治天皇の直筆を印刷した、当時の宮内庁から下賜された「睦」の掛け軸があります(金太郎曾祖父は明治時代に醤油製造業を始め、大正時代に関東地区醤油品評会で三等と二等を受賞しました)。

前号で孟子の「天の時地地利に如かず、地の利は人の和に如かず」を引用しましたが、正に「睦み合いの清瀬スピリッツ」を大事にしていけば、天地が清瀬を応援してくれるでしょう。「遠く病めば銀河は長し 清瀬村」今年石田波郷俳句大会10年目です。



【お詫び訂正】市報きよせ1月15日号で佳作に選ばれた児童を男子児童と記載しましたが、女子児童の誤りでした。お詫びし、訂正いたします。

清瀬市長 渋谷 金太郎

## 募集 平成30年度嘱託員

職種・人数 看護師・若干名  
資格 看護師の資格を有する方  
募集要項 2月15日(木)～27日(火)の平日午前8時30分～午後5時に職員課にて配布(市ホームページからもダウンロード可)  
申込み・問合せ 2月27日までの平日午前8時30分～午後5時に所定の用紙に必要事項を記入し、資格を証明するものの写しを添えて直接持参または郵送(27日必着)で、職員課職員係 ☎042・497・1843へ

## 清瀬駅北口地下駐輪場内で宅配業者の荷物が受け取れます

清瀬駅北口地下駐輪場に宅配ロッカーが設置され、宅配便の受け取りができるようになりました。ぜひご利用ください。  
利用可能な方 ①ヤマト運輸の登録会員の方(配達前または再配達時に「受け取り場所変更」にて、宅配ロッカーを指定)、②ゾゾタウンの登録会員の方(商品購入時に、配達先として宅配ロッカーを指定)  
設置場所 清瀬駅北口地下駐輪場管理室前  
利用時間 駐輪場営業時間内(午前4時45分～翌日午前1時15分、土・日曜日、祝日は午前4時45分～翌日午前1時)  
※その他の宅配業者にも、順次対応予定です。  
※詳しくは市ホームページまたはパックスシティジャパン株式会社ホームページ ☎http://www.packcity.co.jpをご覧ください。  
宅配物の条件 縦・横・高さの3辺の合計が100cm以内で、重量10kg以内の常温商品(貴重品、代引換商品などを除く)  
問合せ パックスシティジャパン株式会社 ☎0120・31・1969または道路交通課交通安全係 ☎042・497・2096

## 除雪時のお願い

先月の大雪時は、皆様から除雪のご協力をいただきありがとうございました。市では、駅前・坂道などの道路を優先に除雪や凍結防止剤の散布を行っております。また、除雪される際に敷地内から道路への雪出しは、道路凍結の危険が高まりますので、おやめください。  
問合せ 道路交通課道路施設係 ☎042・497・2095

## 雑草対策はお早めに

ウッドチップを5センチ程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。いずれも大変人気商品となっているので、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、市内在住の方には5袋からご自宅に配達するサービスもあります。  
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リットルビニール袋に約7kg)  
※雑草発芽対策の「清瀬ウッドチップ」の1袋は約畳1/3分です。  
申込み・問合せ 電話で総務課営繕係 ☎042・492・5111(内線254・524)へ



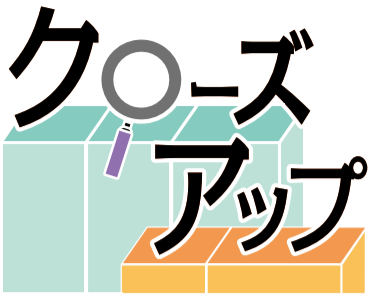
清瀬ウッドチップ 園芸用清瀬スモールウッドチップ

## 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

風車私の思いは逆回転 二二年 虻川勇輝  
【評】近ごろの風車は色あざやかな塩化ビニール製で、風が吹くからからとよくまわる。でも、今日の私はゆううつで、心は風車とは逆回転して落ち込んでいく。ちよっぴりおとなの俳句。「風車」が春の季語。  
かがみもちまっすずすわるとどうと 八小六年 井上弥葉  
【評】お正月、床の間に置かれたかがみもち。ダイダイや紅白のしにかざられて、本当にりっぱだな。思わず心が引きまわってくるよ。「かがみもち」が新年の季語。  
すずのようにひびく鳴きりゅう青葉風 七小六年 坂入浩彰  
【評】日光の修学旅行の句。東照宮の本地堂の天井画のりゅうの頭の下で手をたたくと「カーン」と鳴った後、鈴のようにひびいたよ。「鈴の音」と「青葉風」(夏の季語)の組み合わせがさわやか。  
※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。





一緒に健康づくりをしませんか？

# 健康づくり推進員の活動を紹介します

市民の皆さんの健康づくりを推進していくために、平成15年9月に「健康づくり推進員制度」を設け、活動を開始しました。ハイキングや体操、地域でのサロン活動など多岐にわたる活動を、18人の健康づくり推進員が行っています。ここでは、その概要をご紹介します。 問合せ 健康推進課成人保健係 ☎042・497・2076

## 健康づくり推進員って？

自治会や町内会、自主グループなどと連携し、市と協働しながら市民の健康づくりを支援・推進するさまざまな保健活動を担っていただくのが、「健康づくり推進員」です。市長からの委嘱を受けて活動を行い、任期は2年間です(更新あり)。

