(市報 No.1207 平成28年(2016年) 毎月1日·15日発行

今号の主な内容

「あなたの今年の目標」を教えてください … 2 ・ 3 面

市民ルポルタージュ「小金井街道を歩く」…4面 コラム・お知らせ~ information



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 \mathcal{S} — \mathcal{N} kouhou@city.kiyose.lg.jp URL $/\!\!/$ http://www.city.kiyose.lg.jp/

手をつなぎ 心をつむぐ みどりの清瀬



ための支援、教育環境の改善、さらには、

をはじめ、「子育てが楽しい清瀬」を目指す他、農業、





ます。今年もよろしくお願い申し上げます。

り組んでまいります。そして、新庁舎建設事業は、

「健幸寿命」を延ばす健康増進や介

商工業を活性化させる









な市議会になるよう、今後さらに努力していきます。清瀬市は多くの課題を抱代表として皆様の信頼と負託に応えるよう、また市民の皆様にとってより身近議会では、昨年は市議会議員選挙が行われ、二十人の議員が選ばれました。とって明るく素晴らしい年になりますようお祈りいたします。今年が市民の皆様にびと活躍する実りある年になるのではないかと思います。今年が市民の皆様に熟して硬い殻に覆われる時期を意味するそうです。その意味で、今年は伸び伸

平成二十八年の干支

げます。

は、「しん」とも読み、「伸ばす」という意味があり、草木が伸び、実が成

(は申年です。実は私も申年生まれなのですが、「申(さ

り、誠にありがとうございます。市議会を代表いたしま 上げます。また、日ごろより市議会に対しまして、温か うございます。市民の皆様には、お健やかに新年をお迎

できると思います。皆様の一層のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上えていますが、清瀬市民の智恵と力を結集していけば、必ず乗り越えることが

ご健勝とご多幸を心よりお祈り申し上げ、

年頭のご挨拶

さて、平成二十八年度は、「手り尺背頭巾長明総合計画」がスタートします。さて、平成二十八年度は、「手をつなぎ、心をつむぐ、みどりの清瀬」をまいまち清瀬」となり、「世界を結核から守るまち清瀬」となって原見 |瀬市の「都市格」を高める取り組みや地方創生に向けた施策の積極的な展開||づくりの基本理念とする「第四次清瀬市長期総合計画」がスタートします。 継ぐ文室秋津の人間愛が、昭和の時代に「東洋一のサナトリウム、結核療養 代下る文室秋津という武蔵守が八三三年に設置した医療介護福祉施設「悲田から野塩には人々が住みついていたのです。また、報告書では、聖徳太子をかに、何と五千年前の十三菩提式土器出土の報告がありました。五千年以上 の比定地としても積極的に肯定しています。つまり、聖徳太子の教えを引 前の十三菩提式土器出土の報告がありました。五千年以上物館が出した「清瀬市野塩地域遺跡群発掘調査報告書」の うございます。 今をはるかに「さる」、縄文時代に思いを寄せてみま

清瀬市長 金太郎 渋谷

清瀬市議会議長 のぶゆき 渋谷



新春特別企画

「あなたの今年の目標」を 教えてください!

「一年の計は元旦にあり」ということわざがあります。「一年の計画は年の初めである元旦に立てるべきであり、物事を始めるにあたっては、最初にきちんとした計画を立てるのが大切だ」という戒めです。この言葉のとおり、新年に一年の目標を立てる方も多いのではないでしょうか。2016年最初の市報きよせの特集は、「あなたの今年の目標を教えてください」と銘打ち、清瀬市の各方面で活躍されている方々に、今年の目

標を書いていただきました。

夢や目標は、実際に言葉にして書くことによって、その言葉が心に刻まれ、自然と達成に向けた生き方ができるといいます。

「まだ今年の目標を決めていない」という方は、紙面でご紹介している方々の言葉を参考にし、2016年の目標を定めて、実際に書いてみてはいかがでしょうか。



シルバー人材センター理事 赤羽秀夫さん

この言葉は、心のあり方を表したものです。 常に自分自身が自然体であるように!



きよせ親善大使 大久保芙美さん

親善大使を通してお会いできるたくさんの方 と、その時間を大切に!



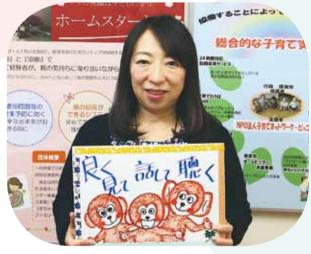
清瀬第九合唱団大河内信子さん

今年も人(仲間・家族)とのつながりを大事 に育みます!



プロミュージシャン 太田聖士さん

地元に Jazz を流行らせよう! Jimo Jazz



NPO 法人子育てネットワーク・ピッコロ理事長 小俣みどりさん

表れていない部分を見て、いろんな人と話して、心を傾けて聴く!



NPO 法人ウイズアイ理事長 川原寿春さん

清瀬の明日を担う子どもたちの夢が叶えられるよう、育児力の強化に努めたい!



市史編さん委員黒田一美さん

ママ発の笑顔は、みんなを幸せにする!



オオムラサキ飼育体験者 坂口侑高さん

今年はトラカミキリを捕まえたいです!



清瀬市教育長 坂田篤さん

今年は何があっても、良い新マスタープランを作ります!



新成人代表 椎名爽夏さん

有言実行でがんばります!



清明小学校主幹養護教諭 千田二仁江さん

笑顔と気持ちのよい声かけで、子どもたちに 安心を!



JLC (ジュニアリーダーズクラブ) OG 土志田晴海さん

女子サッカーをやっているので、ロングを蹴ることができるようになりたいです!



清瀬市副市長中澤弘行さん

市民の皆様が、災害のない1年でありますように祈っています!



信愛病院勤務 中島晴香さん

私のやっている仕事が、信愛病院を多くの方に 知ってもらうきっかけになればと思います!



八小ふわっと@地域交流 中西宣長さん

八小円卓会議の立ち上げを学校と一緒になってやりましょう!



日本喉摘者団体名誉会長 新美典子さん

喉頭摘出で失った声を取り戻すお手伝いをが んばります!



清瀬市公認キャラクター ニンニンくん

清瀬のためにビシッと挑戦していくぞ!



民生・児童委員長谷川豊一さん

福祉を必要とする人たちの思いに耳を傾け、 関係機関との懸け橋に!



脳力アップ塾参加者 松下昭一さん

健やかに 米寿の1年 生き生きと!



清瀬市消防団 松村昌樹さん

心構えを持って行動すれば、何事も成功を収めることができる!



花卉生産農家 横山直樹さん

花を通じて、一人でも多くの人を笑顔にしたい。そして自分も笑顔!

