R100 古紙配合率100%再生紙を使用しています

市報
No.1223
9/1
平成28年（2016年）
毎月1日・15日発行

手をつなぎ　心をつむぐ　みどりの清瀬

きよせ

今号の主な内容

9月1日は防災の日　災害への備え、できていますか　…2面
参加しよう！ 健康づくり推進員の地域活動　…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「i広報紙」ダウンロードはこちら⇒

発行／清瀬市　編集／企画部秘書広報課　所在地／〒204-8511 東京都清瀬市中里五丁目842　電話／042-492-5111（代表）　ファクス／042-492-2415　メール／kouhou@city.kiyose.lg.jp　URL／http://www.city.kiyose.lg.jp/

思いをのせた襷（たすき）がつなぐ人とまち

多摩六都リレーマラソン2016

圏域５市（清瀬市・小平市・東村山市・東久留米市・西東京市）の皆さんにスポーツへの参加機会を提供し、市域や世代を超えた市民相互の交流や健康増進を目的に、「多摩六都リレーマラソン2016」を開催します。

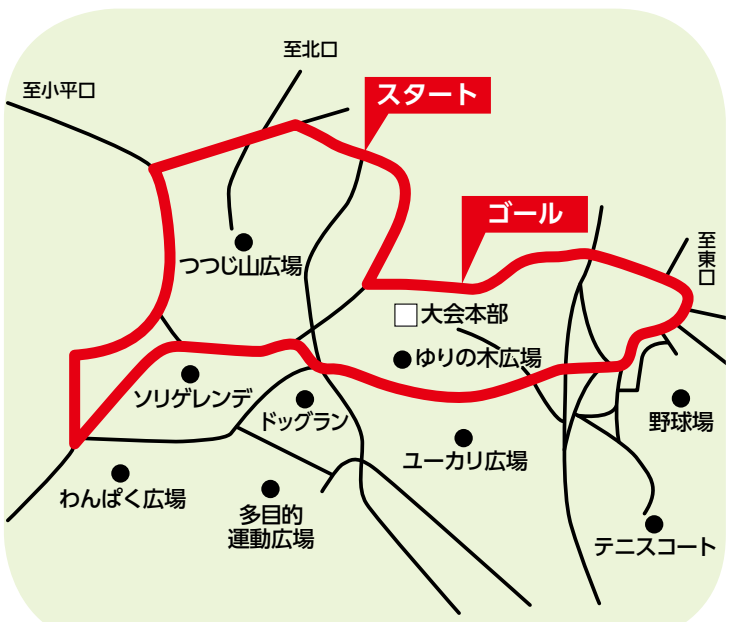
地域や職場の仲間とリレーマラソンに参加して、2020年に開催される東京オリンピック・パラリンピックを、地域で盛り上げていきましょう。

当日は、各市の特産品販売ブースも出店します。皆さんお誘い合わせのうえ、ぜひご来場ください！

問合せ　生涯学習スポーツ課生涯スポーツ係☎495・7001

12月23日（金・祝）　小金井公園　午前8時30分スタート

コースは小金井公園内園路



１周約1.8キロのコースを23周（１周目のみ約1.5キロ、合計42.195キロ）
制限時間は４時間（４時間を経過した時点でコース上にいるランナーがゴール地点を通過したタイムが記録となります）

多摩六都リレーマラソン2016大会概要

日時　12月23日（金・祝）午前８時30分～（開会式は午前７時45分～。雨天決行・積雪中止）

場所　小金井公園（小金井市関野町一丁目）

参加資格　次のすべてを満たす、多摩北部圏域５市に在住・在勤・在学する方で構成された４～10人のチーム（複数市混合チーム可）
①小学生以上で健康な方②１人で１周約２キロを完走できる方③保護者の署名・承認印をいただける方（中学生以下のみ）

募集チーム数　各市から20チームずつ（合計100チーム）

種目　①一般の部（年齢制限なし）②職場の部（同一職場）③女子の部④高校の部⑤中学生以下の部、いずれも42.195キロを襷でつなぐリレーマラソン（③以外は男女組み合わせ自由）

参加費　１チームに付き5,000円

※障害のある方は、伴走者を付けることができます。

※詳しくは市ホームページにある大会要項をご覧ください。

申込み・問合せ　９月１日から30日までに生涯学習スポーツ課にある申込書（市ホームページからダウンロード可）に、チーム名（フリガナ）、参加希望種目、代表者の住所・氏名、チーム全員の氏名・性別・年齢を記入し、電子申請または郵送（消印有効・郵送の場合は封書で返信用はがきを添えて）で、〒204―0021元町１―２―11　生涯学習スポーツ課☎495・7001へ（応募者多数の場合は抽選。結果は10月31日に電子申請サービスホームページまたは返信用はがきで通知します）

9月1日は「防災の日」
災害への備え、できていますか？

９月１日は「防災の日」、８月30日～９月５日は「防災週間」です。この機会に、防災について考えてみませんか。

市では、９月に消防団員によるポンプ操法審査会と市内事業所を対象とした自衛消防訓練審査会を、10月に市民の皆さんも参加できる総合防災訓練を実施します。皆さんも訓練に参加し、大災害が起きてから後悔しないように「災害への備え」をしましょう。

問合せ　防災防犯課防災係☎497・1847

check! 防災行政無線が聞き取れなかったら☎042・495・7070へ

◆「避難準備情報」「避難勧告」「避難指示」の違いとは？

８月22日、市では台風９号の影響で、市内に「避難勧告」を発令しました。

「避難準備情報」「避難勧告」「避難指示」などの言葉を耳にしたことがあると思いますが、「その違いがよく分からない」という方もいるのではないでしょうか。この機会に、避難に関する情報の違いを覚えましょう（下表参照）。

避難の緊急度 → 高い

避難準備情報	避難勧告	避難指示
特に避難行動に時間を要する方（高齢者など）が避難行動を開始する段階で発表される。	対象となる地域の土地、建物などに被害が発生する恐れのある場合に住民に対して行われる「勧告」。	避難勧告よりも更に被害の発生が高まったとき、住民に対して行われる「指示」。

市が避難に関する情報を発表・発令した場合、防災行政無線や市ホームページ、一斉メール配信や各種SNSなどさまざまな方法で市民の皆さんにお伝えします。防災行政無線の内容が聞き取れなかった場合、**☎042・495・7070**に電話をしていただければ、防災行政無線でお伝えした情報を聞くことができます。ぜひご利用ください（定時放送を除く最新のもの１件に限る）。

消防団ポンプ操法審査会・自衛消防訓練審査会を開催します

①消防団ポンプ操法審査会

清瀬市消防団（７個分団）では、消防ポンプ車の操法技術を競う審査会を開催します。

日時　９月３日㈯午前９時～11時30分
場所　児童センター
※直接会場へ。駐車場に限りがありますので、車での来場はご遠慮ください。

整列する消防団員（昨年）

②自衛消防訓練審査会

清瀬消防署では、屋内消火栓などが設置されている事業所の自衛消防隊を対象に、自衛消防訓練審査会を開催します。

日時　９月14日㈬午前９時30分～午後１時
場所　コミュニティプラザひまわり
※直接会場へ（小雨決行）。
問合せ　①防災防犯課防災係☎497・1847②清瀬消防署☎491・0119

訓練の成果を披露する参加者（昨年）

10月23日㈰は清瀬市総合防災訓練にご参加を

清瀬市総合防災訓練は、市内３会場で実施します。各会場で実施する訓練内容については、市報などを通じて順次ご紹介していきます。今回は、清瀬市総合防災訓練の全体像についてお知らせします。

