

市報

No.1257

2/1

平成30年(2018年)
毎月1日・15日発行

手をつなぎ 心をつむぐ みどりの清瀬

きよせ

今号の主な内容

- 市民ルポルタージュ
マイペースで気軽に「健康増進室」でトレーニング… 2面
クローズアップ
地域振興の強い味方！ 清瀬商工会 … 3面
- コラム「消費生活相談の現場から」「みつばち通信」 … 4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「マイイロ」ダウンロードはこちら⇒



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/

2月25日(日)

清瀬内山運動公園 サッカー場で親善試合 を開催



多摩・島しょスポーツ振興事業の一環として、プレナスなでしこリーグ2部に所属する「スフィード世田谷FC」とプレナスチャレンジリーグに所属する「FC十文字VENTUS」による親善試合を、清瀬内山運動公園サッカー場で開催します。皆さん、ぜひご来場ください！

※駐車場の数には限りがありますので、徒歩・自転車・公共交通機関などのご利用をお願いします。

問合せ 生涯学習スポーツ課 ☎042・495・7001



会場案内図

日時 2月25日(日)午前9時30分キックオフ(小雨決行)
場所 清瀬内山運動公園サッカー場(A面)
※直接会場へ。観客席は512席。

会場へのアクセスは、清瀬駅北口から西武バス【清64】台田団地行「台田団地」停留所下車、【清62】志木駅南口行・【清63】旭が丘団地行いずれも「旭が丘5丁目」停留所下車、「旭が丘5丁目」停留所については右記QRコードを参照。



白熱した好ゲームが展開された親善試合(写真はいずれも昨年の親善試合)

なでしこリーガーによる 清瀬市サッカー教室

多摩・島しょスポーツ
習慣定着促進事業

親善試合終了後、日テレ・ベレーザとスフィード世田谷FCの選手・コーチによるサッカー教室が開催されます。子ども達と清瀬に集結したなでしこリーガーによる熱い練習風景をご覧ください！
※当日参加はできません。

昨年のサッカー教室の様子

清瀬市認知症初期集中支援推進事業が始まります

認知症の人が住みなれた地域で尊厳をもって生活できるよう、早期診断や医療・介護などの体制整備のため「清瀬市認知症初期集中支援チーム(以下、チーム)」が設置されます。チームは、認知症サポート医や一定の研修を受けた専門知識を有する職員で構成され、

認知症への理解を深める活動のほか、おおむね半年間集中して家庭訪問などを行い、認知症への早期治療を行います。
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

◆ 地域包括支援センターをご活用ください ◆

市内には、4か所の地域包括支援センターがあり、担当地区ごとに、高齢者やご家族・地域の方のさまざまな相談を受け付けています。窓口、電話相談の他、必要に応じて訪問も行っています。まず右表の各センターへお気軽にご相談ください。

センター名	担当地区	電話番号
清瀬市地域包括支援センター	松山	☎042・497・2082
きよせ社協地域包括支援センター	上清戸・中清戸・下清戸・元町	☎042・495・5516
きよせ信愛地域包括支援センター	竹丘・梅園・野塩	☎042・492・1850
きよせ清雅地域包括支援センター	中里・下宿・旭が丘	☎042・495・1370

平成29年度嘱託員募集

職種 ①保健師②学童クラブ指導員
受験資格 平成29年4月1日時点で65歳未満で、①保健師の資格を有する方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)した経験のある方。いずれも若干名
募集要項 2月1日(木)～13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13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(2月13日必着)で、職員課職員係 ☎042・497・1843へ

市民ポルタージュ

市民編集委員
高橋玲子 さん

マイペースで気軽に「健康増進室」でトレーニング

「300円で気軽に運動できる場所があるよ」といううわさの「健康増進室」。今回、機会に恵まれて健康センター3階の「健康増進室」で、初めてトレーニング機器を体験させていただきました。



健康センター3階の健康増進室入口

★まずは「コンディションチェック」

初めての場合は、指導員さんが丁寧に教えてくれます。「コンディショニングカード」を記入したら、「InBody」という機械で計測。ほんの30秒で体成分や、骨格筋・脂肪、部位別のバランスなどを測定してくれ、栄養評価やメタボリックチェックなど、健康診断結果のような詳しいデータももらえます。利用者でなくても無料で計測できるそうです。

★ウォーミングアップストレッチ

指導員さんの指示に合わせて、肩や首、背中のストレッチ。背伸びをしたり、腰を回したり。運動不足の身体にはすでにじんわり心地よさが漂います。指導員さんからも、これは自宅でもできるのでぜひやってみてください、とストレッチの図説を頂きました。



(左) InBodyを体験



(右) エアロバイクの使い方の説明を受ける様子

★有酸素運動

エアロバイクに初挑戦。年齢や運動経験に合わせて負荷をかけていきます。心拍数をチェックしながらペダルをこいでいきますが、5分間が意外と長くて驚きました。イラストで消費カロリーが表示され、飽きないようにテレビを見たり、持ち込んだ本を読んだり、音楽を聴いたりしながら使うこともできるそうです。

★筋力トレーニング

9種類のエクササイズマシンのなかから、胸と背中を鍛える「チェストプレス」、太ももを鍛える「ニーエクステンション」、腹筋背筋を鍛える「アブドミナル」など、5種目を体験しました。鍛えられていることがよくわかり、筋力のなさを痛感。定期的に通って筋力を増やしたいと思いました。

★フィットネスの定番「トレッドミル」

動くベルトの上を歩いたり走ったりする「トレッドミル」。常連の方でにぎわうなか、恐る恐るボタンを押してスタート。速さだけでなく傾斜を変えて負荷をかけることができます。慣れると走りやすく、スポーツジムに来ている気分でした。

★30分エクササイズ

トレーニング後に行うクーリングダウンストレッチは、30分間ゆっくり体をほぐし、筋トレなども行う「30分エクササイズ」に



トレーニングマシンが並ぶ健康増進室内

合わせる方も多いとか。健康増進室では他にも「夜間エクササイズ」や60分間の「みんなで楽しくエクササイズ」なども実施しており、予約不要で参加できます。

★取材を終えて

気持ちよくて楽しかった、というのが率直な感想です。市内外を問わず同料金で、健幸ポイントの対象でもある健康増進室。利用者同士で話が弾み、集まって出かけるなど活動が広がっているそうです。ぜひ日常の健康づくりのきっかけにしたいです。

