

今月の納期

◆市・都民税(第4期)
 ◆国民健康保険税(第7期)
 ◆後期高齢者医療保険料(第7期)
 ◆介護保険料(第7期)
 2月1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 1月27日(水)・28日(木)午後8時まで
 ■土曜納税・納税相談
 日時 1月9日(土)午前9時~正午
 ■日曜納税・納税相談
 日時 1月31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 497・2045

就業支援
 三ドルのための再就職支援講座
 対象 30~54歳の方。先着50人
 場所 東京ビッグサイト(江東区有明三丁目)
 日時 1月6日(水)午前9時30分~

東京消防出初式
 消火・救助・救急演技、はしごのり、音楽隊の演奏やカラーガード隊の演奏・演技などを行います。今年も、航空消防救助機動隊(エアハイパレスキュー)の初披露もを行います。
 日時 1月6日(水)午前9時30分
 場所 東京ビッグサイト(江東区有明三丁目)
 ※直接会場へ。
 問合せ 清瀬消防署防火査察係 491・0119

寄付 寄贈
 市(緑地保全基金)へ
 きよせびと様(ひまわりまつり・市民まつり他) 25万5千82円、清瀬市緑地保全協力団体様(下宿・松山センター、マルエツ) 1万7千417円、匿名様(3件) 2万363円
 ありがとうございます。

消防団出初式
 新春恒例の出初式を行います。ぜひご覧ください。
 日時 1月9日(土)午前10時~(小雨決行)
 場所 神山公園
 ※当日午前8時に市内一斉にサイレンが鳴りますので、ご注意ください。
 問合せ 防災防犯課防災係 497・1847

ちのころといのちの法律相談
 問題を抱えお悩みの方に、弁護士が無料で電話相談に応じます。
 対象 40歳未満の方
 日時 1月7日(木)・8日(金) いずれも午後1時~7時
 相談受付電話番号 7日 0120・556・289(東京・千葉・埼玉・神奈川・茨城限定) 8日 03・3597・4830(全国)
 問合せ 東京弁護士会 03・3581・2205

今月の子育て支援事業

予=要予約
 直=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・親子の歯ブラシ	1月15日(金)・2月5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、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。	1月20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	1月4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。先着15組。 対象 1歳~1歳6か月の子どものももつ保護者。 費用 100円(試食実演費) 持ち物 母子健康手帳	1月20日(水)	午前10時~正午	健康センター	1月4日から電話で健康推進課保健サービス係 497・2077へ
乳幼児健康診査	3~4か月児 平成27年9月に生まれた乳児とその母親 1歳6か月児 平成26年6月に生まれた幼児 3歳児 平成24年12月に生まれた幼児	1月19日(火) 1月12日(火) 1月26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。
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。 対象 生後3か月前後の子どもとその親。	1月8日(金)・15日(金)・22日(金)・29日(金)	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へ
すくすく親子教室	一緒にリズム遊びなどを行います。 対象 2歳以上の子どもとその親	1月18日~2月29日までの毎週月曜日	午前10時15分~11時45分	コミュニティラザひまわり	電話またはメールでNPO法人ウイズアイ 452・9765 info@with-ai.netへ
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)	1月8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		火曜日を除く毎日		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法人ウイズアイ 452・9765 info@with-ai.netへ
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へ
下宿		月曜日を除く毎日		下宿地域市民センター	NPO法人ウイズアイ 452・9765 info@with-ai.netへ
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
元町				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

今月の健康づくり

予=要予約
 直=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・インドアアカ	小学生以上(小学生は保護者同伴)。先着12組 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	1月9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	1月9日(土)	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・12月29日~1月3日は休館)	健康増進室(健康センター3階)	健康推進課保健サービス係 497・2075
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・運動しやすい服装・タオル・飲み物	毎週水曜日 毎週木曜日 毎週金曜日	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)	健康推進課保健サービス係 497・2075
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 イージーダンササイズ 筋力アップ体操 ゆるトレ	1月17日(日)・30日(土) 1月16日(土)・31日(日) 1月10日(日)・23日(土) 1月9日(土)・24日(日)	午後3時~4時 午前10時~11時	健康増進室(健康センター3階)	健康推進課保健サービス係 497・2075
夜間エクササイズ*	30分エクササイズ	毎週水曜日・金曜日	午後7時30分~8時	健康増進室(健康センター3階)	健康推進課保健サービス係 497・2075
健康・体力テスト	18歳以上の方。先着5人 費用 200円 体力年齢などの確認や運動のアドバイス。	1月5日(火)・19日(火) 1月10日(日)・24日(日)	午後7時~ 午後3時~	健康増進室(健康センター3階)	健康推進課保健サービス係 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、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。

1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
1日	ふじ井内科クリニック 元町1-11-14 493・7122	旭が丘野山本病院 野塩1-3-28 491・0706	4内上科清瀬市歯科応急センター(清瀬市歯科戸部支所) 491・2511	牛田 医師
2日	宮本医院 松山1-42-6 491・0547	野塩 野塩5-280-2 496・7328	4内上科清瀬市歯科応急センター(清瀬市歯科戸部支所) 491・2511	小石 医師
3日	酒田クリニック 野塩5-280-2 496・7328	野塩 野塩5-280-2 496・7328	4内上科清瀬市歯科応急センター(清瀬市歯科戸部支所) 491・2511	島田 医師
10日	川辺内科クリニック 竹丘2-1-3 496・3311	野塩 野塩5-280-2 496・7328	4内上科清瀬市歯科応急センター(清瀬市歯科戸部支所) 491・2511	柏原(雄) 医師
11日	とみまつ小児科循環器クリニック 元町1-1-14 497・3456	野塩 野塩5-280-2 496・7328	4内上科清瀬市歯科応急センター(清瀬市歯科戸部支所) 491・2511	倉田 医師
17日	清瀬リハビリテーション病院 竹丘3-3-33 493・6111	野塩 野塩5-280-2 496・7328	4内上科清瀬市歯科応急センター(清瀬市歯科戸部支所) 491・2511	加藤 医師
24日	宇都宮病院 元町1-4-41 491・0103	野塩 野塩5-280-2 496・7328	4内上科清瀬市歯科応急センター(清瀬市歯科戸部支所) 491・2511	小幡 医師
31日	井上内科クリニック 松山1-11-21 493・3102	野塩 野塩5-280-2 496・7328	4内上科清瀬市歯科応急センター(清瀬市歯科戸部支所) 491・2511	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