

今号の主な内容

- これからマイナンバーカードを申請される方へ … 2面
気付いてください! 心と身体のサイン … 3面
コラム「消費生活相談の現場から」アイレックだより… 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⇒



4月から

いっまでも自分らしい生活をするために

「介護予防・日常生活支援総合事業」が始まります

日本の人口の4人に1人は65歳以上の高齢者であり、今後も高齢化率は上昇を続けると見られています。このようななか、高齢者の皆さんに安心して自分らしい暮らしを続けていただくためには皆さんを支える仕組みを変えていく必要があります。

そこで始まるのが、「介護予防・日常生活支援総合事業(以下『新しい総合事業』)」です。

今回は、新しい総合事業によって変わることや、現在サービスを受けている方にはどのような影響があるのかなどをお知らせします。

Q. 具体的に何が変わるのですか？

A. 簡単にいうと、実施するサービスの枠組みが変わります。

これまで、要支援1・2の方に対して実施されていた「介護予防ケアプラン」「介護予防訪問介護」「介護予防通所介護」が、「介護予防・生活支援サービス」という枠組みで実施されます。

また、今まで要支援1・2の方しか利用できなかったサービスを、25項目の質問事項からなる「基本チェックリスト」で生活機能の低下がみられた方にも利用していただけるようになります。

Q. 今のサービスは利用し続けることはできますか？

A. 今まで通りご利用いただけます。

サービスの枠組みが変わるだけで、サービスの内容は今までと変わらないのでご安心ください。

また、ご利用いただいているサービスを変更しない場合には、これまでと同じケアマネジャーが担当します。

なお、料金の支払い方法は「1月ごと」から「1回ごと」に変更となります。

Q. 新しい総合事業と他のサービスを併せて利用できますか？

A. 要支援認定をお持ちの場合はご利用いただけます。

要支援認定をお持ちの方は、介護予防訪問看護などのサービスも併せてご利用いただけます。

お問い合わせはこちら

総合事業全般にかかわること＝高齢支援課介護サービス係 ☎497・2080

サービス利用方法など＝地域包括ケア推進課地域包括支援センター ☎497・2082

※現在「介護予防訪問介護」「介護予防通所介護」を利用されている方で、新しい総合事業に移行される方は、個別に職員がお伺いして説明します。

「新しい総合事業」サービス利用の流れ

相談する(65歳以上の方)

各地域包括支援センターまたは高齢支援課に相談します。

要介護認定を受ける

基本チェックリストを受ける

認

定

非該当

要介護1～5の方

要支援1・2の方

生活機能の低下が見られた方

自立した生活が送れる方

介護サービス

を利用できます。
訪問介護・通所介護・訪問リハビリテーション・福祉用具貸与 など

介護予防サービス

を利用できます。
訪問看護・訪問リハビリテーション・福祉用具貸与 など

介護予防・生活支援サービス事業

を利用できます。
訪問型サービス・通所型サービス

一般介護予防事業

を利用できます。
(65歳以上のすべての高齢者が利用可能)
脳トレ元気塾・お喜楽貯金クラブ など

※基本チェックリスト該当者となった後でも、要介護認定を申請することができます。

新しい総合事業

清瀬市高齢者元気回復事業 ゆうゆう元気茶屋の概要

対象 清瀬市民で要支援1・2または要支援相当の方(自力で歩いて会場内の移動ができる方)

日時 毎週月曜日の午前10時から午後3時まで(半日参加も可)

開催場所 コミュニティプラザひまわり

費用 300円(1回あたり)

※食事は別途(1食500円ご希望の方。持込み可)

※その他参加要件、送迎などは地域包括支援センターへお問い合わせください。

◆新しいスタイルの介護予防事業
「ゆうゆう元気茶屋」は、自分で好きなプログラムを選び、1日の過ごし方を決めることができる自由度の高い介護予防事業です。
午前中は、カラオケに合わせて歌いながら体を動かし、運動機能・認知機能・口腔機能の向上を図ります。
昼食は、希望により提供します。温かい食事を、職員やボランティアの方と一緒に楽しく取っていた

だきます。
午後の自由活動では、「ビリヤード」「カードゲーム」「スカットボール」「健康麻雀」「パソコン教室」など、多くの活動を通して利用者同士の交流を図っています。
参加された方からは「もっと歩けるようになりたい」「普段は一人で食事をしているけど、ここではみんな一緒に楽しい」など、大好評をいただいています。

午前はカラオケを使用した脳トレ



午後はそれぞれに合った自由活動



清瀬市では高齢者の方が元気に過ごすことができるように、1日滞在型の介護予防事業「ゆうゆう元気茶屋」を開催しています。
「歌」「軽体操」「自由活動」「おしゃべり」などを自由に組み合わせ参加できる清瀬市独自の介護予防事業です。要支援1・2の方や、最近明らかに体力の衰えを感じている方など、自分の体に合った活動を楽しむことができる「ゆうゆう元気茶屋」で1日を過ごしてみませんか？
問合せ 地域包括ケア推進課地域包括支援センター ☎497・2082

清瀬市高齢者元気回復事業
ゆうゆう元気茶屋 無料体験実施中!

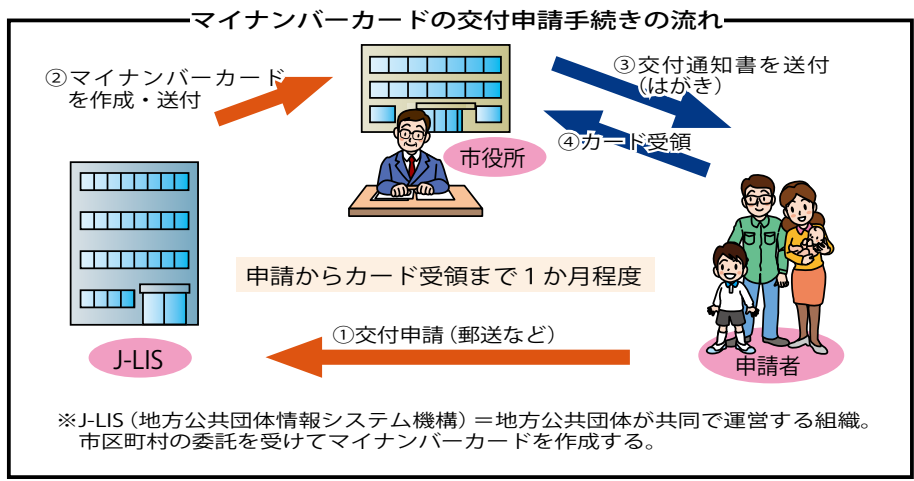
これからマイナンバーカードを申請される方へ

マイナンバーカードは、「郵送」「スマートフォン・パソコンから」「まちなかの専用証明用写真機から（有料）」のいずれかの方法で申請することができます。各申請手順については、通知カードと一緒に送られたリーフレットまたはマイナンバーカード総合サイト <https://www.kojinbango-card.go.jp/> をご確認ください。
※お手元に交付申請書がない場合や申請書に記載されている本人の氏名や住所などが変わった場合は、市民課または野塩・松山出張所で新しいマイナンバーカード交付申請書を取得してください。（取得方法など詳しくは下記へお問い合わせください）
問合せ 市民課住民係 ☎497・2037

【交付までの流れ】

- ①申請者が地方公共団体情報システム機構（J-LIS）へマイナンバーカードの交付を申請します。
- ②J-LISで作成されたマイナンバーカードが市役所へ送られます。
- ③市役所市民課から、ご自宅宛てに「交付通知書（はがき）」が届きます。
- ④「交付通知書（はがき）」に記載されている交付期限までに、市役所1階交付受付室でマイナンバーカードを受け取ってください。（交付時にパスワードを設定していただきます）