★健康増進室を利用してみませんか？★

健康増進室の「初回利用者トレーニング説明」・「みんなで楽しくエクササイズ」などの日時について詳しくは市報毎月1日号8面をご覧ください。

がんばりすど

各種大会で優秀な成績を取めた方・団体を紹介します。

第59回水道週間作品コンクールで最優秀賞を受賞

12月17日、都民ホール(新宿区西新宿二丁目)で東京都水道局「第59回水道週間作品コンクール」表彰式が行われ、岡野釉菜さん(六小4年)がポスターの部にて最優秀賞を受賞しました。コンクールにはポスターと作文を合わせて4,318点の応募がありました。おめでとうございます。



最優秀賞を受賞した岡野釉菜さん

将棋大会で小学生の兄弟が優勝・準優勝

12月3日、第24回とうきち杯将棋大会が所沢市生涯学習センター(所沢市並木六丁目)で行われ、A~Dクラス合わせて121人が参加しました。Dクラスに出場した並木智裕さん(十小2年)が優勝、並木裕介さん(十小5年)が準優勝と健闘し、兄弟揃って入賞を果たしました。おめでとうございます。



兄弟で優勝・準優勝を果たした並木智裕さん(左)と裕介さん(右)

園芸用清瀬スモールウッドチップを予約販売します

「園芸用清瀬スモールウッドチップ」の販売を開始します。スモールウッドチップは、現在販売している「清瀬ウッドチップ」より目が細かく、プランターやポットなどに敷き詰めることで、保湿、霜よけや温度変化による根へのダメージを軽減する効果があります。

価格 1袋200円(45ℓビニールに約7畝)
※市内の剪定枝が原材料のため、葉が混在しています。受注生産のため電話で事前に要予約。
申込み・問合せ 総務課 菅 繕係 ☎042・492・5111(内線254・524)へ



園芸用清瀬スモールウッドチップ

親子でペタン！ 手形・足形アート ~成長の記録を残そう~

子どもやママの両手・両足の形を動物に見立て、季節に合った作品を作ります。
対象 1か月~1歳未満の子どもとその母親。先着10組
日時 2月28日(水)午前10時~11時30分
場所 健康センター

持ち物 母子健康手帳・ハンドタオル・子どものお出かけグッズ(保育の子どもも含む)
※保育あり(就学前の上の子、先着6人)。
申込み・問合せ 2月1日から電話で健康推進課母子保健係 ☎042・497・2077へ

対象 市内在住・在勤・在学または市内に事業所を有する個人・法人・その他団体、この事業について直接的に利害関係が生じると認められる方
パブリックコメント 第2期 清瀬市国民健康保険データヘルス計画(第3期清瀬市特定健康診査等実施計画(案) 計画の目的 清瀬市国民健康保険データヘルス計画及び第二期清瀬市特定健康診査等実施計画が平成29年度で終了するため、両計画の評価及び整合性を図った一体的な計画を策定する。計画は、生活習慣病対策や健康増進を目的とした保健事業の実施と評価

パブリックコメントを実施します

年とする
計画(案)の閲覧 2月1日(木)20日(火)に行政資料コーナー(市役所本庁舎3階)、中央・駅前図書館、生涯学習センター、男女共同参画センター1、児童センター、コミュニティプラザひまわり、市内各地域市民センター、市ホームページ、保険年金課にて
提出方法・問合せ 2月1日(木)20日(火)に住所・氏名・事業名・意見を記入し(必要事項の記載がない場合は受け付け不可)、直接窓口または郵送・ファクス・市ホームページ内の専用フォームで
042・492・5153へ

等級	交通災害の程度(交通災害を受けた日から1年以内の日数)	見舞い金額	
		Aコース	Bコース
1	死亡	300万円	150万円
2	重度の後遺障害	200万円	100万円
3	入院日数30日以上 の傷害	34万円	17万円
4	入院日数10日以上30日未満または実治療日数30日以上 の傷害	14万円	7万円
5	実治療日数10日以上30日未満 の傷害	8万円	4万円
6	実治療日数10日未満 の傷害	4万円	2万円

交通遺年金
会員が交通災害で死亡した時、会員と生計を同じくしていた、中学生以下の子どもの場合、中学修了年限に達するまで支給されます。
年金額は、遺児1人につき年12万円

平成30年度の交通災害共済「ちよこつと共済」の申し込みを受け付けています。
加入資格 共済期間の開始日に市内在住で、住民登録のある方
共済期間 4月1日~平成31年3月31日
会費 1人当たりAコース年額千円・Bコース年額500円(おとな・子ども共通で1人1口)
見舞い金額など 左表のとおり
※見舞金の請求には、交通事故(人身)証明書が必要です。
※現在加入している方も、平成30年度分は改めて申し込みが必要です。
※申し込みは、加入申込書に必要事項を記入し、希望コースの会費を添えて、りそな銀行清瀬支店派出所(市役所内)、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、東京都民銀行・青梅信用金庫の各秋津支店へ。
問合せ 道路交通課交通安全係 ☎042・497・2096

交通災害共済の申し込み受付中

クローズアップ

地域振興の強い味方！ 清瀬商工会

～行きます！ 聞きます！ 提案します！～

清瀬商工会は地域商工業全般の改善発達を図るために設置された地域総合経済団体です。中小企業への経営相談・提案を行う経営改善普及事業と、清瀬市子育て・キラリ・商品券などの地域総合振興事業を行っています。今回は清瀬商工会が地域活性化のためにどんな役割を担っているのかをご紹介します。

問合せ 清瀬商工会 ☎042・491・6648



清瀬商工会キャラクター「ニンニンくん」

◇経営改善普及事業—中小企業への経営相談・提案業務など

清瀬商工会では中小企業への経営相談や新規事業の提案などを行っています。

市内に本社があり、にんじん石鹸などの製造販売を行っている株式会社ソーシンの取り組み(経営指導)では、課題解決から新分野での商品開発までを支援しました。



①製造だけのメーカーから販売もするメーカーへ

Before

株式会社ソーシンは、平成15年に市内に本社を移転。当初はお客様のニーズに応えられる高品質な製品を、少ない製造量から迅速に生産できる受託製造に注力していましたが、自社製品の販路開拓のため、通販などの販売システム構築やホームページ開設が大きな課題になっていました。

After

清瀬商工会の経営指導員による経営指導や専門家派遣を通じて、販売システムなどを構築し、自社製品の販路開拓に成功しました。

②清瀬商工会を通じて地域とつながる

Before

清瀬商工会にはお付き合いで加入していましたが、会社として地域との接点がなく、地元で根付いた事業展開の方法を考えていました。

After

清瀬産にんじんのベータカロテンを原料とした、ご当地コスメの企画が持ち上がり参画を決定。外部機関からの補助金の採択も受け、清瀬にんじんスキンケア商品として商品化に成功し、地域のイベントにも出店する他、清瀬市まちづくり応援寄附金返礼品の認定も受けました。

