

今号の主な内容

市民ルポルタージュ
「最先端映像技術展」を体験 … 2面

コラム
みつばち通信「みつばちの暑さ対策」 … 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「マチイロ」ダウンロードはこちら⇒



気付いてください！ 体と心の限界サイン
「自殺防止！ 東京キャンペーン」

～ご存知ですか？　たくさん大切な命が自殺で失われていることを！～

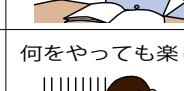
東京都では、毎年2千人以上の大切な命が自殺によって失われています。1人の自殺死亡者の背景には、10人の未遂者がいるといわれています。特に東京都では、30歳以下の自殺者が全体の3割を占めており、全国と比較して若者の割合が高くなっている状況です。

もしあなたの身近な人に、いつもと違う様子を感じたら、それは体と心のサインかもしれません。早めの対処で大切な人の命を守りましょう。

問合せ 健康推進課成人保健係 ☎042・497・2076

こんな症状はありませんか？

過度なストレスは、心身に変調をきたします

気分が沈む 	自分を責める・死にたくなる 	集中力が続かない 
眠れない 	食欲不振 	何をやっても楽しめない 

もし、耐え難い悩みやストレスがある場合は、一人で抱え込まずに誰かに相談しましょう。相談相手は医師・家族・友人・同僚など誰でもかまいません。悩みの内容によって相談相手を選ぶのも良いでしょう。

スムーズなコミュニケーション環境

まわりの人とのコミュニケーションを大切にすると、ストレスの軽減につながります。

明るく挨拶する、人の話を最後まで聞くなど、ほんの少しだけ気を配りながらのコミュニケーションを心がけてみましょう。

ストレスにうまく対応しよう

ストレスはたまらないうちに対処しましょう。ストレスを上手に解消し、ストレスへの対応能力を高めることが必要です。

具体的には、入浴・音楽鑑賞・散歩など、一番リラックスできる方法を見つけたり、熱中できる趣味を持つなどが良い気分転換になります。そしてなにより、十分な睡眠や適切な食事・適度な運動など規則正しい生活を心がけ、自分なりのストレスへの対処法を身に付けましょう。

こころの悩みや生活のことなど、ご相談ください

東京都の9月特別電話相談

- ・フリーダイヤル以外は有料
- ・0570で始まるナビダイヤルは携帯電話の無料通話、かけ放題プランなどの対象外

日	月	火	水	木	金	土
					1	2 54時間特別 相談 ☎0120 ・58・9090 2日午前0時 ～4日午前6 時
3	4	5	6	7	8	9
NPO法人国際ビフレンズ東京自殺防止センター		多重債務110番 (東京都消費生活総合センター) ☎03・3235・1155<4日～5日・各日午前9時～午後5時>	自死遺族傾聴電話 (NPO法人グリーンケア・サポートプラザ) ☎03・3796・5453<5日～8日・各日午前10時～午後10時>			
10	11	12	13	14	15	16
自殺予防いのちの電話 (一般社団法人日本いのちの電話連盟) ☎0120・783・556<10日午前8時～11日午前8時>		東京都自殺相談ダイヤル～こころといのちのほっとライン～ (NPO法人メンタルケア協議会) ☎0570・087478<12日～16日・各日24時間> 東京都らうどう110番 (東京都労働相談情報センター) ☎0570・00・6110 <12日～13日・各日午前9時～午後5時>				
17	18	19	20	21	22	23
	自死遺族相談ダイヤル(自死遺族のための電話相談) (NPO法人全国自死遺族総合支援センター) ☎03・3261・4350<18日～20日・各日午前11時～午後7時>					
有終支援いのちの山彦電話～傾聴電話～(NPO法人有終支援いのちの山彦電話) ☎03・3842・5311<1日～30日月～木・土・日曜日、祝日正午～午後8時/金曜日正午～午後10時>						

く長寿を祝ってく敬老大会開催・敬老祝い金支給

—敬老大会

長寿を祝って、敬老大会を行います。各会場で式典、老人クラブなどによる演芸、来場した方で替え歌・ゲーム・体操などを行います。

お茶とお菓子と一緒にお楽しみください。案内は9月以降に送付します。

日時・場所 下表のとおり

※なるべく公共交通機関・徒歩でご来場ください。

—敬老祝い金を支給します

敬老の日に際し、毎年9月に高齢者の長年にわたる社会貢献に感謝し、長寿を祝うため、敬老祝い金を現金で支給します。

対象 8月1日現在清瀬市に住民登録があり、平成29年12月31日時点で88歳(昭和44年生まれ・米寿)、99歳(大正7年まれ・白寿)、100歳以上(大正6年以前生まれ)の方
支給額 88歳≡5千円、99歳及び101歳以上≡1万円、100歳≡3万円
支給方法 各地域の民生・児童委員が9月中旬までに自宅へお届けします
問合せ いずれも高齢支援課 高齢福祉係 ☎042・497・208



日 時	午前 (10時～正午)	午後 (1時30分～3時30分)
9月22日(金)	中清戸地域市民 センター	野塩地域市民 センター
9月25日(月)	アミューホール	
9月26日(火)	特別養護老人ホーム信愛 の園(梅園二丁目)	下宿地域市民センター
9月27日(水)	中里地域市民センター	児童センター
9月28日(木)	竹丘地域市民センター	

こころといのちの講演会「若者の自殺予防を考える」

【第1部】

◆講演「生きていく力とは？－若者の居場所、生きがい－」

東京福祉大学心理学部長 教授 鈴木康明氏による講演会です。

◆区市町村の取組事例紹介ー豊島区ー「若者のいのちを守る」ハートプロジェクト事業

【第2部】大学生によるパネルディスカッション

対象 都内在住・在学の学生、大学・民間団体・自治体職員、一般都民、定員約150人

日時 9月30日(土)午後2時～5時(開場は午後1時30分)

場所 東京福祉大学池袋キャンパス9号館（地下1階）

※申込み方法など詳しくは、東京都福祉保健局ホームページ
<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/iryo/tokyokaigi/rinji1/kouenkai.html> をご覧ください。

市民 ポータル

市民編集委員

高橋 玲子 さん

清瀬で遊べる！ 郷土博物館企画展

「最先端映像技術展」

平成29年
7月29日～8月20日
開催
(現在は終了)

「郷土博物館で子ども向けの面白い企画をやっているらしい」という評判が広まった最先端映像技術展。夏休み期間に開催されたので、お孫さんと祖父母の方との来館も多かったようです。「体験型」ということで1歳の息子と訪れてみると、ベビーカーでも悠々参加できるバリアフリーの館内で、にこやかに館長さんが迎えてくださいました。

魔法の美術館に感銘を受けて

「最先端映像技術展」は、館長さんが千葉県佐倉市立美術館で開催されていた「魔法の美術館 光と影のイリュージョン」をご覧になり、訪れていた子どもたちの楽しそうな表情に感銘を受けて、清瀬規模でもできるものへと交渉して実現に至ったそうです。

郷土博物館の2階スペースが6つのエリアに分かれており、それぞれ用意された映像は、幼児から十分に楽しめる内容ということでした。

手足をあげるおちゃめなペンギン

最初に体験したのは、動きをまねしてくれるペンギンの映像。ペンギンの前に立つと、顔が自分の顔になり、手をあげると手を、足をあげると足をあげて応えてくれます。はばたいたりしゃがんだりする動作もおちゃめで、思わず「かわいい～」と声に出してしまいました。



動きをまねし、足をあげるペンギン

ジェスチャペイント

次に体験したのは、動きに合わせてペインティングしてくれるお絵かき映像。次々と現れる星形の線やカラフルな模様にも息子も釘づけ。動くことに気を取られてしまいましたが、動物やキャラクターなどを描いてみても楽しかったと思います。