持ち物 交付通知書（はがき）、通知カード（回収します）、本人確認書類（運転免許証・パスポートなど）、住民基本台帳カード（お持ちの方のみ）、印鑑



マイナンバーカード交付時の注意事項

- ・交付に必要な本人確認書類などに不足がある場合、交付できません（再度来庁となります）。
- ・申請者が15歳未満または成年被後見人の場合、本人と一緒に法定代理人が同行してください。
- ・本人が病気、身体の障害などのやむを得ない理由で、市役所への来庁が難しい場合に限り、代理人にカードの受け取りを委任できます。代理人交付の場合、必要書類が通常と異なるため、事前連絡をお願いします。

東日本大震災から6年

今一度 防災に対する意識を持ちましょう

平成23年3月11日に発生した東日本大震災から今年で6年が経ちます。地震発生時の被害を少なくするため、各ご家庭でできることから対策や準備をしておくことが大切です。この機会に、防災に対する意識を見直しましょう。なお、3月11日午後2時46分に防災行政無線で東日本大震災追悼放送を流します。黙とうのご協力をよろしくお願いします。

問合せ 防災防犯課防災係 ☎497・1847

日ごろから備えておきたい地震への対策 4つのポイント

①「自主防災組織」を作りましょう

過去の震災では生存者の9割以上が自助・共助によって助けられています。このため、市では自主防災組織の結成を促進しています。自主防災組織とは、災害に備えた活動を行うために自主的に結成する10世帯以上の組織で、条件を満たせば補助金を受けることができます。補助金交付の条件など詳しくは防災防犯課へお問い合わせください。

③家族と連絡を取る「安否確認手段」の確保

災害時に家族の安否確認ができるよう、安否確認の方法や集合場所などを話し合っておきましょう。「NTT災害用伝言ダイヤル(171)」や「災害用伝言板」などを知っておくことも大切です。

また、市では防災情報をメール配信するサービスを行っています。詳しくは市ホームページをご覧ください。

②「感震ブレーカー」を設置しましょう

地震の揺れにより自動的にブレーカーを落として電気火災を防ぐ「感震ブレーカー」を配布しています。
配布対象 昭和56年5月以前に建築された木造住宅の住居専用の世帯
※申請は市役所本庁舎、野塩・松山地域市民センターで受け付けています。申請の際は、身分証明書の写しをご持参ください。

④「備蓄」をしましょう。

災害が起こるとライフラインが停止し、物流が止まり必要なものが手に入りづらくなります。日常品を少し多めに備えておきましょう。また、自宅を離れ避難する場合にすぐに持ち出せるように、非常用持ち出し品をリュックなどにまとめておきましょう。

非常用持ち出し品は、防災ハザードマップに例を記載していますのでご覧ください。

◆東日本大震災被災者追悼キャンドル

被災者への追悼キャンドルを600個献灯。会場周辺で皆さんの直筆追悼メッセージも募集します。



昨年のキャンドル

日時 3月11日(土)午後6時～7時

場所 清瀬駅北口ロータリー近辺

※追悼メッセージは3月1日から市民活動センターでも募集しています。

問合せ 清瀬市民活動センター ☎491・9027

◆防災ボランティア模擬体験

日時 3月11日(土)午後2時30分～4時15分

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 ☎495・5333

◆今やろう！ ぼうかぼうさい体験

初期消火体験や煙体験など。

日時 3月5日(日)午前10時～午後1時

場所 松山・野塩地域市民センター（2か所同時開催。直接会場へ）

問合せ 清瀬消防署 ☎491・0119

予防接種はお済みですか？

3月1日～7日は子ども予防接種週間です

下表の医療機関・日程で予防接種が受けられます。土曜日も実施している医療機関がありますので、接種期限の迫っている方（特に麻疹風しん第2期対象者・ジフテリア破傷風の対象者）はこの機会にぜひお受けください。
※実施日時などを確認のうえ、事前にご予約ください。（ワクチンの種類によっては入荷

状況により接種できない場合があります）。
※麻疹風しん第2期対象者（平成22年4月2日～平成23年4月1日生まれ）・ジフテリア破傷風対象者（平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれ）は、3月31日までは自己負担なしで接種できますが、それ以降は全額自己負担での接種となります。
問合せ 健康推進課健康推進係 ☎497・2075

実施機関（五十音順）	実施日							予防接種種類									
	1日 (水)	2日 (木)	3日 (金)	4日 (土)	5日 (日)	6日 (月)	7日 (火)	四種 混合	ジフテリア 破傷風	MR 1・2期	日本 脳炎	不活化 ポリオ	ヒブ	小児 肺炎球菌	子宮頸 がん	水痘	B型肝炎
岩田皮膚科クリニック 松山1-4-20 ☎492・7735	×	○	○	×	×	○	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○
宇都宮病院 元町1-4-41 ☎491・0103	×	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○
清瀬旭が丘診療所※1 旭が丘2-5-4-6 ☎491・2214	○	×	○	午前 のみ	×	○	○	×	○	○	○	×	×	×	×	○	×
清瀬下宿中央診療所 下宿2-391-7 ☎491・2217	○	○	○	※2	×	○	○	○	○	○	○	×	×	×	×	○	○
清瀬リハビリテーション病院 竹丘3-3-33 ☎493・6111	○	○	○	×	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
杉本医院 元町2-7-1 ☎492・1199	×	○	○	×	×	○	○	○	○	○	×	×	×	×	×	○	×
とみまつ小児科循環器クリニック 元町1-1-14 ☎497・3456	×	×	○	午前 のみ	×	○	×	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○
花園医院 松山3-5-14 ☎491・0315	○	×	○	午前 のみ	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
廣橋小児科・内科医院※3 元町1-5-3 ☎493・7400	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
宮本医院 松山1-42-6 ☎491・0547	○	×	○	午前 のみ	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○
武蔵野総合クリニック※4 元町1-8-30 ☎080・4811・4185	×	○	×	×	×	×	×	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○
山本病院 野塩1-328 ☎491・0706	○	○	○	午前 のみ	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

※1：同時接種は行っていません。※2：午後は2時30分～4時30分。※3：不活化ポリオ・子宮頸がん以外は予約不要。
※4：電話予約（平日午後1時～5時）またはホームページより要予約 <http://www.6340-group.jp/clinic/>

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。

「関東東海花の展覧会 花き品評会」で特別賞を受賞

2月3日～5日、サンシャインシティ文化会館展示ホール（豊島区東池袋三丁目）で開催された「第66回関東東海花の展覧会」で、坂間忠さん（下宿在住）が出品した観葉植物「メリアンサス」が特別賞（東京都花き園芸組合連合会長賞）を受賞しました。



入賞したメリアンサス

「まちかどニュース」「がんばりすと」投稿募集中！

詳しくは秘書広報課 ☎497・1808へお問い合わせください。



上手にストレス解消できていますか？

気付いてください！ 心と身体のサイン

3月は、大きな環境の変化が起こる時期です。環境の変化はストレスとなり、自分でも気付かないうちに心身にさまざまな影響を及ぼす場合があります。

身近な人に、いつもと違う様子はありますか？ それは、もしかしたら心と身体のサインかもしれません。心や身体を見つめ直し、早めの対処で自分や大切な人を守りましょう。

問合せ 健康推進課保健サービス係 ☎ 497・2077

こんな症状はありませんか？

過度なストレスは、心身に不調をきたします



☑ 過度のストレスが招くサイン！

こんな心当たりはありませんか？

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ 周りの人の目が気になる | ☐ 何もかも面倒くさい |
| ☐ 食欲がない | ☐ イライラする |
| ☐ 眠れない | ☐ 仕事に自信がない |
| ☐ めまいがする | ☐ お腹をよく壊す など |