◎清瀬駅南口周辺会場（午前10時～正午実施予定）

「災害時の延焼火災対策」として、初期消火、救助救出などの訓練を、消防署・消防団・警察などの防災関係機関の指導により実施します。いくつかの訓練を体験していただくと、備蓄食糧をお渡しする予定です。

◎清瀬小学校会場（午前10時30分～11時30分実施予定）

「学校避難所開設・運営」に関する訓練を行い、避難所運営協議会を中心とした避難所居住体験、備蓄食糧配給などを行います。実際の避難所生活を体験する事ができますので、ぜひご参加ください。

◎清瀬市役所会場（午前10時～正午実施予定）

医師会などが中心となって「災害医療救護」に関する訓練を行います。災害時の医療体制を見学できる良い機会です。このほか、陸上自衛隊による給食訓練、各防災関係機関による広報・相談などを実施します。

昨年度の総合防災訓練

◆消防団の操法訓練にご協力を

万が一の災害などに備え、実際の火災に対応する消火訓練を市内各所で下記の通り実施しています。皆さんのご理解・ご協力をお願いします。

内容　ポンプ車による操法訓練
期間　６月中旬～９月中旬の午後８時～10時

◆女性消防団協力員募集中

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　いずれも防災防犯課防災係☎497・1847

がんばりすと

各種大会で優秀な成績を修めた方・団体を紹介します。

東京都幼年空手道選手権大会で３位入賞

７月24日、東京武道館（足立区綾瀬三丁目）にて開催された「第15回東京都幼年空手道選手権大会」で、市内の難波由帆さんが「形（幼年・女子の部）」で３位に入賞しました。

難波さんは清瀬しらうめ幼稚園の課外教室「しらうめ空手クラブ」で練習に励んでいる年長さんで、今後の活躍が期待されます。

賞状とメダルを掲げる難波由帆さん

清瀬市体育協会役員が特別功労者表彰を受賞

表彰される中村良元さん（右）

７月16日、パルテノン多摩（多摩市落合二丁目）にて開催された「第49回東京都市町村総合体育大会」の開会式で、東京都市町村体育協会連合会による表彰式が行われ、清瀬市体育協会の中村良元さんが特別功労者表彰を受賞されました。

中村良元さんは、長年に渡って市町村体育協会連合会で役員を務め、各市町村体育協会の発展やスポーツ普及に貢献されました。

清明ソーラン「みどりの風」がライブサイトイベントに出演します

リオデジャネイロオリンピック・パラリンピック競技大会期間中に開催されている「東京2020ライブサイトin2016」に清明小学校有志「清明ソーラン『みどりの風』」の皆さんが出演します。ぜひ会場でご覧ください。

また会場では、パブリックビューイングや競技体験、展示やグッズ販売なども行われます。みんなでリオ大会を応援しましょう。

イベント実施日　９月10日㈯・11日㈰、17日㈯～19日㈪（清明ソーラン出演は10日午後１時30分及び３時）
場所　国営昭和記念公園（立川市緑町）
問合せ　企画課企画調整担当☎497・1802

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。

「ふれあいロード夏祭り」で防犯パレードを実施

８月６日・７日、清瀬駅南口ふれあいど～りにて、清瀬南口商店街振興組合が主催する「2016ふれあいロード夏祭り」が開催されました。さまざまな模擬店が出店された他、阿波おどりやダンスなどが催され、会場は多くの人で賑わいました。

防犯パレード参加者の皆さん

また、祭りのオープニングでは「東村山警察 防犯パレード」が行われ、東村山警察や有志団体の皆さんが商店街を練り歩き、振り込め詐欺撲滅などを呼びかけました。

クローズアップ

皆さんの健康づくりをお手伝い！

参加しよう！ 健康づくり推進員 の地域活動

清瀬市民の健康づくりを、「健康づくり推進員」がお手伝いします。「健康づくり推進員」は、市と協力しながら自治会などと連携し、グループ活動を通じて市民の健康づくりを支援・推進します。

市民の皆さん一人一人が「自分の健康は自分で守る」という自覚と認識を持ち実践していくことができるよう、住民のニーズを取り入れながら、さまざまな活動をしています。

今回は健康づくり推進員が運営する、市民の皆さんが参加できる地域健康づくり活動などについて紹介します。

問合せ　健康推進課保健サービス係☎497・2077

健康づくり推進員の活動内容は？

現在、市内で活動している健康づくり推進員は26人です。市長から委嘱を受け、２年間の任期（更新あり）のなかで、健康づくりを目的としたハイキングや体操、閉じこもり予防を目的とした地域でのサロン運営などの８つの活動（部会）を実施しています。また、連絡協議会や研修会などを通じて、市民の健康づくりを支援・推進しています。

あなたも参加しませんか？ 健康づくり推進員が主催する8つの活動

皆さんの健康づくりをお手伝いするために行っている、８つの楽しい活動をご紹介します。関心のある活動については、それぞれの問合せ先までお気軽にご連絡ください。

♧いきいきハイキング

健康づくり、仲間づくりを目的に歩きます。偶数月は10㌔、奇数月は５㌔の２コースあり。
日時　第４火曜日（雨天中止。７月・８月は休み）
集合　清瀬駅北口ペデストリアンデッキ（受付は午前９時～、出発は午前９時25分）
費用　保険代として50円（昼食代・交通費は別）
問合せ　健康づくり推進員・内田☎492・6675

♧茶処なかきよと

自治会運営のサロンです。高齢者の憩いの場づくりや介護予防を目的に実施しています。楽しく会話しながらお茶や食事をします。
日時　第４月曜日の午前10時30分～正午
会場　中清戸住宅第２集会所
費用　200円（団地自治会員は100円）
問合せ　健康づくり推進員・佐藤☎491・6392

皆さんそろってハイキング♪

♧中里健やかクラブ

楽器の演奏に合わせて童謡や懐メロを歌い、体操を行ったり、お茶を飲みながらお話しして、楽しいひと時を過ごしています。
日時　第２水曜日の午後１時30分～３時30分（２月・８月は休み・入退室自由）
場所　中里老人いこいの家
問合せ　健康づくり推進員・田島☎492・5779

♧ふれあいグリーンサロン

グリーンタウン清戸団地管理組合運営です。団地にお住まいの皆さんが、安全・快適かつ心豊かに過ごせること目的に、みんなで体操・お楽しみ会・茶話会などを行っています。
日時　第３金曜日の午後２時～４時
会場　グリーンタウン集会所
問合せ　健康づくり推進員・新井☎492・2329

参加者の皆さんによる作品

♧松山健やかクラブ

見学を優先したまち歩きを行っています。お住まいの地域を問わず参加できます。
日時　月一回（不定期。日時など詳しくは、健康センターの開催案内か下記問合せ先へ）
費用　交通費など
問合せ　健康づくり推進員・櫻井☎090・7635・8225

♧花みずきの会

折り紙や工作、塗り絵を楽しんだり、歌を歌ったりします。保健師による健康の話や血圧測定、体操なども実施します。
日時　第２金曜日の午後１時30分～３時30分
会場　中清戸地域市民センター
問合せ　健康推進課保健サービス係☎497・2077