はばたけ！ UFO

手を上下にはばたかせる動きに合わせて、画面のUFOが進んでいきます。得点の付いた風船が飛んでくるので、そのポイントをゲットするために夢中で羽ばたきました。なかなかすぐには上昇してくれず、結構必死にバタバタ！…良い運動になった気がします。



UFOを上昇させるため、はばたく子どもたち



一番人気の「ザ キューブ」

床に映る映像を足でタッチして楽しむコーナーは、子どもに人気で順番待ちの列ができていました。サッカーボールをゴールに入れたり、音符を踏んで音を出したり、と映像は6種類。息子も、触るとお魚が出てきたり、テントウムシが逃げたりする映像を体験し、「さかな」、「いっちゃった」とつぶやきながら楽しんでいました。

(上) 踏むと音のなる音符に大喜び
(左) 床に映る海のなかに興味深々

たこに乗って世界周遊VR

講座室では2つのVR(仮想現実)体験ができました。1つ目は360度のパノラマに映る雄大な景色を楽しむ世界周遊。グランドキャニオン、ビクトリア湖、グリーンランド……、猛暑の現実をしばし忘れて、「涼しさ」を感じることができました。

大迫力の恐竜VR

2つ目の恐竜画像は迫力満点で、映画のワンシーンのよう。恐竜同士が戦ったり、水のなかに潜ったり、まさにバーチャル体験を味わえます。思わず声を出している方もいましたが、体験するとその気持ちもわかりました。面白くて、もっと見たいと思わせる映像でした。

取材を終えて

多摩六都科学館まで行くのはちょっと大変ですが、郷土博物館なら子どもを連れて歩いて行けるのが嬉しいです。規模は決して大きくはなく、人によっては物足りなく思うかもしれませんが、子どもと気軽に楽しめる企画展だったのではないかと思います。

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。

下清戸の「愛情野菜専業農家ヤマヨシ」の小寺良治さんが東京初となる個人でのASIAGAPを取得しました

ASIAGAPは食の安全や環境保全に取り組む農場に与えられ、その取得は難しく専門機関の審査を満たした農場にのみ日本GAP協会より認証が与えられます。

小寺さんは「ASIAGAPは一つの通過点であり、今後はさらに生産基盤を整え、自信を持って、安心安全な野菜を消費者の皆さんに届けたい」と話しています。



ASIAGAPを取得した小寺さん

フレイル(身体の虚弱)、オーラル・フレイル(お口の虚弱)予防講演会～なぜ老いる？ ならば上手に老いるには～を開催しました

7月20日、清瀬けやきホールにて清瀬市歯科医師会の後援及び清瀬市医師会・清瀬市薬剤師会の協賛のもと、オーラル・フレイル予防の第一人者である東京大学高齢社会総合研究機構教授 飯島勝矢氏による講演会が開催されました。

会場はほぼ満席で、市民の皆さんの健康意識の高さが伺える熱気あふれる講演会となりました。



会場の様子

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。

少林寺拳法の世界大会で市民が「銅」メダル！

7月30日、アメリカ合衆国カリフォルニア州サンマテオにて、少林寺拳法の世界大会(22カ国参加)が開催されました。今回、日本代表として清瀬市から2組が参加し、男子マスターズの部では島澤良次・荒井英俊組が3位となりました。また、同連盟所属の清瀬高校から女子級拳士の部では、島津文恵・佐藤華組が5位に入賞しました。

おめでとうございます。



右から佐藤さん、島津さん、荒井さん、島澤さん

第50回東京都市町村総合体育大会ゲートボール競技で

清瀬市が優勝

7月23日、スポーツと文化の森・谷戸沢グラウンド(西多摩郡日の出町平井)で、第50回東京都市町村総合体育大会のゲートボール競技が開催され、清瀬市のチームが優勝しました。

選手からは「予選から強豪チームと対戦し厳しい試合が続きましたが、チームワークで乗り越え優勝できました。今後も次の大会に向けて頑張っていきたい」との喜びの声が聞かれました。

おめでとうございます。



優勝した清瀬市チーム

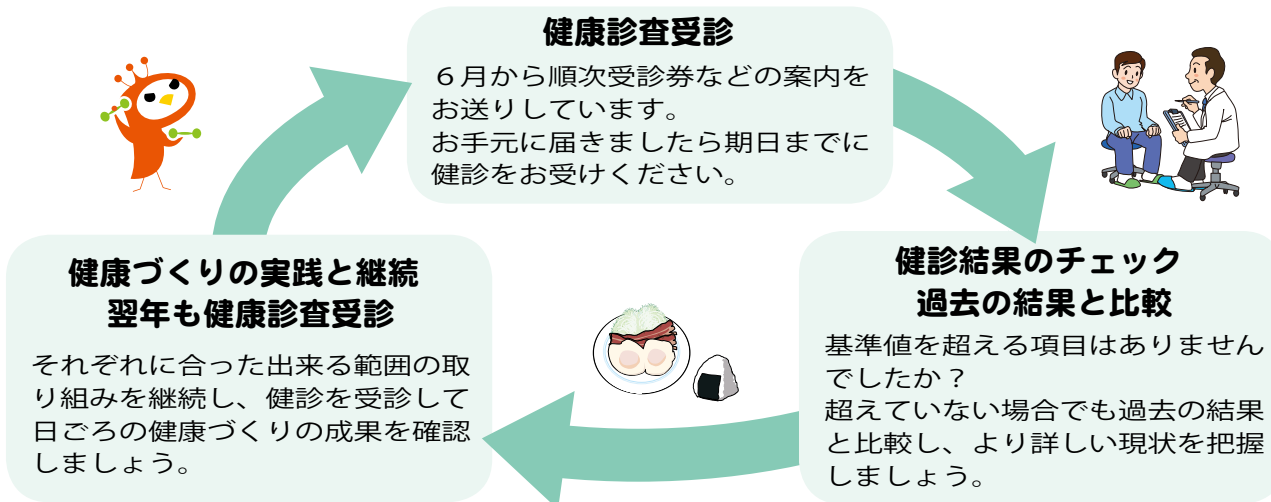
あなたも市報に参加しませんか

「まちかどニュース」「がんばりすと」への投稿を募集しています。
応募方法・問合せ 1日号・15日号ともに掲載希望号の1か月前(いずれも必着)までに、写真(データが望ましい)に説明(いずれも150字程度)を添えて、住所・氏名・電話番号を記入し、直接または郵送、メールで秘書広報課広報広聴係 ☎ 042・497・1808 へ

特定健診を受診しましょう！

年に一度の特定健診を受けていますか？ 特定健診はメタボリックシンドロームをはじめとする生活習慣病に着目した健診で、自覚症状がない段階で起こるからだの変化をいち早く見つけます。健康を守るための大切な健診ですので、毎年1回必ず受診して健康づくりに役立てましょう。
問合せ 健康推進課成人保健係 ☎042・497・2076

健康診査を受診して、1年間の健康づくりのサイクルを確立しましょう



健診のあとは、
健康チャレンジ・健康ワンポイント

今年は、「休養」に注目！
～適切な睡眠の取り方～

健康チャレンジは清瀬市が行う特定保健指導です。健診の結果、高めの数値があった場合でも生活習慣の改善により、生活習慣病の発症を抑制できます。保健師や管理栄養士と一緒に6か月間のプログラムを作成し、自身のペースで取り組みましょう。また、健康ワンポイントは血管年齢や骨密度、ロコモチェック、塩分チェックなど、簡単な測定と併せて健診後の相談ができます。
今年は「休養」に注目し、睡眠と生活習慣病との関係について、情報発信やストレスチェックの実施などに取り組みます。健診を受けたままにせず、健診後の結果をチェックし、再検査や治療が必要な場合は、適切な医療を受けながら、毎日の健康づくりを実践しましょう！

