

今号の主な内容

きよせひまわり市を開催	… 2 面
大雪に備えて早めの対策を	… 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⇒	



12月3日～9日は障害者週間

みんなで作ろう 互いに尊重し合う共生社会

障害者週間は、障害者の福祉について、国民の間に広く関心と理解を深めるとともに、障害のある方の自立と社会参加を促し、取り巻く課題への理解と認識を高めるために制定されたものです。この機会に、障害のある方への理解や必要な配慮について考えてみませんか。

問合せ 障害福祉課障害福祉係 ☎497・2073

右の作文は、「第23回子どもたちからの人権メッセージ発表会」で、高橋陽之さん(四小6年)が発表した作品「ぼくの家族」です。

障害のある人もない人もお互いにその人らしさを尊重し合い、誰もが安心して暮らせる「共生社会」をつくるためには、私たち一人一人が障害のある方の日常生活・社会生活を送るうえでの困りごとを知り、配慮が必要であることを理解することが大切です。そして何よりも、障害のある方への差別をしないことです。高橋さんの作文にはそれらのメッセージが込められているのではないのでしょうか。

♡ 私たちにできるちょっとした心づかい

視覚障害のある方には「点字」、聴覚障害のある方には「手話」などのように、コミュニケーションの方法を限定して決めてしまいがちですが、障害のある方とのコミュニケーションには、その人に合ったさまざまな方法があります。また、特別な知識がなくてもできる「ちょっとした心づかい」によって、障害のある人もない人も安心して生活することができます。

◆視覚障害のある方に書類などの内容を読み上げながら説明する	◆相手が理解できるように、ゆっくりはっきり話す
◆聴覚障害のある方には筆談など音声とは別の方法で伝える	◆介助者が付いている場合、介助者にのみ話をするのではなく、障害のある方に向けて話をする

ぼくの家族

清瀬第四小学校 六年 高橋 陽之

ぼくのお母さんと弟には、聴覚の障害があります。お母さんは音が聞こえにくいので、自分の声のボリュームの調整が難しいです。以前、お母さんが働いていたときに、声が大きいことを、他の人から「あんた、『つんぽ』なんだから近所迷惑だよ。」と言われたことがあります。お母さんは、自分としては、そんなに大きな声を出していたわけではなかったし、音が聞こえにくいことや、声が大きくならないように努力していることを理解してもらえなかったと悲しんでいました。何より、「つんぽ」という差別の言葉が、とても悲しかったと話していました。他にも、話しかけられても聞こえなくて、それが無視されたように見えておこられたり、耳が聞こえにくいことで仕事につくのが難しかったりするなど、苦労がたくさんあると話していました。弟は補聴器を付けていると、だいたい聞こえますが、おふろに入るときやねるときは外すので聞こえにくいです。そんなときは、弟の名前を呼んでも気付きません。声を大きくして呼ばなければなりません。

あと、電話で話するときには、補聴器を通して聞くのでハウリングがして会話をするのが難しいそうです。また、こんなこともあります。弟が習い事をしようと申し込んだところ、聴覚に障害があるということで断られました。弟もお母さんもとてもつらかったと思います。ぼくは、聴覚の障害について、色々調べるようになりました。そして、どのようにしていったらいいのか考えるようになりました。電話で話してもハウリングがしないような補聴器を開発してもらいたいです。でも、一番大切なことは、聴覚に障害がある人について、もっとみんなが理解してくれることです。たくさんの方が、聴覚に障害がある人の気持ちになって考えるようになってもらいたいと思います。ぼくは、お母さんと弟をこれからも助けていきたい、まもっていききたいです。そして、色々な障害のある人の立場になって考えられる人になっていききたいです。※差別的な言葉が表記されていますが、作者の意図を尊重し、原文をそのまま掲載しています。

あなたのちょっとした手助けを必要としています

ご存じですか?「ヘルプカード」「ヘルプマーク」

障害のある方や難病にかかっている方のなかには、心臓・腎臓などの内部障害や、聴力・視力・発達障害・高次脳機能障害など、見た目からは分かりにくい障害のある方がたくさんいます。

「ヘルプカード」「ヘルプマーク」は、障害のある方が普段から身に付けておくことで、日常生活や災害時などの困った際に、周囲の配慮や手助けをお願いしやすくなるためのものです。裏面には、手助けしてほしいことや伝えたいこと、連絡先などを記載しています。

「ヘルプカード」「ヘルプマーク」は、障害福祉課で配布しています。お持ちの方を見かけたら、温かい配慮をお願いします。

ヘルプマーク(右)とヘルプカード。それぞれ身に付けている方を見かけた場合は、電車・バス内で席をゆずる、困っているようであれば声をかけるなど、思いやりのある行動をお願いします。



障害者週間関連行事

市内事業所紹介・障害のある方の作品展示

市では、障害者週間関連イベントとして、障害のある方が作成した作品の展示や、市内事業所の紹介パネルの掲示を行います。

日時 ①11月29日(火)～12月4日(日)の午前10時～午後8時②12月5日(月)～9日(金)の午前8時30分～午後5時
場所 ①クレアギャラリー(クレアビル4階)②市役所本庁舎1階ロビー

※主に①は事業所紹介。②は作品展示。いずれも直接会場へ。



絵や編み物、縫い物など、障害のある方が作成した作品の展示(昨年)

12月3日(土)・4日(日) きよせひまわり市 を開催

市内の農商工業者連携によるイベント「第14回きよせひまわり市」を開催します。

旬の新鮮な野菜や花の他、清瀬特産のにんじんを使用したお菓子やジャムの販売、焼きそばなどの模擬店も出店予定です。

また、今年も長野県立科町の特産品販売ブースの出店や、ステージでの幼稚園児による鼓笛隊の演奏、フリーマーケットの開催など見どころ満載です。ぜひお越しください。

日時 12月3日(土)・4日(日)午前9時30分～(商品がなくなり次第終了)

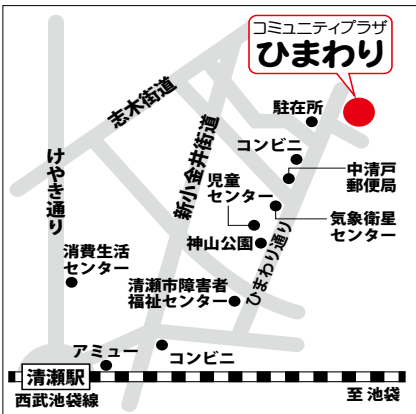
場所 コミュニティプラザひまわり

問合せ 清瀬ひまわり市実行委員会事務局(清瀬商工会内) ☎ 491・6648



毎回好評の花や野菜の販売

◆コミュニティプラザひまわり
所在地 下清戸1-212-4
アクセス 清瀬駅北口バス2番乗り場よりグリーンタウン経由志木駅南口行きバス乗車、「グリーンタウン清戸」バス下車、徒歩5分
※無料駐車場あり。(台数には限りがあります)



健康づくりで地域コミュニティを向上!

清瀬市健康づくり推進員になりませんか?

地域のグループ活動を通じて、心・からだの健康に関する知識を習得しながら、市民の健康づくりを支援する「健康づくり推進員」になりませんか?