♧のびやか体操グループ

参加者のペースに合わせて、体の機能維持と転倒予防を重点に体操を行います。ボールを用いた優しい体操のため、どなたでも参加できます。
日時　第２・３水曜日の午後２時～３時30分
場所　中清戸地域市民センター
費用　100円
問合せ　健康づくり推進員・佐藤☎491・6392

♧つばきの会

お身体が弱くて外出の機会が少ない方のための会です。無理のない体操や作品づくり、歌やお茶を楽しみます。血圧測定なども実施。
日時　第３または第４水曜日の午後２時～４時
場所　野塩地域市民センター
問合せ　健康推進課保健サービス係☎497・2077

健康づくり推進員になるには

健康づくり推進員は、公募または各自治会及び健康づくり関係団体などの推薦を受けた方で、健康づくり推進員養成研修に参加し、修了した方のなかから市長が委嘱します。

また、委嘱前に担当職員との面接や、各部会に参加していただく必要があります。詳しくは下記までお問い合わせください。

なお、推進員は活動においてプライバシー尊重の観点から守秘義務を順守します。

問合せ　健康推進課保健サービス係☎497・2077

健診のあとは、健康チャレンジ・健康ワンポイント

「人は血管とともに老いる」と言われています。

年齢を重ねるとともに、食べ過ぎや運動不足など日ごろの生活習慣が内臓脂肪や体重の増加を招き、血糖や中性脂肪・血圧などの上昇をもたらします。こうなると血管が傷つき固くなり、動脈硬化を引き起こしやすくなるのです。健診のあとは、健診結果が示す今の体の状態を理解して、生活習慣を振り返り運動や食生活改善などに取り組みましょう。

市では、清瀬市国民健康保険及び後期高齢者医療保険加入者を対象に、**「健康チャレンジ・健康ワンポイント」**と題して、血管年齢や骨密度、ロコモチェックなど簡単な測定とともに、健診後の健康相談を実施しています。

私たち保健師・栄養管理士などがお待ちしています！

血管年齢などをチェックして今の体の状態を知りましょう！

今年は「歩く」に注目！ ～プラス10分歩いてメタボ予防・ロコモ予防～

また、今年は「歩く」に注目し、足裏バランス測定＆簡単ワンポイントエクササイズを行っています。足の裏側、外側、前後にどのように圧力が掛かっているか、足の指がそれぞれ接地しているかなど、足裏の画像をコンピューターで解析し足裏のバランスを簡単にチェックできます。ご自分でできる健康づくりの取り組みと併せて、市の事業もぜひご利用ください。

足裏バランス測定＆簡単ワンポイントエクササイズ

日時　11月24日㈭・25日㈮いずれも午前９時30分～11時30分・午後１時30分～２時30分
場所　健康センター
対象　清瀬市国民健康保険加入者及び後期高齢者医療保険加入者
申込み・問合せ　健康推進課健康推進係497・2076へ

足裏の圧力分布図

清瀬けやきホールの催し物

①伊奈かっぺいトークライブ
津軽弁を駆使した語り口とユーモアあふれるステージで人気の伊奈かっぺいのトークライブです。
日時　９月３日㈯午後３時30分～（開場は午後３時）
出演　伊奈かっぺい、竹田裕美子（ピアノ）、山上進（津軽三味線・尺八・横笛）
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）

②ボニージャックスと歌おう！　歌のひろば
男声ボーカルグループの草分け的存在、ボニージャックスのコンサート。懐かしの名曲を全員で合唱するリクエストコーナーもあります。
日時　10月27日㈭午後２時～（開場は午後１時30分）
費用　前売り一般2,800円・友の会2,500円・当日3,000円（全席指定・未就学児入場不可）

③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　９月17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　立川吉笑・立川笑二

④金亜軍　揚琴コンサート
中国の民族楽器「揚琴」（ようきん）と電子ピアノの競演をご堪能ください。先着30人。
日時　９月４日㈰午後１時～（開場は午後０時30分）
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）

⑤講座「ベビーオイルマッサージ教室」
オイルを使った赤ちゃんへのオイルマッサージ。先着10人。
対象　２か月～ハイハイ前までの赤ちゃん
日時　９月27日㈫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・お持ちの方は授乳用ケープ

⑥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　９月７日・21日の水曜日、いずれも午後２時～４時
講師　音楽アドバイザー　杉山公章氏
費用　1,000円
申込み・問合せ　①から⑤は直接または電話で清瀬けやきホール☎493・4011へ、⑥は直接会場へ

コミュニティプラザひまわりの催し物

①清瀬きもの部
ビギナー向け。普段着物の着付けを指導します。各時間帯先着５人。
日時　９月～12月の毎月第２日曜日午前９時～11時または10時～正午（全４回）
費用　1,200円
持ち物　着物一式・半幅帯

②ひまわりクラフト倶楽部「秋の吊り飾り」
縮緬（ちりめん）を使って秋満載の吊り飾りを作ります。先着10人。
日時　９月18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（蓋付きの物）

③フォークソングコンサート
「清瀬からフォークを」と活躍中の城野兼一氏のソロコンサート。先着50人。
日時　９月３日㈯午後２時～４時（開場は午後１時30分）
費用　前売り1,200円・当日1,500円
申込み・問合せ　いずれも直接または電話でコミュニティプラザひまわり☎495・5100へ

◆シニアのための健康教室

①ヨガ教室
対象　初めてまたは初級・中級の方
日時　毎週火曜日、ハタヨガ＝午後１時～２時15分・リラックスヨガ＝午後２時30分～３時45分

②健康麻雀初級クラス
対象　初級の方（女性大歓迎）
日時　土曜日午後１時～４時

③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。先着10人
日時　10月１日～22日の土曜日午前10時～正午（全４回）

④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。各月先着10人
日時　９月15日㈭・10月20日㈭午前10時～正午

※ヨガ教室、健康麻雀、ミニ・デイサービス、ビリヤード、カラオケ、ピンポン、バランスボールなどの無料体験ができます。詳しくは下記へ。
申込み・問合せ　いずれも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

多摩六都科学館の募集情報

◆多摩六都科学館　ボランティア会会員募集

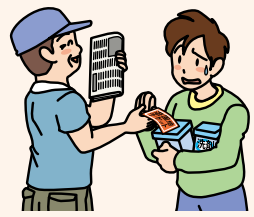
来場者とふれあいながら、科学の面白さを伝えるメンバーを募集します。遊びを通じたコミュニケーション、観察・実験・工作などの教室の企画運営、読み聞かせなど、それぞれが得意なことを生かして館内外で活動しています。子どもと接するのが好きな方、科学に興味のある方、会の運営事務を担える方、ご応募ください。
対象　一般会員＝18歳～70歳くらいで、週１回程度活動できる方。定員20人程度。ジュニア会員＝小学５年生～18歳（高校生）で、月に１回程度活動できる方（保護者の同意が必要）。定員10人程度
申込み・問合せ　多摩六都科学館・市役所・各地域市民センター・図書館などに設置してある専用の応募用紙（多摩六都科学館ホームページ http://www.tamarokuto.or.jpからもダウンロード可。募集要項も同場所に設置）に必要事項を記入し、９月９日～30日（必着）に〒188-0014西東京市芝久保町５-10-64　多摩六都科学館☎042・469・6100へ郵送、またはご持参ください。締切後、面談の日程をご連絡します。
※９月１日㈭・５日㈪～８日㈭・12日㈪・20日㈫・23日㈮・26日㈪は休館日です。直接応募用紙を持参する際はご注意ください。