駅前図書館の空調設備の故障によりご不便をおかけしています

駅前図書館の空調設備が、故障により停止しており、復旧までしばらく時間がかかる見込みです。日によっては館内の温度が高い状態となり、ご迷惑をおかけいたします。

ご来館の皆さまには水分補給を行っていただくなど、体調に十分お気をつけてご利用いただきますようお願いいたします。

ご不便とご迷惑をおかけし、誠に申し訳ございませんが、ご理解とご協力をお願いいたします。

問合せ 中央図書館 ☎042・493・4326

9月19日(火)は びん・かんの収集を行います

9月19日(火)は前日が祝日ですが、びん・かんの収集は予定どおり行ないます。

収集日 9月19日(火)

収集地区 下宿・旭が丘・中里四～六丁目

収集品目 びん・かん

問合せ ごみ減量推進課 ☎042・493・3750



ノルディック・ウォーキングをはじめませんか？

ノルディック・ウォーキングは、2本のポールを使うことで全身の約90%の筋肉を刺激し、一般的なウォーキングと比べ、エネルギー消費量が約20%も増加すると言われています。また、下半身への負担も軽減でき、エクササイズの効果率が非常に高いスポーツとして子どもから高齢者まで注目を集めています。

対象 市内在住の18歳以上の方。各回先着30人

場所 国立看護大学校及び近隣周辺ほか

日時 1回目＝10月23日(月)「リズムに慣れよう」、2回目＝11月6日(月)「フォームを覚えよう・セルフコントロール」、3回目＝11月20日(月)「おすすめコースを歩こう」いずれも午後3時～4時30分(受け付けは午後2時30分)

講師 日本ノルディックウォーキング協会講師(スタッフとして国立看護大学校学生が参加予定)

持ち物 ノルディックウォーク用ポール(お持ちでない場合は無料で貸し出し)、飲み物など

※動きやすい服装でご参加ください。健康ポイント事業対象プログラムです。

申込み・問合せ 健康推進課成人保健係 ☎042・497・2076へ



ノルディックウォーキング(イメージ) 画像提供：日本ノルディックウォーキング協会

魚森さんをさがせ！ 市民まつり会場で実施 行方不明等高齢者搜索訓練

きよせ市民まつりで「魚森さん」が行方不明になったと仮定して、搜索訓練を行います。

◆魚森さんをさがせ！

午後2時から配布する魚森さんの特徴が書かれた「みつかる・かえるチラシ」を受け取って搜索開始です。通報の方法や高齢者への声掛け・手助けの訓練となります。

「魚森さん」を見つけたら、ふれあい交番へ誘導してください。ふれあい交番で参加賞引換券をお渡しします。

日時 10月15日(日)午後2時～3時

場所 きよせ市民まつり会場

※参加賞あり。感想大会を午後3時10分から生涯学習センターで行います。

◆ボランティア募集

訓練にご協力いただけるボランティアを募集しています。

①行方不明等高齢者役「魚森さん」を演じる役者(男女とも)

②訓練の参加呼びかけチラシを配布してくださる協力者

③設営や反省会などの運営協力者

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へ



昨年の訓練の様子

「赤ちゃんのチカラプロジェクト」に参加できる赤ちゃん親子を募集(二学期)

市では、NPO法人ウイズアイ、NPO法人子育てネットワーク・ピッコロの協力のもと、「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、市内の小・中学校において実施しています。

小学校高学年と中学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ます。

対象 実施月に首がすわって、歩く前までの子どもとその親

日程・場所 左表参照

申込み・問合せ 小学校はNPO法人ウイズアイ ☎042・452・9765、中学校は実施日の1週間前までにNPO法人子育てネットワーク・ピッコロ ☎042・444・4533へ

場所	日程
六小	9月20日(水)
清小	10月11日(水)
十小	10月17日(火)
八小	10月19日(木)
四小	10月24日(火)
三小	10月30日(月)
清明小	11月10日(金)
四中	9月12日(火)・13日(水)

募集 胃・大腸がん検診受診者(追加募集)

バリウムによる胃エックス線撮影と便潜血反応検査(検便)を行います。

対象 市に住民登録のある35歳以上昭和58年3月31日以前生まれの方。応募者多数の場合は抽選。結果は10月中旬に郵送予定

実施日 11月27日(月)・28日(火)・29日(水)、12月15日(金)・18日(月)いずれも午前のみ。大腸がん検査のみ12月17日(日)も実施します(胃がん検診は行いません)

場所 健康センター

費用 胃がん検診Ⅱ千円、大腸がん検診Ⅱ500円(免除制度あり。胃がん検診・大腸がん検診ともに60歳以上の方は無料。また、世帯全員が住民税料。

申込み 9月1日から20日(消印有効)までに直接窓口、電子申請、またははがきに住所・氏名(フリガナ)・生年月日・電話番号・希望する検診の種類(胃のみ)・大腸のみ)・「胃と大腸両方」のいずれか)・検診希望日(上記実施日から第1・第2・第3希望日)を記入し、〒204-8511清瀬市健康センター健康推進課「胃・大腸がん検診申込み」へ問合せ 健康推進課健康推進 ☎042・497・2075

清瀬けやきホールの催し物

- ①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。
日程 9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 立川志の春、立川志の太郎
- ②目指せ名人！三遊亭天どん ぶつかり稽古 其の六
三遊亭天どんのぶつかり稽古シリーズ。文蔵師匠に挑みます。
日時 10月9日(月)午後2時～(開場は午後1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、橘家文蔵
- ③講座「おけいこアロマ」
シトラス使いこなし術。先着12人。
日時 9月15日(金)午後2時～3時30分
費用 1,500円
講師 西脇直子氏
- ④講座「ベビーマッサージ教室」
赤ちゃんへのオイルマッサージ。
日時 9月26日(火)午前10時30分～正午
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
費用 1,500円
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
講師 小宮しのぶ氏
- ⑤講座「写経教室10月～12月」
般若心経を通して「写経体」とい

う字体を学びます。各曜日18人。
日時 月曜教室＝10月23日・11月27日・12月4日、木曜教室＝10月26日・11月16日・12月7日いずれも午前10時～正午
費用 3,000円(全3回・用紙代別)
持ち物 大筆・小筆・すずり・墨汁・下敷き・文鎮・半紙
講師 横田游心氏

⑥生花アレンジメントレッスン
生花を自分でステキにアレンジメントしてみませんか？先着8人。
日時 ①第1回＝9月30日(土)②第2回＝11月26日(日)③第3回＝12月27日(水)、①・②は午後2時～4時③は午前9時30分～
費用 参加費3,000円(全3回分)、材料費①2,100円②2,200円③2,800円(花・器・資材込み)
持ち物 巻尺・雑巾
講師 福井ひろ子氏

⑦歌って健康！ 歌声サロン
懐かしい名曲の数々をプロの生演奏に合わせて歌ってみませんか。
日時 9月13日(水)・10月18日(水)いずれも午後2時～4時
費用 1,000円
講師 杉山公章氏

申込み・問合せ ⑦は直接会場へ。それ以外は直接窓口または電話で清瀬けやきホール☎042・493・4011

コミュニティプラザひまわりの催し物

①ひまわりマルシェ(チャリティーバザー) 出店者募集
手作り雑貨などを中心として販売し、地域住民の交流を図る催しものです。
日時 10月1日(日)午前10時～午後2時
費用 出店料1,000円

②世界料理を造ろう(ルーマニア編)
農業国らしい素材を生かしたルーマニアの民族料理を堪能してみてください。先着24人。
日時 9月21日(木)午前10時～午後1時
費用 1,500円(材料費込み)

③清瀬きもの部
きものビギナー向け、ふだん着物の着付け。先着5人。
日時 9月～12月の毎月第2日曜日午前10時～正午
費用 1,500円(全4回分)
持ち物 着物一式、半幅帯

