午後4時

日時

日時 10月15日出午前10時~料法律相談会を開催します。

法律問題の解決に向け、

無

えま土・

法

・税理士による

会る

場 所

生涯学習センター

問合せ

東京司法書士会田

支部・田口 6042・12・369

行

政

相

※直接会場へ。

日 時

10月19日冰午前10時

今月の

◆介護保険料 (第4期) ◆市民税・都民税 (第3期) 後期高齢者医療保険料(第4期) ·国民健康保険税 (第4期)

# 夜間休日納税窓口

問合せ ■日曜納税・納税相談 ■土曜納税・納税相談 10月8日出午前9時~正午 いずれも市役所徴収課窓口10月30日间午前9時~午後4時 10月26日欧・27日水午後8時まで 徴収課徴収係☎49·2045

の東京都 10月1日から東京都最低賃 の知らせい最低賃金改正

した。東京都内で働く全ての金は時間額93円に改正されま

午後4時35分に鳴ります。やけこやけ」のチャイムは、10月1日から31日まで「夕

こやけ

申込み・問合せ 電話で秘書 0 8 ~ 広報課広報広聴係 497・18 す(いずれも要予約)。

場 所 午後4時 ※法律など他の相談も行いま アミューホール

学校法人明治薬科大学様(20 する会様(1万2千35円) 塩・中里の生活と環境をよく 緑地保全募金へ ボランティアの会様(3万円) ありがとうございました。 匿名様(8千20円) びと様(1万4千30円)、野 万円)、ボランティアきよせ

ください。先着10人。 要望や苦情がある方はご利用政相談を行います。行政への 〜23日旧は「行 市でも行 週 間 2時間テレビ愛は地球を救う 市 (社会福祉基金)へ 匿名様4件(4万8千円) 寄付 (まちづくり応援基金)

相談支援センター 311 615

低賃金及び業務改善助成金に03・6893・1100、最京労働局雇用環境・均等部 問合せ 業務改善助成金について=東 ついて=東京都最低賃金総合 **23** 03 · 3 5 1 2 · 1 6 1 4 · 東京労働局労働基準部賃金課

寄贈 0 1 2 0

### **冷今月の子育て支援事業**

Ø =直接会場へ =要予約

## 今月の健康づくり

						ינ־	一女」「小」								יכ	一女	האינ
į	事業名	対象・内容な	ど	日程	時間	場所	申込み・ 問合せ	Ę	事業名		対象・内		日程	時間		場所	申込み・ 問合せ
	親子歯み 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げ磨き方法、虫歯菌感染予防な持ち物 母子健康手帳・親との歯ブラシ・コップ・タオル		10月7日 金)・11月 11日金)	午前9時30分 (まで受け付け) ~11時30分			<b>う</b> ① 「卓球 ② バドミ ントン 開放		伴) 費戶 下5	学生以上(小学生は保護者同)。①12組②3組 用 おとな100円・中学生以 50円 ち物 体育館履き・ラケット ボール・シャトルなど		10月 22日(±)	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 <b>な</b> 493・4033 ※②は当日 午前8時30
<b>録</b> 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		月日	曜日または 水曜日		電話で健康推進課保健の		ドゴルフ	Жй	成以上の方。な 負具貸し出しあ		10月 1 日 • 15日(土)	午前9時30分~ 11時30分		公園広場下宿運動	分から要電話予約。
				※詳細は「	申込時に案内します。			室初	建康増進  回利用者 ーニング 	<u>.</u> 10原 . 康均	閲以上で、健 曽進室を初め  用する方		後6時~(木	・午後 2 時〜・午 :・土・日曜日と祝 回はなし。月曜日			
		1日目=お産の話・栄	の話・栄養の話な	1日目=	午後1時20分~		ビス係 <b>な</b> 497・ 2077へ						毎週水曜日	午前11時~ 11時30分			
■両親学級		ど。 2日目=赤ちゃんのお風呂 の入れ方、パパの基礎知識など。 対象 これからパパ・ママにな るご夫婦 費用 100円(1日目のみ) 持ち物 予約時に確認		(金)	4時			<b>③</b> ストレッチ 体操*		- 18点	18歳以上の方		毎週木曜日	午後3時30分~4時	分いず	健康増	/b c 44 ) 4 = 10
				2日目= 11月5日 (土)	午前9時30分~ 午後0時30分	健康セ						<b>費 用</b> 300円 (健康増進室 利用料)		午前9時30分			
<b>鉛</b> 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) ※保育あり。初回のみ要予約。		10月 19日(水)	午後2時~ 3時30分(受け 付けは午後1時 30分~)	ンター		楽しくサイス		,なで <u>1</u> 8	パンチ&キ ック体操	<b>持ち物</b> 室内 室内 室内 できる を を する い り り り り り り り り り り り り り り り り り り	10月9日(日) 22日(土)	•	15	進室	健康推進課 健康推進係 ☎497・2075
									みんなで		ダンササイ			土曜日=午後 3時~4時 日曜日=午前 10時~11時		(健康セン	
☆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習と試食、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		10月 12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		10月3日(月から電話で健康 推進課保健サービス係 <b>な</b> 497・2077へ		.くエクサ ズ*	歳以上の	筋力アップ 体操		10月2日(日)・ 15日(土)・23日(			ンター3階)	
										方	ゆるトレ (土曜日は 太極拳)		10月 1 日(土)・ 16日(日)・29日(				
									<b>☑</b> 夜間エク ナサイズ*	7	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			
13133333333333333333333333333333333333	3~4 か月児	平成28年6月に生まれた乳児と その母親 平成27年3月に生まれた幼児		10月 11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		健康推進課保 健サービス係 ☎497・2077へ ※清瀬市た方を 通知が届かな		建康・体	18歳	-     気以上の方。   5人	費用 200円	10月4日(火) 18日(火)				前日までに電 話で健康推 進課健康推 進係 <b>な</b> 497・ 2075へ
	1歳6 か月児			10月 4日火					テスト		コ年齢などの 忍や運動のア バイス。		10月9日(日) 23日(日)	午後3時~			
康	0.45.10	T-2055 0 51-15-15		10月	前に送付する通		い場合、上記										

