

就業支援

「シニアの再就職準備セミナー」
対象 55歳以上の方。先着50人(要予約)
日時 8月9日(水)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・329・4524へ

「コミュニティプラザ ひまわり」のご利用が
便利になります

8月1日(火)から、コミュニティプラザひまわりに程近い清戸自然公園の西側に、清瀬駅北口行のバス停「コミュニティプラザひまわり入口」が新設されました。コミュニティプラザひまわりから清瀬駅北口行きを利用する方は、今までより近いバス停からご乗車いただけます。

自動通話録音機の無償貸出を実施します

問合せ 道路交通課交通安全係 ☎042・497・2096、西武バス株式会社運輸営業課 ☎04・2995・8130

市では、電話による特殊詐欺

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 8月30日(水)・31日(木)午後8時まで
■土曜納税・納税相談
日時 8月12日(土)午前9時～正午
■日曜納税・納税相談
日時 8月27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 徴収課徴収係 ☎042・497・2045

今月の納期

◆市・都民税(第2期)
◆国民健康保険税(第2期)
◆後期高齢者医療保険料(第2期)
◆介護保険料(第2期)
8月31日(木)までに納めてください。

欺や消費者被害などを未然に防止するため、8月1日(火)から自動通話録音機の無償貸し出しを開始します。先着100台貸し出し対象 市内在住の65歳以上の方が居住する世帯(すでに同様の録音機が設置されている場合を除く)
申込み・問合せ 8月1日からの平日午前9時～午後5時の間に、65歳以上の方の身分証明書(代理の方が申請される場合はその方の身分証明も必要)を持参のうえ、直接防災犯課防犯係 ☎042・497・1848または消費生活センター ☎042・495・6211へ

電気火災を防ぎましょう

8月は電気使用安全月間です。ご家庭内の電気製品やコンセントなど、普段から点検・清掃を適切に行い、必ず取扱説明書などを良く読み、正しく使用しましょう。
問合せ 清瀬消防署 ☎042・491・0119

寄付 寄贈

市(まちづくり応援基金)へ 齋藤公裕様(5千円)、匿名様3件(3万円) ありがとうございました。

今月の健康づくり

☎ = 直接会場へ ☎ = 要予約

今月の子育て支援事業

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・コップ・タオル	8月18日(金)・9月8日(金)	午前9時30分～11時30分(受け付けは午前9時30分まで)		電話で健康推進課母子保健係 ☎042・497・2077へ
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。	8月23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	
カンタン!ワンポイント離乳食	栄養士による離乳食の調理実演と試食、相談を行います。 対象 原則として第一子で6～11か月の乳児とその保護者。先着20組(保護者のみの参加も可) 費用 100円(試食実演費) 持ち物 母子健康手帳・子どものお出かけグッズ	8月9日(水)	6～8か月＝午前10時～11時30分 9～11か月＝午前10時45分～正午	健康センター	8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妊婦相談	助産師が、母乳育児や出産へ向けての相談を受け付けます。先着20人。 対象 妊婦の方(20週から36週まで) 持ち物 母子健康手帳 ※保育あり(就学前まで)。先着6人。	8月21日(月)	午後1時30分～3時30分(受け付けは午後1時10分～)		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授乳相談	助産師が授乳相談を受け付けます。先着8組。 対象 産後1か月から6か月までの乳児がいるママ(子どもと一緒に妊婦相談事業への参加が可能な方) 持ち物 母子健康手帳・子どものお出かけグッズ	8月21日(月)	授乳相談＝午後1時30分～3時、妊婦相談事業＝午後3時～3時30分(受け付けは午後1時10分～)		電話で健康推進課母子保健係 ☎042・497・2077へ
1歳児子育て相談会	対象 平成28年7月に生まれた幼児と母親	8月18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4月に生まれた乳児とその母親 1歳6か月児 平成28年1月に生まれた幼児 3歳児 平成26年7月に生まれた幼児 ※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。	8月8日(火) 8月1日(火) 8月22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。事前にご送付する通知をご覧ください。	健康センター	※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。
新米ママと赤ちゃんの会	生後2～3か月の初めての赤ちゃんを育てているママのための会です。 対象 平成29年5月・6月生まれの赤ちゃんを育てているママ 費用 500円	8月4日・18日・25日の金曜日	午後1時30分～3時30分	市民活動センター	NPO法人ウイズアイ ☎042・452・9765 info@with-ai.net
おっぱいママの会	母乳育児を応援します。助産師の個別相談あり。	8月1日(火)	午後1時30分～3時30分	あいあいの家(梅園二丁目)	
パパのベビーマッサージ	対象 生後8か月未満の赤ちゃんがいる親	8月20日(日)	午後1時30分～3時30分		
K-net子育てひろば	親子で自由遊び(出入り自由)。コーヒータム(参加費50円)あり。 対象 0歳～就学前の子どもとその親および子育てに関心のある方	8月4日(金)	午前10時～午後2時	男女共同参画センター	NPO法人子育てネットワーク・ピッコロ ☎042・444・4533
ころぼっくる		火曜日を除く毎日	午前10時～午後5時(出入り自由)	児童センター	子ども家庭支援センター ☎042・495・7701
野塩		月曜日を除く毎日		野塩地域市民センター	
野塩出張	親子で自由遊び・育児相談など。 対象 0歳～就学前の子どもとその親	祝日を除く月曜日	午前10時～午後3時(出入り自由)	あいあいの家(梅園二丁目)	NPO法人ウイズアイ ☎042・452・9765 info@with-ai.net
下宿		月曜日を除く毎日		下宿地域市民センター	
竹丘		月曜日・祝日を除く毎日		竹丘地域市民センター	NPO法人子育てネットワーク・ピッコロ ☎042・444・4533
元町				清瀬けやきホール	

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	8月19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。
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	8月13日(日)・26日(土) 8月6日(日)・19日(土) 8月12日(土)・27日(日) 8月20日(日) 8月5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*		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。	8月1日(火)・15日(火) 8月13日(日)・27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。

8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
6日	井上内科クリニック 松山1-11-21 ☎042・493・3102	旭が森本病院 野塩1-3-2 ☎042・491・0706	時 ☎042・491・8611(受付時間午後4時)	小幡
11日	清瀬診療所 元町1-13-27 ☎042・493・2727	杉本医院 元町2-7-1 ☎042・492・1199	清瀬休日歯科応急センター(清瀬市歯科)	岩崎
13日	北多摩クリニック 上清戸2-1-41 ☎042・496・7760	ふじ井内科クリニック 元町1-11-14 ☎042・493・7122		乾
20日				肥後
27日				本杉

- ◆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