消費生活相談の現場から

解約できる？ 未成年者が申込んだ新聞契約

＜事例＞
私はこの春から大学に通うため、親元を離れて一人暮らしをしている。
玄関のチャイムが鳴り、「お届け物です」と言うのでドアを開けたところ、新聞の勧誘だった。「いらない」と断ったが、「このアパート全員にとってもらっている。景品を差し上げるから契約してほしい」などとしつこく勧誘され、断りきれずに半年間の契約をしてしまった。
すでにクーリングオフ期間を過ぎているが、お金がないので解約したい。

＜アドバイス＞
最近、当センターでは新聞の契約トラブルが増加しています。成人の方の契約でクーリングオフ期間が過ぎた場合は、原則として契約を守る必要があります。
事例のように「しつこい勧誘を受けた。断っても帰ってもらえなかった」という場合でも一方的に解約できるわけではなく、勧誘方法に問題があったことを申し出て新聞店と解約交渉をしなければなりません。



一方、未成年者の場合は社会的に未成熟かつ経験が不十分で適切な判断ができない危険があるため、法律で保護すべきものと考えられています。そのため、未成年者が親権者の同意を得ないで申込んだ場合は、相手方と解約交渉をすることなく、取り消し通知を出すことにより、その契約を取り消すことができます。
注意しなければならないことは、未成年者がした契約であれば何でも取り消すことができるわけではないということです。親権者から自由に使ってよいと渡された小遣いの範囲内の契約や未成年者が成年であると嘘をついて契約した場合などは取り消すことができません。詳しくは下記センターまでご相談ください。
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

男女平等に関する市民意識調査を10月に実施します！

※「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。

◆おたずねします◆

■安心して子育てをするためにあなたはどのようなことが必要だと思いますか？
①働く時間の短縮など働きやすさ
②男女共に育児休暇が取りやすくなる
③家計や教育費などの経済的支援策がある
④子育てを支えあう地域のネットワーク
⑤ひとり親への支援策

■男性の介護への参加を進めるためにどのようなことが必要だと思いますか？
①介護休暇が取りやすい職場環境
②労働時間の短縮、フレックスタイムなど
③家族間での介護分担の話し合い
④男性への理解をすすめる啓発
⑤介護者同士が話せるネットワーク
⑥気軽に相談できる窓口

今年度、市では男女共同参画を進めるために意識調査を行います。「子育てや介護に皆さんがどのようにかかわっているか」や「女性が働くこと」「男性が育児や親の介護にもう少し楽に関わっていくにはどのようにすればよいか」など、調査を通じて皆さんがどのような部分に問題を感じているのかを明らかにしたいと考えています。
男女共同参画社会を実現するためには、一人一人の現状を踏まえ、思いや考え方が尊重され、苦しい時には誰かがサポートできる「みんなの仕組み」を作っていくことが必要です。そして時代によってその「難しさの原因」や「社会が支えられること」は変化しています。
例えば平成16年の調査では、DV（配偶者や交際相手からの暴力）を受けた人が「相談する程のことでもない」「自分が我慢すればよい」と考えることも少なくありませんでした。
今回の意識調査の結果は、平成30年度からの男女平等推進プラン作成のためにも役立てられます。市内1,000人の方を無作為に抽出し、調査票が送られます。人生のいろいろな場面に出会う幅広い項目がありますが、皆さんの貴重な声をぜひお寄せください。
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）

美しくウオーキング事業

「美しく」「正しい」歩き方を学ぶことにより、身体の健康状況や生活習慣を振り返り、健康への意識を高めることを目的とします。先着30人程度。

日時　９月～11月の毎週火曜日午前10時～11時30分

集合場所　市民体育館前（解散は明治薬科大学校内）

講師　明治薬科大学健康運動科学研究室教授　服部豊示氏

持ち物　水筒・汗拭きタオル・折りたたみ傘・帽子・筆記用具など（運動しやすい服装でご参加ください）

申込み・問合せ　下宿地域市民センター☎493・4033にて随時申込み受け付け

成人記念式典で20歳の抱負を発表しませんか

平成29年１月８日㈰に行われる成人記念式典で、「20歳の抱負」を語る新成人を募集します。

対象　平成８年４月２日～平成９年４月１日に生まれた市内在住の方。定員２人（応募者多数の場合は抽選）

日時　平成29年１月８日㈰午前11時～（開場は午前10時～）

場所　清瀬けやきホール

申込み・問合せ　11月１日（必着）までに発表内容（主な内容のみでも可）と住所・氏名（フリガナ）・電話番号を記入し、直接窓口または郵送、ファクスで〒204―0021元町１－２－11生涯学習スポーツ課☎ 495・7001 FAX495・7007へ

小規模保育所・ピッコロルームの新規開設

市では10月１日㈯に、待機児童解消の取り組みの一環として、新たに民設民営の小規模保育所を開設します。

※ご利用になるには、従来の認可保育所と同様の申込みが必要です。

申込み・問合せ　10月入園を希望の場合は、９月９日までに入園申込書など必要書類（市ホームページからダウンロード可）を直接子育て支援課保育・幼稚園係☎497・2086へ

ピッコロルームの外観

ピッコロルームで遊ぶ子どもたち

新設小規模保育所　ピッコロルーム

所在地　元町２－18－10

定員数（予定）

０歳	１歳	２歳	合計
３人	４人	４人	11人

運営者　NPO法人子育てネットワーク・ピッコロ

多摩六都フェア　第14回水と緑ウォッチングウォーク

けやき通り、台田の杜、清瀬中里緑地保全地域など全長約7.2㌔を歩きます。定員100人。（応募者多数の場合抽選）

日時　10月１日㈯午前９時～正午（予定）、集合＝清瀬駅北口・解散＝秋津駅南口

持ち物　飲み物・雨具など

※雨天決行、荒天の場合中止。参加費無料。

申込み・問合せ　９月20日（必着）までに電子申請（左記QRコードから応募可）か往復はがきに参加希望者全員分の住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、水と緑の環境課緑と公園係☎497・2098へ

10月からごみの出し方が変わります

◆発火する危険があるもの

ライターやスプレー缶、カセットボンベなどは透明または半透明の袋に「き」と書いて、お住まいの地域の不燃ごみ収集日にごみ集積所へ出してください。

◆紙おむつ

10月３日㈪から乳幼児・高齢者・障害者を問わず家庭から出る紙おむつを無料収集します。（ペットや事業系のおむつは対象外）

汚物はトイレに流し、透明もしくは半透明の袋に「おむつ」と書いて、可燃ごみ収集日にごみ集積所へ出してください。詳細は市ホームページなどをご覧ください。

問合せ　ごみ減量推進課ごみ減量推進係☎493・3750

一般競争入札により市有地を売却します

市有財産（土地）を一般競争入札により売却します。（売却物件は下表参照）

入札への参加を希望される方は、「平成28年度一般競争入札による市有財産売払いの案内書」（以下「入札案内書」。総務課または市ホームページで入手可）をご確認のうえ、お申込みください。

◆申込み

受付日時　９月16日㈮～26日㈪の午前９時～午後４時（土・日曜日、祝日及び平日正午～午後１時を除く）

受付場所　総務課

必要書類　①市有財産売払いの一般競争入札参加申込書②清瀬市暴力団排除条例にかかる誓約書③申込者が法人の場合＝法人の履歴事項全部証明書・代表者の印鑑証明書。申込者が個人の場合＝印鑑登録証明書（①②は入札案内書内の該当ページをコピー、③は原本。書類は返却しません）