現在、主に活動しているのは以下の7つの部会です。興味のある活動を見つけたら、ぜひご参加ください。

みんなと一緒に無理なく体操



「のびやか体操グループ」

「つばきの会」



楽しく作品づくり

## 健康づくり推進員の主な活動

すべての部会は、どなたでも参加できます！！

### からだを動かしたい方は

#### ◆いきいきハイキング

健康づくり推進員の案内で、市内外をハイキング。5キロまたは10キロコースを隔月で設定しています。

日時 原則毎月第4火曜日午前9時30分出発(集合は9時から、雨天中止、7・8月は休止)  
集合場所 清瀬駅北口連絡通路  
費用 100円(保険代。昼食代・交通費は別途)  
問合せ 内田 ☎042・492・6675、村野 ☎042・492・2894

#### ◆のびやか体操グループ

体力づくりを主な目的とした体操を行っています。健康づくり推進員が先生となって、参加者のレベルや体力に合わせて、無理なく体操を行っています。

日時 原則毎月第2・3水曜日午後2時~3時30分  
場所 中清戸地域市民センター  
費用 100円  
問合せ 佐藤 ☎042・491・6392

このマーク(ウィンビー)は、健康ポイント対象事業です。

### 楽しく交流したい方は

#### ◆松山健やかクラブ

近郊の名所や工場、文化施設を巡り、目的地までの比較的短い(30分以内)街歩きと見学を楽しむ活動をしています。当日は、健康づくり推進員と有志の世話人がご案内します。

日時 原則月1回(不定期)  
費用 100円(保険代。交通費などは別途)  
※詳細は、松山地域市民センター・健康センター1階ロビーのチラシを参照ください。  
問合せ 櫻井 ☎090・7635・8225

#### ◆中里健やかクラブ

ストレッチ体操で体をほぐし、楽器の演奏に合わせ、参加者の皆さんと童謡や唱歌、懐メロなどを歌って楽しんでいます。

日時 原則毎月第2水曜日午後1時30分~3時30分(2・8月は休止)  
場所 中里老人いこいの家  
問合せ 田島 ☎042・492・5779

#### ◆茶処なかきよと(自治会運営)

特に高齢者の「閉じこもり予防」「ふれあい」「仲間づくり」の支援を目的に開催しています。

日時 原則毎月第4月曜日午前10時30分~正午  
場所 中清戸住宅第2集会所  
費用 中清戸団地自治会会員100円・一般200円  
問合せ 佐藤 ☎042・491・6392

#### ◆花みずきの会

たまには外に出て、皆さんと一緒に折り紙や手先を動かす簡単な作品づくり、体操、いろいろな人とおしゃべりを楽しみませんか。健康ミニ講座、血圧測定も行っています。

日時 毎月第2金曜日午後1時30分~3時30分  
場所 中清戸地域市民センター  
問合せ 健康推進課成人保健係 ☎042・497・2076

#### ◆つばきの会

「最近外出の機会が少なくなってきた」「仲間づくりをしたい」とお思いの方、折り紙やぬり絵などをしながら、楽しい時間を過ごしませんか。健康ミニ講座、血圧測定も行っています。

日時 第3または第4水曜日午後2時~4時、年8回(詳細は問い合わせください)  
場所 野塩地域市民センター  
問合せ 健康推進課成人保健係 ☎042・497・2076

喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が60以上の方(過去に喫煙し、現在は喫煙して

着100人  
日時 3月25日(日)午前(時間は後日通知します)  
場所 健康センター  
実施方法 ①便潜血反応検査(検便)、②胸部レントゲン・喀痰検査  
費用 ①500円、②胸部レントゲン撮影のみは500円、胸部レントゲン及び喀痰検査は千円  
※喀痰検査は、50歳以上で、喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が60以上の方(過去に喫煙し、現在は喫煙して

## 追加実施 大腸がん・肺がん検診

①大腸がん検診、②肺がん検診の追加実施を行います。  
対象 ①市に住民登録のある35歳以上の方(昭和58年3月31日以前生まれ)、②市に住民登録のある40歳以上の方(昭和53年3月31日以前生まれ)で、いずれも平成29年度に受診された方を除く。各先

初心者陶芸教室  
自分の作った器でお茶をしませんか。個性あふれる器作りができます。  
対象 市内在住・在勤の方、各コース定員9人(応募者多数の場合は抽選)  
日時 4月~平成31年3月までの水曜日または土曜日(コース午前9時30分~午後4時、各コース毎月2回)  
場所 コミュニティプラザひまわり  
費用 月2千円(3か月ごとに集金)  
申込み・問合せ 3月10日(消印有効)までに、往復はがきに希望コース・氏名(ふりがな)・住所・電話番号を記入し、生涯学習スポーツ課 ☎042・495・7001へ

Form with fields for name, address, phone number, and checkboxes for examination types.