はスポーツクラブがあります

楽しみです。

いと思います。

緑地公園まで河川敷を歩いてみた

機会があれば、

清瀬橋から金山

八踏切を渡って少し行くと右側

松山地域市民センタ ーから清瀬橋までの道のり (約 2.3%) を歩きました。

小金井街道(松山~清瀬

「小金井街道」はよく通る道ですが、ほとんど車で通過する だけでした。周りの景色を見ながら歩いてみると、知らぬ間に マンションや一戸建て、保育園などができていることに 驚かされました。また、昔から変わらないであろう光景を再認 識させられました。今回は「松山地域市民センター」から小金 井街道へ出て「清瀬橋」まで歩いてみました。

片寄明香 さん

清富士通り」

マンションなどが立ち並ぶ

店舗やマンシ 「清富士通り」

入踏切] から 清瀬郵便局」

ボックスがありました。

この日う 利用する

材

を

歩道に今では珍しい電話

ち寄るのは難しいので、

たまに歩

では気になるお店があっても立 ているので安心して歩けます 道は狭いですが、歩道が確保さ

いてみると良いと思います。

通るこの交差点では、常時交通整 ているので、 踏切」を渡る手前は五差路になっ をする方がいて車の誘導をし

武池袋線を横切る、 路線バスもたくさん 通行には十分な注意 通称「大

今回のウオーキング時間は、

50分くらいでした。 肌寒い日で

歩いているとだんだん熱

徐々に下り坂になっていく中里三丁 目・四丁目付近

くなり汗ばんでくるほどでした。

なくなり、やがて道路の両側には いて行くと、だんだん建物が少 小金井街道沿いを

ここからも富士山がよく見えたの

冨士山が見えるスポットがありま

高い建物がなかった昔は、

れています。

「清富士通り」と呼 清瀬にはいくつか

えてきます。若い世代の人口も増 設された「せせらぎ保育園」が見 ことを期待しつつその先へ進んで 畑が広がります そして新しい住宅や、 誰もが住みやすい清瀬になる 一昨年開

「清瀬橋」

知らせるようになっているので、 この信号機は目の不自由な方のた 通行することができます。 木街道と交わっている道路です。 便局の交差点へ出ます。ここは志 通りですがどなたでも安心して 青や赤に変わる時、 音声で

交通量が多く、

いつも渋滞して

るイメージの小金井街道です

間の時間帯は割と空いていま

道へ出ました。ここからは真っす

小金井街道沿いを歩きます

淯瀬高校の前を通り、

街

そのまま真っすぐ進むと清瀬

そのすぐ先には、

大きなマンシ

地である清瀬橋に到着です

この橋を渡ると埼玉県所沢市に

第 28

回多摩郷土誌フ

工

多摩地域27市町の郷土誌・文化

いる方々の様子が見えました。

- 交通整理の方によって安全が保たれ ている大踏切

清瀬橋から柳瀬川を望む。 鳥も観察できる カワセミなどの野

るそうです。 ます。平成30年完成を予定して 整備されており、 所沢線」へと名前も変わります。 柳瀬川沿いの 橋の周辺には親水公園を整備 緑地公園まで行くことができ ここでもカワセミやサギな ここからの道は小金井 通称「主要地方道練馬 河川敷もきれ 川沿いを歩いて

どの野鳥が観察できます

※直接会場へ。 販売します

そのまま進み、視線を真っすぐ前 の方に移すと銭湯の煙突が見えま 徐々に下り坂になっていく道を 坂を下りきると今回の最終目的 昔はどこでもよく見られた懐 なんとなく安心する感

ザ に 注 意 ルエン

インフルエンザは、感染した人が咳やくしゃみをした際に発生 する飛沫(小さな水滴)を吸い込んだり、手などに付いた飛沫が 口や鼻、目に触れることで感染します。

潜伏期間は1日から数日で、感染すると、咳・鼻水・くしゃみ などの風邪に似た症状の他、突然の高熱・頭痛・関節痛・筋肉痛 などの症状が強く表れるのが特徴です。特に高齢者は、肺炎を合 併しやすく、命に関わることもあるので注意が必要です。流行期 には、人混みを避けましょう。

日ごろからできるインフルエンザ対策は、マスクの着用や、流 水・石けんによる手洗いとうがいを行うことです。そして、 な休息や睡眠、バランスのとれた栄養を摂取するようにしましょ また、空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、イ ンフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内で は、加湿器などを使って適切な湿度(50~60場)を保つことも効 果的です。インフルエンザを発症したと思ったら、早めに医療機 関を受診するようにしましょう。

熱が下がってもインフルエンザの感染力は残るため、他の人に 感染させてしまう可能性があります。完全に感染力がなくなる時 期については明らかではなく、個人差も大きいといわれています。 少なくとも、熱が下がって2日目までは外出しないように心がけ ましょう。

問合せ 健康推進課保健サービス係☎ 497 · 2077

脳トレ元気塾~カラオケと運動で脳トレ~

カラオケに合わせて認知症予 コース名(問合せ先) 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 右表のとおり 費用 1回に付き200円

※いずれも直接会場へ。 問合せ 地域包括ケア推進課 地域包括支援センター☎ 497・ 2082 または各コース開催団体

ゆっゆっ元気型 (NPO 法人情報労連 東京福祉センター ☎ 497・8500)	平成 28 年 3 月 2 日 までの毎週水曜日 午前 10 時 ~ 11 時 30 分	コミュニテ ィプラザ ひまわり
しんあい元気塾 (きよせ信愛地域包 括支援センター ☎ 492・1850)	平成28年2月25日 までの毎週木曜日 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)
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)	平成28年2月26日 までの毎週金曜日 午後1時30分 ~3時	中里地域市民センター

|関係の出版物を一堂に集め展 24日间午前10時~午後3時1月23日出午前10時~午後 土博物館公493

立川市女性総合センターア • 858

問合せ ※直接会場へ。

場 所 中清戸婦人会 **7**5 8 5 8

事を再現。焼きだんごの試食あり。 五穀豊穣などを祈念する伝統行 月9日出午後1時30分

身近なイベントや、まちか どの話題を皆さんから募集し

公開抽選会を開催



11月30日、清瀬商工会館(松山二 丁目) で、「きよせニンニンスタンプ」 の第3回公開抽選会が行われました。

今回の抽選会には1万3千11枚の 応募があり、特賞=10万円・1本、 1等=5万円・2本、2等=3万円・ 4本、3等=1万円・238本の賞金総 額 270 万円・245 本が当選しました。

賞品はニンニンスタンプ加盟店で使 用できる商品券で、使用期限は平成 28年2月26日 金までです。

「まちかどニュース」「がんばりすと」への投稿を募集中!