対象 市内在住の75歳未満(平成29年4月時点)で、健康づくりに関心がある方。健康づくりを意欲的に広めていく活動ができる方で、自らの健康管理もできている方。定員45人

任期 平成29年4月～平成31年3月末(2年間)

◆健康づくり推進員養成研修

健康づくり推進員の活動などの説明や講演など。健康づくり推進員になりたいとお考えの方はぜひご参加ください。

研修日時 平成29年1月23日(月)午前9時～11時30分

研修場所 健康センター

※詳しくは、お申込みいただいた方へ個別通知します。また、「自分にもできるか」「どんな活動をするのか聞きたい」という方など、お気軽に下記へお問い合わせください。

申込み・問合せ 12月1日から電話で健康推進課保健サービス係 ☎ 497・2077へ



健康づくり推進員が自主的に運営する体操グループ(活動例)

けやき通り清掃ボランティアをさせていただける方へ

竹ぼうきと反射ベストを貸し出します

市では、けやき通り沿いにお住まいの市民の方で、落ち葉の清掃ボランティアをさせていただける方を優先的に、「竹ぼうき」と「反射ベスト」(右写真参照)を貸し出します。貸し出しを希望される方は、道路交通課へご連絡ください。

なお、30セット限定のため、1人につき1セットとさせていただきます。ご了承ください。

問合せ 道路交通課道路施設係 ☎ 497・2095



募集 平成28年度清瀬市非常勤職員(嘱託員)

職種 学童クラブ指導員
資格 保育士証または教員免許を有する方もしくは2年以上児童福祉事業(常勤職員に準じた勤務)に従事したことがある方。若干名
募集要項 12月1日(木)～16日(金)の平日午前8時30分～午後5時に職員課で配布(市ホームページからもダウンロード可)
※詳しくは募集要項参照
申込み・問合せ 12月16日(必着。土・日曜日を除く)までに所定の用紙に必要事項を記入し、資格証明などの写しを添えて直接窓口または郵送で職員課職員係 ☎ 497・1843へ

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。

「第35回東京都乳牛共進会」で清瀬産の乳牛が入賞

10月29日、東京都農林総合研究センター青梅庁舎(青梅市新町六丁目)で「第35回東京都乳牛共進会」が開催され、中里在住の山下豊さん育成の牛が「第2部ホルスタイン種未経産(12か月以上～16か月未満)の部」で1位を、中清戸在住の増田光紀さん育成の牛が「第5部ホルスタイン種経産(3才未満)の部」で1位、「ホルスタイン種経産(3才未満・3才以上～4才未満・4才以上)の部」で2位を獲得しました。



山下さん育成の牛(写真上)と増田さん育成の牛

少林寺拳法全国大会で清瀬市少林寺拳法連盟の選手が大活躍



(写真上…左から)島津良次さん・荒井英俊さん(写真下…左から)佐藤華さん・島津文恵さん・田中綾さん・星野美咲さん

10月29・30日、別府国際コンベンションセンター(大分県別府市山の手町)で行われた少林寺拳法全国大会で、清瀬市少林寺拳法連盟所属の島津良次さん・荒井英俊さん組が男子マスターズの部で優秀賞に輝き、来年アメリカで開催される世界大会に日本代表として出場することが決定しました。

また、同連盟清瀬高校支部の佐藤華さん・島津文恵さん組が女子級拳士の部で優勝、田中綾さん・星野美咲さん組が女子有段の部で敢闘賞、荒井流風香さんが女子単独演武の部で敢闘賞に輝きました。

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。

清瀬市の少年サッカーチームが上海のチームと交流



試合前にあいさつを交わす両チーム(写真上)、全員で記念撮影をする「Refino」と「上海幸運星足球倶楽部」の選手・関係者

11月2日、内山運動公園サッカー場で、清瀬市サッカー連盟所属の少年サッカーチーム「Refino(レフィーノ)」と上海のサッカーチーム「上海幸運星足球倶楽部(上海ラッキースターFC)」の12歳年代の選手が交流試合を行いました。

交流試合は2対1で「Refino」が勝利しましたが、両チームの選手たちはお互いの国の言葉でのあいさつを覚えてコミュニケーションを図るなど、試合以外の部分でも海外チームとの貴重な交流の機会を楽しみました。

「まちかどニュース」「がんばりすと」への投稿を募集中!

応募方法 1日号・15日号ともに掲載希望号の1か月前(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 ☎ 497・1808へ

※掲載にあたり、表現などを変える場合があります。

大雪に備えて早めの対策を

今年の1月18日や、一昨年2月に2週連続で降った大雪は、公共交通機関の運休や積雪による交通渋滞などを引き起こし、市民生活に大きな影響を与えました。11月には早くも東京で初雪が観測されており、この冬も大雪が降る可能性は十分に考えられます。今一度、大雪が降った時の対策を確認しておきましょう。

問合せ 防災防犯課防災係 ☎ 497・1847

大雪時に市はどのように動くの？

◆大雪が降るまで

雪に関する特段の態勢を取る必要があると判断した場合、危機管理室を立ち上げ、情報収集・関係機関の対応方針の事前確認や、関係機関との調整などを行います。対応方針などは、市ホームページ・ツイッター・フェイスブックを通してお知らせします。

◆大雪となった場合

危機管理室において特別な警戒態勢を取り、早急に対応が必要な事案が発生した場合に備えます。

具体的には一昨年までの大雪の経験を踏まえ、車や歩行者の利用が多い道路や坂道などの除雪を優先して行う予定です。また、除雪用機材の確保のため、建設関係事業者や運搬車両・機材リース会社などと締結した災害時応援協定に基づく協力要請も併せて行います。

「大雪に備えて普段からできること」文：市民編集委員 片寄明香

約3年前、2週続けて想像以上の大雪に驚き、本当に大変な思いをしたのを覚えています。家にあった雪かき用のスコップは古くなっていて途中で壊れてしまい、急ぎょ買いに走ったものの在庫切れで買えなかったのです。その経験から翌年は、早めに購入しておきました。

家の暖房では灯油を使用しているので燃料が無くならないように注意しています。エアコンを使っている場合、室外機は雪や低温に弱く故障する可能性があるそうなので、他にも暖房器具を用意しておいた方がよさそうです。外出は避けた方がよいので、食料も備えておくようにします。

また、大雪の際にどうしても出掛けなければならない時のために、雪道用の滑りにくい靴を準備しておくことをお勧めします。私は北国出身なので雪道には慣れています。普通の靴ではどんなに歩き方に気を付けても滑って転んでしまいます。そして、雪道を歩くときはリュックを背負い、ポケットに手を入れて歩かないようにするとともに、万が一転んだ時や防寒の為に手袋をし、帽子を被るようにします。

積雪で道幅も狭くなっているので歩行者も車の運転も気を付けなくてははいけません。

雪が降ってから慌てないように事前に準備をしておくことが大切です。

大雪が予想された・降った場合の注意点

◆情報を得て、早めの備えを

天気予報で情報を入手し、大雪の可能性がある場合は食料品や医薬品、燃料などをあらかじめ購入しておき、不要な外出を避けましょう。



◆時間に余裕を持った行動を

公共交通機関に運休や遅延が発生する可能性があります。

運行状況などの情報を入手し、時間に余裕を持って行動しましょう。



◆バイクや自転車を運転しない

道路が滑りやすく大変危険なので、雪道でのバイクや自転車の運転はやめましょう。



また、自動車を運転する際はチェーンやスタッドレスなどの冬用タイヤを必ず使用してください。

◆正しい服装・歩き方を心掛けよう

雪道や水にぬれた床での転倒事故が発生しています。底が滑らかな靴やヒールの高い靴は避け、歩幅を小さくし、膝を少し曲げて足裏全体で着地するように歩きましょう。また、ポケットからは手を出して歩いてください。