いない方も含む)のみ  
※大腸がん検診・肺がん検診ともに60歳以上の方は無料、また世帯全員が住民税非課税・生活保護世帯・中国残留邦人等支援給付対象者はその証明書を提出すれば無料。  
申込み・問合せ 2月28日(消印有効)までに、直接窓口またははがき(左記記入例参照)で、健康推進課健康推進係 ☎042・497・2075へ

市民マジック講座  
あなたのかくし芸に、簡単な道具で、いつでもどこでも気軽にできるマジックを身につけます。  
対象 中学生以上でマジック初心者の方。各回先着10人  
日時 3月17日(土)・24日(日)いずれも午後1時~3時  
場所 生涯学習センター  
費用 教材費千円(講座当日に支払い。一日のみ参加の場合も一律千円)  
持ち物 筆記用具・ハンカチ(大きめのもの)・トランプ(サイズは自由)・コイン(10円・100円)  
申込み・問合せ 2月19日午前9時から電話で生涯学習スポーツ課 ☎042・495・7001へ



# 特集 Special Topics

# 平成28年度 ごみの処理状況について

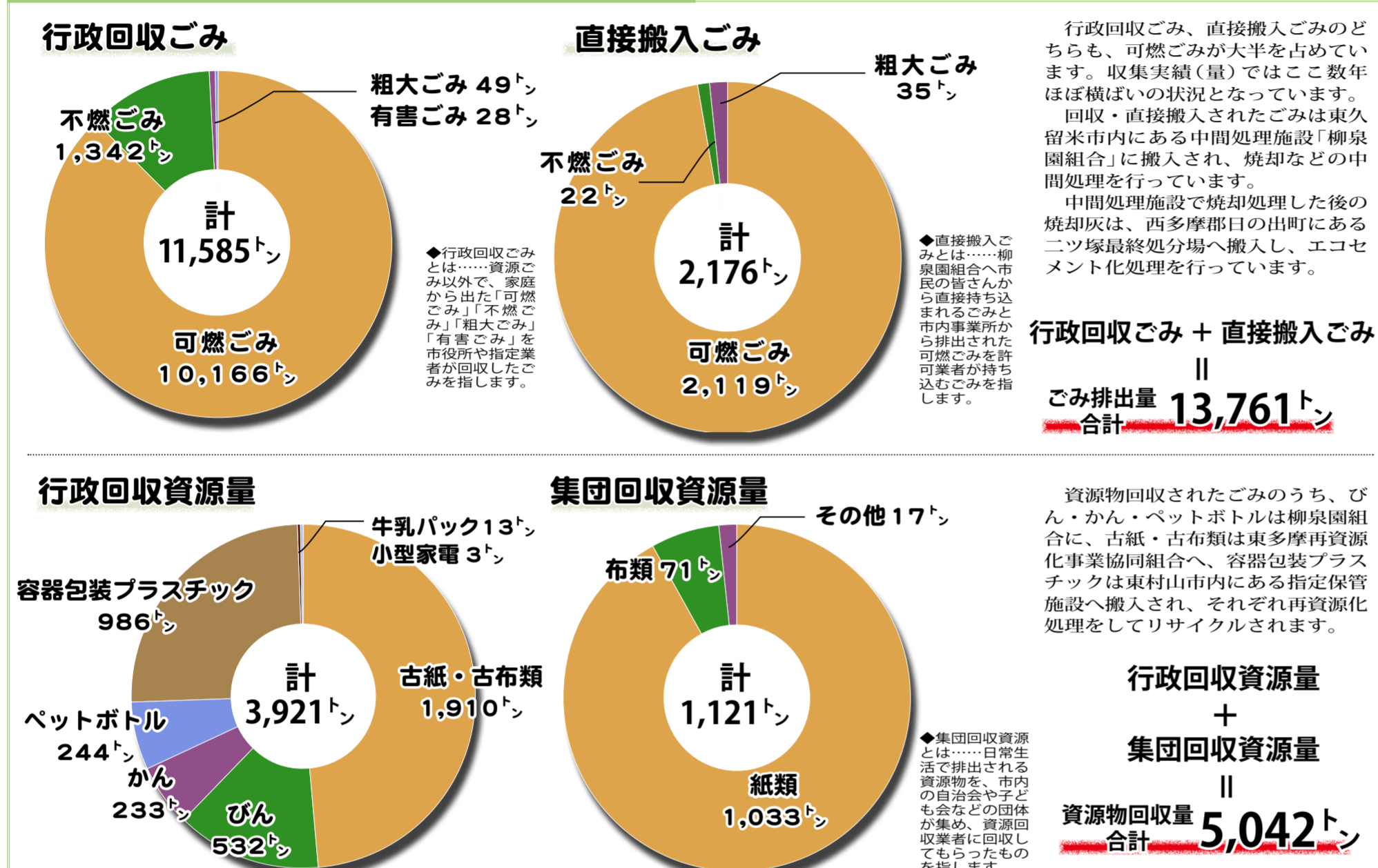
清瀬市のごみの収集・処理実績はここ数年横ばいとなっています。循環型社会の構築が求められるなか、ごみではなく資源として出すことが、今後はより重要になってきます。

この特集では、ごみの処理状況をお伝えするとともに、ごみ量と処理にかかる費用を公開します。併せてごみ減量・分別のポイントも紹介しますので、資源化に向けた取り組みにご協力をお願いします。