③新分野への商品開発に挑戦

Before

歯磨きやコスメなどの企画・製造実績を活かし、商機のある新分野に進出したいと考えていました。

After

近年のペット人気の高まりにつれて、犬用口腔ケアジェルの開発に着手し、地道な経営指導と専門家による助言を通じて商品化への構想を固め、大学との共同研究が実現しました。その後、経済産業省からの開発支援も取り付けて、商品化に成功しました。

清瀬商工会

所在地 清瀬市松山2-6-23

☎042・491・6648

清瀬駅南口から徒歩約10分

会員数 613名(平成30年1月1日現在)



清瀬市まちづくり応援寄附金返礼品の認定を受けたご当地コスメのにんじん石鹸(左)とにんじんローション(右)

◇地域総合振興事業

- (1) 健幸ポイント事業、清瀬市子育て・キラリ・商品券などでお客様と事業者をつないでいます！
- (2) 清瀬産にんじんを使った「にんじんジャム」「にんじんコスメ」などの特産品で清瀬をPRしています！
- (3) 「きよせ市民まつり」や市内外のイベントなどで清瀬商工会キャラクターニンニンくんによる広報活動を実施しています！



市民まつりでの広報活動

◇市内での創業や事業承継を検討している方へ

●創業したい！

清瀬商工会では、市内で創業を検討している方に、創業の準備から実務までのノウハウをじっくり学べる創業塾を定期的にご案内しています。また、空き店舗情報をホームページで常時公開している他、創業時に必要な融資のご相談の受け付け、チラシ・インターネットなどを活用した販路開拓と販売促進のご提案、手間のかかる記帳や経理の個別指導・相談なども行っています。

●事業承継したい！

清瀬商工会では、事業承継関連の経営改善指導の一環として、事業所の経営力・競争力分析を通して、後継者の確保・育成や人材面・財務面、さらには事業承継計画の策定支援まで、これまでの巡回指導業務や関係団体との情報ネットワークを生かした経験を基に、的確な助言・提言を行うことができます。

役職員一丸となって、市内全域で会員増強と地域の経済発展に努めています！



清瀬商工会 田中会長



清瀬商工会の経営指導員と職員

きよせ親善大使をご存知ですか？

きよせ親善大使は、清瀬商工会青年部が募集し、市内外のイベントで清瀬市のPR活動や農産物・商工業製品の販売促進に活躍しています。また、毎年10月に行われる市民まつりの企画・立案にも参加しています。現在、3人の方がきよせ親善大使として活躍中です。



昨年11月28日の市長への表敬訪問の様子

きよせ親善大使にインタビュー！

清瀬市の魅力をより多くの方々に伝えていけるよう、親善大使として清瀬市のPRのお手伝いをさせていただきます。



神田直子さん
一活動で印象深かったことは何ですか？
任命後、初めてのイベントであるきよせ市民まつりです。緊張しましたが、市民の皆さんが温かく声をかけてくださったので、楽しむことができました。

商工会青年部の皆さんと清瀬市の魅力・知名度向上に励みます！！



村田さやかさん
一応募した理由を教えてください。
生まれ育った清瀬に郷土愛があり、清瀬の魅力を発見してきたこと、また、働く女性・子育て中の母親として女性が活躍できることに魅力を感じました。

清瀬市の魅力を市内外に発信するお手伝いが少しでもできたら、幸いです。



安田純子さん
一清瀬の良いところを教えてください。
都内近郊であるにも関わらず、緑豊かで自然に触れ合える環境があり、いつでも近隣農家の美味しい野菜が食べられるところだと思います。

清瀬けやきホールの催し物

- ①そうだじゅげむきこう
日時 2月17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 古今亭駒次、柳家花ん謝
- ②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「アクアレラ」浅井愛&松浦孝成(リコーダー)、畑内浩(ギター)
- ③ヴァイオリンとアコーディオンにのせて～清瀬でパリ気分
ヴァイオリンと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(未就学児無料・全席自由・ワンドリンク付き)
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)
- ④歌って健康! 歌声サロン
生演奏にあわせて歌いませんか。
日時 2月21日(水)午後2時～4時(チケットの発売は午後1時30分～)
費用 1,000円(全席自由)
講師 杉山公章氏
- ⑤清瀬けやき亭落語会
日時 2月12日(月)午後2時～(開場は午後1時30分)
費用 前売り一般2,000円・友の会1,500円・ペア3,000円・シルバー(65歳以上・要証明)1,500円、当日2,200円(全席指定、未就学児入場不可)
出演 三遊亭天どん、春風亭昇也、立川笑二、三遊亭ふう丈、翁家和助

- (太神楽)
- ⑥講座「ベビーマッサージ教室」
対象 2か月～ハイハイ前までの赤ちゃんとその保護者。先着10組
日時 2月20日(火)午前10時30分～正午
費用 600円
講師 小宮しのぶ氏
持ち物 タオル・バスタオル・赤ちゃんの飲み物・お持ちの方は授乳用ケープ
- ⑦講座「おけいこアロマ」
先着12人。
日時 2月14日(水)午後2時～3時30分
費用 1,500円
講師 西脇直子氏
- ⑧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
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
- ⑨生花アレンジメントレッスン
生花を自分で素敵にアレンジメントしてみませんか。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回・第3回は初めての場、別途器代500円)
講師 福井ひろ子氏
持ち物 巻尺・雑巾
※⑥⑧は清瀬市子育て・キラリ・クーポン券が使えます。
申込み・問合せ ④は直接会場へ。それ以外は(②)は2月25日・③は2月1日・⑧は2月6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

ひまわりクラフト倶楽部
縮緬を使って「ひな祭りの二連飾り」を作ります。先着12人。
日時 2月18日(日)午前10時～午後1時
費用 1,200円(材料費込み)
持ち物 先の曲がったピンセット・持ち帰り用の袋か箱
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＝2月15日(木)、3月15日(木)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

◆色と光の三原色～色を分けよう・色を混ぜよう～
絵の具の『色』を全部混ぜると、『黒』になるのを知っていますか? だけど、光の『色』を全部混ぜると『白』になるんです。『色』の不思議なしくみを体験してみましよう。
対象 小学4年生～6年生。定員24人(応募者多数の場合は抽選し、当選者にのみ参加券を送付します)
日時 2月24日(土)午前10時30分～正午
◆電気力で絵を描こう
特別な色紙に電気の通ったペンで絵を描くと色が変わる!?