東京都福祉保健局保健政策部健康推進課発行
「こころの健康～まずはストレスについて考えてみましょう～」より引用

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。

身近な人の不調に気付いたらどうすればいいの？

身近な人の様子がいつもと違う時、私たちはどのような行動を取ればよいのでしょうか。市の研修などにご協力いただいた臨床心理士 小尻与志乃氏（西新宿臨床心理オフィス）に、身近な人の不調に気付いた時の正しい対応方法について伺いました。

あなたも「ゲートキーパー」です！

臨床心理士 小尻与志乃氏
（西新宿臨床心理オフィス）

悩んでいる人に気付き、話を聴き、適切な支援につなぎ、見守ることで、その人が自殺に至るのを防ぐ存在のことをゲートキーパー（命の門番）と呼びます。皆さんも家庭や職場、ご近所付き合いのなかでゲートキーパーとして重要な役割を果たしています。悩んでいる人に接する際には、「リ・は・あ・さ・る」の5つのステップからなる、メンタルヘルス・ファーストエイドと呼ばれるサポート方法を活用しましょう。

① リスク評価

自殺の手段を具体的に考えているか、自殺未遂をした経験があるかなどをたずね、自殺の危険性がどのくらい切迫しているかを評価します。

② は 判断・評価をせずに聴く

相手を責めたり、良い悪いを評価したりせず、気持ちをまずはゆっくりと聴きましょう。

③ あ 安心・情報を与える

現在抱えている問題は、適切な治療や専門の援助によって改善しうることを伝えましょう。

④ さ サポートを得るように勧める

医療や法律などの専門機関や行政機関などに相談に行くことを勧めましょう。

⑤ る セルフヘルプ

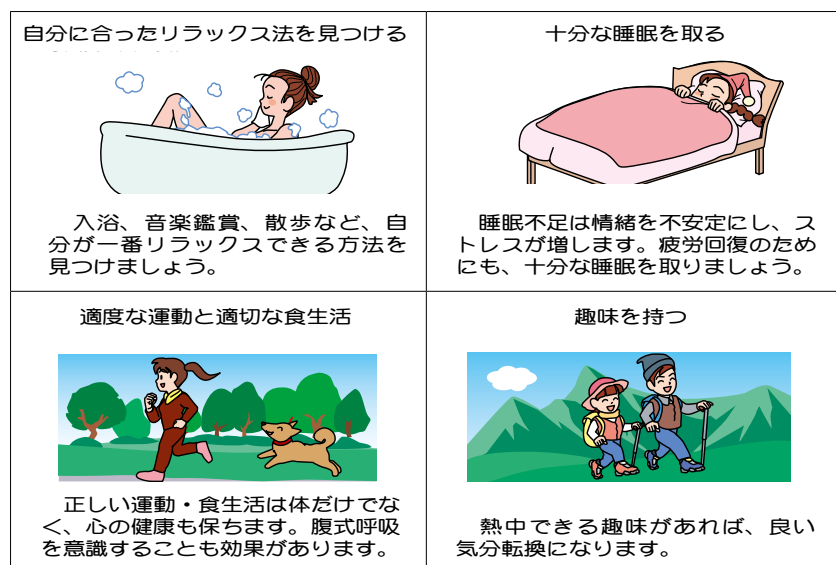
リラクゼーション法を紹介し、ゆっくりと休むことの大切さなどを伝えます。

自殺を考えている人の話を聴くのは大変なことです。ゲートキーパーも一人で抱え込まず、周りの人たちと連携を保ちながらサポートにあたります。

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。自分が受けている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。

自分なりのストレスへの対処法を身に付けましょう。



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。

普段からほんの少しだけ気を配りながらコミュニケーションをしてみてもいいかもしれません。

その①

あいさつを明るく元気に



「おはよう」「いただきます」などのあいさつは、その場の雰囲気を作るのに効果的です。また、「ありがとう」などの感謝の言葉をしっかりと相手に伝えることで、言われた本人だけでなく、自分も明るい気分になります。

その②

相手の話を最後まで聴く



相手の話の途中で口をはさんだり、相手の答えを自分で言ってしまうと、なかなかコミュニケーションが取れず、ストレスとなってしまいます。まずは相手の話が終わるまで聞くことが大切です。

その③

話しかけやすい雰囲気を作る



話し掛けしているのにパソコンや携帯を見たり、視線を合わせなかったりすると、相手は話を聞いてくれないと感じます。相手が話している時は、体を相手に向けてきちんと目を見るようにしましょう。

「自殺防止！東京キャンペーン」特別電話相談

各種相談ダイヤル・総合サイトなどを活用ください

心の悩み相談	54時間特別相談（NPO法人国際ビフレンダーズ東京自殺防止センター） 日時 3月4日（水）午前0時～6日（月）午前6時 問合せ ☎ 0120・58・9090
	自殺予防のいのちの電話（一般社団法人 日本いのちの電話連盟） 日時 3月10日（金）午前8時～11日（土）午前8時 問合せ ☎ 0120・783・556
	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） 日時 3月27日（月）～31日（金）（24時間対応） 問合せ ☎ 0570・087478（かけ放題プラン対象外）
	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） 日時 3月1日（水）～31日（金）（午前9時～午後8時（金曜日のみ午後10時まで）） 問合せ ☎ 03・3842・5311
相債談務	多重債務110番（東京都消費生活総合センター） 日時 3月6日（月）・7日（火）午前9時～午後5時 問合せ ☎ 03・3235・1155
自死遺族相談	自死遺族傾聴電話（NPO法人グリーフケア・サポートプラザ） 日時 3月14日（火）～17日（金）午前10時～午後10時 問合せ ☎ 03・3796・5453
	自死遺族相談ダイヤル（NPO法人全国自死遺族総合支援センター） 日時 3月20日（月）～22日（水）午前11時～午後7時 問合せ ☎ 03・3261・4350

① こころといのちの講演会「若者は何故『死にたい』に追い込まれるのか―ネットに助けを求める若者達―」

日時 3月8日（水）午後3時～5時

場所 東京都庁（新宿区西新宿二丁目）

※詳しくは東京福祉保健局ホームページ <http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/iryu/tokyokaigi/rinji1/kouenkai.html>へ。

② 東京都の自殺総合対策に関する情報を集約したホームページを開設

悩み別の相談窓口の情報・自殺についての基礎知識などをまとめたサイト「東京都こころといのちのほっとナビ～ここナビ～」 <http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kokonavi/> を3月1日より開設します。ぜひご利用ください。

問合せ ①②とも東京都福祉保健局 ☎ 03・5320・4310

③ 「東京多摩いのちの電話」からのお知らせ

左記ダイヤルの他、「東京多摩いのちの電話」 ☎ 042・327・4343でも相談を受け付けています（午前10時～午後9時。第3週の金・土曜日は24時間体制で受け付け）。また、「東京多摩いのちの電話」では、電話相談員ボランティアも募集中。詳しくは下記へ。

問合せ 東京多摩いのちの電話 ☎ 042・328・4441

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。椅子席もあります。
日時 3月5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 柳亭市弥・春風亭昇也
- ②亀山法男 昭和を歌うセンチメンタルコンサート
けやきホールから音楽のプレゼント。どなたでも楽しめます。先着30人。
日時 3月19日(日)午後1時～2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・予約制・ワンドリンク付き)
- ③清瀬リコーダーフェスティバル Vol.2 リコーダーオーケストラを楽しむ！
ワークショップ参加者演奏に加え、毎年各地でリサイタルを行い大好評の「スーパーリコーダーカルテット」の豪華演奏もお楽しみください。
日時 4月30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・小中高校生500円(未就学児入場不可・全席自由・予約制)
出演 スーパーリコーダーカルテット・松浦孝成(リコーダー)・深井瑛理(リコーダー)
- ④講座「ベビーオイルマッサージ教室」
洋服を着たままでできる赤ちゃんへのオイルマッサージ。先着12人。
日時 3月28日(火)午前10時30分～正午
講師 小宮しのぶ氏(ベビーマッサージセラピスト)