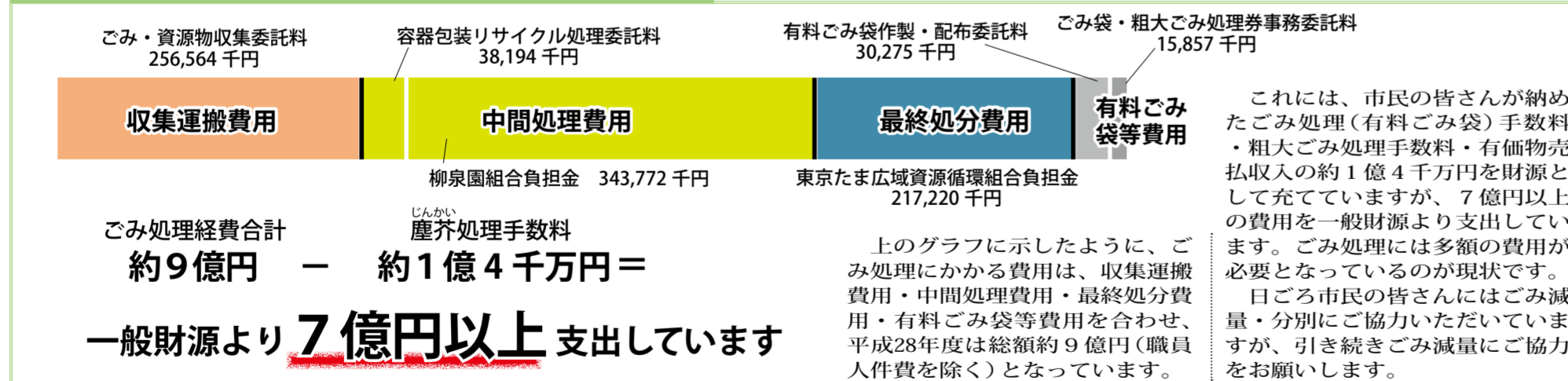
問合せ ごみ減量推進課ごみ減量推進係 ☎042・493・3750



## ごみ処理と資源回収実績



## ごみ処理にかかる経費



## ごみ減量と分別に向けてできること

### POINT 1 チラシなどの紙類も可燃ごみにしていませんか?

小さい紙やチラシ、紙でできた箱は資源ごみとしてリサイクルできます。空き封筒や紙袋に入れることで、資源物として回収することができますので、古紙・古布の収集日にお出しください。ただし、資源として回収できないものもありますので、右表を確認して、資源回収にご協力ください。

資源になるもの	資源にならないもの
菓子箱	カーボン紙
チラシ	感熱紙(レシートなど)
ティッシュ箱	合成紙
はがき	写真
封筒	防水加工紙(紙コップなど)
包装紙	ワックスペーパー

### POINT 2 紙おむつの無料収集

子育て世帯や在宅介護を行っている世帯への経済的な負担軽減を図るため、家庭から出る紙おむつの無料収集を行っています。

対象となるごみ 乳幼児・高齢者・障害者を問わず家庭から出る紙おむつ(医療施設や福祉施設など、事業系・ペットのおむつは対象となりません)

紙おむつの出し方 汚物はトイレに流し、透明もしくは半透明の袋に「おむつ」と書いて、臭いが出ないようにしっかりと結んだうえで可燃ごみ収集日(月・木曜日)の午前8時30分までにごみ集積所へ出してください。

### POINT 3 生ごみの「ひとしぼり」でごみ減量!

生ごみは、約80%が水分と言われています。ごみとして出す前に「ひとしぼり」をすることで、約8%~10%水分を切るすることができます。市で排出されるごみでは1年間で約100トの減量になり、排出量が減ればそれだけ経費削減にもつながります。

生ごみ処理機の助成も行っています(PPOINT 6 参照)のでご活用ください。

▶生ごみの「ひとしぼり」効果

- ◎悪臭の防止 特に夏場に発生する、嫌な臭いを軽減できます。
- ◎ごみの焼却炉の効率アップ 水分の多い生ごみを焼却処理するには、相当なエネルギーを要します。「ひとしぼり」をすることで、焼却に掛かるエネルギーを抑えることができます。

### POINT 4 スプレー缶や携帯ガスボンベ・ライターの出し方

スプレー缶や携帯ガスボンベ・ライターは、中身を使い切ってから可燃ごみとして出していただきますが、指定収集袋とは別の透明・半透明袋に入れて「き」と書いて出してください。

※ライター・スプレー缶・カセットボンベなどが可燃ごみに混入してしまうと、ごみ収集車やごみ処理施設での引火事故の原因となります。

### POINT 5 インクカートリッジ 里帰りプロジェクト

家庭で使い終わった純正品のインクカートリッジを専用ボックスにて回収しています。回収したインクカートリッジは、仕分け拠点に送付し、プリンターメーカーごとに仕分けられたのち、各メーカーの方針のもと責任をもってリサイクルされます。

対象メーカー ブラザー、キヤノン、デル、エプソン、日本HP

※いずれも純正カートリッジが対象。対象とならないカートリッジは、不燃ごみとしてお出しください。

回収ボックス設置箇所 市役所本庁舎、ごみ減量推進課

### POINT 6 生ごみ減量化処理機器の購入費助成

生ごみの資源化・減量化を目的として、市内にお住まいの方を対象に、生ごみ減量化処理機器購入費助成制度を設けています。詳しくは、市ホームページをご覧ください(下記QRコードからも対象のページをご覧ください)。

