

今月の納期

◆市民税(第4期)
◆国民健康保険税(第7期)
◆後期高齢者医療保険料(第7期)
◆介護保険料(第7期)
1月31日(火)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 1月25日(水)・26日(木)午後8時まで
■土曜納税・納税相談
日時 1月14日(土)午前9時～正午
■日曜納税・納税相談
日時 1月29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

感震ブレイカーを配布

災害が発生したときの住居内の防火対策などを促進するため、地震発生に伴う電気火災(電気機器からの出火や、停電が復旧したときに発生する火災)を防ぐ感震ブレイカー(地震発生時に自動的に電気の供給を遮断するため、分電盤のスイッチに接続するもの)の配布を行っています。
対象 昭和56年5月以前に建てられた木造住宅にお住まいの方
※申請には対象条件あり。詳しくは左記へ。
申込み・問合せ 身分証明書(運転免許証や健康保険証など)のコピーを持参し、直接防災犯規課防災係 ☎497・1847へ

耐震相談会のお知らせ

無料の耐震相談会を行います。建築士が木造住宅の耐震に関する相談に応じます。(要事前予約)
対象 市内に建築物を所有している方
日時 1月19日(木)午後1時～4時
場所 生涯学習センター
※予約受け付け後に「予約受ありがとうございました。」

寄付寄贈

市(まちづくり応援基金)へ
岡本國松様(1万円)、熊代裕基様2件(1万円)、浅井秀司様(5千円)、落合恵子様(5千円)、坂部賀代子様(5千円)、佐藤澄様(5千円)、高橋智美様(5千円)、中村秀司様(5千円)、中谷京子様(5千円)、藤川茂人様(5千円)、吉田洋様(5千円)、匿名様32件(26万5千円)市(一般等寄付金)へ
齊藤靖夫様(12万円)

取り壊しを行った家屋について

固定資産税は賦課期日(1月1日)の時点で所有する土地や家屋などに課税されます。家屋を取り壊した場合にご連絡をくださいますよう、ご協力をお願い致します。
問合せ 課税課固定資産税係 ☎497・2042

付票」をお渡しします。相談会当日に持参してください。
申込み・問合せ 1月10日(土)18日に直接まちづくり課まちづくり係 ☎497・2093へ

🏠 今月の子育て支援事業

🏃 今月の健康づくり

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・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	1月13日(金)・2月10日(金)	午前9時30分(まで受け付け)～11時30分		
🏠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しませんか。 対象 未就学児を持つ母親 費用 50円(お茶代) ※初回の方のみ要予約。保育あり。	1月18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か月の子どものとその保護者。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	1月18日(水)	午前10時～正午		1月4日(水)から電話で健康推進課保健サービス係 ☎497・2077へ
🏠乳幼児健康診査	3～4か月児	平成28年9月に生まれた乳児とその母親	1月17日(火)	午後0時30分～1時30分(受け付け)	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。
	1歳6か月児	平成27年6月に生まれた幼児	1月10日(火)	※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。	
	3歳児	平成25年12月に生まれた幼児	1月24日(火)		
※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。					
🏠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か月前後の子どもとその親。先着15組 費用 500円	1月6日・13日・20日・27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・読み聞かせ・手遊び。(出入り自由) 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	1月13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	ころぼっくる	火曜日を除く毎日		児童センター	子ども家庭支援センター ☎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	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 ☎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 ☎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
🏠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	1月14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	費用 300円(健康増進室利用料) 持ち物 室内シューズ・運動できる服装・タオル・飲み物	毎週金曜日	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
	パンチ&キック体操	1月15日(日)・28日(土)			
	イージーダンスサイズ	1月14日(土)・29日(日)	土曜日=午後3時～4時 日曜日=午前10時～11時		
	筋力アップ体操	1月7日(土)・22日(日)			
🏠夜間エクササイズ*	ゆるトレ	1月8日(日)			
	太極拳	1月21日(土)			
🏠健康・体力度テスト	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		
	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。	費用 200円	1月17日(火)	午後7時～午後3時～	前日までに電話で健康推進課保健サービス係 ☎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。

1月の休日診療

◆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

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
1日	中島医院 元町1-3-45 ☎495・6727	必※旭・野・山 ず緊が織塩本 事急丘本1・病 前時1・病 には3・院 電話随2 を時6 お受1 け付☎491 けし・0 ま7 す。0 16	清瀬休日歯科応急センター(清瀬市歯科医会) 491・清瀬市 8・6・2・1・6・10 6・2・1・6・10 (受付時間は午後4時30分まで)	筒井(晃)医師 中山医師 肥後医師 柏原(達)医師 牛田医師 島崎医師 島田医師 畑医師
2日	武蔵野総合クリニック 元町1-8-30 ☎496・7015			
3日	清瀬リハビリテーション病院 竹丘3-3-33 ☎493・6111			
8日	酒田クリニック 野塩5-280-2 ☎496・7328			
9日	清瀬博済堂クリニック 竹丘2-15-15 ☎410・0001			
15日	花園医院 松山3-5-14 ☎491・0315			
22日	清瀬診療所 元町1-13-27 ☎493・2727			
29日	廣橋小児科・内科医院 元町1-5-3 ☎493・7400			