2 日

9

日

 $\Box$ 

16

 $\Box$ 

23

日

30

午後5時~

翌日の午前9時

必す※1旭・野・ ず。緊が織塩山

2

7

491

0

6

急時

は

時

受け

付

け

願

歯科

担当医

医肋

中山

医師

医師

島崎

医師

松木

医師

松村

医師

午前9時30分

~午後5時

時ン上瀬清 間タ清市瀬

30分まで) (市民活動 10 (市民活動

受動

付セ

会応

増進室初回利用者トレーニング説明」にご参加ください。 10月の休日診療

### 3歳児 平成25年9月に生まれた幼児 知をご覧くださ へお問い合わ 18日(火) せください。 ※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。 NPO法人ウイ 母乳育児の楽しさ、悩みなどを 話し合いましょう。 対象 妊娠・授乳中の母親 10月 午後1時30分~ **☎**452 • 9765 センタ・ ■ info@with ai.net NPO法人子育 |親子で自由遊び・読み聞かせ・手 K − net **済 K - net** 遊び。(出入り自由) **子育てひろ** 対象 0歳~就学前の子どもとそ 10月14日 午前10時~ 男女共同 てネットワーク 参画センタ • 28日(金) 午後2時 ・ピッコロ の親および子育てに関心のある方 **☎**444 • 4533 子ども家庭支 児童 援センター 除く毎日 センター っくる **☎**495 • 7701 野塩地域市 月曜日を 野塩 除く毎日 民センター NPO法人 ウィ あいあいの ズアイ 祝日を 除《月曜 午前10時~午後 家 (梅園二 **含**452・9765 **回** info@with 親子で自由遊び・育児相談など。 出張 日 対象 0歳~就学前の子どもと \_ 3時 下宿地域市 ai.net (出入り自由) その親 月曜日を 下宿 除く毎日 民センター 竹丘地域市 NPO法人子育 竹丘 月曜日・ 民センター てネットワーク 祝日を除 ・ピッコロ 清瀬けやき 8444・4533 く毎日 元町 ホール

### 武蔵野総合クリニック 日 元町1-8-30**2**496・7015

午前9時~午後5時

清瀬リハビリテーション病院

竹上3-3-33**四**493・6111

井上内科クリニック

松山 1-11-21**四** 493·3102

とみまつ小児科循環器クリニック

元町 1 - 1 - 14**☎**497 • 3456

中島医院

元町 1 - 3 - 45 2 495 · 6727

清瀬下宿中央診療所

下宿 2 -391- 7 🕿491・2217

- ◆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 **20**42·461·1535