QRコード

### 清瀬市・東久留米市・西東京市 3市合同水銀含有製品回収事業

家庭で眠っている水銀含有製品(体温計・温度計・血圧計)を薬局店頭や公共施設などで回収しています

家庭にある水銀含有製品を短期集中的に効率よく回収し、水銀への正しい知識の周知と焼却施設への水銀混入を防止するため、柳泉園組合を構成する3市(清瀬市・東久留米市・西東京市)と各市薬剤師会が合同で回収を行っています。

回収対象品目 水銀体温計・水銀温度計・水銀血圧計  
※電子式のもの、事業用のものは対象外です。

回収期間 2月28日(木)まで

### ◆ 清瀬市廃棄物減量等推進審議会について ◆

廃棄物処理手数料及び廃棄物の収集体系について検討を行っています。平成30年度以降も継続して審議を行い、循環型社会の構築を目指します。詳しくは市ホームページをご覧ください。

《平成29年度開催経過》

第1回	平成29年7月26日	第2回	平成29年9月27日
第3回	平成29年12月18日	第4回	平成30年1月30日

### 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 時間 9:00～11:30 13:00～16:30 休日 土日祝 休日 火水木土 時間 9:00～11:40 13:00～16:30 休診 土日祝

☎042-493-6111 〒204-0023 東京都清瀬市竹丘3-3-33 http://www.kiyose-reha.jp

### 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3-31-31 http://www.jyogu.com/jyoguen/

### フリーダイヤル 0120-044-045

9:00～17:00

## 『終活』無料相談受付中!

一般社団法人すみか sumika

東京事務所 〒121-0812 足立区西保木1-20-25  
小樽事務所 〒047-0024 小樽市花園1-12-2

お気軽にご相談下さい!

### 「いま、お困りのことはありませんか?」

## 遺言・相続無料相談会

行政書士たいけい事務所 特定行政書士 堀江 誠

2/20(火)	中瀬戸地域市民センター	2/26(月)	清瀬けやきホール
2/23(金)	松山地域市民センター	2/27(火)	コミュニティプラザ
2/25(日)	野塩地域市民センター		

遺言・相続でお悩みの方、お気軽にご相談下さい。秘密厳守で対応致します。50分/回の事前予約制です。

行政書士 たいけい事務所 東京都東久留米市水戸川 1-1-1本館ビル 1F-A

ご予約はフリーダイヤルまで ☎0120-966-954



減塩生活・応援プログラム

「おいしい減塩講座」  
～試食・レシピ付き～

からだ塩の深い関係と塩の賢い摂り方を学び、生活習慣病の予防や毎日の健康につながる減塩生活を実践しませんか。減塩を試したが続かない方、これから減塩を始めようと思う方におすすめの講座です。うま味や香りを生かしたおいしい料理もご紹介します。

対象 市内在住の方。先着50人  
日時 3月15日(木)午後2時～3時30分  
場所 健康センター  
講師 キックマン総合病院院長 久保田芳郎氏  
申込み・問合せ 2月15日より電話で健康推進課成人保健係 ☎042・497・2076へ



アボカドサーモンコロッケ

第10回 図書館読書交流会  
大不平等 ―エレファントカーブが予測する未来―  
東洋大学名誉教授 小苺米清弘氏が原書と日本語訳を比較しながら紹介します。  
対象 市内在住の中学生以上の方。先着15人  
日時 3月10日(土)午前10時30分～正午  
場所 中央図書館  
申込み・問合せ 2月15日(月)曜日を除く午前10時～午後5時、水・木曜日は午後7時までから直接窓口または電話で  
中央図書館 ☎042・493・4326へ



「大不平等」フランコ・ミラノヴィッチ著 みすず書房

図書館事業「子どもDVD上映会」  
おまえうまそうだな  
「宮西達也劇場 おまえうまそうだな」切なくも心温まるお話です。  
対象 幼児・小学生。先着30人  
日時 3月11日(日)午前11時～(30分程度)  
場所 中央図書館  
申込み・問合せ 2月15日(月)曜日を除く午前10時～午後5時、水・木曜日は午後7時までから直接窓口または電話で中央図書館 ☎042・493・4326へ(市内各図書館にて入場整理券をお受け取りください)  
「おまえうまそうだな」作・絵宮西達也 ポプラ社



「おまえうまそうだな」作・絵宮西達也 ポプラ社

清瀬けやきホールの催し物

- ①そうだじゅげむきころ  
日時 3月31日(土)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 桂三四郎、三遊亭わん丈
- ②講座「おけいこアロマ」  
ラベンダー使いこなし術。先着12人。  
日時 3月12日(月)午後2時～3時30分  
費用 1,800円  
講師 西脇直子氏
- ③絵本deリトミック  
各クラス先着16人。  
日時 3月6日(火)、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  
費用 各クラス1,500円(清瀬市子育て・キラリ・クーポン券利用可)  
講師 小宮しのぶ氏  
持ち物 子どもの飲み物、動きやすい服装
- ④生花アレンジメントレッスン  
素敵にアレンジメントしてみませんか。各回先着10人。  
日時 第1回＝2月24日(土)、第2回＝4月28日(土)、第3回＝5月26日(土)、第1・3回は午後2時～、第2回は午前9時30分～  
費用 第1回＝3,600円、第2回＝3,500円、第3回＝3,200円。第2・