応募方法 1日号・15日号ともに掲載希望号の1か月前(いずれも必 着) までに、写真(データが望ましい) に説明(いずれも 150 字程度) を 添えて、住所・氏名・電話番号を記入し、直接または郵送、メールで 秘書広報課広報広聴係☎ 497・1808 へ

清瀬けやきホール ■ の催し物

①そうだじゅげむきこう

伸び盛りの若手による落語会。 お茶をご用意しています。

1月23日生)午後2時~ (開 場は午後1時30分)

出演 林家つる子・入船亭遊京・ 金原亭馬久

費用 一般 1,000 円・小学生 500 円 (全席白由)

②清瀬けやき亭落語会

売れっ子桃月庵白酒と、地元・ 三遊亭天どんの落語会をお楽しみ ください。

日時 1月17日(日)午後2時~(開 場は午後1時30分)

費用 前売り一般 3,000 円・友の 会 2,800 円・ペア 5,000 円・当日 3,300円(全席指定・未就学児入場 不可)

③講座「ベビーマッサージ教室」

洋服を着たままご家庭でも簡 単にできる赤ちゃんへのマッサー

対象 2か月~ハイハイ前までの 赤ちゃん。先着 10 人

日時 1月19日似午前10時30 分~正午

費用 600円

持ち物 バスタオル・タオル・赤 ちゃんの飲み物

④写経教室(1~3月)

般若心経をお手本に写経体を学 びます。各曜日先着 20 人。

日時 月曜教室=1月25日・2月 22日・3月28日、木曜教室=1月 21日・2月18日・3月17日、いず れも午前 10 時~正午

講師 横田游心氏

費用 3,000円(全3回)

⑤歌声サロン

懐かしい名曲を、プロによる生 演奏で歌ってみませんか。

日時 1月6日(水)・20日(水)いずれ も午後2時~4時

費用 1,000円(全席自由)

申込み・問合せ ①~④は直接 または電話で清瀬けやきホール☎ 493・4011 へ、⑤は直接会場へ



①ひまわりクラフト倶楽部

和紙・縮緬などを使って「楽し い節分飾り」を作ります。先着 10 人。

日時 1月17日(日)午前10時~正 午

費用 700円(材料費込み) 持ち物 作品お持ち帰り用の袋

②第4回新春ひまわり囲碁大会 大輪杯・小輪杯を開催します。 先 着 20 人。

1月23日(土)午前10時~午後 日時 4時

2千円(昼食付き) 費用 ③ひまわり将棋俱楽部

先着 12 人。

日時 毎週火曜日午後1時30分 ~4時30分

1回に付き300円(コーヒー 費用 ・お茶代含む) ④ギター教室

プロのギタリストが丁寧に教えま す。先着 10 人。

日時 1月9日~3月26日までの 土曜日午後7時~9時

費用 1か月に付き 5,000円(月3 回)

※随時見学可。

⑤はじめてのフラ

土曜日開催のフラダンス教室で す。各日先着 16 人。

日時 定期教室=1月9日、16日 ・23 日、2月6日・13日・20日・ 3月5日・12日・19日の土曜日午 前 10 時~ 11 時

費用 800円(都度払い)

⑥世界の料理を造ろう

◎タイ編

カノムパン・ナームー他2品を 作ります。先着 24 人。

日時 1月21日(水)午前10時~午 後1時

◎ルーマニア編

ルーマニア風ロールキャベツ 「サルマーレ」を作ります。先着

日時 2月26日金年前10時~午 後1時

費用 いずれも 1,500円(材料費 込み)

※いずれも託児あり。

⑦ピアノ伴奏でうたごえひろば

先着各16人。

日時 火曜コース=1月12日・26 日、2月9日・23日、3月8日・22 日、木曜コース=1月7日・21日、 2月4日・18日、3月3日・17日、 いずれも午後1時30分~3時(い ずれも全6回)

費用 都度払い800円 ⑧ 0 歳児の音楽教室

⑨リトミック教室

対象 83か月~1歳3か月91 歳3か月~3歳の子どもと親。先 着各 16 組

日時 いずれも定期教室=1月12 日・26日、2月9日・23日、3月8 日・22 日の火曜日、1月7日・21日、 2月4日・18日、3月3日・17日 の木曜日、⑧は午前 10 時~ 10 時 45分⑨は午前11時15分~正午(い ずれも全6回)

費用 いずれも都度払い 800円 ⑩弦楽アンサンブル道場

弦楽器で、才能の芽を伸ばして みませんか? 先着 16 人。

1月10日~3月27日の日曜 (月2回)午後2時~4時

費用 1か月に付き 3,000円(楽器 レンタル料別途 500円)

⑪親子クッキング 節分に食べると縁起が良いとさ

れる「恵方巻」を作ります。

対象 4歳~小学6年生の子ども とその親。先着 12 組 24 人

1月17日(日)午前10時~午 日時 後1時

費用 1組2,000円(材料費込み) 申込み・問合せ 直接または電話 でコミュニティプラザひまわり☎ 495 · 5100 ^

◆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(シニア大歓 迎)。各月先着 10 人

日時 1月コース=9日~30日の 土曜日、2月コース=6日~27日 の土曜日。いずれも午前 10 時~ 正午(各月全4回)

◆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(シニア大歓迎)。各月先着 10 人

日時 1月21日(木)、2月18日(木) 午前 10 時~正午

申込み・問合せ 直接または電話 で NPO 法人情報労連東京福祉セ ンター☎ 497・8500 へ



◆昔遊び広場

コマ回し、はねつき、福笑い・・ 日本には伝統的な遊びがたくさん あります。友達や家族みんなで昔 遊びを楽しみましょう。

日時 1月9日生・10日(日)午前 10 時~午後4時(1月1日~3日 ・12 日・18 日・25 日~ 28 日は休

費用 入館券おとな500円、4歳 ~高校生 200 円

※直接会場へ。 問合せ 多摩六都科学館☎ 042・ 469 • 6100

相談

金銭的な支援をしますという 出会い系サイトにご注意!

<事例>

仕事を辞め生活に困っていた ので、SNS 内の副業広告で「メ ール交換するだけで謝礼をもら える副業」を見て仮登録した。 サイトから「会員とメール交換 をするには有料で会員となる必 要がある」と誘導され 3,000 円 払って本会員となった。その 後「自分はがんの余命宣告を受 けており残りの人生で一人でも 多くの人の助けになりたい。1 人 900 万円支援をする」「会社 経営の傍ら援助・ボランティア 活動をしており、1人 1200万 円支援したい」などのメールが 毎日届くようになった。本当に お金がもらえるのかとメール相 手に尋ねたところ「あなたを絶 対に見捨てない。助けてみせ る」「これは正真正銘の本当の 支援」などと説得された。メー ル交換には大量のポイントを購 入しなければならなかったが相 手のいう支援金が得られるなら と思い、消費者金融から借り入 れしてポイントを購入した。メ ールで教えられた通りに支援金 を受ける方法を何度試してもお



金をもらうことはできなかっ た。結局、ポイント購入のため に 100 万円近く支払ってしまっ た。

<アドバイス>

高額な現金をもらえると期待 させ、ポイントを購入させる詐 欺的な出会い系サイトと思われ ます。見ず知らずの人がお金を あげるために出会い系サイトに 登録するとは考えられません。 うまい話はないと肝に銘じ、支 援するというメールが届いても 無視するようにしましょう。

また、トラブル解決には証拠 が不可欠です。被害に遭ったと 気付いた場合は電子マネーの証 書のコピーや相手とのやり取り の記録を残し、消費生活センタ 一にご相談ください。

問合せ 消費生活センター☎ 495・6212 (相談専用)

昨年の8月24日、清瀬市内 の「火災による死者ゼロ」の日 数が 2,500 日に達しました。平 成 20 年 10 月以降 7 年以上もの 間、火災により亡くなる方のい ない日が更新されています。

