

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(木)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30日(水)・31日(木)午後8時～
 ■土曜納税・納税相談
 日時 3月12日(土)午前9時～正午
 ■日曜納税・納税相談
 日時 3月27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

―多重債務110番
 日時 3月7日(月)・8日(火)午前9時～午後5時 ☎03・3235・1155 (東京都消費生活総合センター)
 ―若年層向け総合相談会
 日時 3月7日(月)・8日(火)午前9時～午後5時 ☎03・3235・1155 (東京都消費生活総合センター)

―自死遺族のための電話相談
 日時 ①3月5日(土)～7日(月)午前11時～午後7時 ☎03・3261・4350 (全国自死遺族総合支援センター) ②3月8日(火)～11日(金)午前10時～午後10時 ☎03・3796・5453 (グリーフケア・サポートプラザ)
 日時 3月15日(火)午後1時30分～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 電話で東京しごとセンター多摩 ☎042・329・4524へ

―自殺防止のちの電話
 日時 3月10日(木)午前8時～11日(金)午前8時(24時間受け付け) ☎0570・087478
 日時 3月5日(土)午前0時～7日(月)午前6時 ☎0120・58・9090 (東京都自殺防止センター)
 日時 3月5日(土)～7日(月)午前11時～午後7時 ☎03・3261・4350 (全国自死遺族総合支援センター) ②3月8日(火)～11日(金)午前10時～午後10時 ☎03・3796・5453 (グリーフケア・サポートプラザ)
 日時 3月7日(月)・14日(日)・28日(月)午後6時～9時(最終受け付け午後8時)
 場所 新宿西口永和ビル・メディアボックス(新宿区西新宿一丁目)
 問合せ 東京司法書士会事務局 研修課 ☎03・3353・9191 (平日午前9時～正午・午後1時～5時)

―自殺防止のちの電話
 日時 3月7日(月)～11日(金)午後1時～7時(最終受け付け午後6時)
 場所 新宿エルタワー1階(新宿区西新宿一丁目)
 問合せ NPO法人自殺対策支援センターライフリンク ☎03・3261・4934 (平日午前10時～午後8時)
 日時 3月7日(月)・14日(日)・28日(月)午後6時～9時(最終受け付け午後8時)
 場所 新宿西口永和ビル・メディアボックス(新宿区西新宿一丁目)
 問合せ 東京司法書士会事務局 研修課 ☎03・3353・9191 (平日午前9時～正午・午後1時～5時)

―自殺防止のちの電話
 日時 3月7日(月)～11日(金)午後1時～7時(最終受け付け午後6時)
 場所 新宿エルタワー1階(新宿区西新宿一丁目)
 問合せ NPO法人自殺対策支援センターライフリンク ☎03・3261・4934 (平日午前10時～午後8時)
 日時 3月7日(月)・14日(日)・28日(月)午後6時～9時(最終受け付け午後8時)
 場所 新宿西口永和ビル・メディアボックス(新宿区西新宿一丁目)
 問合せ 東京司法書士会事務局 研修課 ☎03・3353・9191 (平日午前9時～正午・午後1時～5時)

今月の子育て支援事業

☎=要予約
 ◎=直接会場へ

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、虫歯菌感染予防法など 持ち物 母子健康手帳・親と子の歯ブラシ	3月4日(金)・4月8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、発達段階に合わせた歯磨き練習、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	月曜日または水曜日 ※詳細は申込時に案内します。			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、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。	3月16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	
カンタンポイント離乳食	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1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) ※保護者のみの参加も可。	3月9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	3月10日(木)	午前10時～正午		
乳幼児健康診査	3～4か月児 平成27年11月に生まれた乳児とその母親 1歳6か月児 平成26年8月に生まれた幼児 3歳児 平成25年2月に生まれた幼児	3月8日(火) 3月1日(火) 3月15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。
※各健診終了後、子どもの計測(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(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。					

今月の健康づくり

☎=要予約
 ◎=直接会場へ

事業名	対象・内容など	日程	時間	場所	申込み・問合せ
卓球・バドミントン・インディアカ	対象 小学生以上(小学生は保護者同伴)。先着12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	3月12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。
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	3月13日(日)・19日(土) 3月5日(土)・20日(日) 3月6日(日)・26日(土) 3月12日(土)・27日(日)	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) 毎週水曜日 午前11時～11時30分 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	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
ストレッチ体操*	18歳以上の方	3月13日(日)・15日(火) 3月13日(日)・27日(日)	午後7時30分～8時		
みんなで楽しくエクササイズ*	18歳以上の方	3月13日(日)・15日(火) 3月13日(日)・27日(日)	午後7時～午後3時		
夜間30分エクササイズ*	18歳以上の方	3月13日(日)・27日(日)	午後7時～		
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	3月13日(日)・27日(日)	午後7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、あらかじめ「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
6日	ふじ井内科クリニック 元町1-11-14 ☎493・7122	※緊急時は必ず事前に電話をお願いします。 織本病院 旭が丘1-261 ☎491・2121 野塩1-328 ☎491・0706 山本病院 野塩1-328 ☎491・0706	清瀬市休日歯科応急センター(清瀬市清瀬1-1-1) ☎493・7122	肥後 医師
13日	宮本医院 松山1-42-6 ☎491・0547		市川 医師	福田 医師
20日	酒田クリニック 野塩5-280-2 ☎496・7328		市川 医師	牛田 医師
21日	川辺内科クリニック 竹丘2-1-3 ☎496・3311		市川 医師	松村 医師
27日	宇都宮病院 元町1-4-41 ☎491・0103		市川 医師	水上 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