「明の転帳に輝」 窓 窓 窓 展

色鉛筆で描かれたリアリティ感にあふれる作品の展示会です。
日時 2月3日(土)～25日(日)午前9時～午後5時(2月5日(月)・13日(火)・19日(月)は休館。金曜は午後8時まで)
※詳しくは市報1月15日号5面をご覧ください。
場所 郷土博物館
問合せ 郷土博物館 ☎042・493・8585



「春色の流れ」(2016年)
身近にある『色』の性質を考えてみましょう。
対象 小学1年生～3年生。定員24人(保護者同伴、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 2月24日(土)午後1時30分～3時
費用 いずれも入館料(おとな500円・4歳～高校生200円)
講師 いずれも伊藤敏祐氏(学習塾講師)
共催 いずれも国際ソロプチミスト東京一西
※2月5日(月)・13日(火)・19日(月)・26日(月)は休館日です。
申込み・問合せ いずれも2月10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・電話番号を記載のうえ、〒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

終活の一つとして行う生前整理により、残された家族が途方に暮れるケースは少なくなってきました。しかし、従来の遺品にはない新たな遺品、デジタル遺品により、残された家族が相続にあたり困惑したり思わぬ支払いが残ったりという新たなトラブルが発生し始めています。

【事例】

主人が亡くなり数か月が経過した。大手ポータルサイトから主人宛に請求書が届いた。サイトに何の支払いなのか問い合わせようとしたが、主人のパスワードやIDが分からないとサイトに入れない。主人の銀行の通帳を見たら毎月同じ金額が引き落とされていた。

【アドバイス】

デジタル遺品とはスマホ、パソコン、USBメモリ、CD、DVD、各種メモリーカード、スマホ内のSIMカードなどで遺されたもので、契約も含まれます。これらデジタルデータによる遺品の多くは、他の人がそのままの状態の内容を読むこと、知ることは出来ません。

終活で忘れがちなこと 一相続人が困るデジタル遺品一



今回の事例はそれらを開くための、パスワードやIDを記録し、残しておかなかったために起きたトラブルです。調べたところ請求はネットオークションの会員費と分かり、手間はかかりましたが解約することができました。

同じようにパスワードなどが分からなかった場合、大きなトラブルとなるのがネット株取引、FX取引、ネットバンキングなどです。相場や為替は日々動いています。気が付いたときには思わぬ損失を生んでいた、という事にもなりかねません。終活準備でエンディングノートを作成するときはパスワードやIDのメモとともに、これらの最新情報を常に書きかえることを心掛けましょう。更にどうすれば最新取引情報が分かるかの手引きも必要です。

問合せ 消費生活センター ☎042・495・6212 (相談専用)

みつばち通信

今回のみつばち通信は、昨年12月に消費生活センターの主催事業として開催し、大変好評だった消費生活講座「ココロとカラダにやさしいお菓子」で作った「にんじんのマフィン」のレシピをご紹介します。
この講座は、講師に料理家の

「にんじんのマフィン」(6個分)



【材料】
にんじん 90g
材料A＝薄力粉(150g)・ベーキングパウダー(小さじ1)・てんさい糖(40g)・ミックスナッツ(45g)
材料B＝はちみつ(30g)・米油(45g)・牛乳または豆乳(大さじ4)

kiyohachi と清瀬産にんじんで作るお菓子を紹介

竹内ひろみ氏を招き、地産地消と食材が体にもたらす効果について学ぶ企画で、材料に清瀬の特産品のにんじんと、清瀬市役所産はちみつ「Kiyohachi」を使用しました。
問合せ 総務課営繕係 ☎042・492・5111 (内線254・524)

【作り方】

1. にんじんはみじん切りにする(フードプロセッサーを使用してもOK)。
 2. ボウルにAを入れ、混ぜ合わせる。
 3. Bをよく混ぜ合わせ、2のボウルに加え、にんじんも加えて、練らないように混ぜる。
 4. マフィン型に入れ、オーブンで25分～30分程度焼いて出来上がり。
- 【事前用意】
・ミックスナッツはフードプロセッサーにかけ、粉類はふるっておく。
・オーブンは170度に温める。

市役所受け付けの混雑状況予想

Calendar showing estimated busy status at city hall reception from Feb 19 to Mar 15. Legend: 大混雑 (red), 混雑 (orange), 比較的すいている (green), すいている (blue).

2月16日(金)から市・都民税の申告受け付けを市役所で行います。昨年の状況から今年度の混雑予測(左表)を作成しました。

場所 市役所本庁舎 ※天候の悪い日などは比較的すいています。申告方法・持ち物など、詳しくは市報1月15日号1・4面または市ホームページをご覧ください。

混雑市役所での税の申告受け付け窓口の予想

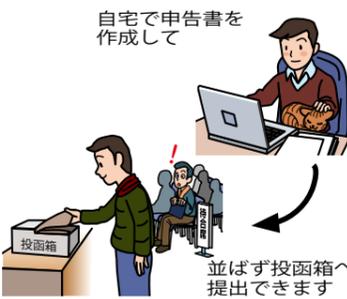
回収場所(薬局・公共施設)一覧表

Table listing collection locations for mercury thermometers, including pharmacies (e.g., アイン薬局清瀬店) and public facilities (e.g., 生涯学習センター).

家庭で眠っている水銀(体温計・温度計・血圧計)を回収します。家庭にある使われなくなった水銀含有製品を回収し、焼却施設への水銀混入を防止します。

対象品目 水銀体温計・水銀温度計・水銀血圧計(電子式) 事業用のものは対象外

回収期間 2月1日(木)~28日 回収場所 左表のとおり 問合せ ごみ減量推進課



自宅で作成して 必ず投函箱へ提出できます 問合せ 課税課市民係 ☎042・497・2040

提出のみの方へ「申告書投函箱」を設置 申告書の記入が済み、職員による内容確認が一切不要の場合、申告書などの必要書類を封筒に入れて「申告書投函箱」へ入れていただくことで、申告手続きが完了します。

清瀬市公共施設再編計画

市民ワークショップを開催します

市内の公共施設の多くは、老朽化の進行や利用者のニーズの変化に対応できていないなどの問題を抱えています。一方で、税収の減少や社会保障費の増加といった市財政の問題もあります。

分~正午・第2回=2月10日(土)午後2時~4時30分・第3回=2月15日(木)午後6時30分~9時 場所 第1回=竹丘地域市民センター・第2回=下宿地域市民センター・第3回=男女共同参画センター

最期まで住み慣れた家で幸せに暮らす為に

人生の最期まで「住み慣れた家で過ごす」ために、人間にとって避けては通れない「死」と医療について考えます。また、実際に市内で在宅医療・介護を受けて生活する方への支援についても紹介します。

日時 3月21日(木)午後2時~5時 場所 アミューホール 講師 石飛幸三氏(医師・『平穏死』の著者) 申込み・問合せ 地域包括ケア推進課

清瀬市消費生活センター運営委員を募集

運営委員会で意見をいただける委員を募集します。対象 20歳以上の市内在住の方。定員3人(書類選考) 任期 4月1日~平成32年3月31日

講演「ボランティア・市民活動の歴史と可能性」

ボランティア・市民活動の草分け的存在であり、マザーテレサに師事された枝見太朗氏を招き、お話をさせていただきます。先着50人。日時 2月24日(土)午後2時~4時30分

図書館の特別整理休館のお知らせ

下記の図書館では蔵書点検などを実施するため、次のとおり休館いたします。ご不便をおかけしますが、ご協力をお願いいたします。その他の館は通常どおり開館します。

清瀬の農業を体験したい方募集!