- 3回で初めての参加の方は器代として別途500円  
講師 福井ひろ子氏  
持ち物 巻尺・雑巾
- 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 2月21日(水)、3月20日(火)午後2時～4時  
費用 1,000円  
講師 杉山公章氏
- ⑥講座「ベビーマッサージ教室」  
対象 2か月～ハイハイ前までの子どもとその保護者。先着10組  
日時 2月20日(火)午前10時30分～正午  
費用 600円(清瀬市子育て・キラリ・クーポン券利用可)  
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
- ⑦清瀬リコーダーフェスティバル Vol.3  
リコーダーオーケストラを楽しもう！  
日時 4月22日(日)午後2時30分～(開場は午後1時30分)  
費用 一般2,000円・友の会1,800円・シルバー(65歳以上・要証明)1,500円・高校生以下500円(未就学児入場不可・全席自由)  
出演 アンサンブル"アクアレーラ" 浅井愛&松浦孝成(リコーダー)、畑内浩(ギター)
- ⑧～ヴァイオリンとアコーディオンにのせて～清瀬でバリ気分  
ヴァイオリン&アコーディオンの演奏をご堪能ください。先着30人。

日時 3月25日(日)午後1時30分(開場は午後1時)  
費用 一般1,200円、友の会1,000円、小学生500円(全席自由、ワンドリンク付き、未就学児無料)  
出演 高橋じゅん(ヴァイオリン)、山口あかね(アコーディオン)  
申込み・問合せ ⑤は直接会場へ。それ以外は②は2月14日から、⑦は2月25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

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

①たまろくと市民感謝デー  
日ごろの感謝を込めて年に1度の

お祭りを開催します。地域を代表するご当地グルメやイベントが盛りだくさん。  
日時 3月4日(日)午前9時30分～午後5時  
費用 清瀬市、小平市、東村山市、東久留米市、西東京市に在住・在勤・在学の方は当日入館無料(確認できるものを提示、プラネタリウム・大型映像は別途料金)  
②小惑星リュウグウ到着直前！  
はやぶさ2の挑戦  
小惑星リュウグウへまもなく到着！小惑星探査機「はやぶさ2」の最新状況とこれから挑むミッションを紹介！  
対象 小学4年生～おとな(小学生は保護者同伴、参加者以外入室不可)。定員150人(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)  
日時 3月10日(土)午後5時10分～6時40分  
費用 入館券(おとな500円、小学生～高校生200円)  
講師 JAXAはやぶさ2プロジェクトマネージャー 津田雄一氏  
申込み・問合せ ①は直接会場へ。②は2月26日(必着)までに多摩六都科学館ホームページ http://www.tamarokuto.or.jp/にある応募フォームまたははがきにてイベント名・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  
地域ふらっとサロン  
どなたでも自由に立ち寄れる地域ふらっとサロンです。挽き立てのコーヒー、お菓子を用意してお待ちしています。2月17日、3月17日いずれも11時～15時、いなり台老人いこの家 100円(コーヒーのお代わりは50円)、茶どころ・だんだん・辻 ☎042・493・8399

第5回健康講座「安全で効果的なウォーキング法」  
どのくらいの速度で、どのような歩き方をしていますか？当日資料あり、動きやすい服装でお越しください。2月24日19時～20時30分 清瀬商工会館(松山二丁目)、無料 清瀬商工協同組合・大場 ☎042・491・0271

第13回バードカービング展示会  
第13回バードカービング展を開催します。バードカービング作品約30点の他、野鳥の写真、焼き絵など野鳥に関する作品を展示します。2月15日～18日10時～17時(最終日は16時30分まで)、生涯学習センター、無料 カービングスポット武蔵野・五十嵐 ☎042・491・5360

住まいづくり公開講座  
健康で快適なリフォームの考え方・進め方の講座を開催します。要事前申込み(先着15人)。3月10日13時30分～16時、清瀬けやきホール、無料 NPO法人設計協同フォーラム「多摩メンバー」大井 ☎042・495・4488

新潟県人会「新年賀詞交換会」  
清瀬市および周辺の新潟県出身の方などでも大歓迎。楽しく語り合い、愉快な一時を過ごしましょう。申込みは、2月11日までに左記へ。2月17日18時、中華居酒屋福松山一丁目、3千円、清瀬新潟県人会事務局・山我 ☎090・9395・806

労働安全衛生総合研究所一般公開

働く人の安全に関する実演や展示を行います。4月18日13時～17時 労働安全衛生総合研究所清瀬地区(梅園一丁目)、無料、(独)労働者健康安全機構労働安全衛生総合研究所・水谷 ☎042・491・4512(内線383)

第1回清瀬わかば会の仲間・生活・仕事展  
わかば会で生活する障害のある仲間達の生き生きとした日常写真や制作物を展示します。彼らの人間性を感じてください。3月2日～4日10時～16時、コミュニティプラザひまわり、無料、清瀬わかば会後援会・有働 ☎042・493・4820

大丈夫！心開いて語り合えは  
不登校、いじめなどひとりで悩んでいませんか？先生を囲んで問題解決の糸口を見つけてませんか？2月25日13時30分～15時30分、市民活動センター、100円(通信費など)、にんじんの会・塩澤 ☎042・494・0443