- 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
- ⑤講座「プリザーブドフラワー 春色のアレンジメント」
手ぶらで参加いただけます。各回先着10人。
日時 3月17日(金)午前10時～正午・25日(土)午後2時～4時
費用 3,000円
- ⑥講座「おけいこアロマ」
ハーブを使って春らしい色の化粧水を作ります。先着12人。
日時 3月13日(月)午後2時～3時30分
講師 西脇直子氏
費用 1,500円
- ⑦伊奈かつぺいトークライブ
津軽弁を駆使した語り口とユーモアあふれるトークライブ。
日時 6月23日(金)午後3時30分～(開場は午後3時)
出演 伊奈かつぺい、竹田裕美子(ピアノ)、山上進(津軽三味線・尺八・横笛)、佐久間順平(ヴァイオリン・ギター)
費用 前売り一般3,500円・友の会3,200円、当日3,800円(全席指定・未就学児入場不可)
申込み・問合せ いずれも直接窓口または電話で清瀬けやきホール ☎493・4011へ

コミュニティプラザひまわりの催し物

- ①ひまわりクラフト倶楽部「桜の花のリース」
スチロールのリース型と縮緬^{ちりめん}を使って作ります。先着10人。
日時 3月19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・作品持ち帰り用の箱か袋

- ②清瀬きもの部
きものビギナー向けの普段着物の着付けです。先着5人。
日時 3月～6月の第2日曜日前10時～正午
費用 1,200円(全4回分)
持ち物 着物一式・半幅帯
- ③世界の料理を造ろう(日本編)
今年度の最後は無農薬・自然栽培野菜を使ったヘルシーな創作料理を楽しんでください。先着24人。
日時 3月23日(木)午前10時～午後1時
費用 1,500円(材料費込み)
- ④第5回新春ひまわり囲碁大会
新春を飾り、華々しく第5回囲碁大会大輪杯・小輪杯を開催します。先着20人。
日時 3月20日(月)午前10時～午後4時
費用 2,000円(昼食付き)
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 ☎495・5100へ

- ◆無料パソコン教室(Windows10)
対象 パソコン・Windows10が初めてまたは初級の方(シニア大歓迎)。各月先着10人
日時 4月コース＝1日～22日の土曜日、5月コース＝6日～27日の土曜日。いずれも午前10時～正午(各月全4回)
- ◆無料タブレット教室(iPad)
対象 タブレットが初めてまたは初級の方(シニア大歓迎)。各月先着10人
日時 3月16日(木)・4月20日(木)・5月18日(木)午前10時～正午
※ミニ・デイサービス、健康麻雀、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) ☎497・8500へ

多摩六都科学館の催し物



昨年の「ロクトステージ」

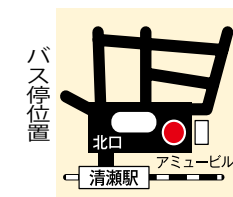
◆たまろくと市民感謝デー

今年も日ごろの感謝を込めて、年に一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です！

主な内容

- たまろくとご当地グルメフェスティバル
多摩六都地域のおいしい食べ物やお土産が大集合！
- ロクトステージ
屋外ステージでご当地ヒーローショーやビンゴ大会などを開催！
- ラボまつり
展示室にある4つの「ラボ」をすべてオープン！

日時 3月12日(日)午前9時30分～午後5時
費用 無料(清瀬市他圏域5市に在住・在勤・在学の方のみ。身分証明書をご提示ください。プラネタリウム・大型映像は別途料金が必要です)
※清瀬駅北口より無料シャトルバスを運行。
※3月6日(月)・13日(月)は休館日です。
問合せ 多摩六都科学館 ☎042・469・6100



シャトルバス時刻表	
	8:45
	9:50
	10:50
	12:45
	14:00

消費生活相談の現場から

<事例>

突然、賃貸住宅の貸主と管理会社の担当者に来訪され、「建物が老朽化したので建て替える」とのことで半年以内の退去を求められた。立ち退き合意書を読み上げられた後、貸主に言われるままにその場で合意書にサインをしてしまった。合意書の内容は退去期限を1日過ぎるごとに3,000円の違約金が発生することや、名目を問わず費用負担を求めないなど、借主に不利な内容になっている。自分は貯えもなく転居費用は支払えない。

<アドバイス>

借地借家法では貸主が一方的な契約解除をする場合、「正当な事由」がない限り認められません。事例のような「建物の老朽化」は正当な事由の要素ではありませんが、倒壊の危険がなく借主が実際に生活できる状態であれば、容易に認められるものではありません。貸主の都合により契約の解除ができてしまうと、借主の生活の基盤が不安定なものになり借主は安心して生活を営むことができません。

このことから契約解除や更新

突然、賃貸住宅の退去を求められた！



の拒絶には厳しい要件を課しているのです。事例においても借主は貸主の一方的な立ち退き要求に応じる必要はなく、契約の更新ができると考えられます。どうしても貸主が明け渡してほしい場合は、借主が新たな契約で必要となる費用や引っ越し費用などを貸主が負担するなどして借主の了承を得る必要があります。

しかしながら事例では、借主の知識不足に付け込まれ、ゆっくり考える時間も与えられないままサインをさせられています。事例の貸主に対してはこれから適切な対応を求めていくことになりますが、その場で判断せず書面にサインをする前に消費生活センターにご相談ください。
問合せ 消費生活センター ☎495・6212(相談専用)

アイレックだより

市では昨年10月に、無作為に抽出した市内在住の18歳から80歳までの男女1,000人の方に「男女平等に関する意識・実態調査」をお送りし、413通の回答をいただきました。

「男女平等」の意識や課題は生き方のなかでどなたでもつながることがあるものです。子育てや介護、働き方、DV(配偶者・恋人による暴力)やセクハラ、地域の市民参画など35の問いにお答えいただきました。その一部をご紹介します。

問：「夫は外で働き、妻は家庭を守るべきである」

	清瀬市 今回	清瀬市 平成20年	全国 平成28年
賛成	24.2%	47.2%	40.5%
反対	68.9%	51.6%	53%

清瀬市民の性別役割分担のイメージは変化しているようです。

一方、家事や育児、介護は主に女性が担っているという回答はいずれも60%を超え、子どもの学校行事への参加は75%の女性が主に担っています。52.3%の男性が「家庭生活を優

「意識調査」報告から

※「アイレック」とは、清瀬市男女共同参画センターの愛称です。

先「仕事と家庭生活を共に優先させる」ことを望んでいます。実現できている人は36.3%に留まり、36.9%の男性は「仕事を優先」と回答しています。男性も含めて育児・介護休暇を取るために必要なこととしては、「休暇を取得しやすい雰囲気がある」「上司や同僚の理解や協力がある」が男女を問わず約70%の人から求められていることがわかりました。

誰もが自分の健康を守り、子どもや家族との大事な時間をおろそかにしたくないと考えます。またそれと同時に、仕事も地域や社会を支えていく活動も大切にしたいと考える方も多いのではないのでしょうか。

一人一人の置かれた状況のなかで「自分らしく生きるための選択」を応援できるように、この調査の結果をこれからの活動、計画づくりに活かしていきます。報告書は3月中旬からアイレック情報コーナー、インターネットで閲覧できます。
問合せ 男女共同参画センター ☎495・7002(祝祭日を除く平日の午前9時～午後5時)