◆除雪作業中の事故に注意！

除雪作業中の転倒や雪で覆われた側溝に気付かずに落下するなどの事故が発生しています。

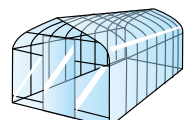


除雪作業は一人で行わず、家族や近隣の方で行いましょう。

◆農作物のパイプハウスへの対策を

雪の重みで、農作物のパイプハウスに被害が出る場合があります。

必要な補強をするなどの対策を行いましょう。



除雪作業にご協力を

市では、降雪対策として坂道や人通りが多い駅周辺などの市道の除雪作業を行っています。しかし、短期間で一斉に道路の除雪作業をすることは難しいため、自宅や店舗の前の道路部分の除雪に皆さんのご協力をお願いします。

問合せ 道路交通課道路施設係 ☎ 497・2095

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く現行の耐震基準に適合するよう改修工事を施し、一定の要件に該当する場合

◆バリアフリー改修…新築された日から10年以上経過した住宅(特段の事情があると認められる場合は平成19年1月1日以前から所在する住宅)で、平成19年4月1日から平成30年3月31日までの間にバリアフリー改修工事を施し、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＝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く現行耐震基準に適合させる改修工事をを行った場合、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

地震への備えを万全に



①大掃除の機会に家具転対策(家具類の転倒・落下・移動防止対策)をしましょう…近年の地震でケガをした方の約30～50%は、家具類の転倒・落下・移動が原因によるものです。普段はなかなか手がつけられないというご家庭も、大掃除の機会に、家具転対策を行って地震に備えましょう。家具転対策にはL型金具・ボール式器具・ストッパー式など、さまざまな方法があります。詳しくは「東京防災」の94ページから105ページをご覧ください。



②自主防災組織へ登録しましょう…自主防災組織とは、「自分の命、自分のまちは、自分たちで守る」を基本理念とし活動する組織です。登録対象は、防災訓練の参加が可能で、概ね10世帯以上の町会・自治会、共同住宅などです。登録されると防災資器材の購入費用に対して補助金の交付を受けることができます。

③学校避難所運営協議会へご参加ください…学校避難所は、市やその周辺で地震などの災害が発生し、市民の生命、身体及び財産に危険が迫った場合に開設されます。市では各小・中学校の計14校が避難所として指定されていますが、現在この学校避難所が開設された場所の運営方法について、マニュアルを考えておく「学校避難所運営協議会」を各学校単位で立ち上げて、さまざまな話し合いを始めています。近隣の町会・自治会の代表者、PTAの代表者、民生児童委員など、実際に自分自身や家族がそこで避難生活を送る方に参加していただいています。

④感震ブレーカーを配布しています…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、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を対象に、地震発生に伴う電気火災(揺れに伴う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)を防ぐ感震ブレーカーの配布を行っています。

問合せ 防災防犯課防災係 ☎ 497・1847 (①は清瀬消防署 ☎ 491・0119へ。③は教育総務課庶務係 ☎ 497・2537でも受け付け)

◆女性消防団協力員を募集中◆

市内在住・在勤の18歳以上の女性で、意欲のある方であればどなたでも応募可能です。

業務内容 災害対策に関する広報活動や、消防団の簡易なお手伝いなど(詳しくは下記へ)

問合せ 防災防犯課防災係 ☎ 497・1847

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 平成29年1月15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 桂三木男・柳亭こみち・古今亭志ん八

② 小山弦太郎 マジカル・サクソフォン

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 12月23日(金)午後1時～2時(開場は午後0時30分)

出演 小山弦太郎(サクソフォン)・大嶋千咲(電子ピアノ)

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・ワンドリンク付き)

③ 朗読教室

演劇を基礎とした簡単なストレッチ、呼吸を中心にした発声練習から始めます。各回先着10人。

日時 12月14日・21日、平成29年1月11日・25日、2月15日・22日、3月8日・22日の水曜日

講師 劇団キンダースペース

費用 1回に付き1,500円

④ 講座「ベビーオイルマッサージ教室」

赤ちゃんへのマッサージ。先着10人。

対象 2か月～ハイハイ前までの赤ちゃん

日時 12月20日(火)午前10時30分～正午

費用 1,500円

講師 ベビーマッサージセラピスト 小宮しのぶ氏

持ち物 タオル・バスタオル・赤ちゃんの飲み物・授乳用ケープ

⑤ 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もう！

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」の演奏やワークショップ参加者の演奏をお楽しみください。

時間 平成29年4月30日(日)午後2時～(開場は午後1時30分)

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)

費用 一般2,000円・友の会1,800円・小学生～高校生500円(未就学児入場不可)

⑥ 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つくろう！ワークショップ

リコーダーオーケストラのメンバーの一員となって「清瀬リコーダーフェスティバルVol.2」(⑤参照)の舞台と一緒に演奏してみませんか。

対象 小学4年生以上の方。先着40人程度

日時 練習＝平成29年2月12日、3月12日、4月9日・23日の日曜日午後4時～7時、リハーサル＝4月29日(土)(時間未定)、本番＝4月30日(日)(時間未定。開場・開演時間などは⑤参照)

費用 一般7,000円、小・中学生3,500円(いずれもコンサートチケット1枚付き)

講師 松浦孝成氏

⑦ 歌って健康！ 歌声サロン

懐かしい名曲の数々をプロによる生演奏に合わせて歌ってみませんか。

日時 12月1日(木)・21日(水)いずれも午後2時～4時

講師 杉山公章氏

費用 1,000円

申込み・問合せ ①～⑥は直接または電話で清瀬けやきホール ☎493・4011へ(⑤は平成29年2月26日チケット発売、⑥は12月2日午前10時～平成29年1月15日正午まで受け付け)、⑦は直接会場へ

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

縮緬を使って羽子板飾りを作ります。先着10人。

日時 12月18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 世界の料理を造ろう(フィンランド編)

厳寒の国フィンランドの家庭料理をお楽しみください。先着24人。

日時 12月16日(金)午前10時～午後1時

費用 1,500円(材料費込み)

③ 弦楽クリスマスコンサート

親子の部＝親子でチェロ・バイオリンの生演奏を聴き、楽器に触れて子どもたちの感性を養います。先着25組。大人の部＝高田剛志氏を中心にした、チェロ・バイオリン・ビオラ・ピアノによる室内弦奏楽コンサート。先着50人。

日時 12月24日(土)親子の部＝午前11時～11時40分(開場は午前10時)、大人の部＝午後2時～4時(開場は午後1時30分)

費用 親子の部＝1家族に付き1,000円、大人の部＝1,800円(中学生以上。ケーキセット込み)

④ アート5人展

「弦楽クリスマスコンサート」とともに楽しみください。

日時 12月24日(土)午前10時～午後4時

出品者 油絵＝鈴木久乃、エッチング＝高倉エミ、工芸＝鶴田啓太、陶芸＝鶴田州子、色鉛筆画＝十時悦郎

申込み・問合せ ①～③は直接または電話でコミュニティプラザひまわり ☎495・5100へ、④は直接会場へ

◆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、Windows10が初めての方(シニア大歓迎)。各月先着10人

日時 毎週土曜日午前10時～正午

◆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 第3木曜日午前10時～正午

※他にもバランスボール・カラオケ・ヨガなどの無料体験もあり。

申込み・問合せ 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

◆キッズプラネタリウム「きみにみえるように」

三鷹市星と森と絵本の家 公募展優秀作品の絵本「きみにみえるように」を当館オリジナルでプラネタリウム化。虹をくぐり、森を抜け、線を引き続けるくまの物語。今夜の星空の生解説とともに楽しみください。先着234人。