農業体験農園の利用者 新鮮で安全・安心な野菜を作りませんか!

園主の指導を受けながら、種まき、苗の植え付け、肥培管理、収穫までを体験できます。週末を中心に講習を行い、作業用農器具・種・肥料は園主から提供されるため、働いている方や初心者の方でも安心です。

体験型農園生 皆で作って、皆で食べる!

1.6畝の広大な農地で、安全・安心、朝取り新鮮野菜を自給自足しませんか。土作り・種まき・生育管理・収穫まで専業農家と一緒に野菜作りを体験できます。

市民農園の利用者募集

対象 市内在住で現在、市民農園を利用していない、農産物の栽培に意欲のある世帯 募集農園・区画数 中清戸五丁目市民農園・1区画 使用期間 3月1日~平成32年2月末

Application forms for citizen farm, including '往信用(裏)' and '往信用(表)' sections with fields for address, name, and phone number.

催し物

パートナーと一緒に考えるためのワーク・ライフ・バランス講座

パートナーと将来にわたって、お互いのワーク・ライフ・バランスを大切に築けるよう考えましょう。

対象 市内在住・在勤・在学の女性。先着20人

日時 3月2日(金)午前10時〜正午

場所 男女共同参画センター 講師 キャリアコンサルタント 堂山智子氏

※保育を希望される方は、2月20日(火)までに左記へ申し込みください(6か月〜就学前、先着10人)。

申込み・問合せ 2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、祝日を除く平日の午前9時〜午後5時)

テーマ展示関連講座 「博物館で学ぶ清瀬のお茶」

江戸時代の清瀬に関する講座を開催します。先着30人。日時 2月17日(土)午前10時〜正午(途中10分程度休憩あり)

場所 郷土博物館 講師 中野光将(郷土博物館職員) 申込み・問合せ 2月1日から電話で郷土博物館 ☎042・493・8585

集合・解散場所 清瀬金山緑地公園 講師 山内道也氏、森田善朗氏

申込み・問合せ 2月1日から電話で郷土博物館 ☎042・493・8585

ミュージアム・シアター「考古学の世界」

16ミリフィルムによる記録映画の上映。①旧石器時代の狩人たち②イスラムの遺産。

日時 2月17日(土)午後1時30分〜(上映時間は①②28分、③30分)

場所 郷土博物館 ※直接会場へ。 問合せ 郷土博物館 ☎042・493・8585

東京JAZZ5ウィークエンド・竹ジャズナイト!

日時 3月9日(金)午後6時30分〜8時30分

場所 竹丘地域市民センター 出演 東京JAZZ5(SAX) 太田聖士、ボーカル 千葉恭子、キーボード 原洋一、ベース 三浦トオル、ドラム Jun Saito

費用 千500円 ※2月1日からチケット販売開始。詳しくは左記へ。 申込み・問合せ 電話で竹丘地域市民センター ☎042・495・1717

※費用は乗車時に添乗員にお支払いください。カード不可。詳しくは左記へ。

申込み・問合せ 2月1日から電話で清瀬市立科山荘 ☎0267・51・2300または市内固定電話なら ☎0120・54・8977でも可

清瀬焼陶芸会作品展

会員180人が出品する、年1回の作品発表展です。

日時 2月28日(水)〜3月4日(日) 午前10時〜午後4時(初日は午後1時から。最終日は午後3時まで)

場所 郷土博物館 ※直接会場へ。 問合せ 清瀬焼陶芸会 ☎042・492・7778

清瀬の自然に触れる活動に参加してみませんか

雑木林管理作業(落葉掃き) 日時 ①2月7日(水)②12日(月) 午前9時〜午後2時(雨天時は翌日)

集合時間・場所 いずれも午前8時45分に①台田市有林入口②御殿山緑地保全地域内 実施場所 ①台田市有林②御殿山緑地保全地域

持ち物 いずれも昼食・飲み物・タオル・帽子・軍手(可能な方はカマ・ノコギリ・ヘルメット)・お箸・汁椀 ※直接集合場所へ。昼食時に温かい汁物が出ます。 問合せ 清瀬の自然を守る会事務局・渡邊 ☎042・492・0710

の定期利用を現地受け付けします。管理人常駐時間は平日午前6時30分〜午後6時30分、バイクは125ccまで可。(清瀬駅北口第2駐輪場は土・日曜日、祝日も午前11時30分まで常駐、バイクは50ccまで)

費用 自転車は一般⑥6か月7千200円・1年1万4千円、学生⑥6か月5千円・1年1万円。バイクは一般・学生とも6か月1万2千円・1年2万4千円(障害者手帳をお持ちの方は自転車のみ半額)

持ち物 利用料金、割引の適用を受ける方は学生証もしくは障害者手帳

問合せ シルバー人材センター ☎042・494・0903

清瀬駅北口地下駐輪場利用者

一時利用は24時間ごとに100円、長時間利用がお得です。定期利用予約申込受付日時 毎日午前5時30分〜午後9時30分

受付場所 北口地下駐輪場管理室 利用時間 午前4時45分〜翌午前1時15分(土・日曜日、祝日は午前4時45分〜翌午前1時)

持ち物 利用料金、割引の適用を受ける方は学生証または障害者手帳 利用料金 左表のとおり

Table with columns for 定期料金, 学生 (1か月, 3か月), 一般 (1か月, 3か月), 一時利用

819、清瀬都市開発株式会社 ☎042・495・3300

清瀬市高齢者健康づくり・介護予防推進委員会

高齢者の権利擁護や地域包括ケアの推進に関する協議を行う委員会の委員を募集します。

対象 市内に住所を有する40歳以上の方。定員4人程度(応募者多数の場合は選考。結果は3月20日(火)に応募者全員に郵送)。

募集期間 2月13日(火)〜23日(金) 4月1日(日)〜平成32年3月31日(火)

申込み・問合せ 市民公募委員の応募申込書(左記窓口で配布または市ホームページからダウンロード)に必要な事項を記入のうえ、直接窓口または郵送で地域包括ケア推進課 地域包括支援センター ☎042・497・2082へ

シルバー人材センター会員

対象 市内在住で原則として60歳以上の健康で働く意欲のある方(就業先多数あり!)