この記録は、市民の皆さんの 火災予防へのご協力はもちろ ん、いち早く現場に駆けつけ、 助けを求めている方を救出して いる人たちの存在があって達成 されています。その両輪といえ るのが、清瀬消防署と今回ご紹 介する「清瀬市消防団」です。

清瀬市消防団は、郷土愛の精 神に基づき、「自分たちのまち は自分たちで守る」という強い 信念の下、市民の安全のために 昼夜を惜しまず消防活動に励ん でいる組織です。小寺正明清瀬 市消防団長を筆頭に、市内を7 つの担当区域(分団)に分け、 総勢 142 名の団員で構成されて います。

定期的に各分団で集まりポン プ車などの機械器具点検などを 行っている他、清瀬消防署や隣 接する他県市と連携した放水訓 練など、多岐にわたって活動し

地域を火災・災害から守 る清瀬市消防団

ています。

この訓練や活動の成果は、実 際の火災現場での人命救助や延 焼防止の場面で出ています。

一例としては、深夜、交通事 故を起こした車両から発生した 火災に気付いた消防団員が、近 くに住む消防団員や地域住民の 方と連携し、車両に閉じ込めら れていた方を救助した事例など があります。

また火災だけではなく、近い 将来発生するといわれている首 都直下地震の時にも地域の守り 手としての役割が果たせるよ う、震災を想定した訓練や活動 も行っています。

さらに、第一線から退かれた 後も、引き続き震災時に現役消 防団員の支援活動などを行う 「きよせ 119 会(清瀬市消防団 OB会)」も発足しています。

「地域のキズナ」を守る大き な存在として、清瀬市消防団は これからも活動していきます。 ※消防団出初式の記事が8面に 掲載されています。

問合せ 防災防犯課防災係☎ 497 · 1847

費用

おとな2万7千円、小

食付き・バス代・保険料込み)学生2万2千円(2泊3日4

※直接会場へ。成人対象者に

は12月初旬に案内状を送付し

ン 教 室

パ

ソ

の園通年、

市内及び近隣の球場、試合(年間約 ください。練習=水曜13時~15時・ 492 57 57 会費2万円、清瀬ジェントル・小俣 20回) =土曜・都内野球場など、年 57歳以上の方歓迎。まずはご連絡

剣道・居合道

土曜=芝小、水・土曜=八小、 ①剣道 小学1年生以上対象。

剣道連盟①嘉山四49・6187②金

会費3千円、茶室・一休庵・矢吹舞 道で学びませんか。第1・3木曜13時 49:5633 (水曜以外は18時以降) 30分~、講師宅(中里五丁目)、月 日本の文化とおもてなしの心を茶

コーラス

中里健やかお楽しみ会 ホール、無料、コミュニティふれあ 090 6009 4474 守り続ける活動をお話しします。1 さんが、美しい清瀬の自然を紹介し、 いネット (COFUNE)・大森な 月17日10時~11時45分、清瀬けやき

い。いろいろな楽器演奏を、懐メロ などと歌うお楽しみ会を企画してい ます。1月13日13時30分~15時30分、 1月はマジックをお楽しみくださ

第31回写友清新会写真展 演芸会「南京玉すだれ」 東星学園幼稚園(梅園三丁目)、無料、 ホール、無料、清瀬稲門会・大畠な 鎌田四492・3748 共同参画センター、30円、宙の会・ します。1月23日14時~16時、男女 東星学園幼稚園の紹・3241 しい玉すだれを使った和芸をお届け 私も先生!」第10弾 「喜楽会」の皆さんによる昔懐か 「清瀬の自然を守る会」渡邉正宏

催 物

ठठ

0120.54.8977可)

7 6 ~

推進課健康推進係☎49・20

申込み・問合せ

電話で健康

申込み・問合せ

、多摩小平5 せ 1月29 1

保日

問合せ

健所保健医療係☎4450・450・

2300(市内固定電話のみ

成8年4月1日生まれで市内 成 平成7年4月2日 人 記 念 式 典

ぴ多

六

フ

あ都

ゅ 摩

あ

ı

ح I

展 ア

高多

校摩

生六

展

成

金

講

座

都

フェ

日時 時

東京市)による文化事業の を展示し、制作者をオープニ 応募作品から選考された作品 環として、圏域5市に在住・ ングで紹介します。 在勤・在学の障害のある方の 市・小平市・東久留米市・西

日時

1月8日金~11日仴午

をご鑑賞ください。

真展です。感性あふれる作品 校の写真部などによる合同写 東京市)を中心とした近隣高 市・小平市・東久留米市・西

多摩六都

(清瀬市・東村山

前9時~午後5時

(最終日)

場所 東久留米市役所(東久 午後4時~6時・オープニン 留米市本町三丁目) グセレモニーは午後5時~) 前10時~午後5時(初日のみ 日時 1月20日水~22日

問合せ

生涯学習スポーツ課

495 7 O O 1

場(有料)または他の交通機関 ませんので、クレア市営駐車

ました。また、駐車場はあり

室企画調整課**201**·470·77 問合せ 東久留米市企画経営 ※直接会場へ。

じめよう減塩 めよう減塩生 I 活

日時 2月15日月午前 分~11時45分 健康センター

場 所

多摩小平保健所

小平

市花小金井一丁目)

日時

2月5日途午後3時

スキー 科 バスツアー Ш 荘

1月29日金~31日旬、

午後5時3分(交通状況によ り変動あり 出発=午後7時15分、到着= 清瀬駅北口西友

県北佐久郡立科町大字芦 清瀬市立科山荘(長野 一一

先着25人。14人以上で実施。

場 所 (開場は午前10時~) 1月10日(日午前11 清瀬けやきホール

多摩六都 (清瀬市・東村山

場 所 午後2時まで)

※直接会場へ。

郷土博物館

センター 291・9027へ

問合せ 生涯学習スポーツ

課

摩

保

民 小

演 健

講平

会所

住 ために」~信頼できる「か 「自分の望む医療を受ける

対象 市内在住・在勤の方。

かりつけ医」の探し方~

加入している方。定員40人対象 清瀬市国民健康保険 清瀬市国民健康保険に

講 場師 所 管理栄養士 春日千加

新田クリニック副院長

医療法人社団つくし会

平成 28 年度平和祈念展等

毎年8月と3月に開催する、戦 争の悲惨さや平和の大切さ、人命 の尊さを多くの人たちに伝えるイ ベントである「平和祈念フェスタ in 清瀬」の開催にあたり、市と 協働で実施する平成 28 年度の「清 瀬市平和祈念展等実行委員会」の 委員を募集します。

