

今月の納期

2月29日(月)までに納めてください。

- ◆固定資産税・都市計画税(第4期)
- ◆国民健康保険税(第8期)
- ◆後期高齢者医療保険料(第8期)
- ◆介護保険料(第8期)

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 2月24日(水)・25日(木)午後8時～

■土曜納税・納税相談
日時 2月13日(土)午前9時～正午

■日曜納税・納税相談
日時 2月28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

要介護高齢者の方に対する医療費控除と障害者控除

2月16日(火)から始まる市・都民税の申告受け付けや確定申告時に、左記のサービスなどをとお支払いになった金額の一部が、医療費控除などの対象になります。

◆施設サービス 介護老人保健施設

◆夜間納税・納税相談
日時 2月24日(水)・25日(木)午後8時～

◆土曜納税・納税相談
日時 2月13日(土)午前9時～正午

◆日曜納税・納税相談
日時 2月28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

就業支援

正社員を目指す短期集中プログラム。後日面接会を開催。

対象 30歳～44歳の非正規雇用者の方。定員15人

日時 2月15日(月)～19日(金)午前10時～午後4時(5日間)

場所 東京しごとセンター多摩(国分寺市南町三丁目)

※資格要件・面接選考あり。

その他

◆おむつ代 傷病により6か月以上寝たきりで、医師の治療を受けおむつを利用している方。医師が発行したおむつ使用証明書が必要です。

◆おむつ代 傷病により6か月以上寝たきりで、医師の治療を受けおむつを利用している方。医師が発行したおむつ使用証明書が必要です。

◆おむつ代 傷病により6か月以上寝たきりで、医師の治療を受けおむつを利用している方。医師が発行したおむつ使用証明書が必要です。

グラウンドゴルフ教室

対象 市内在住・在勤の18歳以上の方。先着50人

日時 前期 4月14日(木)～7月14日(木)、後期 9月1日(木)～12月1日(木)(毎週木曜日・全24回、ただし7月7日及び祝日は休み)

場所 下宿運動公園

費用 2千円(保険料込み)

※松山・野塩地域市民センターでの受け付けは行いません。

※3月13日までに申込書(下宿・竹丘・中清戸・中里の各地域市民センターに設置)に費用を添えて、直接各窓口へ。

問合せ 下宿地域市民センター ☎493・4033

今月の子育て支援事業

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。定員20人 内容 口を開けない子どもの仕上げ磨き法、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	2月5日(金) 3月4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
親子歯科健診	対象 1歳6か月～3歳児と保護者 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。		健康センター	電話で健康推進課保健サービス係 ☎497・2077
ママの時間	育児の悩みを、お子さんと離れお母さん同士で話ませんか。 対象 未就学児を持つ母親 費用 50円(お茶代) ※保育あり。	2月17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
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) 持ち物 母子健康手帳	2月10日(水)	午前10時～11時30分＝6～8か月児 午前10時45分～正午＝9～11か月児	健康センター	電話で健康推進課保健サービス係 ☎497・2077
両親学級	1日目＝お産や栄養の話など 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・ママになる方 費用 100円(試食費・1日目のみ) 持ち物 予約時に確認 ※妊婦歯科健診の申し込みは随時受け付け中。	1日目＝2月19日(金) 2日目＝3月5日(土)	午後1時20分～4時 午前9時30分～午後0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
乳幼児健康診査	3～4か月児 平成27年10月に生まれた乳児とその母親 1歳6か月児 平成26年7月に生まれた幼児 3歳児 平成25年1月に生まれた幼児	2月9日(火) 2月2日(火) 2月16日(火)	午後0時30分～1時30分(受け付け) ※対象者ごとに受け付け時間を調整します。事前送付の通知をご覧ください。	健康推進課保健サービス係 ☎497・2077	電話で健康推進課保健サービス係 ☎497・2077
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親。定員15組	2月5日・12日・19日・26日の金曜日	午後1時30分～3時30分	市民活動センター	電話またはメールでNPO法人ウイズアイ ☎452・9765 info@with-ai.net
おっぱいママの会	母乳育児の楽しさ、悩みなどを話し合いませんか。 対象 妊娠・授乳中の母親	2月23日(火)	午後1時30分～3時30分	市民活動センター	電話またはメールでNPO法人ウイズアイ ☎452・9765 info@with-ai.net
K-net 子育てひろば	0歳～就学前の子どもとその親及び子育てに関心のある方親子で自由遊び・読み聞かせ・手遊び。(出入り自由)	2月12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
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	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	月曜日を除く毎日	午前10時～午後3時(出入り自由)	野塩地域市民センター	NPO法人ウイズアイ ☎452・9765 info@with-ai.net
野塩出張	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	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	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	月曜日を除く毎日	午前10時～午後3時(出入り自由)	下宿地域市民センター	NPO法人ウイズアイ ☎452・9765 info@with-ai.net
竹丘	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	月曜日・祝日を除く毎日	午前10時～午後3時(出入り自由)	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	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	月曜日・祝日を除く毎日	午前10時～午後3時(出入り自由)	清瀬けやきホール	NPO法人子育てネットワークピッコロ ☎444・4533

☎=要予約
☎=直接会場へ

図書館特別整理休館

蔵書点検などを実施するため、左記期間中、中央・下宿図書館を休館します。

ご不便をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

休館日 中央図書館 2月15日(月)～19日(金)、下宿図書館 2月22日(月)～26日(金)

※その他の館は通常どおり。

問合せ 中央図書館 ☎493・4326

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
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	2月14日(日)・27日(土) 2月13日(土)・28日(日) 2月7日(日)・20日(土) 2月6日(土)・21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)	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	2月14日(日)・27日(土) 2月13日(土)・28日(日) 2月7日(日)・20日(土) 2月6日(土)・21日(日)	午前11時～11時30分 午後3時30分～4時 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)	健康推進課健康推進係 ☎497・2075
みんなで楽しくエクササイズ*	18歳以上の方	2月14日(日)・27日(土) 2月13日(土)・28日(日) 2月7日(日)・20日(土) 2月6日(土)・21日(日)	午前11時～11時30分 午後3時30分～4時 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)	健康推進課健康推進係 ☎497・2075
夜間30分エクササイズ*	18歳以上の方	2月2日(火)・16日(火) 2月14日(日)・28日(日)	午後7時30分～8時 午後7時～	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
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。	2月2日(火)・16日(火) 2月14日(日)・28日(日)	午後7時～ 午後3時～	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

※「*」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。

2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
7日	杉本医院 元町2-7-1 ☎492・1199	※緊急時は随時受け付けをお願いします。事前電話を	午後8時～翌日の午前9時	島崎 医師
11日	清瀬下宿中央診療所 下宿2-391-7 ☎491・2217	・山本病院 野塩011-328491・0	午後6時～翌日の午前9時	天川 医師
14日	武蔵野総合クリニック 元町1-8-30 ☎496・7015	・旭が丘院 21-211-261491	午後4時～翌日の午前9時	筒井 医師
21日	清瀬博済堂クリニック 竹丘2-15-15 ☎410・0001	・野塩011-328491・0	午後3時～翌日の午前9時	中山 医師
28日	北多摩クリニック 上清戸2-1-41 ☎496・7760		午後3時～翌日の午前9時	畑 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