日時 毎週土・日曜日、祝日と12月26日(月)・27日(火)、平成29年1月4日(水)～6日(金)の午前10時30分～(約35分)

費用 観覧券付入館券おとな1,000円・4歳～高校生400円

※12月5日(月)・12日(月)・19日(月)・28日(水)～平成29年1月3日(火)は休館日。

問合せ 多摩六都科学館 ☎042・469・6100

消費生活相談の現場から

高額なウィッグ(かつら)の契約～断り切れずに重ねての購入～



<事例>

TVで宣伝している部分かつらの価格を知りたくて会社にカタログ請求したが、送付されてきたカタログには価格が書かれていなかった。後日、その会社から「近くに来ているので訪問したい」という電話があったので応じた。訪問してきた販売員は価格については触れず、頭のサイズを測り次々にいくつかの部分かつらを私にセットした。「どれが気に入りましたか？」と聞かれたので一番軽いものを選んだら、契約書が示され40万円だとわかった。断れる雰囲気ではなく購入してしまったが、騙されたような気分だ。

<アドバイス>

高齢の女性からのかつらに関する相談が増加しています。かつらの種類は既製品とオーダーメイドがあり、また部分かつらから完全にかぶるタイプまでさまざまですが、高齢の女性からの消費者相談はほとんどが部分かつらについてです。

既製品は価格も手ごろでメンテナンスは必要ありませんが、オーダーメイド品はメンテナン

スが必要です。価格も高額でカタログなども15万円～というような表示ではっきりとした記載がありません。事例のようにカタログで値段を知ろうと思っても、事業者側の見込み客としてのリストに載せられ訪問を受けることになったりします。

かつらはなじみがない商品で、購入経験がない人が多いため、価格や品質の妥当性が分からないまま、販売員のペースで話が進み契約に至ってしまいがちです。

強く勧められてもその場で契約をすることは避け、商品の特性や価格、必要性を検討しましょう。断りにくい雰囲気になったとしても(相手は販売のプロです。そこが狙いかもしれません)、不必要な場合はきっぱり断る勇気を持ちましょう。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

清瀬駅北口すぐのアミュービル4階に清瀬市男女共同参画センター(愛称：アイレック)があります。アイレックには、さまざまな目的でどなたでも利用できるコーナーがあることをご存じでしょうか。

◆自由に使えるスペースと図書コーナー



「アイレック(ILEC)」の「E」は「Exchange(交流)」という意味があります。どなたでも自由に使える交流コーナーには、3～6人掛けテーブルが5卓あり、グループやお友達との話し合い、テーブルを使った作業にもお使いいただけます。勉強や読書はもちろん、パッチワークをするなど、さまざまな方法でご利用いただけます。飲食も可能で、給湯室もあるので、お茶やコーヒーなどをご持参いただければ、温かい飲み物を飲みながらお過ごしいただけます。

アイレックの交流スペースなどをご利用ください

こともできます。休館日(月曜日)と12月29日～1月4日の年末年始以外は、午前9時～午後10時まで開館しています。出勤前後や週末のひとときにもご利用ください。

また、図書コーナーには2,300冊以上の男女共同参画に関連する蔵書があり、図書館のカードで2週間、最大4冊まで借りることができます。

◆保育室もご利用ください



アイレックでは講座や相談などの事業に無料で保育がついており、電車やバスが見える明るい保育室があります。当日空いている時であれば、個人でもグループでもお使いいただけます。おむつ替えシートや授乳室もあります。

駅前の便利な場所にあるアイレック、ぜひご利用ください。問合せ 男女共同参画センター ☎495・7002(祝日を除く平日の午前9時～午後5時)

「外国人おもてなし語学ボランティア」育成講座

東京都では、2020年東京オリンピック・パラリンピックの開催に向け、簡単な外国語で道案内などの手助けをする語学ボランティアを育成しています。育成講座を受講後、「外国人おもてなし語学ボランティア」として登録します。

育成講座は「おもてなし講座」（外国人とのコミュニケーションに関する基礎知識）1回と、「語学講座（英語）」4回の全5回のコースです。

対象 市内在住・在勤・在学の15歳以上（中学生を除く）で、次の条件を満たす方。入門～初級の語学力（英語）がある、全5回の全てに参加可能、本ボランティアの趣旨を理解し日常生活のなかで積極的に活動する意欲がある、講座中のグループワークやロールプレイングに協調性を持って積極的に参加できる。定員36人（応募者多数の場合は抽選）

日時 平成29年1月21日（土）・25日（水）・26日（木）、2月1日（水）・2日（木）午後6時30分～8時30分（1月21日（土）は午前9時30分～午後1時30分、5回で1コース）

場所 生涯学習センター

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

申込み・問合せ 12月1日から12月12日（消印有効）までに往復はがき（はがき1枚につき1人申込み可）の往信裏面に講座名・郵便番号・住所・氏名（ふりがな）・氏名のローマ字表記・電話番号（平日日中に連絡可能なもの）・年齢・性別・職業を記入し、〒204-0021清瀬市元町1-2-11 生涯学習スポーツ課 ☎495・7001へ

秋の叙勲・褒章

市内では次の方々が受章されました。

藍 綬 褒 章

池永和子さん（68歳）



民生・児童委員（社会福祉功績）

紅 綬 褒 章

青木清秀さん（49歳）

人命救助者（人命救助）

大坪眞理さん（60歳）

人命救助者（人命救助）

危険業務従事者叙勲・瑞宝 双光 章

佐瀬正則さん（71歳）



元警視庁警部（警察功労）

この他、危険業務従事者叙勲・瑞宝双光章を1人の方が受章されました。

おめでとございます。

住民基本台帳カードを利用してe-Taxで申告される方へ

住民基本台帳カードに格納された電子証明書の有効期限は電子証明書発行の日から3年間です。ご利用前に有効期限をご確認ください。

電子証明書の有効期限が満了している場合、マイナンバーカードの取得が必要です。マイナンバーカードの交付には申請から3週間程度かかります。

※電子証明書有効期限の確認方法は公的個人認証サービスポータルサイト ☎https://www.jpki.go.jp/（①トップページ上部「利用者クライアントソフトのダウンロード」を選択②「利用者クライアントソフトの利用方法」を選択③「自分の証明を見る」を選択）からご確認ください。

問合せ 市民課住民係 ☎497・2037

税の申告期間は、平成29年2月16日（水）から3月15日（水）まで～今年度から個人番号（マイナンバー）の記載が必要です～

平成29年度市民税・都民税及び平成28年分所得税は、平成28年1月から12月までの所得及び各種控除から計算されます。

市・都民税の申告は市役所で、所得税の確定申告は東村山税務署で受け付けます。ただし、確定申告書A（平成28年中の所得が給与所得、雑所得等のみ）の申告であれば、申告期間中に市役所でも受け付けます。

また、今年度から申告書に個人番号の記載が必要になります。下記を参照のうえ、提示書類をご準備ください。

◆本人が個人番号を提供する場合

マイナンバーカードまたは通知カード（個人番号記載の住民票でも可）と本人確認書類（運転免許証、住民基本台帳カード、在留カード、パスポートなどの顔写真付きの証明書。上記の書類がない場合は健康保険証や年金手帳など2つ以上の書類が必要）を提示してください。扶養親族の個人番号も記載が必要です。あらかじめ正しい番号をご確認ください。