委員は企画の段階から参加し、 運営にも関わっていただきます。 応募資格 市内在住の方。定員 20 人

申込み・問合せ 2月29日まで に電話・ファクスまたははがき 住所・氏名・連絡先を記入し、 企画課市民協働係☎ 497•1803₩ 491 • 8600 ^

市立科山荘の267・51 電話で清瀬 線3市男女共同参画連携事業



鳥取県知事時代、男 性の育児休業など「男 女共同参画の課題」に 取り組んだ片山氏に、 "生きやすい社会を作 るコツ"を伺います。

日時 平成 28 年 1 月 17日(日)午後2時~4

アミュ -ホール 慶応義塾大学教授 • 元鳥取県知 片山善博氏

法など。 ら直接または電話で市民活動 申込み・問合せ 活動センター 熊谷紀良氏 分~3時30分 **日時** 1月14日休午後 各種助成金申請書の記入方 市民活動センター 東京ボランティア市 先着 30人。 1月5日 11時 30

子どもの発達支援

交流センター公開講座 「大人になるということ」

日時 2月13日出午後1時 に関わる方。 先着20人 保護者・子どもの支援

の発達支援・交流センターと (あれば)・連絡先を電話また 申込み・問合せ 氏名・所属 ことこ**☆**495 495 センター副院長 田中哲氏 はファクス・メールで子ども 東京都立小児総合医 児童センター

先着 180 人。

時 講師

申込み・問合せ 平日午前9時〜午後

5時に電話で男女共同参画センター☎ 495 • 7002 ^

インター ネット2 インター ネット 1 2月 6日(土) 7日(日) 11 日(木) 12 日(金) 月 日 13 日(土) 14 日(日) 時間 午前 10 時~ 午後1時~ 3時 正午 ス・

勤・在学の方(Window 者多数の場合抽選) sパソコンを使用している 方)定員各コース20人(応募 ①②とも生涯学習セン ①②とも市内在住・在

7001 効)に、往復はがきに講習名 月8日まで(いずれも消印有 費用 を記入し、郵送で〒204 **申込み・問合せ** ①②とも1 (ふりがな)・年齢・電話番号 希望コース名・住所・氏名 一涯学習スポーツ 0021元町1-2-11 ①は1コース(全6回) ②は各コース千円 73 495

> も竹丘地域市民センター、清瀬市将 男性弧円(小・中学生無料)、いずれ

生涯学習コーナーは7面に続

野

070 6407 8763

hattatsu.jp <

3031■tocotoco@kiyose-

生涯学習

パソコンの基礎操作を楽し ○基礎3 「基礎から学ぶ」 講習 P

・月会費3千%円、ダンスサークル

竹丘地域市民センター、入会金千円 会歓迎。每週水曜1時~15時3分、 的にレッスンします。見学・体験入 を中心に、ボディーの使い方を徹底

初・中級、現役プロの先生が基本

②インターネットの楽しみ方 方や、ネットショッピングの 日時 2月2日~3月8日の ーネットを楽しみます。 火曜日午後1時~3時(全6 く学び年賀状を作成、インタ インターネットの検索の仕

法を学びます。 日時 左表のとおり 18 日(木) 19 日(金)

月会費小・中学生2千円(経験者は 年会費5千円・学生3千円)、清瀬市 金曜18時~19時、土曜17時~18時 金曜=十小、木曜=五中、火・水 21時、七小、いずれも入会金3千円 木曜19時~20時②居合道水曜18時~ 火

●月例会 第3土曜13時~17時。

16時、竹丘地域市民センター、 従に学ぶサークルです。基礎からべ 棋愛好会・竹内の49・0146 金千円・月会費3千円、 ーシックステップ中心に踊っていま スタンダード種目を主にラテンを 見学・体験大歓迎。金曜13時~ ダンスサー

市民伝言板

写真展・撮影会 ☆サークル仲間募集

験者、初心者共に大歓迎。第三土曜 文化祭、特別養護老人ホーム・信愛 納制)、清瀬フォトクラブ・諸岡 18時から2・3時間、生涯学習セン 4回。写真撮影に興味のある人、経 492 • 6596 写真展=春・秋各一週間、 年会費1万2千円(年2回分 その他、撮影会=年3・

正規の会員と一緒に少林寺拳法の技

者まで、都合のよい曜日と時間に

無制限無料で、3歳児から高齢

少林寺拳法体験入門者 さざんか・西川の切・1319

〜土曜18時〜21時、月・水・金曜= 法・教えを学ぶことができます。月

市少林寺拳法連盟・島澤の晩・

火・木・土曜=三小、無料、

参加も大歓迎! 無料体験もできま しています。小さな子ども連れでの フラダンス 3694.1206 先生をお呼びして楽しくレッスン

ナプア・笹野88・4176・2333 円(場所代含む)、Huーaスタジオ 塩地域市民センター、月会費4千500 茶道初心者教室

学者大歓迎。講師は市シニアカレッ 月会費4千円、コーラス紫・古市な 16時30分、詩音苑(中清戸二丁目)、 ジ歌声の先生です。木曜13時30分~ 50歳以上の男性と女性、初心者見

年会費=千50円●将棋教室 超初心

者から上級者まで。毎月第2土曜10

講習代=おとな女性処円・

飾り巻きずし

日14時~16時30分、消費生活センタ 手ふき・持ち帰り容器持参。1月30 作りましょう。三角巾・エプロン・ にちなんでハートの飾り巻きずしを 今回は、節分の鬼とバレンタイン 巻きずしの会 ふた葉のわ・髙 人会金千処円・月会費4千%円、

「青空」・中野な物・2955

ボローニャ制作映像、2月7日、い ずれも13時30分~16時30分、アミュー メトロポリタンライブ、1月9日● オペラ鑑賞会 ●プッチーニ歌劇「ラ・ボエーム」

考えます。1月26日9時30分~11時、 自律性の大切さと育て方について

風景と花の写真を展示。1月11日~ 日野**公**49·4691 レアギャラリー、無料、写友清新会・ 24日10時~17時(初日は15時~)、ク 美しい自然を求めて会員が捉えた

月3回金曜10時~11時30分、野

やかクラブ・な田島な似・5779 中里老人いこいの家、無料、中里健

■市民伝言板利用案内

問合せ 秘書広報課広報広聴係な ます。先着25枠。 月4日から15日までの間に受け付け 2月15日号掲載希望の原稿は、1 受け取りに来られる方

法定代理人

任意代理人

口において複写させていただきます。

年始の市役所など業務予定

□ 休業・休館 □ 業務時間変更 □ 平常業務

492 • 5111

495 • 7001

495 • 7002

495 • 6211

493.8585

495•7700 495.7701

493 • 4011

495 • 1717 ク就 _{494・8609}

495 • 3030

495 • 551°

495 • 0010

495 • 5333

※表に掲載のない市内公共施設は1月4日(月)

から(出張所業務のみ)、市内各図書館は、1 月5日似から平常業務となります。 ※公共施設予約システムは1月4日(月午前8

の方

代理人

問合せ

市役所

生涯学習センター

消費生活センター

児童センター 子ども家庭支援 センター

清瀬けやきホール

松山・竹丘集会所

清瀬・ハローワ

子どもの発達支援 ・交流センター

障害者就労支援 センター

社会福祉協議会

ゴート

・ボランティアセンター

下宿運動公園広場 下宿第二・下宿第三・ 内山運動公園野球場 下宿第三・内山運動公園サッカー場 下宿第三・下清 テニス 戸

中央公園

時29分まで利用できません。

障害者福祉センター

職情報室

郷土博物館

男女共同参画センター

「通知カード」を受け取られていない方へ

全世帯への配達が終了しています。受け取りがさ

れなかった「通知カード」は市役所に返戻されて

いますので、市民課窓口でお受け取りください

(返戻日から3か月程度、市役所で保管します)