④ひまわりクラフト倶楽部
「縮緬で作る秋の飾り」。縮緬で秋満載の小物を作ります。先着12人。
日時 9月17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・持ち帰り用の箱(蓋つきの物)
申込み・問合せ いずれも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)
対象 パソコンが初めてまたは初級の方(シニア大歓迎)。各コース先着12人
日時 水曜日コース＝10月4日・11日・18日・25日、土曜日コース＝10月7日・14日・21日・28日いずれも各曜日午前10時～正午(各月全4回)
◆無料タブレット・スマホ基礎教室(iPad使用)
対象 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 毎月・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

◆天体観望会「魔王(サタン)と間違えられる土星(サターン)を見よう！」
ローマ神話の農耕の神様の名前が付けられた土星を見てみませんか？
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)。対象者以外の参加・同伴はできません。
定員50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)
日時 9月30日(土)午後6時30分～8時
場所 多摩六都科学館 サイエンスエッグ及び屋上
費用 無料
申込み 9月19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 多摩六都科学館へ
※9月の展示室開館時間は午前9時30分～午後5時(入館は午後4時まで)
※9月の休館日＝1日(金)・4日(月)～7日(木)・11日(月)・19日(火)・25日(月)
問合せ 多摩六都科学館☎042・469・6100



観望会ポスター

消費生活相談の現場から

【事例1】

3日前に「不用になった古着を買い取ります」という電話があり、訪問を許可した。業者は家に上がるなり「古着の他にネックレスや指輪はないか」と聞いてきた。見せるだけのつもりでアクセサリー数点を出したところ、そのまままとめて買い取られてしまった。このことで家族に叱られてしまったので、今からでも売ったものを返してほしい。

【事例2】

一人暮らしをしている母の家を訪ねた際、売買契約書を見つけた。母によれば不用品の買い取り業者から電話がかかってきたので家に来てもらったという。契約書では古着の他に指輪やネックレスも売ったことになっているが、母は何を売ったか覚えていない。契約日は10日前だが、高価な貴金属を安く買い取られてしまったのなら返してほしい。

【アドバイス】

金の価格の上昇などを背景に貴金属の買い取り業者が増えていいます。それに伴い「買い取り業者のしつこい勧誘に負けて、

クーリング・オフできる？～トラブルが絶えない訪問購入～



相場よりかなり安い価格で買い取られてしまった」といったトラブルが増えています。

訪問購入は特定商取引法により規制されており、消費者(売却者)は法律で記載が定められた書面(法定書面)を受け取った日を含めて8日以内であればクーリング・オフができます。

事例1ではクーリング・オフの期間中に申し出たので売却品が戻りました。一方、事例2はすでにクーリング・オフ期間を過ぎており、売却品は第三者に転売されていたため返品されませんでした。

訪問購入のトラブルに遭った場合は、早めの対処が解決の力ギとなります。また、訪問購入の規定が適用されない例外もありますので、判断に迷った場合は消費生活センターに相談してください。

問合せ 消費生活センター ☎042・495・6212(相談専用)



上＝市役所屋上に設けた水場
右＝羽を懸命に動かし、内部の熱い空気を外へ

今年は記録的な降雨が続き、屋上のミツバチ達も、雨のなか苦労しながら花蜜や花粉を採りに行っていました。雨のなか飛び回るのは大変ですが、水分はミツバチにとっても大切です。水溜りや池、水道の蛇口部分など、あらゆる所に水を飲みに行きます。

小さい体で2キロも3キロも蜜を求めて飛び回るので、喉が渇くのも当然ですね。しかし、彼らは、自身の水分補給だけでなく、巣で待つ家族のためにもたくさんの水分を摂るのです。

水をおなかに貯めて巣に持ち帰り、赤ちゃんミツバチ(幼虫)のごはんとなる水分の多い蜂蜜を作るために利用したり、暑いなか一生懸命に巣のなかで働く家族を助けようと、巣のなかに

みつばちの暑さ対策



巣箱内の密度を下げるため外へ



水を撒き温度を下げたりするのです。

◆巣内の温度管理

巣のなかの適切な温度は35度前後。気温が高い暑い日は、ミツバチたちはさまざまな努力をして、巣箱内の温度管理をします。水を撒き、気化熱で温度を下げ、巣門の前で羽を一生懸命動かし、暑くなった空気を追い出し、それでも暑いときは、巣箱内の密度を下げるため、巣箱の外に出て温度調整します。力を合わせて行う空調管理システム、感心しますね。

9月になりましたが、まだまだ湿度が高く、暑い日が続きます。体調を崩されないように、日中は空調設備が整った場所で過ごすなど、熱中症予防をしてください。

図書館事業「子どもDVD上映会」

ぼくは王さま
しゃぼんだまとにちようび

子どもDVD上映会「ぼくは王さましゃぼんだまとにちようび」を行います。

対象 幼児から小学生。先着30人

日時 9月23日(土)午前11時～(1時間程度)

場所 中央図書館

申込み・問合せ

9月1日から直接窓口または電話で中央図書館 ☎042・493・4326へ(受付時間は午前10時～午後5時。水・木曜日は午後7時まで)



写真は原作本「ぼくは王さましゃぼんだまとにちようび」の挿絵。作・寺村輝夫、絵・和歌山静子

市民講座

「紅葉シーズンに向けて
写真スキルアップ！」

紅葉シーズンに向けて、座学と撮影実習で上手に撮影できるスキルを学びます。

お手持ちのカメラ(一眼レフ・デジカメ・スマートフォン)でキレイな写真を撮ってみませんか？ 先着20人。

日時 10月8日(日)午前10時～正午

場所 生涯学習センター

持ち物 お手持ちのカメラ(一眼レフ・デジカメ・スマートフォン)

申込み・問合せ 9月1日(受け付けは平日午前9時～午後5時)から電話で生涯学習スポーツ課 ☎042・495・7001へ



平成30年成人記念式典で
抱負を発表する新成人を募集

平成30年1月7日(日)に、成人記念式典を執り行います。

式典で今までの自分を振り返り「20歳の抱負」を語ってくださる新成人を募集します。定員2人(応募者多数の場合は抽選)。

式典日時 平成30年1月7日(日)午前11時～(開場は午前10時)

場所 清瀬けやきホール

申込み・問合せ 11月1日(必着)までに

発表内容(主な内容のみでも可)・住所・氏名(フリガナ)・電話番号を明記し、直接窓口またはファクス、郵送で〒204—0021元町1—2—11

生涯学習スポーツ課 ☎042・495・7001

042・495・7007へ



成人記念式典昨年

清瀬市・立科町友好交流都市促進事業

秋かおる！ 信州ふるさと体験とウォーキングツアー

清瀬市の「友好交流都市」である立科町の方々と交流を深め、立科町の魅力を満喫してみませんか。

そば打ち体験や、立科町内に開催される「中山道ウォーキング」に参加します。江戸時代の五街道の一つである中山道を芦田宿や笠取峠の松並木など、立科の自然を感じながら歩きます。

皇女和宮が芦田宿で食べたと言われる食材を使った特製「和宮御膳」付きです！

※当事業は企画課が交付する「立科町との交流事業補助金制度」を活用しています。

対象 市内在住の方。先着30人

日時 10月21日(土)午前7時～22日(日)午後7時ごろ

集合・解散 清瀬駅北口クレアビル前

宿泊場所 清瀬市立科山荘(長野県北佐久郡立科町大字芦田八ヶ野)

費用 おとな＝11,000円・小学生＝6,000円・幼児＝2,500円(1泊4食、保険代など含む)