◆入札

参加資格　個人及び法人（市内外問わず）で、指定された期限までに入札保証金・契約保証金・売買代金の支払いが可能で、入札案内の「一般競争入札参加資格」ただし書き欄の記載事項に該当しない方

日時　10月18日㈫午前10時～（受け付けは午前９時30分～）

場所　健康センター

入札保証金金額　下表参照

納付期限　９月30日㈮まで

納付確認　10月７日㈮までに領収書の写し及び入札保証金提出書を総務課へ提出

問合せ　総務課庶務係☎497・1819

売却物件一覧

物件番号	所在地（地番）	地目	実測面積（平方㍍）	用途地域	建ぺい率・容積率（％）	最低売却価格（万円）	入札保証金納付金（万円）
1	中里五丁目1060番６	宅地	132.65	第１種低層	50・100	2,120	70
2	中里五丁目1060番７		132.55			2,150	
3	中里五丁目1060番８		132.50				
4	中里五丁目1060番９		132.56			2,120	
5	中里五丁目1060番10		134.90			2,130	
6	中里五丁目1060番11		132.16			2,140	
7	中里五丁目1060番12		132.08				

※道路工事及び下水道工事は現在施工中です。

※土地の詳細は入札案内書に記載しています。

※容積率は指定容積率を表記しています。物件の個別条件により制限や緩和を受けることがあります。

※予告なく売却の中止や内容を変更する場合があります。

９月は東京都の自殺対策予防月間　気づいてください！　体と心の限界サイン

東京都では毎年、２千500人から2千800人もの方が自殺で大切な命をなくしています。一人の自殺死亡者の背景には10人の未遂者が存在するといわれ、東京都は30歳以下の自殺者が全体の約３割を占めており、全国と比較しても若者の割合が高くなっています。

◆特別相談

日時・問合せ先など、下表のとおり

◆講演会

―こころといのちの講演会「若者の自殺予防を考える」

第１部・講演「生きづらさへの処方箋～若年層の自殺の実態と今、私たちにできること～」

講師　NPO法人自殺対策支援センターライフリンク副代表　根岸親氏

第２部・ワークショップ＝大学生が周囲の人へのサポート方法と自殺予防のアイデアについて考えます。

対象　都内在住・在勤・在学の方など。先着200人

日時　９月13日㈫午後２時～５時

場所　東京都庁第一本庁舎（東京都西新宿二丁目）

※申込み方法など詳しくは東京都福祉保健局ホームページ URL http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/iryo/tokyokaigi/rinji1/kouenkai.htmlをご覧ください。

問合せ　健康推進課保健サービス係☎497・2077

特別相談一覧

こころの悩み相談	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**　９月３日㈯午前０時～５日㈪午前６時 **問合せ**　0120・58・9090
	自殺防止いのちの電話（一般社団法人　日本いのちの電話連盟） **日時**　９月10日㈯午前８時～11日㈰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**　９月12日㈪～16日㈮いずれも24時間対応 **問合せ**　☎0570・087478
債務相談	多重債務110番（東京都消費生活総合センター） **日時**　９月５日㈪・６日㈫午前９時～午後５時 **問合せ**　☎03・3235・1155
労働相談	東京都ろうどう110番（東京都労働相談情報センター） **日時**　９月13日㈫・14日㈬午前９時～午後５時 **問合せ**　☎0570・00・6110
自死遺族相談	自死遺族のための電話相談（NPO法人全国自死遺族総合支援センター） **日時**　９月10日㈯～12日㈪午前11時～午後７時 **問合せ**　☎03・3261・4350
	自死遺族のための電話相談（NPO法人グリーフケア・サポートプラザ） **日時**　９月13日㈫～16日㈮午前10時～午後10時 **問合せ**　☎03・3796・5453

※フリーダイヤル以外は有料。

※0570で始まるナビダイヤルは携帯電話の無料通話、かけ放題プランなどの対象外。

平成28年度　清瀬市非常勤職員（嘱託員）募集

対象　小学校の給食調理業務に従事できる方

募集人員　１人

職種　小学校給食調理員

募集要項　９月１日㈭～12日㈪午前８時30分～午後５時（土・日曜日を除く）の期間に職員課で配布（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　９月12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

東京水道あんしん診断実施中

簡易漏水調査、簡易水質検査、アンケート調査などを無料で行う「東京水道あんしん診断」を実施しています。

対象　市内の大規模使用者などを除く都営水道使用者

実施期間　平成32年３月末まで

※診断を実施する際には、事前に各ご家庭へお知らせします。

※診断員は、制服・ネームプレートを着用しています。（左写真参照）

※浄水器などの器具の販売や金銭を請求することは、一切ありません。

問合せ　東京都水道局東京水道あんしん診断相談室☎042・580・1333

催し物

環境市民スクール「リメイク教室」

和服でおしゃれな「長袖のシャツブラウス」を作ります。
日時　9月17日㈯午前10時～午後3時
場所　四中
講師　水口フミ氏
費用　450円
持ち物　端切れ・裁縫道具・裁ちばさみ・物差し・スリッパ・筆記用具・新聞紙・ごみ袋・昼食
申込み・問合せ　電話で水口☎492・0759へ

先人の知恵に学ぶ「さつまだんご作り講習会」

昔のおやつだったさつまだんごを作ります。先着20人。
日時　9月10日㈯午前10時～正午
場所　旧森田家
講師　郷土博物館職員
費用　200円（材料費）
申込み・問合せ　9月1日から電話で郷土博物館☎493・8585へ

曼珠沙華鑑賞会

日時　9月25日㈰午前10時～午後2時
場所　台田運動公園
※直接会場へ。

交通安全講習会

秋の全国交通安全運動に先駆け、交通ルール順守と安全意識向上を目指し、交通安全ビデオや講話などの交通安全講習会を開催します。
日時　9月16日㈮午後6時～7時30分
場所　中里地域市民センター
※直接会場へ。駐車場はございません。参加者には交通安全グッズをプレゼント。
問合せ　道路交通課交通安全係☎497・2096

市立中学校連合音楽会

吹奏楽と箏曲、合唱の演奏会です。
日時　9月17日㈯午後1時～（開場は午後0時30分～）
場所　清瀬けやきホール
出演　清中吹奏楽部・箏曲部、二中吹奏楽部、三中吹奏楽部、四中吹奏楽部・箏曲部、五中吹奏楽部、十小合唱団Ｓｔｅｌｌａ
※直接会場へ。
問合せ　四中・山室☎493・6314

耐震キャンペーン

巨大地震に備えて建築物の耐震化への具体的な行動を！
①耐震フォーラム「成功事例から学ぶ！　耐震化のポイント！」
②建物の耐震改修工法などの展示会
③耐震化個別相談会
日時　9月1日㈭①午後1時～4時10分。先着250人（要予約）②午前10時30分～午後5時30分。入退場自由③午前10時30分～午後1時。先着30組（予約優先）
場所　東京都都議会議事堂（新宿区西新宿二丁目）。②のみ同議事堂前都民広場で開催
※詳しくは「東京都耐震ポータルサイト」㊢http://www.taishin.metro.tokyo.jp/をご覧ください。
申込み　①③は耐震キャンペーン事務局☎045・900・0269②は直接会場へ
問合せ　東京都都市整備局市街地建築部建築企画課☎03・5388・3348