返戻された通知カードの受取方法

本人または同一世帯員窓口に来られた方の本人確認書

依頼者の本人確認書類・代理人の

本人確認書類・法定代理人として

の関係が分かる書類(戸籍謄本や

依頼者の本人確認書類・代理人の

後見人の登記簿謄本)・印鑑

本人確認書類・委任状・印鑑

類・印鑑

※本人確認書類の例: 顔写真付の公的な証明書であれば1点、それ以外であれば氏名・生年月日または氏名・住所の記載があるものが2点必要です。(例:保険証と年金手帳) ※受取時に申請書の記入が必要です。また本人確認書類は窓

電話番号 1 金 2 生 3 日 4 月

1月4日は入金 手続き可能

1月4日は午前 9時〜午後6時 (入金業務は午 後5時)まで

月4日までの利

改修工事中

用は、平成-27-年 493・4033 12月27日までに 入金手続き完子の

方のみ可能

市民課住民係 497・2037

マイナンバーをお知らせする「通知カード」は

シルバー パソコン教室

人材センター

ター

494

0 9 0

(2月募集)

福

祉

今月の締切 or.jp/をご覧ください ふ■http://www.kiyose-sc. は各公共施設にあるチラシま たは同センター オローもします。詳しく レッスン」ではそれらの ルの基礎講座などの他「個 C 入門、 1月23日(土) ワード・エク ホームペー

日時

月27日冰午後2時~

方のための交流会です。

高齢者や外出

の機会が少な

つ

ば

き

の

会

場 所

野塩地域市民センター

健康推進課保健サー

松山教室 ひまわり教室 午前9時30分 午後1時 午前9時30分 午後1時 ~3時30分 ~3時30分 ~正午 パソコン超入門 パソコン超入門 Windows8.1/7 Windows8.1/ 7/Vista 火曜日 初めてのワード 初めてのワード 個人レッスン 水曜日 初めてのエクセル 初めてのエクセル インターネットを 使いこなそう インターネットを 木曜日 使いこなそう 個人レッスン(第 金曜日 3金曜日除く) 個人レッスン 土· 日曜日 個人レッスン 個人レッスン

場所 信愛ふれた分~3時30分 場 所 講師 ※この講座は、 認定看護師 (梅園) 複十字病院認 **丁**貝 70里香氏 あ い 症サポ 的知症看護 朩 İ ル

合せ

シ

ル

バ

材

セン

問合せ ※直接会場へ。 ビス係 297・2077 認知症看護認定看護師 身近な方が認知症になった

シニアしっとく講

の方。 日 時 対 象 認知症の方への具体的な対応 万法などを学びます。 先着 50人 市内在住・在勤 1 月 31 月 (甲) 後 デ・ 在学 時

1

① 1 月 13 日

(水) ② 25

 \Box

午後12時40分 アミューホール

①生涯学習センター

2

診結果の説明、

勢分析・からだのゆがみ測定 がみ改善&歩くバランス

ら電話できよせ信愛地域包括 申込み・問合せ 支援センター ター養成講座修了生のフォ アップ講座を兼ねます。 492 • 1 8 5 0 1月4日か UPエクササイズ・減

祉 法 律 専 門 相 談

が無料で相談に応じます。 生活上でお困りの方に弁護士 齢者や障害の 月27日冰午前10時~ ある方で、

エお

クな

_サか

サ

イ

ズ

ス

ッ

+

まわり 場 所 コミュニティプラザひ

場所 健康センター分~3時20分

健康運動指導士

八木

申込み・問合せ • 5573 護センター あ いねっとな 電話で権利

健 康

から

5

1.27 · 配合せ 1月4日か

申込み・問合せ

き ょ せ 健 康 塾

係 **公** 497

康

チ

ヤ

レ

ジ

UPセミナー」 が 伸 各回先着30人(計60人) :ばそう! み改善&歩く 市内に住民票を有する 健幸寿 バランス 命 ゆ 結果で、 になった方。各回先着30人

平成27年度の特定健診

特定保健指導の対象

時10分・午前10時45分 - 月24日间午前9時15 健康センター 日 時 (月) 午後1時~3時 いずれも午前10時~正午

管年齢・体組成・血圧) 康プラン 医、 度 づ健血

を策定していきます。

15日別午前9時~午

-後4時30

ご提案も参考に、整備方針

7 6 申込み・問合せ 推進課健康推進係 497・20 み物・汗ふきタオル ナーなどもあり 動きやす 電話で健 い服装・ 康 飲



市 消 防 寸 J

を募集しています。 市消防団は、

加入している方。 先着40人

清瀬市国民健康保険に

1月25日月午後

対 象 ※詳しくは左記へ。 の任務を理解し、 18歳以上であり、消防団 市内在住または在勤 健康な方

防災係☎49・1847

針市 に計 対 画 す道 る路 意 整

方都

jp/kiban/tokyo/iken.html/ www.toshiseibi.metro.tokyo. 業化計画) 画道路の整備方針(第四次事 庁舎3階) ならびに各市区 ました。 の窓口でご覧になれます。 都 は、「東京における都市 都民情報ルーム ホームページ風 http:// 皆さまからのご意見 (案)」を取りまと 整備方針は、 東

> 響 評市 その 価計 準事

価準備書の縦覧を行います。 画整理事業に係る環境影響評 覧 境 新 都市計 び説 明会 画事業(仮称) 芸のお知らせ準備書の縦画事業の環 [地区土地区

niiza.lg.jp/soshiki/85/ 覧になれます。 縦覧場所 下宿 環境管理事務所 玉県環境政策課、 分(平日のみ) ムページ ※この準備書は中央図書館 図書 まちづくり課、 館及び新座市 ➡ http://www.city 埼玉県西部 ホ

いて説明会を行います。 縦覧期間中に、 2月4日 ||宋年後7 準備書につ

くりなど 健診結果票

塩コ

日

ま

下宿地域市民センター

接会場へ。

持ち物 7 6 推進課健康推進係の49・20 申込み・問合せ 電話で健



新入団員

申込み・問合せ 防災防犯課

備

持ち物 タオル

飲み

物

運

見

東京都と特別区及び26市2

及影座

縦覧期間 1月15日 [金~2月

手 定のかは 続特を方らオ 東 個 が原則となっています。 業員の方に代わり、毎月 与から個人住民税を差し 実施します。 に、特別徴収義務者の指 原則として全ての事業主 ール東京で、平成29年度 京都と都内全62区市町村 人住民税は、事業主の方 納入していただく特別

方がお住まいの各区市町村 きについては、従業員の 組みについては左記へお 特別徴収制度を徹底する せ 主税局徴収部個人 合わせください。 別徴収に関する具体的な 対策課支援係203