申込み・問合せ 9月4日午前9時から直接窓口または電話で生涯学習スポーツ課 ☎042・495・7001へ



中山道ウォーキングの様子



多摩六都フェア
第15回水と緑ウォッチングウォーク

多摩六都の水と緑を楽しんでみませんか。

清瀬松山緑地保全地域・野火止用水歴史環境保全地域など全長約6キロを歩きます(途中、トイレ休憩・20分程度の休憩あり)。定員100人(応募者多数の場合抽選)。参加費無料。

日時 10月7日(土)午前9時～正午(予定)、集合＝清瀬駅南口・解散＝東久留米駅西口(雨天決行、荒天の場合中止)

持ち物 飲み物・雨具など

申込み・問合せ 9月26日(必着)までに電子申請(下記QRコードから応募可)または往復はがきに参加希望者全員分の住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、水と緑の環境課緑と公園係 ☎042・497・2098へ。結果及び当日の詳細は9月29日付けで申込者に送付します



電子申請用QRコード



ウォーキングの様子(イメージ)

～シニア世代に役立つ情報満載～

シニアしっとく講座

シニア世代が知っている役に立つ！情報満載の講座です。

対象 市内在住・在勤・在学の方。各回先着40人(全4回を受講する方優先)

内容・日時・講師など 下表の通り

申込み・問合せ 9月1日から直接窓口または電話で地域包括ケア推進課地域包括支援センター ☎042・497・2082

日程	時間	テーマ	講師
10月29日(日)		認知症の母の介護を通して・・・追い込まれない介護	認知症のひとと家族の会会員 坂本恵司氏
12月17日(日)	午後2時～4時	わたしは騙されない！～消費者被害・悪徳商法の最新情報～	東京都消費生活総合センター・東村山警察署
平成30年1月13日(土)		相続と葬儀の基礎知識～僧侶で司法書士のご住職から学びます～	横浜市園定寺 蟹澤秀光氏
平成30年2月18日(日)		ひとりで頑張らない介護～ストレスをためたり、声を荒げないために・・・回避のヒント～	未定

高齢者の消費者被害の未然防止・拡大防止を目的とし、特別相談を実施します。

「変な電話がかかってきた」「怪しいメールが届いた」「不審な業者が訪ねてきた」「クーリング・オフについて知りたい」など、疑問に思ったらどんなことでもかまいませんので、消費生活センターへご相談ください。

対象 契約当事者がおおむね60歳以上の方で市内に在住または在勤の方

日時 9月11日(月)・12日(火)・13日(水)いずれも午前10時～午後4時(正午から午後1時までを除く)

場所 消費生活センター

※相談は上記日程だけでなく、平日の午前10時から午後4時まで(正午から午後1時までを除く)の間に実施しています。お気軽にご相談ください。

申込み・問合せ 受付日時内に直接窓口または電話で消費生活センター ☎042・495・6212へ



高齢者被害特別相談を実施します

消費生活センター開設20周年記念講演会、杉村太蔵が語る資産形成と人生設計

タレントのほか、投資家や実業家の顔を持つ杉村太蔵氏が波乱万丈の人生をいかに切り拓いてきたのか、それを支えた家計管理や資産形成についてやさしく楽しく語っていただきます。また、危険な投資詐欺などへの注意点についても教えていただきます。先着400人。

日時 9月30日(土)午後1時30分～3時(開場は午後1時)

場所 清瀬けやきホール

主催 清瀬市・東京都金融広報委員会

後援 金融広報中央委員会

※電話でのご予約はできませんのでご了承ください。

※手話通訳あり。入場無料。

申込み・問合せ 9月1日から22日までに直接窓口(平日午前9時から午後5時まで受け付け)または郵便往復はがき

【郵便往復はがき記入方法】

往信用(表)	往信用(裏)
〒204-0021 62 往信 清瀬市 元町1-4-17 清瀬市消費生活センター 行	杉村太蔵が語る 資産形成と人生設計 ①氏名 ②性別 ③年代 ④ご住所 ⑤電話番号

※返信用の表に申請者住所・氏名を記入し、裏は白紙で送付してください。



講師 杉村太蔵氏

き(左記記入方法参照)、ホームページからの電子申請で、〒204-0021元町1-4-17 消費生活センター ☎042・495・6211へ

杉村太蔵が語る
資産形成と人生設計

「平成29年度児童手当・特例給付現況届」が未提出の方及び添付書類に不足がある方は、左記提出期限までに提出してください。

左記期日までに提出がない場合は10月の定例支給(6月から9月分までの手当)を支給日である10月13日(金)に受け取ることができなくなります。

※左記期日以降に提出した場合は、審査が終了次第、11月以降に順次支給します。

提出期日 9月20日(水)(郵送は必着)

問合せ 子育て支援課助成係 ☎042・497・2088

児童手当・特例給付
現況届は9月20日まで

※時間は、9月7日の決算特別委員会(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

日	内容
1日(金)	本会議(初日)
5日(火)	決算特別委員会
6日(水)	本会議(一般質問)
7日(木)	本会議(一般質問)
12日(火)	決算特別委員会(決算概要説明)
13日(水)	総務文教常任委員会
14日(木)	福祉保健常任委員会
15日(金)	建設環境常任委員会
19日(火)	新庁舎建設特別委員会
20日(水)	決算特別委員会
21日(木)	本会議(最終日)
29日(金)	本会議(最終日)

平成29年清瀬市議会第3回定例会は、左表のとおり開会中です。ぜひ傍聴にお越しください。

清瀬市議会
第3回定例会開会

催し物

先人の知恵に学ぶ「ゆでまんじゅう作り講習会」

郷土料理である「ゆでまんじゅう」の作り方を学び、試食します。先着15人。

日時 9月10日(日)午前9時30分～正午

場所 郷土博物館

持ち物 エプロン・三角巾・タオル

費用 500円(材料費)

申込み・問合せ 9月1日から電話で郷土博物館☎042・493・8585へ

ミュージアム・シアター「日本の画人」

16ミリフィルムによる記録映画の上映(①「一枚の葉っぱ小倉遊亀の世界」②「絵は人なり小島善太郎」)を行います。先着50人。

日時 9月16日(土)午後1時30分(①＝22分間②＝34分間)

場所 郷土博物館

※直接会場へ。

問合せ 電話で郷土博物館☎042・493・8585

環境市民スクール「リメイク教室」

あったかな「ワイドパンツ」を作ります。

日時 9月16日(土)午前10時～午後3時

場所 四中

講師 水口フミ氏

費用 750円

持ち物 端切れ・裁縫道具・裁ちばさみ・物差し・スリッパ・筆記用具・新聞紙・ごみ袋・昼食

申込み・問合せ 電話で水口☎042・492・0759へ

市立中学校連合音楽会

吹奏楽と箏曲の演奏会。

日時 9月16日(土)午後1時(開場は午後0時30分)

場所 清瀬けやきホール

出演 清中吹奏楽部・箏曲部、二中吹奏楽部、三中吹奏楽部、四中吹奏楽部・箏曲部、五中吹奏楽部

※直接会場へ。

問合せ 四中・太田☎042・493・6314

交通安全講習会

交通ルール順守と安全意識向上を目指し、交通安全講習会を開催します。

日時 9月6日(水)午後6時～7時30分

場所 竹丘地域市民センター

内容 交通安全ビデオ・講話など

※直接会場へ。参加者には交通安全グッズをプレゼント。

問合せ 道路交通課交通安全係☎042・497・2096

柳泉園組合・二ツ塚処分場見学とつるつる温泉

柳泉園組合・日の出町にある二ツ塚処分場を見学後、つるつる温泉で休憩します。

対象 市内在住の方。先着30人

日時 10月3日(火)午前8時～午後5時30分

集合・解散 清瀬市役所

申込み・問合せ 9月1日(土)午前8時30分～午後5時(電話でごみ減量推進課☎042・493・3750へ)