日時 説明会①第1月曜日午後1時30分、研修会②第2月曜日午後1時30分、③第2月曜日午後1時30分、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開館日の開館時間内で配布 問合せ JKK東京(東京都住宅供給公社) ☎0570・010・810(申込期間内)、☎03・3498・8894(申込期間外)

男女共同参画センター 申込み・問合せ NPO法人 子育てネットワーク・ピッコロ・渡部 ☎042・444・4533

清瀬消防少年団 平成30年度団員

清瀬消防少年団では、団員を募集しています。さまざまな活動を通じて、地域の防災リーダーとなる人材の育成を目的としています。

対象 市内在住・在学の4月1日現在で小学3年生〜高校3年生の児童・生徒 費用 入団費千円、年会費6千円

申込み・問合せ 2月28日まで(申込者多数の場合は、期限内でも申込みをお断りすることがあります)に電話で清瀬消防少年団事務局 ☎042・491・0119(清瀬消防署警防課内)へ

都営住宅入居者

対象 家族向け・単身者向け他(詳しくは募集案内をご確認ください)

募集案内の配布期間 2月1日(木)〜9日(金) 申込み締切日 2月15日(木)(必着)

募集案内の配布場所・時間 まちづくり課、松山・野塩出張所①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付で配布)、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開館日の開館時間内で配布 問合せ JKK東京(東京都住宅供給公社) ☎0570・010・810(申込期間内)、☎03・3498・8894(申込期間外)

市民伝言板

☆サークル仲間募集 漢詩・和歌・歌謡吟詠などを楽しんでます。お腹の底から発声し、ストレスを解消しましょう。初心者大歓迎です。木曜13時30分〜15時15分10分〜16時40分、清瀬けやきホール、月会費3千円(諸経費含む)、吟道館流絃風会・須田 ☎090・2747・8411

パッチワーク 昨年6月郷土博物館で作品展を開催。楽しみながら小物・バッグ・タペストリなどを作りますか。配色仕立てのこつなど教えます。第2・4火曜13時〜16時、コーシャハイム梅園二丁目集会所、1回千200円(20円は会場使用料含む)、ダックママ・今川 ☎090・9680・1757

太極拳 太極拳と気功で心も体も健康になりませんか。楽しくチャレンジする仲間を募っています。初心者大歓迎です。月3回土曜15時〜16時30分 コミュニティプラザひまわり、月会費3千円、気功太極拳ひまわり・はば ☎042・493・6984

社交ダンス スタンダード4種目を主に、ラテンを従って学ぶサークルです。基礎からベシックスステップを中心に踊っています。見学・体験・多少経験のある女性大歓迎です。金曜13時〜16時、竹丘地域市民センター、入会金千円、月会費3千円、ダンスサークル青空・中野 ☎042・495・2955

☆催し物 救世軍自衛館 第15回市民講座「依存症って何?」 アルコール依存症や薬物依存症について一緒に学びませんか? 講師はアパリクリニック 梅野亮医師。2月17日13時30分〜16時30分、生涯学習センター

日比野景ソプラノリサイタル 日本のおうた&オペレッタ名曲(清瀬音楽鑑賞倶楽部第84回) 出演 日比野景(ソプラノ)・御園生瞳(ピアノ)、曲目 初恋・出船・水色のワルツ他。2月28日14時30分〜16時20分、アミューホール 99円(高校生以下50円)、清瀬音楽鑑賞倶楽部・瓜生 ☎042・493・5691

生活習慣とお口の健康 小児科医 外木徳子氏による講演会です。2月8日10時〜11時30分開場は9時30分、清瀬けやきホール、参加費450円、託児料250円(要予約)、武蔵野友の会・白柳 ☎042・495・8313 musashino_t.hp@ yahoo.co.jp

日本舞踊講習会 ①新舞踊「流水の宿」(大月みやこ) ②端唄・小唄舞踊教室・端唄・松づくし。プロの講師が優しく丁寧に教えます。初心者大歓迎。①2月3日・3月3日②2月17日・3月24日いずれも13時30分、清瀬けやきホール、1回千円、河本会・佐野 ☎042・1177

東星学園幼稚園主催講演会「Only One」 すべては真の対話から生まれる! 子どもの強みと仲良くなる夫婦と子育ての自信を得たい方のための特別講座! 2月19日9時30分〜12時(受け付けは9時15分)、東星学園(梅園三丁目)、無料、東星学園幼稚園 ☎042・493・3241

タリ、無料、社会福祉法人救世軍自衛館・☎042・493・5374

ボイストレーニングへどうぞ 年齢を重ねるごとになぜか声を出しにくくなりませんか。正しい発声法で、本来の声を取り戻しませんか。2月24日14時〜16時、講師 博イストレーナー 吉野まりこ氏、スベース「すてーじ・刻」(上清戸一丁目)、参加費千500円(飲み物・お菓子付き)、スベース「すてーじ・刻」・瀬谷 ☎042・493・0874

日本舞踊講習会 ①新舞踊「流水の宿」(大月みやこ) ②端唄・小唄舞踊教室・端唄・松づくし。プロの講師が優しく丁寧に教えます。初心者大歓迎。①2月3日・3月3日②2月17日・3月24日いずれも13時30分、清瀬けやきホール、1回千円、河本会・佐野 ☎042・1177

東星学園幼稚園主催講演会「Only One」 すべては真の対話から生まれる! 子どもの強みと仲良くなる夫婦と子育ての自信を得たい方のための特別講座! 2月19日9時30分〜12時(受け付けは9時15分)、東星学園(梅園三丁目)、無料、東星学園幼稚園 ☎042・493・3241

生活習慣とお口の健康 小児科医 外木徳子氏による講演会です。2月8日10時〜11時30分開場は9時30分、清瀬けやきホール、参加費450円、託児料250円(要予約)、武蔵野友の会・白柳 ☎042・495・8313 musashino_t.hp@ yahoo.co.jp

日比野景ソプラノリサイタル 日本のおうた&オペレッタ名曲(清瀬音楽鑑賞倶楽部第84回) 出演 日比野景(ソプラノ)・御園生瞳(ピアノ)、曲目 初恋・出船・水色のワルツ他。2月28日14時30分〜16時20分、アミューホール 99円(高校生以下50円)、清瀬音楽鑑賞倶楽部・瓜生 ☎042・493・5691