くお願いします。

ご理解・ご協力の程よろし

意見提出 7 接または郵 2 月 送 ((必着) 10

000179@section.metro 整備局都市基盤部街路計画課 8001東京都庁東京都都市 03 · 5388 · 1354 SO ファクス、メールで〒 okyo.jp 03 · 5388 · 3379 163

力会員・ざ ボランティア U サービス協

税二

「理士法人」 にご注意をにせ税理士」 及び 「にせ

稅

理士資格のない者が、税

3

O

4

日時 談も受け付けます。 と相談会を実施します。ボラ ス」協力員になるための説明 ンティア活動全般の説明と相 1 月 21 の「たすけあいサービ (米午前 10

禁じられているばかりでな務代理をすることは、法律で務相談・税務書類の作成・税

申込み・問合せ 11 時 30 福祉協議会 49・5333へ 清瀬けやきホール 電話で社会

す。

どの

ため依頼者(納税者)が 専門知識が欠けているな

不測の損害を被るおそれもあ

東合

同

就

面 接

会

Шin

「にせ税理士」及び「にせります。 携帯 い。税理士は、税理士証票を税理士法人」にご注意くださ います。 し、税理士バッジを着用

問合 56·4461 せ 東京税理士会会3

収住 につい て

別個

徴

申込み・問合せ 電話で東 329 • 4 • 5 2 4 • ^ 京しごとセンター多摩の42・ 参加企業数 10社程度

の野 |使用停止について||塩児童館の4月から

月から一般利用ができなくな 野塩児童館の夜間延長に伴 遊戯室・第1会議室は4

ります。 り貸し出しを行います。 校のある午前中のみ今まで通 ただし、 第1会議室は、学

問合せ 7 7 0 0 その他コーナーは8面に続く 児童センター B

市民税係**公**97・2040 5388.3046 課税課

き 家揚族げ の皆様び ^

係**2**497・2093、新座 せまちづくり課まちづ

税関では、 の引 終戦前後に外地

玉県環境政策課**26**80・ 室**26**80・424・4852、埼 地区土地区画整理事業推進 地区土地区画整理事業推進

能です。 問い合わせは家族の方でも可 関などに預けられた通貨や証 国内に持ち込むことができな 券などをお返ししています。 から引き揚げて来た方々が、 にお問い合わせください。お いとの理由から、上陸地の税 心あたりのある方はお気軽

ョンサンパルネ(東村山市野場所 東村山市市民ステーシ けは午後1時~3時30分) (受け付 時)、合同就職面接会=午後 け付けは午前9時30分~ け付けは午前9時30分~10月19日火午前10時~正午(受 策セミナー=・

います。

30 (全国)

8日=**3**03·3597·4 葉・埼玉・神奈川・茨城限定

・レスキュー)の初披露も行

日時

そ 1月9日出午前10時~ ぜひご覧ください。

日時

(小雨決行)

す。新

春恒例の出初式を行い

ま

防

寸

出

初

式

◆介護保険料(第7期) ◆後期高齢者医療保険料(第 ◆国民健康保険税(第7期) 1 (第7期)

夜間休日納税窓口

対象 就 ミドルのための再就職支援 30~54歳の方。 支 先着 50

ありがとうございました。 名様 (3件) 2万33円

若

問合せ ※直接会場へ。 491 • O 1 1 9 援

場所 東区有明三丁目) 清瀬消防署防火査察

団体様(下宿・松山センター、千窓円、清瀬市緑地保全協力つり・市民まつり他)25万5をよせびと様(ひまわりま マルエツ) 1万7千47円、 市(緑地保全基金) 寄 付 寄贈

1月6日冰午前9 東京ビッグサ イト 時 30 江

問合せ 3581.2205 東京弁護士会

消防救助機動隊(エアハイパ どを行います。今年は、 しごのり、 ラーガーズ隊の演奏・演技な ごのり、音楽隊の演奏やカ消火・救助・救急演技、は 京 消 防 出 初

相談受付電話番号 7日=いずれも午後1時~7時

O 1 2 O • 556 • 289 相談受付電話番号

(東京・千

問合せ

防災防犯課防災係

7

注意ください。

じます。 日 時 対 象 弁護士が無料で電話相談に応 問題を抱えお悩みの 1 月 7 日 40歳未満の方 (末) 8 方に、 \Box 金)

329 • 4 • 5 2 4 ~ こ ち の 法ろ 律と 相い

サイレンが鳴りますので、、※当日午前8時に市内一斉.