特定外来植物駆除

外来植物を駆除し、希少種を保護をします。
日時　9月12日㈪午前9時～正午（雨天時は13日）
集合場所　台田市有林入口
実施場所　台田崖線
持ち物　飲み物・タオル・帽子など（暑さ・蚊対策）・お持ちの方は鎌
申込み・問合せ　清瀬の自然を守る会事務局・渡邉☎492・0710へ

「イケメン&落研マドンナ」落語会中清戸亭

日時　9月17日㈯午後2時～
場所　中清戸地域市民センター
出演　東京経済大学落語研究会
費用　500円
申込み・問合せ　直接窓口または電話で中清戸地域市民センター☎494・7211へ

ふくしセンターまつり

バザー、利用者の作品販売、ステージイベントなど楽しい企画を用意しています。
日時　9月22日㈭午前10時～午後2時（雨天決行、荒天の場合は中止）
場所　障害者福祉センター
問合せ　同センター☎495・5511

募集

バザー用品

10月8日㈯・9日㈰にアイレックまつりで、バザーを開催します。ご家庭の不用品などをご提供ください。
受付期間　9月23日㈮までの平日午前9時～午後5時
受付場所　男女共同参画センター
受付品目　衣類・台所用品・食器などの雑貨（食品・電化製品は除く）
※原則として未使用の物。バザー用品はご持参ください。詳細は左記へ。
問合せ　男女共同参画センター☎495・7002

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＝原則第1月曜日午後1時30分～、研修会＝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

柳泉園組合職員

職種・人数　一般職1人
資格　高校卒業以上で平成3年4月2日以降に生まれた方（平成29年3月卒業見込みの方を含む）
試験日　10月16日㈰
申込み・問合せ　9月13日から21日までに履歴書・最終学歴の卒業証明書・成績証明書・写真を本人が直接同組合総務課☎042・470・1545へ

リハビリテーション（機能訓練事業）利用者

理学療法士がプログラムを作成し、リハビリを行います。
対象　18歳から64歳までで身体障害者手帳をお持ちの方
※事業所・施設などからのリハビリ相談・訓練指導も受け付けます。
問合せ　障害者福祉センター・赤池☎495・5511

健康

歯っぴー噛むカムクラブ

口から始める健康づくりを学びませんか。
対象　おおむね65歳以上の方
日時　9月29日、10月13日・27日、11月10日・24日の木曜日午前9時45分～11時45分
場所　信愛ふれあいホール（梅園二丁目）
申込み・問合せ　直接窓口または電話で地域包括ケア推進課地域包括支援センター☎497・2082へ

胃・大腸がん検診の受診者募集（追加募集）

バリウムによる胃エックス線撮影と便潜血反応検査（検便）の追加募集をします。
対象　市内に住民登録のある35歳以上の方（昭和57年3月31日以前生まれ）応募者多数の場合は抽選（抽選結果は10月上旬に郵送予定）
実施日　12月15日㈭・16日㈮・19日㈪（大腸がん検診のみ）12月18日㈰も実施。胃がん検診は行いません）
場所　健康センター
費用　胃がん検診千円・大腸がん検診500円（免除制度あり）
※詳しくは市報4月1日号「健康特集」や市ホームページ参照。
申込み・問合せ　9月1日から9月20日（消印有効）までに直接下記窓口、市ホームページからの電子申請、またははがきに住所・氏名（フリガナ）・生年月日・電話番号・希望する検診の種類（「胃と大腸」「胃のみ」「大腸のみ」のいずれか）・検診希望日（上記実施日から第1・第2・第3希望日まで）を記入し、郵送で〒204－8511　清瀬市健康センター健康推進課「胃・大腸がん検診申込」☎497・2075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った方。各先着30人
日時　①9月7日㈬②26日㈪③27日㈫いずれも午前10時～正午・午後1時～3時
場所　①②健康センター③生涯学習センター
内容　各種測定・健診結果の説明・健康プランづくりなど
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

骨粗しょう症予防教室

骨密度測定、測定結果の説明と栄養相談です。
対象　市内在住で18歳以上の方（1年以内に骨密度測定、骨粗しょう症の治療を受けていない方）。80人（要予約）
日時　9月26日㈪①午前9時30分～11時30分②午後1時～3時（30分間隔で予約）
場所　健康センター
持ち物　お持ちの方は健康手帳
※①の方は「女性の健康づくり」のミニ講話（女性のみ）②の方は「肺年齢が分かる肺チェッカー体験」（午後1時～2時30分）を受けることができます。
申込み・問合せ　9月1日から電話で健康推進課保健サービス係☎497・2077へ

市民伝言板

☆サークル仲間募集

社交ダンス

スタンダード4種目を主に、ラテンを従に学ぶサークル。基礎からベーシックステップを中心に踊っています。見学・体験大歓迎。多少経験ある男女大歓迎。金曜13時～16時、竹丘地域市民センター、入会金千円・月会費3千円、ダンスサークル「青空」・中野☎495・2955

3B体操無料体験会

3種類の用具を使って、音楽に合せ楽しく身体を動かします。シューズと飲み物をお持ちください。9月2日・9日・16日・23日・30日いずれも10時～11時30分、竹丘地域市民センター、月会費3千円、3B体操・小澤☎493・9415

詩吟サークルのお誘い

詩吟で健康維持増進・ストレスの発散をしませんか。初心者大歓迎。女性師範が基礎基本から丁寧に指導します。第1・3金曜、13時30分～16時、コラボカフェ秋津（野塩一丁目）、月会費3千円、詩吟心水流・立尾☎493・2210

手編みサークル

カギ針や棒針で帽子・ベスト・あなただけの素敵なオリジナルセーターをお編みになりませんか。どうぞお気軽にご参加ください。木曜9時～12時（月4回）、野塩地域市民センター、入会金千円・月会費3千円、手編みサークルひまわり・中山☎080・3382・7477

「清瀬を歩こう会」

見て×聞いて×学んで×体験＝「清瀬のまちを再発見」しませんか！①「滝ノ城跡と清瀬の関わりを探る」＝9月13日9時30分・台田団地バス停コンビニエンスストア前集合②「大林組研究所テクノフェア見学＆尾張徳川家の「鷹狩」の様子を探索」＝10月15日10時・大林組研究所前集合、会員＝年会費2千円（今なら千円で3月末まで参加可）・会員以外＝参加費1回に付き300円、清瀬郷土研究会・岡田☎090・8044・6656

麻雀

このたび全自動麻雀卓を設置してゲームのスピード化を図り、皆様の技能の上達に役立てるようにしました。火曜13時～17時、稲荷台ハイツ（下宿一丁目）、月会費3千円、旭クラブ・瓜生☎492・8328

話し方教室

話す事の苦手な方・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ｗｉｌｌ・小林☎493・3461

☆催し物

大人・子供の英会話、韓国語入門講座

見て聞いて話す。簡単な日常会話を外国人講師と楽しく学びましょう。10月8日～11月26日の土曜、韓国語＝13時15分～14時15分、英会話＝14時30分～15時30分、子供英会話＝16時～17時、清瀬商工会、全8回で5千円（テキスト代別）、国際文化交流会・前田☎090・6489・2803

子連れヨガ

ママのためのヨガクラスです。皆様、お子様連れで気がねなくヨガを楽しみましょう。9月19日・10月24日いずれも9時30分～10時30分、清瀬けやきホール、千円、持ち物などについてはミーナヨガ・星野☎090・9848・3622へ