出演 東京経済大学落語研究会

費用 500円

※直接会場へ。

問合せ 中清戸地域市民センター☎042・494・7211

みんなで育てよう清瀬の水辺

空堀川河川内のごみ拾いなどの清掃作業を実施します。

日時 9月9日(土)午前9時30分～正午(雨天中止)

集合場所 梅坂橋の広場

持ち物 長靴・タオル・飲み物・汚れてもよい服装

※直接会場へ。

問合せ 川づくり・清瀬の会・荒幡☎042・493・7864

特定外来植物駆除作業

日時 9月14日(木)(雨天時は15日(金))午前9時～正午、集合は午前8時45分

場所 台田市有林(集合は台田市有林入口)

持ち物 飲み物・タオル・帽子・軍手(お持ち方はカマ)

問合せ 清瀬の自然を守る会・渡邊☎042・492・0710

生涯学習

1対1の個人レッスン！講座内容 左表のとおり

パソコン入門
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

シルバー人材センター

ホームページ<http://www.kiyose.co.jp>をご覧ください。

今月の締切 9月23日(必着)

問合せ シルバー人材センター☎042・494・0903

パソコン相談室

無料のパソコン相談室を開催しています。

対象 市内在住・在勤・在学の方。先着10人程度

日時 毎週金曜日(祝日除く)午前9時30分～11時30分

場所 生涯学習センター

※パソコンを持参し、直接会場へ。

問合せ ばそこんしえるじゅ・細山☎042・492・1889

募集

日時 9月14日(木)(雨天時は15日(金))午前9時～正午、集合は午前8時45分

場所 台田市有林(集合は台田市有林入口)

持ち物 飲み物・タオル・帽子・軍手(お持ち方はカマ)

問合せ 清瀬の自然を守る会・渡邊☎042・492・0710

一丁目

※直接会場へ。

問合せ 地域包括ケア推進課☎042・497・2082

脳トレ元氣塾、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ゆうゆう元氣塾(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しんあい元氣塾(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2時45分	特別養護老人ホーム信愛の園(梅園二丁目)
③せいが中里元氣塾(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

※①午後コースに余裕あり。①②清瀬駅北口より送迎バスあり。②③車での場合はご注意ください。

市民伝言板

☆催し物

ハーモニカ演奏会

「スバル」「荒城の月」「箱根の山」などおなじみの曲を演奏します。9月19日13時30分、アミューホール、無料、ハーモニー99・井上☎042・493・7660

第10回夢フォトクラブ写真展

皆さんに楽しんで見ていただける写真展です。ぜひご来場ください。9月11日～24日9時～18時、クレアギャラリー、無料、夢フォトクラブ・佐々木☎042・491・6352

ばそつ娘のエクセル関数講習会

エクセル関数を使って名簿を作ります。関数ってこんなに便利で簡単で楽しいのね！初心者大歓迎。9月30日10時～13時、清瀬けやきホール、講習料千円・パソコンレンタル200円(持参も可)、ばそつ娘・吉松☎042・492・0758(夜間)

第5回窯遊会作陶展

陶芸を中心とした8人の展覧会です。絵画・木工・バードカービングなども出品しますので、ぜひご覧ください。9月22日～24日10時～16時、郷土博物館、無料、窯遊会・村上☎042・493・7792

しんあいバザー

バザー販売・模擬店(黒やきそば・モツ煮など)、イベント(太鼓・ダンス)、くじ。どなたでもどうぞ。9月3日10時～14時、信愛の園梅園二丁目、無料、信愛報恩会・荒木田・藤森☎042・433・4300

第45回清高祭

今年のスローガンは『万里一空』想像の先へ！創ってワクワク造っていいね!!です。ご来校お待ちしております。9月16日10時～15時30分・17日9時30分～15時、都立清瀬高校、無料、都立清瀬高校☎042・492・3500

織本病院腎疾患ゼミナール・糖尿病教室

腎疾患と糖尿病の病態・食事療法・腹部超音波検査についてのお話です。講師は腎臓内科 高木由利他。9月7日13時～14時15分、織本病院オリモトホール(旭が丘一丁目)、無料、医療法人財団織本病院・濱田☎042・491・2121

シニアスポーツゲートボール大会

ゲートボールを通して仲間と一緒に楽しく一日を過ごしてみませんか！ぜひ参加してください。10月8日9時～15時、清瀬元町ゲートボール場、無料、清瀬市ゲートボール連盟・谷廣☎090・1212・5886

オペラ鑑賞会

ヴェルディ歌劇「椿姫」9月10日、②R・シユトラウス歌劇「ナクソス島のアリアドネ」10月11日、いずれも13時30分～16時30分、アミューホール、無料、日本語字幕付き、清瀬稲門会・大畠☎042・491・0572

文化講演会

「高齢者の食事 どうする？」実践栄養講座。講師は独立行政法人国立病院機構霞ヶ浦医療センター栄養管理室長 斉藤由理氏。9月3日14時～16時アミューホール、無料、早稲田大学校友会清瀬支部・岡澤☎042・491・5524

秋季バドミントン大会

ダブルス個人戦男女別ABクラス。市内在住・在勤・在学及び連盟が認めた方が対象です。60組程度。10月1日9時、市民体育館、一般千400円(ペア2千800円)・中学生900円(ペア千800円)、申込みは9月14日までにバドミントン連盟・川口☎042・497・2310(夜間)へ

清瀬管弦楽団第50回定期演奏会

ドヴォルザーク作曲交響曲第8番他。指揮は中西義忠氏。ぜひご来場ください。9月17日17時、清瀬けやきホール、無料、清瀬管弦楽団・香西☎080・9582・1625

初めての太極拳体験講習会

健康のため運動しなくては考えている方、年齢を重ねてもできる運動をしたいと考えている方は参加してみてください。10月10日・17日・24日、11月7日・14日いずれも15時～17時、竹丘地域市民センター、参加費200円(会場代)、清瀬いきいき太極拳・清岡☎042・493・5559

子育て講演会「子どもの育ちと親子の関わり」

親子の関わり方のポイントなど、日々の子育ての疑問についてスクーラルカウンセラーと一緒に考えていきましょう。9月13日9時30分～11時、東星学園幼稚園(梅園三丁目)、無料、東星学園幼稚園☎042・493・3241

大人のための英会話・韓国語入門講座

見て聞いて話す。簡単な日常会話を外国人講師と楽しく学びましょう。9月26日～11月14日の火曜全8回、韓国語18時～19時、英会話19時30分～20時30分、清瀬けやきホール、全8回6千円(別途テキスト代・国際文化交流協会・前田☎090・6489・2803

☆サークル仲間募集

色えんぴつ画教室

竹丘地域市民センター5人、松山地域市民センター2人の仲間を募集します。絵の苦手な方も一度始めてみませんか。松山地域市民センター水曜、竹丘地域市民センター木曜、いずれも9時30分～11時30分、材料費500円、「色えんぴつ倶楽部」・山川☎080・9779・2746

おやこリトミック

6か月～3歳の乳幼児対象。ピアノの生演奏で動いたり楽器に触れておやこで一緒に楽しみましょう。体験可。木曜午前3回、松山地域市民センター、入会金2千500円・月会費2千300円・教材費月200円、おやこリトミック「びよびよ」☎075・612015@gmail.com

ふまねつと運動

ネットを踏まないように歩き、歩行機能向上を図ります。
日時 ①9月12日(火)②15日(金)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ともに直接会場へ。
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

介護予防活動育成事業

市内で介護予防に繋がる活動を行う団体に、相談の受け付け・講師派遣・助成などを行います(条件あり)。
申込み・問合せ 社会福祉協議会窓口で配布する申請書(同協議会ホームページ ☎http://www.kiyose-fnet/public/index/7/からもダウンロード可)に必要事項を記入し、10月31日までに直接同協議会 ☎042・495・5333へ