◆代理人が個人番号を提供する場合

本人の番号確認、代理権の確認、代理人の身元確認の3つの確認を行います。確認のために提示していただく書類は下表のとおりです。

問合せ 課税課市民税係 ☎497・2040

確認内容	提示書類（※以外はいずれか1つを提示）
本人の個人番号	・本人のマイナンバーカードまたはその写し ・本人の通知カードまたはその写し ・本人の住民票の写しもしくは住民票記載事項証明書またはその写し（個人番号の記載のあるもの）
代理権	・戸籍謄本（法定代理人の場合） ・委任状（任意代理人の場合） ・本人のマイナンバーカード、健康保険証など本人しか持ちえない書類（税理士が個人番号を提供する場合を除く）
代理人の身分	・代理人のマイナンバーカード、運転免許証、運転経歴証明書、パスポート、身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳、療育手帳、在留カード、特別永住者証明書 ・個人番号利用事務実施者が適当と認める書類（代理人の税理士証票、写真付き学生証、写真付き身分証明書、写真付き社員証、写真付き資格証明書、戦傷病者手帳） ・代理人が法人の場合は、個人番号利用事務実施者が適当と認める書類（登記事項証明書、印鑑登録証明書、地方税・国税・社会保険料・公共料金の領収書または納税証明書及び使用者の社員証など）、商号または名称及び本店または主たる事務所の所在地が記載されているもの ※上記書類の提示が困難な場合は、次のうちいずれか2つ 代理人の公的医療保険の被保険者証、年金手帳、児童扶養手当証書、特別児童扶養手当証書、個人番号利用事務実施者が適当と認める書類（代理人の写真のない学生証、写真のない身分証明書、写真のない社員証、写真のない資格証明書、地方税・国税・社会保険料・公共料金の領収書、納税証明書、印鑑登録証明書、戸籍の附票の写し、住民票の写し、住民票記載事項証明書、母子健康手帳、特別徴収税額通知書、納税通知書、源泉徴収票など）、氏名及び生年月日または住所が記載されているもの

年 末 年 始 ご み ・ 資 源 物 収 集 日 程

12月	日	月	火	水	木	金	土
	11	12	13	14	15	16	17
		可燃ごみ 落ち葉 枝	古紙・古布（西地区） びん・かん（火曜地区）	容器包装プラスチック びん・かん（水曜地区）	可燃ごみ びん・かん（木曜地区）	不燃ごみ（西地区） 古紙・古布（東地区） びん・かん（金曜地区）	
	18	19	20	21	22	23	24
		可燃ごみ 落ち葉 枝	古紙・古布（西地区） びん・かん（火曜地区）	容器包装プラスチック びん・かん（水曜地区）	可燃ごみ びん・かん（木曜地区）	不燃ごみ（東地区） 古紙・古布（東地区） びん・かん（金曜地区、臨時収集）	
	25	26	27	28	29	30	31
		可燃ごみ 落ち葉 枝	古紙・古布（西地区） びん・かん（火曜地区）	容器包装プラスチック びん・かん（水曜地区）	可燃ごみ（臨時収集）		

平成29年1月	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
				容器包装プラスチック	可燃ごみ びん・かん（木曜地区）	不燃ごみ（西地区） 古紙・古布（東地区） びん・かん（金曜地区）	

- ◆12月23日（金）に金曜日収集地域のびん・かんの臨時収集を行います。
- ◆12月29日（水）に可燃ごみの臨時収集を行います。
- ◆せん定枝・落ち葉は、12月26日（月）が年内最終収集日です。（落ち葉はボランティア袋に入れ）それぞれペットボトル置場の横にお出しく下さい。
- ◆粗大ごみの年内収集の受け付けは、12月20日（水）までです。12月21日（木）からの受け付け分は、平成29年1月4日（水）以降の収集になります。
- ◆ごみ減量推進課への年内持ち込みは、12月28日（水）午前中までです。年始の持ち込みは平成29年1月4日（水）からです。
- ◆1月の不燃ごみ収集日は、第1・3金曜日（6日・20日）が西地区、第2・4金曜日（13日・27日）が東地区です。
- ※西地区＝元町、中里一・二丁目、野塩、松山、竹丘、梅園、東地区＝上清戸、中清戸、下清戸、下宿、旭が丘、中里三～六丁目。
- ※びん・かん収集地区＝火曜日地区（下宿・旭が丘・中里四～六丁目）、水曜日地区（元町一丁目・上清戸・中清戸・下清戸・中里五丁目的一部）、木曜日地区（元町二丁目・中里一～三丁目・野塩・梅園）、金曜日地区（松山・竹丘）。

ボランティア袋を無料配布

市では、落ち葉を入れるボランティア袋を申請により無料配布しています。12月中に限り、毎週月曜日にペットボトル置き場横に出してください。（個人宅の落ち葉も可。吸い殻などは除いてください。）

申請・配布期間 12月中
申請・配布場所 ごみ減量推進課・市民課・各地域市民センター・消費生活センター

問合せ いずれもごみ減量推進課 ☎493・3750

ごみ分別アプリを公開しています

お住まいの地域の収集日程やごみの出し方、新着情報などが確認できます。



android版
QRコード



iPhone版
QRコード



緑と公園係 ☎497・20098
問い合わせ 水と緑の環境課

価格 千円

課

センター（生涯学習スポーツ

タ1、郷土博物館、生涯学習

下宿・竹丘の各地域市民セン

野塩・松山・中清戸・中里・

内・3階Ⅱ水と緑の環境課、

販売場所 市役所（1階Ⅱ案

行しました。

瀬川と空堀川の昔と今」を

めた冊子「清瀬の川物語 柳

史や長年調査した記録をまと

と今」を発行

「清瀬の川物語

問合せ 生涯学習スポーツ課

☎495・7001

※直接会場へ。

井市関野町一丁目）

場所 都立小金井公園（小金

8時30分

前7時45分・スタートⅡ午前

日時 12月23日（金）開会式Ⅱ午

ぜひ応援に来てください。

ます。

す。各市特産品の販売もあり

のりレーマラソンを行います。

人々10人で襷をつなぎ42・195

小金井公園園路を23周、4

とまち

「思いをのせた襷がつなぐ人

2016

リレーマラソン

多摩六都

いよいよ開催！



催し物

平成29年成人記念式典

対象 平成28年4月2日～平成29年4月1日生まれで市内在住の方
日時 平成29年1月8日(日)午前11時～(開場は午前10時)
場所 清瀬けやきホール
※対象者には12月上旬までに案内状を送付します。
※直接会場へ。会場に駐車場はございません。
問合せ 生涯学習スポーツ課 ☎495・7001

年中行事「もちつき」

リズムに合わせ「さんてこ」など地元有志による餅つきの実演・指導を行います。ついた餅の試食もできます。
日時 12月18日(日)午前9時～正午
講師 上清戸自治会・婦人会
場所 郷土博物館
※直接会場へ。
問合せ 郷土博物館 ☎493・8585

「清博友の会」忘年親睦もちつき会

年末恒例の「忘年親睦もちつき会」を開催します。

～清瀬エコプロモーション～
「清瀬産ブランドの特設販売会」

天然資源リサイクルプロジェクトとして清瀬産のぎんなんや桜チップなどの販売をします。
日時 12月1日(木)～16日(金)午前9時30分～午後4時(雨天決行。土・日曜日を除く)
場所 清瀬市役所正面玄関前
販売物 清瀬産ぎんなん・清瀬産桜チップなど
問合せ 総務課 営繕係 ☎497・1841