第11回きよせ平和と健康まつり

子どもに大人気の「ミニＳＬ」と木工教室・ステージでのミニイベント・バザー・模擬店など楽しみいっぱいです。9月25日10時～14時、中央公園、第11回きよせ平和と健康まつり実行委員会・石垣☎080・5673・2751

健康大学実技コース

①ヘルシー食材でおいしいランチ（生活習慣病予防教室）
生活習慣病を予防するための食事と食事のバランスについて学びましょう。
対象 市内在住で30歳以上の方。先着20人
日時 9月28日㈬午前10時～午後1時

②女性のためのヘルシークッキング（3日間コース）
健康を考えた食事、自分にあった量やバランスよく簡単に作れる料理を学んでみませんか。
対象 市内在住で40歳以上の女性の方。先着20人
日時 10月7日・14日・21日金曜日午前10時～午後1時

③からだバランスアップ（運動教室）
運動指導士による運動効果の話やストレッチなど。身体を動かして、自分の状態を知り、運動習慣を身に付けましょう。
対象 市内在住・在勤の方、健康大学生、医師より運動制限の指示のない方。先着25人
日時 9月23日㈮午前10時～11時30分
※③は保育あり㈲若干名。
場所 いずれも健康センター
持ち物 ①②＝エプロン、三角巾、手拭きタオル、③＝室内用運動靴・タオル・飲み物・運動しやすい服装
費用 ①②＝1日につき調理実習費600円、③＝無料
申込み・問合せ いずれも9月1日から直接窓口または電話で健康推進課保健サービス係☎497・2077へ

歯の健康教室

歯科健診・歯磨き練習をします。
対象 市内在住・在勤で18歳以上の方。先着20人
日時 9月26日㈪受け付けは午前9時30分～10時30分
場所 健康センター
持ち物 歯ブラシ・コップ・タオル
申込み・問合せ 電話で健康推進課保健サービス係☎497・2077へ

中里健やかクラブ

ストレッチ体操とハーモニカ演奏に合わせて歌います。
日時 9月14日㈬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して、地域の方と交流やおしゃべりを楽しみませんか。
日時 9月28日㈬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

生涯学習

パソコン講習～エクセルステップアップ～

コース	エクセル4	エクセル5	エクセル6
月日	10月		
	1日㈯ 2日㈰ 8日㈯ 9日㈰	4日㈫ 5日㈬ 11日㈫ 12日㈬	6日㈭ 7日㈮ 13日㈭ 14日㈮
時間	午前10時～正午		午後1時～3時

場所 生涯学習センター
費用 各コース千円
※エクセル2010を使用。
申込み・問合せ 9月7日㈬（当日消印有効）までに、往復はがきに教室名・住所・氏名（フリガナ）・年齢・電話番号を記入し、〒204－0021元町1－2－11 生涯学習スポーツ課☎495・7001へ

シルバー人材センターパソコン教室（10月募集）

―個人レッスンします！
PC入門・ワード・エクセルおよび各種応用編は1対1でレッスンします。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URL http://www.kiyose-sc.or.jp/をご覧ください。
今月の締切 9月23日（必着）
問合せ シルバー人材センター☎494・0903

福祉

認知症家族会ゆりの会

認知症高齢者を介護する家族などの交流を目的にしています。
対象 認知症高齢者を介護している家族など
日時 9月14日㈬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

脳トレ元気塾～カラオケで運動と脳トレ～

カラオケに合わせて運動と認知症予防をしてみませんか。
対象 おおむね65歳以上の方
日時・場所 左表のとおり
費用 1回200円
※直接会場へ。①は8月から午後のコースが増えました。
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しんあい元気塾（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

よってこカフェinナルド

認知症に関心のある方ならどなたでもご利用いただける認知症カフェです。認知症支援に関心のある運営ボランティアも募集しています。
日時 9月1日㈭・15日㈭午後1時30分～4時30分（15日午後3時からは織本病院 小内裕医師による「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

認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、偏見を持たず、認知症の方やご家族を温かく見守る応援者「認知症サポーター」を養成しています。ぜひご参加ください。先着60人。
日時 9月13日㈫午後7時～8時30分
場所 生涯学習センター
申込み・問合せ 電話できよせ社協地域包括支援センター☎495・5516へ

福祉法律専門相談

高齢者や障害のある方で、生活上でお困りの方に弁護士が無料で相談に応じます。
日時 9月28日㈬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っと☎495・5573へ

企業人のまちづくり懇親会

企業で働く市民のつながりを作り、福祉のまちづくりと社会貢献を考えます。
日時 9月11日㈰午後2時～4時
場所 清瀬けやきホール
申込み・問合せ 電話で社会福祉協議会☎495・5333へ

スポーツ

スポーツ教室

①火曜ボクシングエアロ教室
②土曜ボクシングエアロ教室
③土曜ヨガ教室
対象 市内在住・在勤の18歳以上の方。①②定員20人（応募者多数の場合は抽選）③先着10人
日時 ①10月18日～平成29年3月21日の火曜日午前10時30分～11時30分（12月20日・27日、平成29年1月3日を除く、全20回）②③10月8日～平成29年3月25日の第2・4土曜日（いずれも平成29年2月11日を除く、全11回）②午前9時30分～10時30分③午前10時45分～正午
場所 いずれも下宿地域市民センター
費用 ①20回コース＝1万円、10回コース＝6千円、②11回コース＝5千500円・5回券＝3千円
申込み・問合せ 9月15日㈭（消印有効）までに往復はがきに教室名・住所・氏名・年齢・電話番号・返信宛名を記入し、郵送で〒204－0001下宿2－524－1 下宿地域市民センター内教室係☎493・4033へ

その他

固定資産の実地調査にご協力を

市では毎年、市内全域の土地・家屋の実地調査を行っています。今年も9月上旬から翌年3月上旬までの期間で実施します。市職員がお伺いした場合は、ご協力をお願いします。
なお、課税されている家屋の取り壊しまたは増築をされた場合には、左記へ至急ご連絡をお願いします。
問合せ 課税課固定資産税係☎497・2042

分筆されていない私道の非課税申告を

公衆用道路と性格が同様で分筆されていない私道、または現に道路として使用されていながら分筆されていない建築基準法上の道路は、私道部分の面積がわかる図面を添え、年内に申告手続きをされますと、翌年度の固定資産税・都市計画税から非課税の適用が受けられます。
問合せ 課税課固定資産税係☎497・2042

書類選考対策セミナー

就職への書類作成にあたって専門家の個別指導やカウンセリングが受けられます。先着16人。
対象 雇用保険の受給者で、事前に応募書類を作成できる方
日時 9月9日㈮午後1時～
場所 生涯学習センター
主催 東京労働局・ハローワーク三鷹
申込み・問合せ 電話で㈱東京リーガルマインド就職支援セミナー受付センター☎03・5913・6910へ
その他コーナーは8面へ続く

小中学生・将棋大会

市民文化祭「第2回・小中学生将棋大会」を開催します。市内在住・在学の小中学生対象、11月6日10時～（受け付けは9時30分～）、清瀬けやきホール、無料、申込み方法は市内各小中学校と各地域市民センターに配布の「参加申込書」を参照。清瀬市将棋愛好会（清瀬市文化協会・加盟団体）・竹内☎492・0146

しんあいバザー

バザー販売・模擬店（黒やきそば・モツ煮など）、イベント（太鼓・ダンス・バンド）、くじ。どなたでもどうぞ。9月4日10時～14時、信愛の園（梅園二丁目）、無料、信愛報恩会・井崎・藤森☎433・4300