福祉法律専門相談

高齢者や障害のある方で、生活上でお困りの方に弁護士が無料で相談に応じます。
日時 9月27日(水)午前10時～正午
場所 コミュニティプラザひまわり
申込み・問合せ 電話できよせ権利擁護センターあいねつと ☎042・495・5573へ

健康

YOGA教室

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 9月26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
申込み・問合せ 9月1日から電話で健康推進課成人保健係 ☎042・497・2076へ

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 ①9月7日(木)②25日(月)③26日(火)午前10時～正午・午後1時～3時
場所 ①②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

つばきの会

地域の方とぬり絵をして交流を楽しみませんか。
日時 9月27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。
問合せ 健康推進課成人保健係 ☎042・497・2076

骨粗しょう症予防教室

骨密度測定結果の説明と、健康・栄養相談を行います。午前予約の方は、女性の健康づくりミニ講話、午後予約の方は、「足指筋力測定」も参加できます。
対象 市内在住で1年以内に骨密度測定を受けておらず、骨粗しょう症の治療を受けていない18歳以上の方。先着80人(午前40人、午後40人)
日時 9月25日(月)午前9時30分～11時30分、午後1時～3時(30分間隔の予約)

場所 健康センター
持ち物 健康手帳(お持ちの方のみ)
※右足のかかと測定のため、ストッキング不可。
申込み・問合せ 9月1日から電話で健康推進課成人保健係 ☎042・497・2076へ

男の健康料理教室
～メンズキッチン～

自分にあつた量を、バランスよく簡単に作れる家庭料理を基礎から応用まで学んでみませんか。
対象 市内在住の20歳以上の男性。先着20人
日時 9月28日(木)午前10時～午後1時
場所 健康センター
費用 600円(調理実習費)
持ち物 エプロン・頭を覆うもの・手拭きタオル・健康手帳
申込み・問合せ 9月1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

禁煙教室

禁煙の話、禁煙成功者の話、呼気中の一酸化炭素の測定などを行います。先着10人
日時 10月5日(木)午後1時30分～2時30分
場所 健康センター
申込み・問合せ 電話で健康推進課成人保健係 ☎042・497・2076へ

健康大学実技コース

「美筋アップ教室(生活習慣病予防教室)」
ウエスト・ヒップ・下半身などの筋力をアップしたい方
対象 18歳以上の市内在住・在勤で医師から運動制限されていない方。男女参加可。先

着25人
日時 9月20日(水)午前10時～11時30分
場所 健康センター
持ち物 飲み物・タオル・運動しやすい服装・室内用運動靴
※保育あり(若干名、生後6か月～未就学児)。
※希望の方は、「足指筋力測定」を体験できます。
申込み・問合せ 9月1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

第7回健康大学講演会

「うつ病とストレス対処行動」
先着130人。
日時 9月21日(木)午後2時～3時30分
場所 アミューホール
講師 国立精神・神経医療研究センター情報管理・解析部臨床研究計画・解析室長 菅原典夫氏
※直接会場へ。参加者多数の場合、参加できない場合があります。
※健康大学に申込みれていない方も、お気軽にご参加ください。
問合せ 健康推進課成人保健係 ☎042・497・2076

複十字病院健向ゼミ

「エコー検査って何?」超音波検査について
CT検査やMRI検査に比べてあまり知られていないエコー検査について、講演・質疑応答を開催します。先着50人。
日時 9月12日(火)午後2時～3時
場所 清瀬けやきホール
※直接会場へ。
問合せ 公益財団法人結核予防会複十字病院 ☎042・491・4111

市民公開講座

「あなたの転倒リスクはどれくらい?」
日時 9月19日(火)午後1時30分～2時30分
場所 救世軍清瀬病院(竹丘一丁目)
講師 同病院理学療法士 白木美代子・舟越嗣晃
※直接会場へ。講座終了後、病院見学会と無料健康相談会を実施します。
問合せ 救世軍清瀬病院医療相談室 ☎042・491・1411

中里健やかクラブ

ハモニカの演奏に合わせ、懐メロや童謡・唱歌を歌います。
日時 9月13日(水)午後1時30分～3時30分
場所 中里老人いこいの家
※直接会場へ。
問合せ 健康づくり推進員・田島 ☎042・492・5779

その他

平成30年度入学予定の児童・生徒新入学準備金の入学前支給について
就学援助制度では、市内に住民登録があり、平成30年度に公立小・中学校に入学をする児童・生徒の保護者に、新入学準備金の支給を入学前に予定しています。
詳しくは、9月中旬ごろに配布する「新入学準備金の入学前支給についてのお知らせ」をご確認ください。
なお、お知らせは、新小1年生は「就学时健康診断のご案内」に同封します。新中

話し方教室
話す事の苦手な方・あがり症の方楽しく皆の前で話せるようになります。入会お待ちしております。
第2・4木曜13時30分～15時30分
生涯学習センター、1回千円、清瀬話し方教室ウィー・小林 ☎042・493・3461
麻雀
麻雀は脳を活性化させます。皆さんも好きな麻雀で仲間を沢山つくりませんか。入会お待ちしています。
土曜13時～17時、稲荷台ハイツ(下宿一丁目)、月会費3千円、旭クラブ・瓜生 ☎042・492・8328
健康体操
ストレッチやリズム体操で心身のリフレッシュをしませんか。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

女性ミュージックベル
清瀬にできた女性だけのミュージックベルのサークルです。一緒に楽しく活動しませんか。見学・体験随時可。月2回水曜19時～21時、中里地域市民センター、月会費2千500円(教材費込み)、トゥインクルベル・古澤 ☎090・7730・2101
ペンと筆でかく「写経・書」
書(写経の初歩から上級の方が、エネアドバイスを行う事業を行っています。
市内の左記参加協力店で交換することができます。
対象 都内在住の18歳以上の方
必要書類 運転免許証などの本人確認書類
参加協力店 ◆有限会社笠原デンキ(竹丘2-33-1) ☎042・491・7772 ◆株式会社大久保無線電機(松山2-14-18) ☎042・491・0139
※交換は1人につき1回。
問合せ クールネット東京コイルセンター ☎0570・066700、☎03・6704・4299

平成29年就業構造基本調査にご協力を

10月1日を基準に、全国一斉に就業構造基本調査が行われます。
9月上旬から調査対象となる地域を、調査員証を携帯した調査員が巡回し、対象世帯には、9月中旬から調査をお願いいたしますのでご協力をお願いいたします。
問合せ 文書法制課統計係 ☎042・497・2032

白熱電球とLED電球の交換を実施しています

東京都では、地域の家電店(参加協力店)で白熱電球2個以上(うち1つは口金サイズがE26であること)と、LED電球(口金サイズE26)1個を交換するとともに、省

月会費3千円、清瀬健康体操クラブ・大澤 ☎042・491・0396
健康太極拳
呼吸法にのっとったバランス運動。心も身体もリラックスします。転倒予防・健康維持のために始めてみませんか。火曜10時～12時、中清戸地域市民センター、月会費2千500円
楊名時健康太極拳・廣野 ☎042・491・6773

市民伝言板利用案内

10月15日号掲載希望の原稿は、9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枠。
問合せ 秘書広報課広報広聴係 ☎042・497・1808 ☎042・491・86000
kouhou@city.kiyose.lg.jp

就業支援

①グループワーク「就活エクスプレス」
正社員を目指す短期集中プログラム。
②シニア世代の再就職対策講座
対象 ①33歳～44歳の非正規雇用者の方。先着15人(要予約)②55歳以上。先着50人(要予約)
日時 ①9月4日(月)～8日(金)午前10時～午後4時②9月13日(火)午後1時30分～4時30分
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・3294524へ