図書館事業

―冬の子ども会―
対象 幼児～小学生。各先着20人
申込み・問合せ 左表へ

日時	図書館名	内容
14日(水) 午後3時30分～40分程度	野塩 ☎493・4086	かわいいモバイル作り
21日(水)	下宿 ☎495・5432	作って送ろう 冬のグリーティングカード
	竹丘 ☎495・1555	まつぼっくりでクリスマスツリー
22日(木)	中央 ☎493・4326	お正月のリースを作ろう
	元町こども ☎495・8666	かんたん、たのしい! まんげきょう

清瀬の緑を守る活動に参加してみませんか

―雑木林管理作業―
日時 12月15日(木)午前9時～午後2時ごろ(集合は午前8時45分。雨天時は16日に実施)
場所 実施場所Ⅱ中里緑地保全地域(A地区三郷橋寄り)、集合場所Ⅱせせらぎ公園管理棟

青少年問題協議会地区合同事業講演会

―支援の必要な子どもたちへの関わり方―
日時 12月17日(土)午前10時～正午(開場は午前9時30分)
場所 アミューホール
講師 秋草学園短期大学准教授 加賀谷崇文氏
※直接会場へ。
問合せ 児童センター ☎495・7700

サラリーマンのための確定申告休日無料相談会

―確定申告書提出されるサラリーマンの方―
日時 平成29年1月21日(土)・22日(日)午前10時～午後4時
場所 東京税理士会東村山支部(東村山本町一丁目)
※申込みは同支部ホームページ <http://higashimurayama-zeirishikai.jp/>にある申込書に必要事項を記入し、左記へ。
問合せ 東京税理士会東村山支部 ☎042・394・7038

消費団体と東京都との協働学習会

―電力自由化と私たちの暮らし―
日時 12月15日(木)午前9時～午後2時ごろ(集合は午前8時45分。雨天時は16日に実施)
場所 実施場所Ⅱ中里緑地保全地域(A地区三郷橋寄り)、集合場所Ⅱせせらぎ公園管理棟

共料金等専門調査会委員・前東京消費者団体連絡センター事務局長 矢野洋子氏
※保育あり(先着6人、12月2日正午までに左記へ予約)。
申込み 電話で消費生活センター ☎495・6211へ
問合せ 清瀬市消費者団体連絡会・大谷 ☎090・6653・4871

第2回語り部講演会「多磨全生園」人権の森を考える

―ハンセン病への正しい理解を促し、豊かな緑を後世に残していく―
日時 12月10日(土)午後1時30分～4時(受け付けは午後1時)
―写真展「いのちの森に暮らす」ハンセン病療養所多磨全生園のいま―
講演会と同時開催です。
日時 12月10日(土)～15日(木)午前10時～午後6時(15日は午後5時まで)
場所 いずれもルネこだいら(小平市美園町一丁目)
主催 東村山市
※いずれも直接会場へ。車での来場はご遠慮ください。
問合せ 東村山市経営政策部企画政策課 ☎042・393・5111

募集

都営住宅(地元割当)入居者

入居を希望される方は募集案内をご覧ください。郵送で申し込みください。
対象 3人以上世帯向け一般住宅(3DK)Ⅱ1戸
募集案内の配布期間 12月1日(木)～9日(金)

申込み締切日 12月12日(月)(当日消印有効)
募集案内の配布場所・時間 まちづくり課、松山・野塩出張所Ⅱ平日午前8時30分～午後5時(平日の午後5時～午後8時と土・日曜日は市役所夜間受付で配布)、各地域市民センター・子ども家庭支援センター・生涯学習センターⅡ各センター開館日の開館時間内で配布
問合せ まちづくり課まちづくり係 ☎497・2093

第22回アイレックまつり実行委員会

「2017(第22回)アイレックまつり」の企画と一緒にしませんか。月1回程度、講演会・映画・音楽など、楽しい企画について話し合います。興味のある方・参加希望者は左記へ。
申込み・問合せ 12月22日までに男女共同参画センター ☎495・7002へ

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(就業先多数あり)
日程 説明会Ⅱ原則第1月曜日の午後1時30分、研修会Ⅱ原則第2月曜日の午後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

TAMAM市民塾塾生

「初めてのメディアカルハーブ講座」、「江戸の文化」やじきたから大山詣りまで」など全12講座
開講期間 平成29年4月～9月

場所 多摩交流センター(府中市寿町二丁目)他
受講料 3千円または6千円(講座回数による。別途材料費などあり)
※詳しくは(公財)東京市町村自治調査会ホームページ <http://www.tama-100.or.jp/>をご覧ください。
問合せ TAMAM市民塾 ☎042・335・0111

多摩六都科学館組合競争入札参加資格審査の申請受付

平成29・30・31年度に多摩六都科学館組合が発注する工事請負、物品供給、業務委託などの取引を希望する方の資格審査の申請を受け付けます。受け付け期間 平成29年2月10日(金)まで
※提出書類・申請方法など、詳しくは多摩六都科学館組合ホームページ <http://www.tamakukio-sc.or.jp/>。
問合せ 多摩六都科学館組合管理課 ☎042・469・6982

福祉

よってこカフェinナルド

認知症に関心のある方な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 12月1日(木)・15日(木)午後1時30分～4時30分(15日午後3時)・信愛病院院長 越永守道氏による「認知症に関するミニ講演」
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

市民伝言板

☆サークル仲間募集

話し方教室

話す事が苦手な方・あがり症の方・楽しく皆の前で話せるようになりましょう。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Ⅲ・小林 ☎493・3461
あすなる俳句会
虫の声・秋の月を5・7・5の俳句に詩ってみませんか。和やかな会です。丁寧に指導添削もしていただきます。見学良し。第4日曜13時～17時、清瀬けやきホール、月会費千円、あすなる俳句会・飯塚 ☎493・7787
「清瀬を歩くつ会」会員
清瀬郷土研究会と一緒に「清瀬のまちを再発見」しませんか! 下里富士・下里本邑遺跡を見学。下里富士で富士山信仰の浅間神社の歴史と野火止用水との関わりを探り、下里本邑遺跡公園では古代の遺跡を見学します。12月13日9時30分下里富士入口集合(バス停・三角山前下車)、参加費1回300円(会員でない方、清瀬郷土研究会・岡田 ☎090・8044・6656)

NHK大河ドラマ「おんな城主直虎」の時代背景を学ぶ

戦国時代16世紀中後期に女城主井伊直虎登場の時代背景を著名な歴史学者宮本義巳先生の楽しい講義で学びませんか。第1・第3火曜10時～12時、生涯学習センター、月会費2千円、4月・7月・10月・1月に6千円を前納、日本史学習会「まほろば」・天川 ☎491・2596

混声コーラス「紫」団員

おしひばり、椰子の実など。声を出すことは健康の源です。やさしい曲から楽しく。50歳以上の男性女性。毎週木曜13時30分～16時30分、詩音苑(中清戸二丁目)、月会費4千円、

混声コーラス「紫」・大貫 ☎492・0360
瞑想ヨガ
瞑想によって脳・心・体の高機能化をはかる。毎週木曜13時30分～15時、中清戸地域市民センター、月会費3千円、華百合会・二上 ☎491・1214

フラダンス

フラで、心も身体もリフレッシュ。ゆつたりのんびり50歳からのフラサークルです。月曜月3回10時～11時30分、清瀬けやきホール、月会費3千円、フラ マブアナ・井上 ☎090・4056・5478

地域通貨「ピース」の会員になりませんか

おれはピース券。ちょっとした手伝いをお互いさまで行っています。(例)買物・水やり・イベントの手伝いなど。年会費600円、地域通貨「ピース」・大槻 ☎090・1462・5784

