

今月の納期

◆固定資産税・都市計画税（第2期）
◆国民健康保険税（第1期）※
◆後期高齢者医療保険料（第1期）※
◆介護保険料（第1期）※

7月31日(月)までに納めてください。
※は通知書を7月中旬に発送予定。

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 7月26日(水)・27日(木)午後8時まで
■土曜納税・納税相談
日時 7月8日(土)午前9時～正午
■日曜納税・納税相談
日時 7月30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

高齢者保健福祉計画・第7期介護保険事業計画

平成30年度からの3年間を期間とする右記計画を策定するための委員会を開催します。

日時 7月20日(木)午後5時30分
場所 清瀬市役所
※傍聴希望者は直接会場へ。
問合せ 高齢支援課介護サ一

寄付 寄贈

市(まちづくり応援基金へ
匿名様2件(2万円)
ありがとうございました。

年金請求書の手続き漏れはありませんか？

老齢基礎年金を受け取るのに必要な期間(受給資格期間)が、「25年」から「10年」に短縮されることになりました。日本年金機構では、これまで対象となる方に黄色の封筒(A4サイズ)をお届けしています。制度の開始は、平成29年8月1日(最も早い年金のお支払いは平成29年10月)です。まだ、請求手続きをされていない方は、今すぐねんきんダイヤルに電話し、予約のうえ、年金事務所にて手続きを行ってください。

申込み ねんきんダイヤル ☎0570・05・1165
問合せ 武蔵野年金事務所 ☎0422・56・1411

「人権の上相談所」開設

近隣関係、DV、セクハラなどの人権問題やいじめ、体罰、不登校などの子どもの問題などをご相談ください。

日時 7月6日(木)・7日(金)午前10時15分～午後4時(受け付けは午後3時まで)
場所 西武池袋本店(豊島区南池袋一丁目)
申込み・問合せ 電話で東京法務局人権擁護部第三課 ☎03・5213・1234へ

就業支援

―ミドルのため再就職支援―
対象 30歳～54歳の方。先着30人
日時 7月21日(金)午後1時～4時
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

就 業 支 援

ビス係 ☎042・497・2080

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・コップ・タオル	7月7日(金)・8月18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)		
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。			電話で健康推進課母子保健係 ☎042・497・2077へ
5・6歳児のむし歯予防教室	対象 市内在住の5・6歳児。先着20人 内容 むし歯予防の話・フッ素塗布(無料)・健診 持ち物 歯ブラシ・タオル・コップ・母子健康手帳	7月31日(月)	午後1時30分(まで受け付け) 午後3時終了予定	健康センター	
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。	7月19日(水)	午後2時～3時30分(受け付けは午後1時30分～)		
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か月の子どものを持つ保護者。先着15組 費用 100円(試食実演費) 持ち物 母子健康手帳	7月12日(水)	午前10時～正午		7月3日(月)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 産後1か月～6か月の産婦 持ち物 母子健康手帳・大きめのバスタオル・子どものお出かけグッズ・ヨガなどに対応した動きやすい服	7月24日(月)	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6月に生まれた幼児と母親	7月28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3月に生まれた乳児とその母親 1歳6か月児 平成27年12月に生まれた幼児 3歳児 平成26年6月に生まれた幼児	7月11日(火) 7月4日(火) 7月18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	※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。同月齢のママと出会う!先着15組。 対象 平成29年3月・4月生まれの赤ちゃんを育てているママ 費用 500円	7月7日・14日・21日・28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 ①info@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。	7月4日(火)	午後1時30分～3時30分		
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	7月16日(日)	午後1時30分～3時30分	あいあいの家	
K-net子育てひろば	親子で自由遊び(出入り自由)。コーヒータイム(参加費50円)あり。 対象 0歳～就学前の子どもの親および子育てに関心のある方	7月14日(金)・28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
つどいの広場	ころぼっくる 野塩 野塩出張 下宿 竹丘 元町	火曜日を除く毎日 月曜日を除く毎日 祝日を除く月曜日 月曜日を除く毎日 月曜日・祝日を除く毎日	午前10時～午後5時(出入り自由) 午前10時～午後3時(出入り自由)	児童センター 野塩地域市民センター あいあいの家(梅園二丁目) 下宿地域市民センター 竹丘地域市民センター 清瀬けやきホール	子ども家庭支援センター ☎042・495・7701 NPO法人ウイズアイ ☎042・452・9765 ①info@with-ai.net NPO法人子育てネットワーク・ピッコロ ☎042・444・4533

事業名	対象・内容など	日程	時間	場所	申込み・問合せ
①卓球 ②バドミントン 一般開放	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	7月15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	午前11時～11時30分・午後3時30分～4時	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
みんなで楽しくエクササイズ*	18歳以上の方	7月2日(日)・8日(土)・29日(土) 7月9日(日)・22日(土) 7月15日(土)・23日(日) 7月16日(日)・30日(日) 7月1日(土)	土曜日=午後3時～4時 日曜日=午前10時～11時	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
夜間エクササイズ*	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。	毎週水・金曜日	午後7時30分～8時30分	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・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。	7月4日(火)・18日(火) 9日(日)・23日(日)	午後7時～午後3時～	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

※「*」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。

7月の休日診療	
実施日	内科
2日	清瀬下宿中央診療所 下宿 2-391-7 ☎042・491・2217
9日	野田クリニック 野田 5-280-2 ☎042・496・7328
16日	花園医院 松山 3-5-14 ☎042・491・0315
17日	清瀬博済堂クリニック 竹丘 2-15-15 ☎042・410・0001
23日	武蔵野総合クリニック 元町 1-8-30 ☎042・496・7015
30日	川辺内科クリニック 竹丘 2-1-3 ☎042・496・3311
実施日	歯科
2日	491 清瀬休日歯科応急センター(清瀬市市民活動センター内) ☎042・497・2075
9日	491 清瀬休日歯科応急センター(清瀬市市民活動センター内) ☎042・497・2075
16日	491 清瀬休日歯科応急センター(清瀬市市民活動センター内) ☎042・497・2075
23日	491 清瀬休日歯科応急センター(清瀬市市民活動センター内) ☎042・497・2075
30日	491 清瀬休日歯科応急センター(清瀬市市民活動センター内) ☎042・497・2075

- ◆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