救世軍自衛館 第15回市民講座「依存症って何?」 アルコール依存症や薬物依存症について一緒に学びませんか? 講師はアパリクリニック 梅野亮医師。2月17日13時30分〜16時30分、生涯学習センター

日比野景ソプラノリサイタル 日本のおうた&オペレッタ名曲(清瀬音楽鑑賞倶楽部第84回) 出演 日比野景(ソプラノ)・御園生瞳(ピアノ)、曲目 初恋・出船・水色のワルツ他。2月28日14時30分〜16時20分、アミューホール 99円(高校生以下50円)、清瀬音楽鑑賞倶楽部・瓜生 ☎042・493・5691

救世軍自衛館 第15回市民講座「依存症って何?」 アルコール依存症や薬物依存症について一緒に学びませんか? 講師はアパリクリニック 梅野亮医師。2月17日13時30分〜16時30分、生涯学習センター

募集

市営駐輪場定期利用者 清瀬駅北口第2・第3駐輪場、秋津駅南口・北口駐輪場

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 3月3日(土)午後2時〜3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信愛地域包括支援センター ☎042・492・1850へ

よってこカフェinナルド

認知症に関心のある方ならどなたでも利用できます。

日時 2月1日(木)・15日(木)午後1時30分〜4時30分(15日午後3時から)は、三恵病院看護部副部長 瀬野佳代氏による「認知症に関するミニ講話」

場所 ナルドの壺(元町一丁目)
費用 飲み物代として300円 ※直接会場へ。運営ボランティアも募集しています。

問合せ 地域包括ケア推進課 地域包括支援センター ☎042・2082

新しい市民生活便利帳を配布します

市の各種手続きやサービスなどを分かりやすく紹介する「市民生活便利帳」の最新版を、(株)サイネックスとの官民協働事業で発行し、2月中旬に市内全世帯に配布します。
※3月になっても届かない場合や2世帯住宅に1冊しか届かなかった場合は、下記へご連絡ください。
※発行日以降に転入された方には、転入手続き時にお渡しします。また、音声版をご希望の方は、下記までご連絡ください。
問合せ 秘書広報課広報広聴係 ☎042・497・1808



脳トレ元気塾〜カラオケと運動で脳トレ〜

対象 おおむね65歳以上の方。各回先着30〜40人

日時・場所 左表のとおり
費用 1回200円 ※直接会場へ。

コース名(問合せ先)	日時	場所
①ゆうゆう元気塾(NPO法人情報労連東京福祉センター) ☎042・497・8500	毎週水曜日 1.午前10時15分〜11時45分 2.午後1時15分〜2時45分	コミュニティプラザ ひまわり
②しんあい元気塾(きよせ信愛地域包括支援センター) ☎042・492・1850	毎週木曜日 午後1時15分〜2時45分	特別養護老人ホーム信愛二丁目(梅園)
③せいが中里元気塾(きよせ清雅地域包括支援センター) ☎042・495・1370	毎週木曜日 午後1時30分〜3時	中里地域市民センター

認知症家族会ゆりの会

認知症高齢者を介護しているご家族の明日へのエネルギーに繋げていく場所です。

対象 認知症高齢者を介護しているご家族など
日時 2月21日(水)午後1時30分〜3時30分

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。

日時 ①2月13日(火)②2月16日(金)いずれも午後2時〜4時

場所 ①下宿地域市民センター ②竹丘地域市民センター
費用 100円
※①②とも直接会場へ。
問合せ チームリカサテ・村松 ☎090・5766・0953

子どもの発達支援・交流センター公開講座

発達障害がある児童生徒の進路・進学や就労に際して出来ること

対象 保護者・子どもの支援にかかわる方。先着200人
日時 2月17日(土)午後1時30分〜4時
場所 児童センター
講師 精神科医 渡邊慶一郎氏
申込み・問合せ 氏名・職業・連絡先を記入のうえ、電話もしくはファクスまたはメールで子どもの発達支援・交流センターとこと ☎042・495・3030 ② ☎042・495・3031
📧 lococo@kyose-hatatsu.jp

健康

乳幼児救急講座

AEDの使い方、いざという時の子どもの応急処置を学びます。

対象 3歳くらいまでの乳幼児の保護者・妊娠中の方。先着25人
日時 2月8日(木)午前9時30分〜11時30分(受け付けは午前9時)

つばきの会

地域の方と創作やおしゃべりを楽しみませんか。

日時 2月21日(水)午後2時〜4時
場所 野塩地域市民センター
※直接会場へ。
申込み・問合せ 電話で健康推進課成人保健係 ☎042・497・2076

YOGA教室

ゆったりとした呼吸法で血液循環・筋力アップ!

対象 清瀬市国民健康保険に加入している方。先着50人
日時 2月27日(火)午前10時〜11時30分
場所 アミューホール
講師 NPO法人日本カルチャーヨガ協会専任講師
持ち物 タオル・飲み物・運動しやすい服装

健康チャレンジ

対象 平成29年度特定健診結果で特定保健指導の対象になった方。各先着30人

日時 ①2月7日(水)②26日(月)③27日(火)いずれも午前10時〜正午・午後1時〜3時

場所 ①下宿地域市民センター ②健康センター ③生涯学習センター
持ち物 健診結果票
申込み・問合せ 電話で健康推進課成人保健係 ☎042・497・2076へ

ストレスチェック

指先の脈波測定による、自律神経バランスチェックと簡単なエクササイズを行います。

対象 清瀬市国民健康保険加入者および後期高齢者医療保険加入者。各日先着80人
日時 3月1日(木)・2日(金)いずれも午前9時30分〜11時30分、午後1時30分〜2時30分
場所 健康センター
※30分ごとに予約制。
申込み・問合せ 電話で健康推進課成人保健係 ☎042・497・2076へ

第23回市民公開講座

日時 2月24日(土)午後2時30分〜4時
場所 ルネこだいら(小平市美園町一丁目)

内容 ①進歩する肺がん治療(⑦手術療法について)②いまだきの療法について、③いまだきの活用・プレコンセプション
講師 ⑦公立昭和病院呼吸器外科 秦一倫 ⑧同病院呼吸器

生涯学習

シルバー人材センターパソコン教室(3月募集)

1対1の個人レッスン! 講座内容 左表のとおり

講座内容
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
ホームページ作成
デジタル写真
かんたんブログ
チラシ・年賀状など作成
スマホ入門/ステップアップ

※詳しくは各公共施設にあるチラシまたは当センターのホームページ <http://www.kiyose.or.jp> をご覧ください。

今月の締切 2月23日(金)必着
問合せ シルバー人材センター ☎042・494・0903

市民と議員の意見交換会

わたしたちのまち清瀬の今のところ、これからのこと、疑問や提案などを市議会の議員と話ししましょう。2月18日10時〜12時、中里地域市民センター、無料、市民と議員の意見交換会。自黒 ☎090・5398・8334