第1回 女性が輝く未来対談

清瀬市が「子育て世代、特に女性が輝く地域づくり」を目指していくため、「女性が輝く」をテーマに下記出演者による講演やパネルディスカッションを行います。

対象 市内在住・在勤の方

日時 3月19日(日)午後7時～8時30分(終了時間は予定、開場は午後6時30分～)

場所 清瀬けやきホール

※直接会場へ。駐車場及び駐輪場はございません。公共交通機関をご利用ください。

講演者

清瀬市長 渋谷金太郎



十文字学園女子大学副学長
(前サッカー日本女子代表監督)
佐々木剛氏



十文字学園女子大学准教授
石山隆之氏



FC十文字 VENTUS
キャプテン 堰愛季氏



プログラム

◆基調講演

「女性が輝く地域づくり」 渋谷市長

◆特別講演

- ①「女性が輝くチームづくり」 佐々木副学長
②女性アスリート特別ゲストによる講演(予定)

◆パネルディスカッション

渋谷市長・佐々木副学長・石山准教授・堰氏・
十文字高等学校サッカー部キャプテン 村上 真帆さん(予定)

問合せ 生涯学習スポーツ課 ☎495・7001

耐震・バリアフリー・熱損失防止(省エネ)

改修家屋の固定資産税の減額

①定められた条件を満たす耐震・バリアフリー・熱損失防止(省エネ)改修を行った家屋は、施工完了日から3か月以内の申告により、翌年度から一定期間、当該住宅に係る固定資産税額が減額されます。(期間内に申告ができなかったことについて、特段の事情があると認められる場合はこの限りではありません)

◆耐震改修：昭和57年1月1日以前から所在する住宅で、平成18年1月1日から平成30年3月31日までに建築基準法に基づき現行の耐震基準に適合するよう改修工事を実施し、一定の要件に該当する場合

◆省エネ改修：平成20年1月1日以前から所在する住宅で、平成20年4月1日から平成30年3月31日までに省エネ改修工事を実施し、一定の要件に該当する場合

②要安全確認計画記載建築物等の耐震改修Ⅱ建築物の耐震改修の促進に関する法律に規定する要安全確認計画記載建築物または要緊急安全確認大規模建築物で、政府の補助を受け平成26年4月1日から平成29年3月31日までに建築基準法に基づき現行の耐震基準に適合させる改修工事を行った場合、施工完了日から3か月以内の申告により、翌年度から一定期間、当該家屋に係る固定資産税額が減額されます。

問合せ 課税課固定資産税係 ☎497・2042

3月16日(水)から30日(木)まで
図書館の特別整理休館

市内の図書館は、電算処理システムの入れ替え作業と蔵書点検を実施するため、3月16日(水)から30日(木)まで全館休館し、図書館ホームページの公開も中止します。

また、駅前図書館での証明書等自動交付機と公共施設予約システムでの施設の申込みの利用は午前10時～午後5時(月曜日を除く)となり、入金

金の受け付けはできません。ご不便をおかけしますが、ご協力をお願いします。

なお、3月1日(水)から15日(木)まで図書資料の貸し出し点数を20冊まで(視聴覚資料は従来通り)とします。どうぞご利用ください。

問合せ 中央図書館 ☎493・4326

清瀬コミュニティビジネスセミナー入門編
「コミュニティビジネス」って何？

地域の困りごとや課題を市民の力で解決する「コミュニティビジネス」が、まちづくりの新しい手法として注目されています。講演や事例紹介を通じて、コミュニティビジネスの基本的な考え方について解説します。

対象 地域課題解決ビジネス

(コミュニティビジネス)に興味がある方。先着30人

日時 3月25日(土)午後2時～4時(受け付けは午後1時30分)

場所 男女共同参画センター

申込み・問合せ 電話で企画課企画調整担当 ☎497・1802

生活座
消費講座
使用済み油でつくる
「石けん」と「ろうそく」

対象 小学生以上。先着10人

日時 3月31日(金)午前10時～11時30分

場所 消費生活センター

講師 パルシステム東京清瀬委員会 松田規子氏

費用 300円(材料費など)

持ち物 500mlペットボトル1本(ふた付き)、つぶしていない空き牛乳パック(1リットル)、軍手またはゴム手袋

※ジャムなどの空き瓶(ふた付き)、マスク、エプロン、タオル、筆記用具、お持ちの方は使用済み油のろうそく

※申込み後のキャンセルは3月28日午後5時まで。

申込み・問合せ 3月1日～28日の平日午前9時～午後5時に費用を添えて、直接消費生活センター ☎495・6211へ

申請期限にご注意ください
年度末(3月)・年度初め(4月)の
清瀬市特定不妊治療費助成事業の申請

清瀬市に特定不妊治療の申請を予定している方は、東京都特定不妊治療費助成の申請をし、東京都からの決定通知を持参して申請してください。

また、平成28年度分の申請期限は、3月31日(金)までです。期限を過ぎると申請できない場合があります。

ただし、平成29年1月～3月に終了した治療については、7月31日(月)まで申請が可能です。(4月1日(土)以降に清瀬市へ申請される方は、平成29年度の申請として受理します)

※詳しくは市ホームページをご覧ください。

問合せ 健康推進課保健サービス係 ☎497・2077

東京都・清瀬市共催消費生活教育講座
清瀬の野菜と食べよう！
牛乳でこねる
手打ちうどん

東京都消費生活総合センター共催の消費生活教育講座です。先着24人。

日時 3月24日(金)午前10時30分～午後1時

会場 消費生活センター

講師 コンシューマー技術教育研究会 福岡ひとみ氏

費用 150円(材料費など)

野菜提供 清瀬ベジフルパーティー

※保育あり(1歳から幼稚園児まで。先着5人。3月16日午後5時までに左記へお申込みください。)

※キャンセルは3月21日午後5時まで。

申込み・問合せ 3月1日～21日の平日午前9時～午後5時に費用を添えて、直接消費生活センター ☎495・6211へ

交通災害共済の申込みを受付中

平成29年度の交通災害共済「ちよこつと共済」の申込みを受け付けています。

※現在加入している方も、平成29年度分は改めて申込みが必要です。

※申込みは、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 ☎497・2096

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。

等級	交通災害の程度 (交通事故を受けた日から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	25万円	16万円
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	9万円	6万円
5	実治療日数10日 以上30日未満の傷 害	5万円	3万円
6	実治療日数10日 未満の傷害	3万円	2万円
交通遺児年金		会員が交通事故で死亡した時、会 員と生計を同じくしていた中学生以 下の子どものいる場合、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10 万2千円	

廃棄処分・譲渡したバイク・軽自動車は
3月31日までに廃車・名義変更手続きを！

軽自動車税は毎年4月1日現在で軽自動車・オートバイ・原動機付自転車・小型特殊車両を登録している方に課税します。3月31日までに廃車・名義変更の手続きをしなかった場合には、実際に軽自動車などを所有していなかったり、乗っていないかつた場合でも、その年度の軽自動車税が課されることになります。廃車・譲渡などをされた場合は、下記で必ず手続きをしてください。

※廃品回収などでバイクを引き取ってもらう場合、ナンバ

車種	手続き先
軽四輪自動車 (乗用・貨物)	軽自動車検査協会 ☎050・3816・3104
125cc超の バイク	陸運支局多摩 事務所 ☎050・5540・2033
原動機付自転車 (1種、2種乙・甲) 小型特殊自動車 (農耕用、その他)	課税課市民税係 ☎497・2041