都税の納税証明書の申請について

都税における納税証明書は、すべての都税事務所・都税支所・支庁で申請できます。ただし、申告・納付後1～2週間以内に納税証明書を申請する場合は、①領収書の原本

今月の納期

◆国民健康保険税(第3期)
◆後期高齢者医療保険料(第3期)
◆介護保険料(第3期)
10月2日(月)までに納めてください。

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 9月27日(水)・28日(木)午後8時～
■土曜納税・納税相談
日時 9月9日(土)午前9時～正午
■日曜納税・納税相談
日時 9月24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

491・0119
問合せ 清瀬消防署 ☎042・

場所 コミュニティプラザひ
まわり敷地内駐車場
※詳しくは、左記へ。
問合せ 清瀬消防署 ☎042・

東村山市計画
変更案の縦覧
対象 関係住民と利害関係者
縦覧期間 9月11日(月)～25日
(月)午前8時30分～午後5時
で(土・日曜日、祝日を除く)
対象となる変更案 東村山市
市計画生産緑地地区の変更
縦覧場所 まちづくり課
意見の提出先・問合せ 9月
25日(必着)までに直接窓口
または郵送でまちづくり課ま
ちづくり係 ☎042・497・2009
3へ

市(まちづくり応援基金)へ
阿南沙織様(1万円)、匿
名様1件(3万円)
ありがとうございます。

平成29年度自衛
消防訓練審査会
清瀬消防署では、屋内消火
栓などが設置されている事業
所の自衛消防隊を対象に、自
衛消防訓練審査会を実施しま
す。実施隊の応援や見学を希
望される方々など、多数のご
来場をお待ちしています。
日時 9月8日(金)午前9時30
分から午後1時まで(小雨決
行)
場所 コミュニティプラザひ

2017(第22回)ア
イレックまつりバザ
ー用品提供のお願い
10月7日(土)・8日(日)に開催
するアイレックまつりでは、
実行委員会主催のバザーを実
施します。ご家庭に眠ってい
る不用品などがありましたら、
バザー用品としてご提供
をお願いします。
募集期間 9月22日(金)まで
平日午前9時～午後5時
受付場所 男女共同参画セン
ターへご持参ください。
募集品目 衣類・台所用品・
食器などの雑貨
※原則として未使用のもの
をお願いします。
※食品・電化製品はご遠慮
ください。
※バザー売上金はアイレック
まつり運営に伴う費用として
活用させていただきます。
問合せ 男女共同参画センタ
1 ☎042・495・7002

今月の子育て支援事業

＝直接会場へ
＝要予約

今月の健康づくり

＝直接会場へ
＝要予約

事業名	対象・内容など	日程	時間	場所	申込み・問合せ
親子歯みがき教室	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・親と子の歯ブラシ	9月8日(金)・10月13日(金)	午前9時30分～11時30分(受け付けは午前9時から9時30分まで)		
親子歯科健診	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 ※詳細は申込み時に案内します。			
ママの時間	育児の悩みなど、お子さんと離れお母さん同士で話ませんか。 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。	9月27日(水)	午後2時～3時30分 (受け付けは午後1時30分～)	健康センター	
離乳食から幼児食へのステップアップレッスン	子どもが食べやすい幼児食の調理実演と試食・相談を行います。 対象 1歳～1歳6か月の子どもを持つ保護者。先着15組 費用 100円(試食費) 持ち物 母子健康手帳・子どものおおかけグッズ	9月13日(水)	午前10時～正午		9月1日から電話で健康推進課母子保健係 ☎042・497・2077へ
スマイルベビーきよせ産婦相談	育児相談、産後ヨガなどを行います。子どもと一緒に参加可。先着15組。 対象 1か月～6か月の乳児・産婦 持ち物 母子健康手帳・大きめのバスタオル・子どものおおかけグッズ・ヨガなどに対応した動きやすい服 ※上の子の保育あり。先着6人。	9月29日(金)	午後1時30分～3時30分(受け付けは午後1時10分～)		
1歳児子育て相談会	対象 平成28年8月に生まれた幼児と母親	9月15日(金)	午前9時45分～10時45分(受け付け)	児童センター	健康推進課母子保健係 ☎042・497・2077へ
乳幼児健康診査	3～4か月児 平成29年5月に生まれた乳児とその母親 1歳6か月児 平成28年2月に生まれた幼児 3歳児 平成26年8月に生まれた幼児	9月12日(火) 9月5日(火) 9月19日(火)	午後0時30分～1時30分(受け付け) ※対象者ごとに受付時間を調整しています。事前に送付する通知をご覧ください。	健康センター	健康推進課母子保健係 ☎042・497・2077へ ※清瀬市に転入された方で通知が届かない場合、上記へお問い合わせください。
※各健診終了後、「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。					

事業名	対象・内容など	日程	時間	場所	申込み・問合せ
卓球 バドミントン	小学生以上(小学生は保護者同伴)。先着①12組②3組 費用 おとな100円・中学生以下50円 持ち物 体育館履き・ラケット・ボール・シャトルなど	9月16日(土)	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 ☎042・493・4033 ※②は当日午前8時30分から要電話予約。
グラウンドゴルフ	18歳以上の方。定員80人 ※道具の貸し出しあり。	9月2日・16日の土曜日	午前9時30分～11時30分	公園広運動場	
健康増進室初回利用者トレーニング説明	18歳以上で、健康増進室を初めて利用する方	午前10時～・午後2時～・午後6時～(木・土・日曜日と祝日は6時の回はなし。月曜日は休館)			
ストレッチ体操*	18歳以上の方	毎週水・木曜日 毎週金曜日	午前11時～11時30分・午後3時30分～4時 午前9時30分～10時・午後3時30分～4時	健康増進室 健康センター3階 いずれも15分前までに会場へ	健康推進課健康推進係 ☎042・497・2075
みんなで楽しくエクササイズ*	18歳以上の方 パンチ&キック体操 イージーダンスサイズ 筋力アップ体操 ゆるトレ 太極拳	9月3日(日)・30日(土) 9月16日(土)・24日(日) 9月9日(土)・17日(日) 9月10日(日) 9月2日(土)・23日(土)	土曜日=午後3時～4時 日曜日=午前10時～11時		
夜間エクササイズ*	バランスアップ体操	毎週水・金曜日	午後7時30分～8時30分		
健康・体力度テスト	18歳以上の方。先着5人 体力年齢などの確認や運動のアドバイス。	9月5日(火)・19日(火) 9月10日(日)・24日(日)	午後7時～ 午後3時～		前日までに電話で健康推進課健康推進係 ☎042・497・2075へ

※「*」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。

9月の休日診療

実施日	内科		歯科	
	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	宮本医院 松山1-42-6 ☎042・491・0547	旭が織本病院 ※緊急時は随時電話を受け付けします。	内科 清瀬市医師会 午後4時04分～6時10分(受付時間は)	柏原(達)医師
10日	宇都宮小児科内科クリニック 元町1-8-2 ☎042・491・5556	261 ☎042・491・2121	内科 清瀬市医師会 午後4時04分～6時10分(受付時間は)	加藤医師
17日	清瀬リハビリテーション病院 竹丘3-3-33 ☎042・493・6111	261 ☎042・491・2121	内科 清瀬市医師会 午後4時04分～6時10分(受付時間は)	天川医師
18日	とみまつ小児科循環器クリニック 元町1-1-14 ☎042・497・3456	261 ☎042・491・2121	内科 清瀬市医師会 午後4時04分～6時10分(受付時間は)	笹原医師
23日	中島医院 元町1-3-45 ☎042・495・6727	261 ☎042・491・2121	内科 清瀬市医師会 午後4時04分～6時10分(受付時間は)	肥後医師
24日	廣橋小児科・内科医院 元町1-5-3 ☎042・493・7400	261 ☎042・491・2121	内科 清瀬市医師会 午後4時04分～6時10分(受付時間は)	岩崎医師

◆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 ☎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20分 ☎042・461・1535