第36回清瀬合唱祭

清瀬室内合唱団、うたの五人衆、コーラス・クローバー、うたの翼、あんさんぶる・ゆう、友情出演えむるーく。9月11日13時30分～（開場は13時）、清瀬けやきホール、無料、清瀬市合唱連盟・古賀☎492・2616

清瀬管弦楽団第49回定期演奏会

チャイコフスキーのヴァイオリン協奏曲、交響曲第5番他を演奏します。クラシックの調べをお楽しみください。9月18日17時～、清瀬けやきホール、無料、清瀬管弦楽団・香西☎080・9582・1625

オペラ鑑賞会

①プッチーニ歌劇「トスカ」9月11日②モーツァルト歌劇「ドン・ジョヴァンニ」10月12日、いずれも13時30分～16時30分、アミューホール、無料、日本語字幕付き、清瀬稲門会・大畠☎491・0572

第4回窯遊会作陶展

8人の陶芸を中心とした展示会です。水墨・水彩・油彩・木工・篆刻など趣味の作品も併せて出品します。9月17日～19日10時～16時、郷土博物館、無料、窯遊会・村上☎493・7792

■市民伝言板利用案内

10月15日号掲載希望の原稿は、9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 FAX491・8600 URL kouhou@city.kiyose.lg.jp

高齢者被害特別相談

消費生活上のトラブルや疑問などを、ご相談ください。
対象　契約当事者が市内在住・在勤で60歳以上の方
日時　9月12日(月)・13日(火)・14日(水)午前10時～午後4時(正午～午後1時を除く)
場所　消費生活センター
※相談を希望される方は、直接窓口または電話で左記へ。
問合せ　消費生活センター☎495・6212(相談専用)

多重債務特別相談「多重債務110番」

対象　市内在住・在勤の方
日時　9月5日(月)・6日(火)午前10時～午後4時(正午～午後1時を除く)
場所　消費生活センター
※相談を希望される方は、直接窓口または電話で左記へ。
問合せ　消費生活センター☎495・6212(相談専用)

びん・かんの臨時収集

左記のとおり、びん・かんの臨時収集を実施します。
収集日程　9月22日(木)＝元町二丁目、中里一丁目・二丁目・三丁目、野塩、梅園地区、9月23日(金)＝松山、竹丘地区
問合せ　ごみ減量推進課ごみ減量推進係☎493・3750

清瀬市議会第3回定例会開会

平成28年清瀬市議会第3回定例会は、左表のとおり開会予定です。ぜひ傍聴にお越しください。

日	内容
1日(木)	本会議(初日) 決算特別委員会
5日(月)・6日(火)	本会議(一般質問)
7日(水)	本会議(一般質問) 決算特別委員会 (決算概要説明)
9日(金)	総務文教常任委員会
12日(月)	福祉保健常任委員会
13日(火)	建設環境常任委員会 議会運営委員会
16日(金)・20日(火)・21日(水)	決算特別委員会
29日(木)	本会議(最終日)

※時間は、9月7日の決算特別委員会(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

夕やけこやけ

9月1日から30日まで「夕やけこやけ」のチャイムは、午後5時5分に鳴ります。

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　9月28日(水)・29日(木)午後8時まで
■**土曜納税・納税相談**
日時　9月10日(土)午前9時～正午
■**日曜納税・納税相談**
日時　9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

今月の納期

◆国民健康保険税(第3期)
◆後期高齢者医療保険料(第3期)
◆介護保険料(第3期)
9月30日(金)までに納めてください。

今月の子育て支援事業

直＝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
予親子歯みがき教室	**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	9月9日(金)・10月7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
予親子歯科健診	**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。		健康センター	電話で健康推進課保健サービス係☎497・2077へ
予ママの時間	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	9月21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	電話で健康推進課保健サービス係☎497・2077へ
予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・お子さんのお出かけグッズ	9月14日(水)	午前10時～正午	健康センター	9月1日(木)から電話で健康推進課保健サービス係　☎497・2077へ
直乳幼児健康診査　3～4か月児	平成28年5月に生まれた乳児とその母親	9月13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	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。
直乳幼児健康診査　1歳6か月児	平成27年2月に生まれた幼児	9月6日(火)			
直乳幼児健康診査　3歳児	平成25年8月に生まれた幼児	9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。				
予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。定員15組(要予約) **対象**　生後3か月前後の子どもと親	9月2日・9日・16日・23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 Mail info@with-ai.net
予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	9月9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
直つどいの広場　ころぽっくる	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
直つどいの広場　野塩		月曜日を除く毎日		野塩地域市民センター	NPO法人ウイズアイ☎452・9765 Mail info@with-ai.net
直つどいの広場　野塩出張		祝日を除く月曜日		あいあいの家(梅園二丁目)	
直つどいの広場　下宿		月曜日を除く毎日		下宿地域市民センター	
直つどいの広場　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
直つどいの広場　元町				清瀬けやきホール	

今月の健康づくり

直＝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
予直一般開放　①卓球②バドミントン③インディアカ	小学生以上(小学生は保護者同伴)。①12組 ②③各3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	9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 ※②③は当日午前8時30分から要電話予約。
直一般開放　グラウンドゴルフ	18歳以上の方。定員80人 ※道具貸し出しあり。	9月3日・17日(土)	午前9時30分～11時30分	下宿運動公園広場	
直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)	いずれも15分前までに会場へ	健康増進室(健康センター3階)	健康推進課健康推進係☎497・2075
直ストレッチ体操*	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	毎週水曜日	午前11時～11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☎497・2075
		毎週木曜日	午後3時30分～4時		
		毎週金曜日	午前9時30分～10時・午後3時30分～4時		
直みんなで楽しくエクササイズ*　パンチ&キック体操	18歳以上の方	9月4日(日)・17日(土)	土曜日＝午後3時～4時 日曜日＝午前10時～11時		
直みんなで楽しくエクササイズ*　イージーダンササイズ	18歳以上の方	9月11日(日)・24日(土)			
直みんなで楽しくエクササイズ*　筋力アップ体操	18歳以上の方	9月3日(土)・18日(日)			
直みんなで楽しくエクササイズ*　ゆるトレ	18歳以上の方	9月10日(土)・25日(日)			
直夜間エクササイズ*　バランスアップ体操	18歳以上の方	毎週水・金曜日	午後7時30分～8時30分		
予健康・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。 **費用**　200円	9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
		9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。

9月の休日診療

実施日	内科　午前9時～午後5時	内科　午後5時～翌日の午前9時	歯科　午前9時30分～午後5時	歯科　担当医
4日	武蔵野総合クリニック 元町1-8-30 ☎496・7015	山本病院・野塩1-328☎491・0706 織本病院・旭が丘1-261☎491・2121 ※緊急時は随時受け付けします。必ず事前に電話をお願いします。	清瀬休日歯科応急センター(清瀬市歯科医師会)上清戸2-6-10(市民活動センター内)☎491・8611(受付時間は午後4時30分まで)	笹原医師
11日	ふじ井内科クリニック 元町1-11-14☎493・7122			松木医師
18日	酒田クリニック 野塩5-280-2☎496・7328			畑医師
19日	宮本医院 松山1-42-6☎491・0547			福田医師
22日	宇都宮病院 元町1-4-41☎491・0103			島田医師
25日	北多摩クリニック 上清戸2-1-41☎496・7760			筒井(晃)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