平和祈念フェスタin清瀬2017

戦争と平和を考える

①平和関連資料の展示会＝東京大空襲を体験した画家・狩野光男さんの作品や、平和祈念展等実行委員制作のパネル、ピース・エンジェルズによる「ピースメッセージ」などを展示します。

②講演・文化行事＝国文学者・小森陽一氏による「戦争文学から見た『漱石』」、市民コーラス「合唱団クロバー」による演奏と歌を行います。

日時 ①2月28日(火)～3月12日(日)午前10時～午後6時②3月11日(土)午後1時30分～4時

場所 ①クレアギャラリー(クレアビル4階)②アミューホール

※いずれも直接会場へ。

※保育(6か月～未就学児)あり。3月8日までに電話で下記へ。

問合せ 平和祈念展等実行委員会事務局(企画課市民協働係) ☎497・1803

恒久平和を願って黙とうを

東京都は東京大空襲により多くの命が失われた3月10日を「東京都平和の日」とし、記念式典を実施します。戦災で亡くなられた方々のご冥福と世界の恒久平和を願い、式典開始の午後2時から1分間の黙とうをささげましょう。

催し物

ペーパープレインを作って飛ばそう

飛行機が飛ぶ原理を学び、作った飛行機を飛ばします。

対象 市内在住・在学の小学5年生(平成29年4月に小学5年生になる方)・中学生、先着25人

日時 3月28日(火)午前10時30分～午後0時30分

場所 アミューホール
申込み・問合せ 3月1日から生涯学習スポーツ課 ☎495・7001へ

「清博」きよせ塾「データで見る清瀬の今」

第3回のテーマは「清瀬の産業」です。先着30人。

日時 3月1日(水)午前10時～正午

場所 郷土博物館
※参加自由・直接会場へ。

税理士による個別無料税務相談会

相続税などさまざまな税の相談に税理士がお答えします。

日時 水曜日(毎月2～3回・1月のみ土日開催)午前10時～午後4時

場所 東京税理士会東村山支部(東村山市本町二丁目)

※同支部ホームページ <http://tishimurayama-zetishi.jp/>を、確認のうえ、申込みください。

問合せ 東京税理士会東村山支部 ☎042・394・7038

清瀬焼陶芸会作品展

日時 3月17日(金)～26日(日)午前10時～午後4時(21日(火)は休館。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。

シルバー人材センターフェア

シルバー人材センターの事業を紹介するフェアです。リサイクル自転車・家具の販売、模擬店、包丁砥ぎなどを行います。

日時 3月12日(日)午前10時～午後3時(小雨決行)

場所 シルバー人材センター(松山三丁目)

※直接会場へ。駐車場のご用意はありません。

問合せ シルバー人材センター ☎494・0903

清瀬国際交流会国際理解講座

国際交流の喜びと悲しみ、最終的に、何を待て何を失ったか。

東洋大学名誉教授 小菊米清弘氏による講演です。先着60人。

日時 3月11日(土)午後2時～4時

場所 生涯学習センター
※直接会場へ。

問合せ 国際交流会・加藤 ☎495・2851

参加・体験・感動！ふれあいこともまっぴり清瀬

親子向けの観劇・ワークショップです。①観劇「すてきな三にんぐみ」②ワークシヨップ「演劇でトラブル解決おもしろ大練習！」他。

日時 3月26日(日)①午後2時30分～3時30分②正午～午後2時

場所 いずれも生涯学習センター

費用 ①前売り2千500円・当日2千800円②前売り千500円

※その他のプログラムもあり。詳しくは左記へ。

申込み・問合せ 電話でNPO法人清瀬こども劇場事務局

・長谷川 ☎493・7970へ

空堀川の清掃

日時 3月12日(日)午前9時30分～11時30分(雨天時は3月19日(日)に順延)

集合場所 空堀川梅坂橋親水階段前

持ち物 長靴・防寒対策品(軍手などは会で用意します)

問合せ 川づくり・清瀬の会 ☎491・3616

定年後の地域での生きがいづくり

日時 3月15日(水)午後1時30分～3時30分

場所 市民活動センター
講師 淑徳大学名誉教授 坂巻照氏

申込み・問合せ 電話で同センター ☎491・9027へ

スポーツ

スポーツ教室(無料体験)

①土曜太極舞フィットネス

②かんたん椅子ヨガ

対象 いずれも市内在住・在勤の18歳以上の方。①先着10人程度②先着20人程度

日時 ①4月8日(土)午前10時～10時50分②4月13日(木)午前10時～11時

場所 下宿地域市民センター
申込み・問合せ 電話で同センター ☎493・4033へ

グラウンドゴルフ教室

対象 市内在住・在勤の18歳以上の方。先着50人

日時 前期Ⅱ4月13日～7月13日の木曜日(全12回、5月4日と7月6日は休み)後期Ⅱ9月7日～11月30日の木曜日(全12回、11月23日は休み)。

いずれも午前9時30分～11時

市民伝言板

☆サークル仲間募集

なかよし広場へようこそ

園庭で遊んだり、工作やおしゃべりを保育士と一緒に楽しめませんか。6か月児・就学前の子どもとその保護者対象。先着12組。4月～平成30年3月の第1水曜(4・5・1月は第2水曜)10時～12時、なかよし保育園(竹丘三丁目、年会費千300円、傷害保険・おやつ代。駐車場を利用する場合とは別途、なかよし保育園、なかよし広場・金子 ☎491・3114

生涯学習

シルバー人材センターパソコン教室(4月募集)

1対1の個人レッスン！

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	
デジタル写真	
かんたんブログ	

※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.kkyo-sei.or.jp/>をご覧ください。

今月の締切 3月23日(木)(必着)

問合せ シルバー人材センター ☎494・0903

募集

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(就業先多数有！)

日程 説明会Ⅱ原則第1月曜

日午後1時30分、研修会Ⅱ原則第2月曜日午後1時30分

※入会には説明会に出席し、研修会の受講が必須となります。詳しくは左記へ。

問合せ シルバー人材センター ☎494・0903

8658

清瀬第九合唱団 団員

4月より今期練習開始。第九の他にオペラ合唱曲も歌います。12月24日の演奏会でプロと一緒に歌いませんか。月3回土曜(初回は4月1日)9時30分～12時、アミューホール

年会費2万2千円(2分割・家族割・学割あり)、清瀬第九合唱団・星 ☎495・5171

社交ダンス会員

スタンダード4種目を主にフテンを従に学ぶサークルです。基礎からベシックスステップ中心に踊っています。見学・体験、歓迎します。多少経験ある男女大歓迎です。金曜13時～16時、竹丘地域市民センター、入会金千円・月会費千300円、ダンスサークル「青空」・中野 ☎495・2955

話し方教室

話すことの苦手な方、あがり症の方、人見知りする方・楽しく皆の前で話せるようになりましょう。入会お待ちします。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wii・小林 ☎493・3461

☆催し物

第52回日本社会事業大学マンダリンアンサンブル

曲目Ⅱ「愛の挨拶」エルガー・「時間の宝箱」丸本大悟・「古譚」E.ジュディチ・「民謡「木曾節」に基づく小狂想曲池谷一郎他。4月8日14時(開場は13時30分)、清瀬けやきホール、無料、日本社会事業大学マンドリンアンサンブル www.mandolin-ensemble.com

第31回ふじしま新体操クラブ競技会

幼児から中学生までの70余名が、グループ演技はチームカラーを出し、個人演技は自分らしさで踊ります。3月15日17時～20時、下宿地域市民センター、無料、ふじしま新体操クラブ・金子 ☎494・2886

大衆演劇が清瀬にやってくる「劇団菊太郎」

大人気の劇団菊太郎 梅沢菊太郎一座が清瀬初公演。お芝居で涙と笑いと豪華な舞踏ショー必見です。4月20日12時30分(開場は12時)清瀬けやきホール、A席千300円・B席2千円、野原会・中原 ☎090・8115・4945