原義二芸能55周年記念PAR TV チャリティー歌・踊りコンサート

2月10日は桂電士、11日は西山ひとみ・澤田勝仁(津軽三味線)・HARUNA舞踊団をスペシャルゲストに迎えるなど他ゲスト歌手多数です。両日10時〜18時(開場9時30分)、ご来場先着100人に記念品贈呈。清瀬けやきホール、入場無料、同実行委員会 ☎090・1081・9471

声の練習場見学会

快速発声スイッチを探し出す脳トレ習慣。などをゆるめ切る脱力習慣。これで声はリセット! 2月7日、

場所 東京しごとセンター多摩(国分寺市南町三丁目)
申込み・問合せ 電話で東京しごとセンター多摩 ☎042・329・4524へ

東京水道あんしん診断実施中

水道局では「東京水道あんしん診断」を実施しています。市内の各戸を訪問し、簡易漏水調査、簡易水質検査、アンケート調査、PR冊子の配布などを無料で実施します。

診断実施の際には、事前に各ご家庭へお知らせします。対象 市内の大規模使用者等を除く都営水道使用者
実施期間 平成32年3月31日(火)まで
※訪問する診断員は、制服・ネームプレートを着用しています。なお、浄水器などの器具の販売や金銭を請求することとは、一切ありません。

市民伝言板利用案内

3月15日号掲載希望の原稿は、2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枚。
問合せ 秘書広報課広報広聴係 ☎042・497・1808 ② ☎042・491・8600
📧 kouhou@city.kiyose.jp

PC教室のスマホコース

当PC教室では初心者のための「スマホ教室」を開講しています。基本操作の他、電話帳、メール、写真の整理などいろいろあり、ステップアップも可能です。詳しくは地域市民センターなどの募集チラシをご覧ください。シルバー人材センターPC班長・瀬野 ☎042・494・0903

ホームタウン就職面接会 in 清瀬&東久留米

ハローワーク三鷹・清瀬市、東久留米市の共同主催で、「ホームタウン就職面接会 in 清瀬&東久留米」を開催します。清瀬市・東久留米市の求職者の方を対象に、地元企業による個別相談・面接を行います。応募する会社分の履歴書をご持参ください。

日時 2月16日(金)午後2時〜4時
場所 生涯学習センター
※直接会場へ。入室自由。
※職業相談専用ブースを設け、ハローワーク職員が職業相談を行います。
問合せ ハローワーク三鷹 ☎0422・47・8617

就業支援

「グループワーク」就活エクスプレッス
正社員を目指す短期集中プログラム。基本的な就職活動の知識を習得します(資格要件、面接選考あり)。後日就職面接会を開催します。

対象 30〜44歳の非正規雇用者。先着15人
日時 2月8日(木)〜15日(木)の土・日曜日、祝日を除く午前10時〜午後4時

その他

就業支援
グループワーク「就活エクスプレッス」
正社員を目指す短期集中プログラム。基本的な就職活動の知識を習得します(資格要件、面接選考あり)。後日就職面接会を開催します。

命の教育フォーラム

子どもたちが市民とともに「命」について考えます。「命の週間」における『夢！100ノートの取組について』(六小教員の発表)、「子どもたちからの人権メッセージ」(六小児童の発表)、「中学生による『命の本』ビデオバトル」など。

日時 2月17日(土)午後2時～場所 アミューホール ※直接会場へ。問合せ 指導課指導主事 ☎042・497・2552

2月の祝日のびん・かん

2月13日(火)は前日が祝日ですが、びん・かんの収集は通常どおり行います。

収集日 2月13日(火)地区 下宿、旭が丘、中里四・五・六丁目 収集品目 びん・かん 問合せ ごみ減量推進課ごみ減量推進係 ☎042・493・375

寄付 寄贈

市(まちづくり応援基金)へ 伊藤克己様(3万円)、大

夜間休日納税窓口

納税にご協力を

■夜間納税・納税相談 日時 2月21日(水)・22日(木)午後8時～ 日時 2月10日(土)午前9時～正午 日時 2月10日(土)午前9時～正午 日曜納税・納税相談 日時 2月25日(日)午前9時～午後4時 場所 いずれも市役所徴収課窓口 問合せ 徴収課 ☎042・497・2045

今月の納期

◆固定資産税・都市計画税(第4期) ◆国民健康保険料(第8期) ◆後期高齢者医療保険料(第8期) ◆介護保険料(第8期) 2月28日(水)までに納めてください。

夕やけこやけ

2月1日から4月30日まで「夕やけこやけ」のチャイムは、午後5時5分に鳴ります。

江洋平様(3万円)、平栗嗣久様(3万円)、野田明雄様(2万円)、又野一仁様(1万円)、元山妙子様(1万円)、市川本浩様(5千円)、竹内紳一様(5千円)、二宮博文様(5千円)、パーキン泉様(5千円)、星野昭様(5千円)、匿名様49件(8万1千円) 市(一般等寄附金)へ バードゴルフ様2件(4千564円) 市(緑地保全基金)へ ボランティアきよせびと様(35万3千500円)、野塩・中里の生活と環境をよくする会様(1万2千345円)、東京清瀬ライオンズクラブ様(7千円)、清酒きよせの会様(6千240円)、川つくり・清瀬の会様(4千514円)、ひまわりボランティア様(2千951円)、きよせの自然を守る会様(千500円)、匿名様(5千円) ありがとうございます。

今月の子育て支援事業

☎ = 直接会場へ ☑ = 要予約

Table with 6 columns: 事業名, 対象・内容など, 日程, 時間, 場所, 申込み・問合せ. Includes events like 親子歯みがき教室, 親子歯科健診, カンタン!ワンポイント離乳食, ママの時間, スマイルベビーきよせ妊婦相談, スマイルベビーきよせ授乳相談, 1歳児子育て相談会, 乳幼児健康診査, K-net子育てひろば, ころぼつくる, 野塩, 野塩出張, 下宿, 竹丘, 元町.

今月の健康づくり

☎ = 直接会場へ ☑ = 要予約

Table with 6 columns: 事業名, 対象・内容など, 日程, 時間, 場所, 申込み・問合せ. Includes events like 卓球・バドミントン, 健康増進室初回利用者トレーニング説明, ストレッチ体操, みんなで楽しくエクササイズ, 夜間エクササイズ, 健康・体力テスト.

※「*」が付いた教室に参加する際、マシン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。

2月の休日診療

Table with 4 columns: 実施日, 内科の緊急患者, 歯科, 担当医. Lists emergency services for various dates in February.

- ◆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