☆サークル仲間募集  
硬式テニス  
◆練習会月・水曜 Ⅱ内山運動公園テニスコート(E・F)、金曜 Ⅱ内山運動公園テニスコート(E・F、3月まで)、中央公園テニスコート(4月から)、第3・4日曜 Ⅱ中央公園テニスコートいずれも9時～17時、会費500円(会費400円) ◆①男子ダブルスA・B Ⅲ3月25日予備日4月1日 ②女子ダブルスⅡ4月15日予備日4月22日いずれも9時～17時、市内在住・在勤在学・協会登録団体会員(高校生以上)の方、内山運動公園テニスコート、参加費1人千円(非会員千300円)、申込みは①は3月17日②は4月7日までに所定の用紙「フェイスブックからダウンロード可」に必要事項を記入し、役員に直接または郵送・フ

アクセス・メールで 〒204・0022 松山1-37-1-301 清瀬市テニス協会事務局・今野 ☎042・493・7791  
kiyoten11980@acalonne-net.jp



催し物

今やろう！ぼうか ぼうさい体験

煙体験、消防広報コーナーなどが体験できます。日時 3月4日(日)午前10時〜午後1時(体験時間は10分程度)

耳をすまし 見つめよう 伝えよう

平和祈念フェスタ in 清瀬

展示会 日時 2月27日(火)〜3月11日(日) 午前10時〜午後6時

講演会・演奏会 日時 3月10日(土)午後1時30分〜4時

平和講座 日時 3月10日(土)午後1時30分〜4時

講演会・演奏会 日時 3月10日(土)午後1時30分〜4時

城田孝一郎 作品を語る



城田孝一郎氏の作品は、「コミュニケーション」をテーマに、人々の心を繋ぐことを目指しています。

飯田線の田本駅を下り、天龍川に架かる古い木造の吊橋、龍田橋を渡ることにした。

記憶が蘇っていた。橋板は腐って処処穴が空いている。川は急流で渦を巻き、しぶきが飛散して見える。

多摩六部フェア「地域映画」制作ワークショップ

多摩六部市広域行政圏内(清瀬市、小平市、東村山市、東久留米市、西東京市)の受講生たちが、昨年度制作した脚本のブラッシュアップや役者への演技指導、撮影、編集などを行い、魅力満載の地域映画を制作しました。

いきいきハイキング10キロコース

西武新宿線西武柳沢駅から千川上水、武蔵野中央公園、成蹊大学やき並木、玉川上水を巡ります。

産婦相談

育児相談、産後ヨガなどを行います。子どもと一緒に参加できます。先着15組。

スマイルベビーきよせ

産婦相談、産後ヨガなどを行います。子どもと一緒に参加できます。先着15組。

北多摩北部保健医療圏糖尿病ネットワーク市民公開講座

糖尿病と災害医療 日時 2月25日(日)午後2時〜4時(受け付けは午後1時30分)

おなかスッキリエクササイズ

おなかまわりや腰まわりのゆがみを解消します。日時 3月9日(金)午後3時〜4時30分

栄養セミナー「気になる健診結果と食生活・脂質編」

脂質異常症の予防についてのセミナーです。生活習慣を振り返りながら、食生活の改善ポイントを見つけてみましょう。

募集

平成30年度博物館実習生の受け入れ 対象 平成30年4月1日現在で、大学3年生以上で実習以外の単位を全て取得もしくは当該年度に取得見込みの方

市民公開講座

「生活習慣病の予防と改善」東京病院総合診療センター 部長 青木和浩・栄養管理室長 岡部司

本当にカラダを変えるコツ講座

筋肉をしっかりとつけて理想的なBODYづくりの実践(骨密度測定付き)を行います。

ママさん卓球

子育て中や子育てが一段落した仲間での活動をしています。昔取った杵柄、初心者の方、ストレス発散や気分転換をしたい方、一緒に楽しみませんか?

市民伝言板利用案内

4月1日号掲載希望の原稿は、2月15日午前8時30分から3月1日までの間に受け付け。先着25枠。



清瀬市環境審議会委員

市の環境保全についての必要事項を、調査及び審議する環境審議会の委員を募集します。

応募資格 市内在住の20歳以上の方。定員4人

任期 4月1日(日)～平成32年3月31日(火)

報酬 非常勤の特別職の報酬及び費用弁償に関する条例に基づく日額

申込み・問合せ 3月5日(必着)までに水と緑の環境課にある申込書(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、応募理由(400字程度)を添えて、直接窓口または郵送・ファクスで水と緑の環境課環境衛生係



たすけあいサービス・ボランティア相談説明会

たすけあいサービス協力会員とボランティア全般の説明と相談を受け付けます。

日時 3月13日(火)午前10時～11時30分

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」に必要な事項を記入し、オンブズパーソン事務局(文書法制課文書