親子で参加できる多言語ワークショップ

さまざまな国のことばを遊びながら楽しく習得する活動をしています。子どもと一緒に遊びに来てください。①3月5日②12日いずれも10時30分～11時30分 ①清瀬けやきホール②野塩地域市民センター、無料、ヒップファミリークラブ秋津・熊澤 ☎491・3755

日本社会事業大学公開講座「社会福祉総合科目」

「社会福祉の最前線。講師に社会福祉領域の第一線で活躍する研究者を招き、毎回テーマを変えて本学学生とともに学びます。先着50人。4月8日～7月29日の土曜日10時40分～12時10分(全15回・4月29日・6月24日は休み)、日本社会事業大学竹丘三丁目、受講料5千円、同大学、申込みは3月1日～17日(必着)に往復はがき往信用に住所・氏名・性別・年齢・職業を、返信用に住所・氏名を記入し、〒204-8555竹丘3-1-30 同大学大学教務課「社会福祉総合科目担当」 ☎496・3100へ

明治薬科大学市民大学講座「自然と健康を考える」

20歳以上75歳未満の方。定員100人(応募者多数の場合は抽選、結果は後日郵送で連絡。4月～12月7・8・10月を除く)の第3日曜9時30分～14時20分、明治薬科大学(野塩二丁目、申込みは3月15日までに往復はがきに住所・氏名(返信用にも記入)・ふりがな・電話番号・年齢・性別を記入し、〒204-8588野塩2-52-1 明治薬科大学生涯学習室・小林 ☎495・8984へ

都営住宅（高齢者向け）入居者

「空き家」単身者・世帯向けの入居を募集します。
対象 次の条件のすべてに当てはまる方①65歳以上（昭和27年3月6日以前の生まれ）②市内に3年以上居住している（平成26年3月6日以前から居住）③所得が定められた基準内である④住宅に困っている⑤暴力団員ではない
募集住宅 清瀬竹丘一丁目アパートⅡ和6・DK単身1戸（竹丘一丁目）、清瀬中清戸アパートⅡ和6・6・DK世帯1戸（中清戸四丁目）
募集案内配布・申込期間 3月6日（月）～17日（金）
※入居は8月を予定。予定使用料など、詳しくは募集案内をご確認ください。
※申込者と面接を行います。申込み・問合せ 申込書に必要事項を記入のうえ、直接高齢支援課高齢福祉係 ☎497・2081へ

地域福祉計画策定委員会 委員 会 委員

市の地域福祉計画策定委員会に出席し、広くご意見をいただける方を募集します。
対象 市内在住で20歳以上の方。定員2人
任期 5月1日（月）～平成30年3月31日（土）
申込み・問合せ 3月21日（火）（必着）までに左記に設置の申込み用紙（市ホームページからもダウンロード可）に5年後の清瀬市の地域福祉の姿について記入し、地域包括ケア推進課福祉総務係 ☎497・2056へ

自衛官

①幹部候補生（陸・海・空）対象 一般（大卒）Ⅱ22～26歳未満の方・一般（院卒）Ⅱ20～28歳未満の方・歯科Ⅱ20～30歳未満の方・薬剤科Ⅱ20～28歳未満の方
一次試験日 5月13日（土）・14日（日）
二次試験日 6月13日（火）～16日（金）のうち1日
申込期間 3月1日（水）～5月5日（金）
②予備自衛官補（一般・技能）対象 一般Ⅱ18～34歳未満の方・技能Ⅱ18～53歳未満で、衛生・語学・情報処理などの国家資格免許などを有する方
試験日 4月14日（金）～18日（火）のうち1日

学習教室 生徒

学校の教科書を中心に指導します。中学生は科目選択制です。
場所 シルバー人材センター（松山三丁目）
科目など 左表のとおり
費用 小学生Ⅱ月6千円、中学生Ⅱ1科目3千円（中学3年生は4千500円）、テキスト代別

新学年	科目	曜日	時間（午後）	
			4時30分～5時30分	5時～6時
4年生	国語	火・木	4時30分～5時30分	5時～6時
5年生	算数	水・金	5時～6時	5時45分～6時45分
6年生	数学	月	7時～8時	
中学生	1年生	英語	木	7時～8時
	2年生	数学	火	7時～8時
	3年生	英語	金	7時～8時

※申込み状況により、開講の見合わせあり。
申込み・問合せ 電話またはファクスでシルバー人材センター ☎494・0903 或 ☎491・8692へ

オレオレ詐欺被害防止 川柳

3月15日（水）～4月2日（日）の間の春の地域安全運動に際し、オレオレ詐欺の被害防止に役立つ川柳を募集します。
※優秀作品は表彰・掲載を予定しています。氏名の掲載を希望しない方はペンネームを併せてご記入ください。
申込み・問合せ 3月10日（消印有効）までに、はがきに氏名・ふりがな・住所・年齢・性別・電話番号・被害防止川柳を記入し、〒189-0001 4東村山市本町1-1-3 東村山警察署 ☎042・393・0110へ

福祉

脳トレ元気塾カラオケで運動と脳トレ

懐かしの昭和歌謡にあわせて楽しく運動しませんか。
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。
問合せ 地域包括ケア推進課地域包括支援センター ☎497・2082または左表各コース開催団体

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） ☎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しんあひ元気塾（きよせ信愛地域包括支援センター） ☎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の園（梅園二丁目）
③せいが中里元気塾（きよせ清雅地域包括支援センター） ☎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

※①②清瀬駅北口より送迎バスあり。③車での来場は不可。①の午後がおすすです。

よってこカフェinalrd

認知症に関心のある方ならどなたでも利用できます。運営ボランティアも募集中。
日時 3月2日（木）・16日（木）午後1時30分～4時30分（16日午後3時から老人保健施設たけおか 黒澤貴志氏・並木裕子氏による「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。
問合せ 地域包括ケア推進課地域包括支援センター ☎497・2082

認知症家族ゆりの会

問題や悩みを語り合い、明日への力に繋げましょう。
対象 認知症高齢者を介護しているご家族など
日時 3月15日（水）午後1時30分～3時30分
場所 男女共同参画センター※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 ☎497・2082

福祉法律専門相談

高齢者や障害のある方の相談に弁護士が無料で応じます。（要予約）
日時 3月22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 権利擁護センターあいのつと ☎495・5573へ

健康

5・6歳児のむし歯予防教室

むし歯予防のお話しや自分歯磨きの練習、歯科健診、無料でのフッ素塗布を行います。運営ボランティアも募集中。
対象 市内在住の5・6歳児。先着20人
日時 3月24日（金）午後1時30分～3時（終了は予定。受け付けは午後1時30分まで）
場所 健康センター
持ち物 歯ブラシ・タオル・コップ・母子健康手帳

春季軟式野球大会

都内在住・在勤・在学の高校生以上で編成したチーム。総会・抽選会Ⅱ3月25日18時20分、アミューホール、試合Ⅱ4月2日からの9時、市内各グラウンド、参加費1万3千円・保険料1人100円別途、年間登録費1万3千円・東京都登録費1人あたり600円、清瀬軟式野球連盟・中村 ☎493・0025

卓球混合ダブルス清瀬オープン大会

ペアの年齢合計が99歳以下、100歳～124歳、120歳以上に分かれて競います。4月2日9時、市民体育館。一人千円（連盟会員800円）、申込みは推進課保健サービス係 ☎497・2077へ