☆催し物

清瀬管弦楽団竹丘サロコンサート

『くるみ割り人形』などチャイコフスキーのバレエ曲を演奏します。間近にオーケストラの演奏をお楽しみください。12月11日14時開演、竹丘地域市民センター、入場無料、清瀬管弦楽団・香西 ☎080・9582・1625

リラックスボイス体験会

ゆるめる基本に慣れながら発表会形式で自由な発声を楽しみます。見学無料。土曜9時～12時、消費生活センター、年会費千200円・参加1回500円(別途教材費千円)、安定ボイス・香川 ☎492・6553

新婦人文化祭(展示・発表)

展示室では絵手紙・しんぶんちぎり絵体験可。特別企画「やぎりんトリオ」の歌と演奏チケットあり。①展示Ⅱ12月16日～17日10時～15時・②発表Ⅱ12月16日13時30分～19時30分
①男女共同参画センター②アミューホール、新日本婦人の会清瀬支部・西ヶ谷 ☎492・4842

生活のしづらさなどに
関する調査(全国在宅障害児
・者等実態調査)を実施

12月上旬から中旬にかけて
調査員が訪問します。調査対
象者がいる場合には調査票を
個別配布しますので、郵送で
ご回答ください。

問合せ 障害福祉課障害福祉
係 ☎497・2073

介護予防・日常生活
支援総合事業の市民
説明会を開催

平成29年4月から65歳以上
の方を対象とした介護予防・
日常生活支援総合事業が始ま
ります。実施に伴い制度の説
明会を開催します。先着60人
日時 12月11日(日)午後1時30
分～2時30分
場所 生涯学習センター
※直接会場へ。
問合せ 高齢支援課介護サ
ビス係 ☎497・2080

認知症家族会ゆりの会

問題や悩みを語り合い、気
持を少しでも楽にして明日
へと繋げましょう。
対象 認知症高齢者を介護し
ているご家族など
日時 12月14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

脳トレ元氣塾くらオ
ケで運動と脳トレ

介護予防・認知症予防に！
対象 おおむね65歳以上の方
日時・場所 下表のとおり
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

つた方。各先着30人
日時 ①12月1日(木)②19日(月)
③20日(火)いずれも午前10時～
正午・午後1時30分～3時
場所 ①野塩地域市民センタ
ー②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
推進課健康推進係 ☎497・20
76へ

福祉法律専門相談

高齢者や障害のある方で、
生活上のトラブルなどでお困
りの方に弁護士が無料で相談
に応じます。
日時 12月21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
ンターあいねつと ☎495・55
73へ

歳末たすけあい
運動にご協力を

12月1日(木)から31日(土)まで
「歳末たすけあい運動」を実
施します。皆さんからお預か
りした募金は市内の地域福祉
事業に活用されます。
問合せ 社会福祉協議会 ☎495
・5333

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

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) ☎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) ☎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せいが中里元氣塾(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
場はご遠慮ください。

成人歯科健診は
12月 末 まで

平成28年度の成人歯科健診
は12月末まで延長しました。
早めのご予約をお願いしま
す。
対象 市内に住民登録のある
今年度30歳・35歳・40歳・45
歳・50歳・55歳・60歳・65歳
・70歳になる方
※直接清瀬市歯科医師会加入
医療機関にご予約ください。
(費用は無料)
問合せ 健康推進課健康推進
係 ☎497・2075

健康手当講習

心肺蘇生・AED・災害時
の応急手当などの応急救護法
を学びます。
対象 市内在住で18歳以上の
方。先着20人

中里健やかクラブ

リコーダーに合わせて懐メ
ロや唱歌などを歌います。
日時 12月14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

つばきの会

ご高齢の方、簡単な作品づ
くりや体操を通し、地域の方
との交流を楽しみませんか。
日時 12月21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
ビス係 ☎497・2077

生涯学習

シルバー人材センター
パソコン教室(1月募集)
――1対1の個人レッスン！
講座内容 左表のとおり
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
ホームページ単作成
デジタル写真簡単管理
かんたんブログ入門
チラシ・年賀状など
(ワード)
住所録・カレンダーなど
(エクセル)
※詳しくは各公共施設にある
チラシまたは同センターのホ
ームページ ☎http://www.kiy
ose-sc.or.jp/をご覧ください。

今月の締切 12月23日(金)(必
着)
問合せ シルバー人材センタ
ー ☎494・0903

スポーツ

ご自身の体力を測定してみ
ませんか？ テスト実施後
にはスポーツ推進委員が体力増
進・維持のアドバイスを行
います。
対象 市内在住・在勤・在学
の20歳～64歳の方
日時 12月3日(土)、午前の部
11時～9時30分まで受け付
け、11時30分・午後の部
1時30分(2時まで受け付け)
～4時
場所 清明小体育館
内容 握力・上体起こし・長
座体前屈・立ち幅とび・反復
横とび・20リシャトルラン
持ち物 運動できる服装・体
育館履き・タオル・飲み物
※直接会場へ。
※当事業は健康ポイント対象
事業です。
問合せ 生涯学習スポーツ課
☎495・7001

その他

夜間人権ホットライン
12月4日(日)～10日(土)の人権
週間にあたり、夜間「電話法
律相談」を実施します。人権
侵害や日常生活の法律問題に
ついて、弁護士が無料の法律
相談を電話で行います。
日時 12月8日(木)午後5時～
8時
相談時間 1人当たり10分程
度
相談電話番号 ☎03・582

人権身の上相談所

近隣関係・セクハラなどの
人権問題、いじめ・不登校な
どの子どもの人権問題、その
他悩みごとなどの相談に無料
で応じます。(事前予約可)
日時 12月4日(日)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)
相談担当者 東京人権擁護委
員協議会所属人権擁護委員・
東京都人権擁護委員連合会子
ども人権委員会委員・東京法
務局職員
問合せ 東京法務局人権擁護
部第3課 ☎03・5213・1
234

新座都市計画事業
工事説明会のお知らせ

新座都市計画事業「大和田
二・三丁目地区土地区画整理
事業」の工事内容・スケジュ
ール・交通規制・仮設道路計
画などについて工事説明会を
行います。
日時 12月8日(木)午後7時～
場所 下宿地域市民センター
※直接会場へ。
問合せ 埼玉県新座市大和田
二・三丁目地区土地区画整理
事務所 ☎048・424・4852