申込み・問合せ 社会福祉協議会 ☎042・495・5333

大雨・水害から身を守る・たすけあう

大雨・水害から自身や身近な人を守る方法、被害が起きたときのたすけあいを学びます。

日時 3月7日(水)午後2時～4時

場所 男女共同参画センター申込み・問合せ 社会福祉協議会 ☎042・495・5333

平成30年度地域福祉活動応援助成

地域でのさまざまな活動などに対して助成を行います。申請書配布 社会福祉協議会窓口またはホームページ http://kiyose-fine/よりダウンロード

※審査のうえ、3月下旬に助成の可否を決定します。申込み・問合せ 3月5日までに電話で社会福祉協議会 ☎042・495・5333

シニアしっとく講座

ひとりで頑張らない介護・ストレスをためたり、声を荒らげないために「回避のヒント」

対象 市内在住・在勤・在学

の方。先着40人

障害者福祉センター短期入所事業・日中一時支援事業終了について

平成30年3月31日(土)をもって、清瀬市障害者福祉センターにおける短期入所事業及び日中一時支援事業が終了しました。

申込み・問合せ 障害福祉課障害福祉係 ☎042・497・2073

街路灯電気料の助成

自治会などで設置している街路灯の電気料(10月～2月分)の補助申請を受け付けています。市役所にお届けいただいている代表者の方に申請書を送付します。申請書が届かない方や新たに申請する方はご連絡ください。

申込み・問合せ 3月9日までに直接道路交通課交通安全係 ☎042・497・2096

奨学金の貸し付け

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

対象 市内在住で成績良好であり、経済的理由のため修学困難な方(同種の公的貸付金を他から借りていない・連帯

保証人が必要などの条件あり)貸付期間 正規の修業年限の間

市税の納税は便利な口座振替で

市・都民税、固定資産税、軽自動車税の平成30年度第一期から口座振替を希望される方は、3月15日(木)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、市内各金融機関窓口で行ってください。

それ以外の申込みは、市役所、松山・野塩出張所にある申込書で行ってください。

また、郵送による申込みについては、ご連絡いただければ申込書をご自宅に送付します。申込み・問合せ 徴収課徴収係 ☎042・2044

土砂災害警戒区域などの指定

東京都は、平成30年1月30日付で土砂災害防止法に基づき、野塩一・二丁目、中里二・四・六丁目の一部地域を土砂災害警戒区域・土砂災害特別警戒区域に指定しました。

※指定箇所など詳しくは東京都建設局ホームページ http://www.kensetsu.metro.tokyo.jp をご覧ください。

問合せ 東京都建設局河川部計画課土砂災害対策担当 ☎03

・5320・5429または公益財団法人東京都公園協会

第4回清瀬市子ども・子育て会議

日時 2月16日(金)午前10時～11時

場所 男女共同参画センター ※傍聴される方は直接会場へ。申込み・問合せ 子育て支援課保育・幼稚園係 ☎042・497・2086

第2回清瀬市地域自立支援協議会本会議

傍聴者は先着10人。日時 2月21日(水)午後2時～5時

第2回農業委員会

日時 2月22日(木)午前9時～11時

場所 健康センター ※傍聴される方は直接会場へ。

問合せ 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

消費生活センターでは、情報の仲介のみで商品のお預かりは行っておりません。

寄付 寄贈

市(まちづくり)応援基金へ(匿名様2件(5万円) 社会福祉協議会へ) J A 東京みらい清瀬地区女性部様(3万円)、グループあじさい様(2万円)、清雅苑喫茶みやび様(6千511円)、おしゃべりサロン様(2千556円)、のびのび親の会様(2千円)、匿名様1件(16千円) ありがとうございます。

平成30年2月1日現在

◆人口( )内は前月比 男 36,160人(3人減) 女 38,685人(3人増) 計 74,845人(±0)

◆世帯数( )内は前月比 35,245世帯(1世帯減)

※人口は、外国人住民(1,235人)を含みます。問合せ 市民課住民係 ☎042・497・2037

清瀬市議会 第1回定例会開会

平成30年清瀬市議会第1回定例会は、3月1日(木)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。

Table with 2 columns: 日 (Date) and 内容 (Content). Rows include 1 (木) 本会議(初日) 予算特別委員会, 5 (月) 本会議(一般質問) (代表・一般質問), 6 (火) 本会議(一般質問) 本会議(一般質問), 7 (水) 予算特別委員会 (予算概要説明), 9 (金) 予算特別委員会, 12 (月) 予算特別委員会, 13 (火) 総務文教常任委員会, 15 (木) 福祉保健常任委員会, 16 (金) 建設環境常任委員会 議会運営委員会, 19 (月) 建設環境常任委員会 議会運営委員会, 27 (火) 本会議(最終日)

※時間は、7日(水)の予算特別委員会(本会議終了後)・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

健康づくり

Table with 5 columns: 事業名, 対象・内容など, 日時, 場所, 申込み・問合せ. Includes 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) 3月7日(水)午前10時～正午 健康センター 電話で健康推進課成人保健係 ☎042・497・2076)

3月の無料相談

Table with 4 columns: 名称, 日時, 場所, 問合せ・申込み. Includes 法律相談 (7日(水)・14日(水)・28日(水) 午後1時～4時30分), 市民相談 (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) 3月7日(水)午前10時～正午 健康センター), 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), 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), 子ども家庭相談 (毎日(火曜日を除く) 午前9時～午後5時), 教育相談 (毎週火～土曜日(祝日を除く) 午前9時～午後5時), 一般相談 (1日(木)・6日(火)・9日(金)・15日(木)・20日(火)・29日(木)・30日(金) 午前10時～午後4時), 一般相談(夜間) (15日(水)午後5時30分～9時), DV・モラハラ相談 (8日(木)・14日(水)・22日(木)・28日(水) 午前10時～午後4時), 働き方サポート相談 (2日(金)午後1時～4時・16日(金) 午前10時～午後4時), 法律相談 (13日(火)・27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)), 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)