健康チャレンジ

対象 平成28年度特定健診結果で、特定保健指導の対象となつた方。各先着30人
日時 ①3月9日（木）②10日（金）③27日（月）いずれも午前10時～正午・午後1時30分～3時
場所 ①竹丘地域市民センター②生涯学習センター③健康センター
持ち物 健診結果票
申込み・問合せ 電話で健康推進課健康推進係 ☎497・2076へ

公立昭和病院「第20回市民公開講座」

「いびきをかくひとは病院を受診した方がいいって本当ですか？」（国立病院機構東京病院臨床研究部部長 松井弘稔氏）、「あなたは癌検診を受けていますか？」（公立昭和病院院長 上西紀夫氏）の講演です。
日時 3月19日（日）午後2時30分～4時

3月12日までに清瀬市卓球連盟・松沢 ☎492・4930へ

オペラ鑑賞会

ヴェルディ歌劇「仮面舞踏会」Ⅱ3月8日・ブッチーⅡ歌劇「マノン・レスコー」Ⅱ4月9日。日本語字幕付き、いずれも13時30分～16時、アミューホール。無料、清瀬稲門会・大島 ☎491・0572

清瀬市民健康教室「ホスビスでのくらしとお薬のおはなし」

当院の薬剤師と看護師がホスビスでの生活についてお話しします。3月16日15時～16時（予定）、救世軍清瀬病院竹丘一丁目、無料、救世軍清瀬病院事務部・小林 ☎491・1411

つばきの会

ご高齢の方、簡単な作品づくりや体操をして、地域の方と交流を楽しみませんか。
日時 3月22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 健康推進課保健サービス係 ☎497・2077

中里健やかクラブ

琴の音の演奏に合わせて唱歌など歌います。
日時 3月8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 ☎492・5779

その他

①多重債務特別相談「多重債務

織本病院糖尿病教室「糖尿病Q&A」
患者様やご家族が日ごろ持たれているさまざまな疑問に、小内裕医師や糖尿病教室スタッフがお答えします。3月9日15時、医療法人財団織本病院（旭が丘一丁目）、無料、医療法人財団織本病院・濱田 ☎491・2121

市民伝言板利用案内

4月15日号掲載希望の原稿は、3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 ☎497・1808 或 ☎491・8600 或 e-mail: kougou@city.kiyose.lg.jp

「若者のトラブル110番」
対象 いずれも市内在住・在勤・在学の方
日時 ①3月6日（月）～7日（火）②3月13日（月）～14日（火）いずれも午前10時～午後4時まで（正午～午後1時を除く）
場所 いずれも消費生活センター
※いずれも受付時間内に直接窓口または電話で左記へ。予約はできません。
問合せ 消費生活センター ☎495・6212

しごとセンター多摩若者と企業の交流会

中小企業の魅力などの理解のため、人事担当と交流を行います。4社が参加予定。
対象 29歳以下の方（学生の方も参加可能）。先着50人
日時 3月22日（水）正午～午後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 同センター ☎042・329・4510へ
その他コーナーは8面へ続く

今月の納期

◆国民健康保険税(第9期)
◆後期高齢者医療保険料(第9期)
◆介護保険料(第9期)
3月31日(金)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 3月29日(水)・30日(木)午後8時まで
■土曜納税・納税相談
日時 3月11日(土)午前9時～正午
■日曜納税・納税相談
日時 3月26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 ☎497・2045

職業訓練生徒(4月入校)

都立多摩職業能力開発センターでは、平成29年4月入校生の追加募集を行います。

募集期間 3月10日(金)まで
募集科目 都立多摩職業能力開発センターⅡ計測制御システム科・精密加工科・機械組立技術科など9科目
※科目により、訓練期間・応募条件・定員が異なります。
詳しくは左記へ。
問合せ 都立多摩職業能力開発センター ☎042・500・8700

停電検査によるクレア市営駐車場の入出庫制限

年に1度行われるクレアビルの停電検査に伴い、左記の期間にクレア市営駐車場が入出庫できなくなります。
ご理解・ご協力をお願いしますが、ご迷惑をお掛けしますが、ご理解・ご協力をお願いします。
期間 3月9日(木)午後11時～3月10日(金)午前7時(前後する場合があります)
問合せ 停電検査に関してⅡ清瀬都市開発株式会社 ☎495・3300、この記事に関してⅡ道路交通課交通安全係 ☎497・2096

清瀬市議会 第1回定例会開会

平成29年清瀬市議会第1回定例会は、2月28日(火)から左表のとおり開会中です。ぜひ傍聴にお越しください。

日	内容
2(木)	本会議(代表・一般質問)
3(金)	本会議(一般質問)
6(月)	本会議(一般質問)
8(水)	予算特別委員会(予算概要説明)
9(木)	予算特別委員会
10(金)	総務文教常任委員会
14(火)	福祉保健常任委員会
15(水)	建設環境常任委員会
16(木)	議会運営委員会
28(火)	本会議(最終日)

※時間は、3月6日(月)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 ☎497・2567

今月の子育て支援事業

☎ = 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	3月10日(金)・4月7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。			電話で健康推進課保健サービス係 ☎497・2077へ
ママの時間	育児の悩みなど、子ども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) ※保育あり。	3月15日(水)	午後2時～3時30分(受け付けは午後1時30分～)		
乳幼児救急講座	AEDの使い方など、子どもの応急救置を学びます。 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 持ち物 東京防災(お持ちの方)・母子健康手帳・子どものお出かけグッズ	3月17日(金)	午後1時30分～3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	3月15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		3月1日(水)から電話で健康推進課保健サービス係 ☎497・2077へ
離乳食から幼児食へのステップアップレッスン	子どもの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・子どものお出かけグッズ	3月16日(木)	午前10時～正午		
乳幼児健康診査	3～4か月児 平成28年11月に生まれた乳児とその母親 1歳6か月児 平成27年8月に生まれた幼児 3歳児 平成26年2月に生まれた幼児	3月14日(火) 3月7日(火) 3月21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。		健康推進課保健サービス係 ☎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。
新米ママと赤ちゃんの会	地域で子育てする仲間を作りましょう。 対象 生後3か月前後の子どもの保護者。先着15組 費用 500円	3月3日・10日・17日・24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 ☎452・9765 info@with-ai.net
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임(参加費50円)あり。 対象 0歳～就学前の子どもの保護者とその親および子育てに関心のある方	3月10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 ☎444・4533
つどいの広場	親子で自由遊び・育児相談など。 対象 0歳～就学前の子どもの保護者とその親	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 ☎495・7701 NPO法人ウイズアイ ☎452・9765 info@with-ai.net NPO法人子育てネットワーク・ピッコロ ☎444・4533

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
①卓球 ②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	3月18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 ☎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		
みんなで楽しくエクササイズ*	18歳以上の方	3月12日(日)・25日(土) 3月11日(土)・26日(日) 3月5日(日)・18日(土) 3月19日(日) 3月4日(土)	土曜日は午後3時～4時 日曜日は午前10時～11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 ☎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・体力度テスト		3月7日(火)・21日(火) 3月12日(日)・26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 ☎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。

3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
5日	宇都宮病院 元町1-4-41 ☎491・0103	旭・7野・30動上清瀬市(清瀬市) 30分(受付時間)午後4時	和気 医師	
12日	清瀬リハビリテーション病院 竹丘3-3-33 ☎493・6111	※緊急時は随時受け付けます。事前に電話をお願いします。	柏原(雄) 医師	
19日	中島医院 元町1-3-45 ☎495・6727		簡井(大) 医師	
20日	とみまつ小児科循環器クリニック 元町1-1-14 ☎497・3456		天川 医師	
26日	廣橋小児科・内科医院 元町1-5-3 ☎493・7400		乾 医師	

- ◆24時間電話で聞ける医療機関案内
- ・清瀬消防署 ☎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