ひとり親家庭・母と子のクリ
スマス会

小学生以下の子どもをかかえるひ
とり親家庭のみならず、情報交換を
し、軽食をとりながら、『プチギフト
の製作』や『手品』、『クリスマスの歌』
など、楽しい時間を親子で一緒に過
ごしませんか。対象はひとり親家庭
の親と小学生以下の子ども、12月18
日13時、男女共同参画センター、
無料、12月4日までに電話(留守電も
可)またはファクスで代表氏名・連絡
先・参加人数・子どもの年齢をモン
レポ・高橋 ☎492・5266へ
清瀬音楽鑑賞倶楽部第77回「ク
リスマスコンサート」
出演はボーニッツ(男声クワルテ
ット)・御園生睡(ピアノ)。曲目はク
リスマスソングメドレー、ロシア民
謡メドレー他、12月20日19時～20時
45分、アミューホール、990円(高校生
以下500円)、清瀬音楽鑑賞倶楽部・瓜
生 ☎493・5691
クリスマスコスベルコンサート
清瀬コスベルが12回目のクリスマ
スコンサートをを行います。ご家族皆
さまでお越しください。詳細はホー
ムページにて。12月24日14時30分
(開場は14時、清瀬けやきホール、
入場無料、清瀬コスベル・高橋 ☎090
・4245・4230
卓球大会
◆新春ダブルス卓球大会Ⅱダブルス
男子、ダブルス女子、混合ダブルス
平成29年1月8日9時、市民体育
館、一人800円(連盟会員は500円)、平
成29年1月6日までに清瀬市卓球連
盟・保科 ☎492・4048へ◆清瀬市
オープン卓球大会Ⅱシングルス一般
男子・一般女子 参加人数により一般
とシニアに分けます、平成29年2月
19日6時、市民体育館、千円(連盟
会費は800円)、平成29年1月20日まで
に清瀬市卓球連盟・松沢 ☎492・49
30へ
混声合唱団菩提樹第22回定期
演奏会
今年一年間の集大成です。この日
のために、精一杯練習しました。ご
来場お待ちしています！12月3日
17時30分(開場は17時、日本社会
事業大学(竹丘三丁目)、無料、混声
合唱菩提樹・竹内 ☎080・3568・
9726
出店者募集！「手づくりサイ
クル市」
手作り品とリサイクルバザーのフ
リーマーケットです。(申込み者多数
の場合、サークル活動費用にしたい
グループやボランティア団体を優先
する場合があります)。12月11日11時
～15時、コロボカエ秋津野塩一丁
目、1区画・畳1帖500円・10区画
募集、申込み時に氏名(団体名・電
話番号・区画数)をお知らせください。
てりいち・松田 ☎080・5065・8
147、☎492・3906
日本舞踊講習会
プロの講師が優しく丁寧に教
えます。初心者大歓迎。①新舞踊「鳥
海山」(大塚文雄)、②端唄・小唄舞踊
教室小曲「関の女夫松」、③12月3日
・平成29年1月14日④12月17日・平
成29年1月28日⑤とも13時30分、
清瀬けやきホール、1回千円、河本
会・佐野 ☎492・1177

市民伝言板利用案内

平成29年1月15日号掲載希望の原
稿は、12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 ☎491・8600 ☎03
06@city.kiyose.lg.jp
metro.tokyojp/。

問合せ 同局健康安全部健康
安全課 ☎03・5320・43
58
その他コーナーは8面へ続く

今月の納期

- ◆固定資産税・都市計画税(第3期)
- ◆国民健康保険税(第6期)
- ◆後期高齢者医療保険料(第6期)
- ◆介護保険料(第6期)

12月26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 12月21日(水)・22日(木)午後8時まで
■土曜納税・納税相談
 日時 12月10日(土)午前9時～正午
■日曜納税・納税相談
 日時 12月25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

―特集 知っていますか？
メディアリテラシー情報
社会を生き抜くためのヒン
ト―

世の中には、さまざまなメ
ディアがあふれています。情
報の送り手の伝え方によつ
て、受け手の印象も大きく変
わってきます。メディアによ
って作り出された男女の姿
も、私たちの価値観に影響を
与えています。情報があふれ
る現代社会だからこそ、情報
を読み解く力Ⅱメディアリテ
ラシーを養うことの大切さを
考えてみたいと思います。

です。

対象 おおむね55歳以上の方

日時 12月15日(木)午後1時〜4時(受け付けは午後0時30分〜3時30分)

場所 しごとセンター多摩場所 (国分寺市南町三丁目)

※直接会場へ。面接を希望する企業の分の履歴書を持参。

問合せ 東京しごとセンター 多摩 ☎042・329・4524

Ms.スクエア88号発行しました

しごとセンター多摩
合同就職説明会

寄付
寄贈

問合せ 男女共同参画センタ
☎ 495・7002

市(まちづくり応援基金)へ
海老澤一郎様(1万円)、谷
隆文様(5千円)、匿名様10
件(6万円)
ありがとございました。

清瀬市議会
第4回定例会開会

平成28年清瀬市議会第4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。

12月							11月	日	内容
16 (金)	12 (月)	9 (金)	8 (木)	6 (火)	5 (月)	2 (金)	30 (水)		
本会議(最終日)	議会運営委員会	建設環境常任委員会	福祉保健常任委員会	総務文教常任委員会	本会議(一般質問)		本会議(初日)		

※時間は、12月12日(月)の議会運営委員会(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

497・2567 問合せ 議会議事係

 今月の子育て支援事業 =直接会場へ =要予約

 = 直接会場へ

予 = 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・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	12月9日(金)・平成29年1月13日(金)	午前9時30分(まで受け付け)～11時30分	健康センター	電話で健康推進課保健サービス係 ☎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) ※初回の方のみお記へ。保育あり。	12月21日(水)	午後2時～3時30分(受け付けは午後1時30分～)		
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 原則第一子で6～11か月の乳児とその保護者。先着20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	12月14日(水)	6～8か月児＝午前10時～11時30分 9～11か月＝午前10時45分～正午		
乳幼児健康診査	3～4か月児	平成28年8月に生まれた乳児とその母親	12月13日(火)	午後0時30分～1時30分(受け付け)		
	1歳6か月児	平成27年5月に生まれた幼児	12月6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11月に生まれた幼児	12月20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。						
ファミリーサポートきよせ 全体交流会		手作りおもちゃコーナーやリサイクル品ひろばなどを企画しています。 対象 ファミリー・サポートきよせ会員 ※当日入会可。	12月11日(日)	午前10時30分～午後0時30分	児童センター	NPO法人子育てネットワーク ☎444・4533
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	12月9日(金)	午前10時～午後2時	男女共同参画センター	
つどいの広場	ころぼっくる	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	火曜日を除く毎日	午前10時～午後3時(出入り自由)	児童センター	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	NPO法人ウィズアイ ☎452・9765 info@withai.net
	野塩出張		祝日を除く月曜日		あいあいの家(梅園二丁目)	
	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 ☎444・4533
	元町				清瀬けやきホール	

 今月の健康づくり =直接会場へ =要予約

 = 直接会場へ

予 = 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 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			12月17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）		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
 ストレッチ体操*		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	パンチ＆キック体操		12月11日(日)・24日(土)	土曜日＝午後3時～4時 日曜日＝午前10時～11時		
		イージーダンスサイズ		12月3日(土)・25日(日)			
		筋力アップ体操		12月10日(土)・18日(日)			
		ゆるトレ		12月4日(日)			
 太極拳		12月17日(土)					
 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。	費用 200円	12月6日(火)・20日(火)	午後7時～	前日までに電話で健康推進課健康推進係 ☎497・2075へ	
				12月11日(日)・25日(日)	午後3時～		

※「*」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。

12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
4日	川辺内科クリニック 竹丘2-1-3 ☎496・3311	※旭・野・山本 緊急は1・3・28 事前は随時受け付け します。☎491・0706 必ず事前に電話をお願いします。	で491・8611 （受付時間は午後4時30分まで） （市民活動センター内）☎	乾 医師
11日	ふじ井内科クリニック 元町1-11-14 ☎493・7122		清瀬休日歯科応急センター（清瀬市歯科医会）	天川 医師
18日	宮本医院 松山1-42-6 ☎491・0547			小石 医師
23日	北多摩クリニック 上清戸2-1-41 ☎496・7760			倉田 医師
25日	清瀬下宿中央診療所 下宿2-391-7 ☎491・2217			加藤 医師
29日	宇都宮病院 元町1-4-41 ☎491・0103			大西 医師
30日	井上内科クリニック 松山1-11-21 ☎493・3102			小幡 医師
31日	とみまつ小児科循環器クリニック 元町1-1-14 ☎497・3456			笹原 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う場合）☎＃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