、 斉 ごに

京しごとセンター多摩**な**42・**申込み・問合せ** 電話で東摩(国分寺市南町三丁目) 日 18日川午後1時

3 = 要予約

3=要予約 ◎=直接会場へ

今月の健康づくり ◎=直接会場へ

			時 間	場所	・問合せ	事業名	対 象・内容など	日 程	時 間	場所	申込み ・問合せ
歯み E	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	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			① 卓球② ② バドミン一般③ インディ放 アカ	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	1月9日(±)	午前9時30分~ •午後1時~ •午後3時~ (各2時間)	市民体	下宿地域 市民センタ - ช 493・ 4033 ※日午前8 時 30 分か
歯科	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	水詳細は申	〈曜日 ■込時に案内し		電話で健康推進課保健サービス係 25 497・2077へ	室初回利	18 歳以上で、 健康増進室を	後6時~(木・日は6時の回に 12月29日~1	・土・日曜日と祝 はなし、月曜日・ 月3日は休館) 午前 11 時		ら要電話予約。
の時	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)	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		<mark>③</mark> 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	毎週木曜日毎週金曜日	午後3時30分 ~4時 午前9時30分 ~10時・ が3時30分	健康増進党	健康推進課健康推進
食か 食ペア スン	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 もをもつ保護者。 費用 100円(試食実演費)	1月 20日(水)	午前 10 時 ~正午	ı	1月4日から電話 で健康推進課保 健サービス係な 497・2077へ		パンチ& しやすい服装・ キック体操 タオル・飲み 18 イージーダ 物 歳 ンササイズ 以 筋力アップ体	1月17日(日) •30日(土) 1月16日(土) •31日(日) 1月10日(日)	- 24時 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15	至(健康センタ	係 5 497· 2075
~4	平成 27 年 9 月に生まれた乳児	1月 19日(火)	午後 0 時 30 分~1 時 30分	俊 4 ※ ご 大 そ し	健サービス係 呑		のかるトレ	1月9日(土) • 24日(日)		(一3階)	
栽 6 月児	平成 26 年 6 月に生まれた幼児	1月 12日(火)	※対象者ごと に受付時間を		**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。	ササイズ*	18 歳 以 上 の	・金曜日 1月5日(火)	~8時 午後7時~		前日までに電話で健康
歳児	平成 24 年 12 月に生まれた幼児	1月26日(火)	す。事前に送付する通知をで覧ください。			♂健康・体 力度テスト	万。先看5人 体力年齢など 費用 200円 の確認や運動 のアドバイス。	1月10日(日)・24日(日)・	午後3時~		推進課健康推進係 2 497・2075
	歯 の 食食プス 〉 目 歳 月 歳 分 健 か へ アン 4 児 6 児 児 診	対象 1歳6か月~3歳児とそ 対象 1歳6か月~3歳児とそ 内容 強者 健診、発達段階に応 内容 かな かな かな か か か か か か か か か か か か か か か	対象 1歳6か月~3歳児とその保護者 内容 無科健診、発達段階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 育児の悩みなど、お子さんと離れか。 対費用 50円(お茶代)※保育あり。 子どもの食食・やすい幼児食の調費用 50円(お茶代)※保育あり。 子どもの食食・相談を行います。 大対象 1歳6か月の子ど・費用 100円(試食実演費)持ち物 母子健康手帳 20日(水) 1月(水) 20日(水)	対象 1歳6か月~3歳児とその保護者 内容 歯科健診、発達段階に応じたフッ素塗布 (無料) などと持ち物 母子健康手帳・親と子の歯ブラシ・コップ 育児の悩みなど、お子さんと離れか。 対身 未就学児を持つ母親 男 50円(お茶代)※保育あり。 子どもの食食・やすい幼児食の調費者ともの食べやすい幼児食の調理者 15組。	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 内容 歯科健診、発達段階に にたフッ素塗布(無料)など 持ち物 母子健康手帳・親と子 の歯ブラシ・コップ 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。 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。 費用 100円(試食実演費) 持ち物 母子健康手帳 平成 27 年 9 月に生まれた乳児 1月 19 日(火) 第6 年 15 組。 中で成 27 年 9 月に生まれた乳児 1月 19 日(火) 第6 平成 27 年 9 月に生まれた乳児 1月 19 日(火) 第6 日児 平成 26 年 6 月に生まれた幼児 1月 12 日(火) 第6 年 15 紀。 第7 平成 27 年 9 月に生まれた乳児 1月 19 日(火) 第6 日児 平成 26 年 6 月に生まれた幼児 1月 12 日(火) 第6 日児 平成 24 年 12 月に生まれた幼児 1月 12 日(火) 第6 日児 平成 24 年 12 月に生まれた幼児 1月 12 日(火) 第6 日児 平成 24 年 12 月に生まれた幼児 1月 12 日(火) 第7 世診終了後、子どもの計測(2 か月~4歳未満対象・午後 3 時~3 時 20 分受 12 日(火) 第7 世診終了後、子どもの計測(2 か月~4歳未満対象・午後 3 時~3 時 20 分受 12 日(火) 第7 世診終了後、子どもの計測(2 か月~4歳未満対象・午後 3 時~3 時 20 分受 12 日(火)	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 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の時 費用 50円(お茶代)※保高め。 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。 大着 15組。 力学をもつ保護者。 費用 100円(試食実演費) 持ち物 母子健康手帳 20日(水) (受け付けは 午後 1時 30 分~) アジ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。 大着 15組。 力が象 1歳~1歳6か月の子ど 20日(水) (受け付け) (では、推進、課保 (健サービス係 1月 日) (分~1時 30分 (受け付け) (では、推進、課保 (健サービス係 1月 日) (分~1時 30分 (受け付け) (では、計算 (を 12日(火) (でして、 1月 日) (対象者でとに、 1月 日) (分~1時 30分 (受け付け) (でして、 1月 1月 1月 1日) (分~1時 30分 (受け付け) (でして、 1月 1月 1日) (分~1時 30分 (受け付け) (でして、 1月 1日) (分~1時 30分 (受け付け) (でして、 1月 1日) (付する通知をでして、 1月 1月 1日) (小) (でして、 1月 1日) (小) (小) (でして、 1月 1日) (小) (小) (小) (小) (小) (小) (小) (小) (小) (小	対象 1歳6か月~3歳児とその保護者 日曜日または 水曜日 大曜日 大曜日	対象 1歳6か月~3歳児とその保護者	対象 1歳6か月~3歳児とその保護者	7	対象 1歳6か月~3歳児とそ 内容 歯科健診、発達段階に 合わせた歯腫を練習、必要に応 比だカ支薬を有 (無料) など 持ち物 自子健康手帳・親と子 の関わると、お子さんと離 れお母さん同士で話しません 対象 未就学児を持つ母親 費用 50円 (お茶代) ※保育あり。 クアどもの食べやすい幼児食の調 を

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

	+ 1)				ᆂᅧ	3			
実	内 科	歯科							
実 施 日	午前9時~午後5時		F後 5 B 日の午前	7	午前9時30分 ~午後5時	担当医			
日	ふじ井内科クリニック 元町 1-11-14 ☎ 493・7122	※ 事緊	• 旭織	野山	4 内上科清 時)清医瀬	牛田 医師			
2 日	宮本医院 松山 1-42-6 ☎ 491・0547	事前に悪ない	旭が丘 1 1	野塩1年病院	30 公 戸師休 分4912会日	小石 医師			
3 日	酒田クリニック 野塩 5-280-2 ☎ 496・7328	電話を持	1	· 欧 3 2 8		島田 医師			
10 日	川辺内科クリニック 竹丘 2-1-3 ☎ 496・3311	対受け	2 6 1	8	D · 応 110 急	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	い仕	*	25 491	1 (市 受民 タ	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	します。	491	• 0 7	- (受付時間 (市民活動	加藤 医師			
24 日	宇都宮病院 元町 1-4-41 ☎ 491・0103	ਭ ੁ	2	7 0 6	問は午後半年後の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の	小幡 医師			
31 日	井上内科クリニック 松山 1 -11-21 ☎ 493・3102	必ず	2 1	O	年夕 市 後 歯	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

らぬのス	推乳食かり児食へく デップアプレッスン	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 もをもつ保護者。 費用 100円(試食実演費) 持ち物 母子健康手帳	1 🗆	午前 10 時 ~正午		1月4日から電話で健康推進課保健サービス係 な 497・2077へ				
ē		平成 27 年 9 月に生まれた乳児 とその母親	1月 19日(火)	午後 O 時 30 分~1時30分 (受け付け)		健康推進課保健サービス係 な 497・2077へ				
乳幼児健	1歳6 か月児	平成 26 年 6 月に生まれた幼児	1月 12日(火)	※対象者ごと に受付時間を 調整していま		※清瀬市に転入された方で通知が届かない場				
康診査		 平成 24 年 12 月に生まれた幼児	26 日(火)	す。事前に送付する通知を で覧ください。		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。									
	が米ママ ちゃん	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。	15 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				
	rくすく親 女室	ー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	コミュニティプ ラザひまわり	• 9765 ■Info@with-ai. net ヘ				
◎ k 子育	(- net 「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	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 な 444・4533				
	ころぽっ 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				
ē	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 3 452・9765 晒 info@with-ai.				
じつどいの広場	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~	あいあいの家 (梅園二丁目)					
)広場	下宿		月曜日を除 く毎日	(出入り自由)	下宿地域市 民センター	net ^				
	竹丘		月曜日・祝 日を除く 毎日		民センター	NPO 法人 子育てネットワー				
	元町				清瀬けやき ホール	ク・ピッコロ な 444・4533				