

健康

シニアヨガ（冬）

対象 市内在住の55歳以上の方。定員40人（応募者多数の場合は抽選）

日時 平成28年1月18日・25日、2月1日・8日・15日の月曜日午前9時30分～11時30分（全5回）

場所 アミューホール

講師 日本カルチャーヨガ協会 高橋登希恵氏

申込み・問合せ 12月22日（消印有効）までに往復はがきに講座名・住所・氏名・年齢・電話番号・返信用宛名を記入し、〒204-0012 元町1-2-11生涯学習スポーツ課 ☎495・7001へ

対象 運動制限がなく、日ごろから継続的に散歩などの運動をしている方

日時 12月22日（火）午前9時～（出発は午前9時25分）。集合

〓 清瀬駅北口連絡通路・解散

〓 拝島駅（雨天中止）

費用 50円（保険料など。交通費・入園料は別途自己負担）

持ち物 昼食・飲み物・雨具・ザック・ハイキングに適した服装と靴

※直接集合場所へ。

問合せ 健康づくり推進員・松尾 ☎492・4748

その他

公立昭和病院年末年始休診のお知らせ

公立昭和病院では、12月29日（火）から平成28年1月3日（月）まで、一般外来診療を休止します。救急診療は通常どおり行いますが、重症重篤患者を優先的に診療します。ご来院の際は、あらかじめ電話でお問い合わせください。

いきいきハイキング10キロコース

多摩川散策と標高160㍎の丘の上にあり、中世城郭跡が残る都立滝山公園を訪ねます（今回は長めのコースです）。

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	旭織本病院 491が丘 2-1-261	野山本病院 491塩田 1-0-328	牛田 医師
2日	宮本医院 松山 1-42-6 ☎491・0547		（清瀬市歯科医師会受託） 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）	小石 医師
3日	酒田クリニック 野塩 5-280-2 ☎496・7328	（緊急時は随時受け付け。必ず事前に電話をしてください）		島田 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

お仕事探しに 清瀬・ハローワーク就職情報室をご利用ください

清瀬・ハローワーク就職情報室は、ハローワーク三鷹と清瀬市が共同で運営する、あなたの身近なお仕事探しスポットです。全国の求人情報の検索や、ハローワーク職員による相談を受け付けていますので、お気軽にお立ち寄りください。

場所 クレアビル4階

利用時間 平日午前9時から午後5時（年末年始を除く）

問合せ 清瀬・ハローワーク就職情報室 ☎494・8609

健康づくり

事業名	対象・内容など	日時 (平成27年)	場所	申込み・問合せ
骨粗しょう症予防教室	骨密度測定と測定結果の説明、健康・栄養相談を行います。 対象 市内在住で18歳以上の方（1年以内に骨密度測定を受けていない方、骨粗しょう症の治療を受けていない方）。午前午後各先着40人 持ち物 健康手帳（お持ちの方）※右足のかかとの測定のため、ストッキング不可。	平成28年1月18日（月）午前9時30分～11時30分・午後1時～3時	健康センター	12月15日から電話で健康推進課保健係 ☎497・2077へ
食生活相談	生活習慣病予防や高齢期の食事の相談を行います。 対象 市内在住で30歳以上の方とその家族 持ち物 健康手帳（お持ちでない方は、随時発行します）	平成28年1月14日（木）午後2時～4時30分	消費生活センター	電話で健康推進課保健係 ☎497・2077へ
栄養セミナー・調理実習「たっぷり野菜と減塩レシピ」	旬の食材を使って作る減塩レシピの紹介と、調理実習を行います。 対象 清瀬市国民健康保険に加入している方。先着20人 講師 管理栄養士 宮本千華子氏 持ち物 エプロン・三角巾・手拭きタオル	平成28年1月14日（木）午前10時～正午	健康センター	12月15日から電話で健康推進課健康推進係 ☎497・2076へ
YOGA教室～メタボ＆ロコモ予防教室	ゆったりとした動きと呼吸法で血液循環アップ！筋力アップ！肩こり・腰痛予防＆改善！ 対象 清瀬市国民健康保険に加入している方。先着50人 講師 NPO法人日本カルチャーYOGA協会専任講師 持ち物 タオル・飲み物・運動しやすい服装	平成28年1月13日（水）午前10時～11時30分	生涯学習センター	

1月の無料相談

名称	日時	場所	問合せ・申込み
法律相談	6日（水）・13日（水）・20日（水）・27日（水）午後1時～4時30分	生涯学習センター	秘書広報課広報広聴係 ☎497・1808 ※市内在住・在勤・在学の方対象。 ※12月15日から受け付け開始。
土地建物登記（表示）・測量相談	6日（水）午前9時30分～11時30分		
年金・労働相談	6日（水）午後1時～3時		
防犯相談	13日（水）午前9時30分～11時30分		
登記（相続・遺言）相談	13日（水）午後1時～3時30分		
税務相談	20日（水）午前9時30分～11時30分		
相続・暮らしの相談	20日（水）午後1時～3時		
行政苦情相談	20日（水）午後1時～3時	生活福祉課 ☎492・5111（代表）	子ども家庭支援センター ☎495・7701
不動産取引相談	27日（水）午前9時30分～11時30分		
交通事故相談	27日（水）午後1時～3時30分	教育相談センター ☎493・3526（☎493・4122）	
母子・父子・女性相談	毎週月～金曜日（祝日を除く）午前8時30分～午後5時	男女共同参画センター（アイレック） ☎495・7002	
子ども家庭相談	毎日（火曜日を除く）午前9時～午後5時	消費生活センター ☎495・6212	
教育相談	毎週火～土曜日（祝日を除く）午前9時～午後5時	清瀬・ハローワーク就職情報室 ☎494・8609	
一般相談	5日（火）・8日（金）・19日（火）・22日（金）午前10時～午後4時、7日（水）・21日（水）午前10時～午後9時	※保育あり。（要予約）	
DV相談	6日（水）・13日（水）・14日（木）・20日（水）・28日（水）午前10時～午後4時		
働き方サポート相談	15日（金）午後3時～8時		
法律相談	12日（火）・26日（火）午後2時～4時		
消費生活相談	毎週月～金曜日午前10時～午後4時（正午～午後1時と祝日を除く）		
清瀬・ハローワーク就職情報室	毎週月～金曜日（祝日を除く）午前9時～午後5時		

「2番」を選択

関東・東北豪雨による被災地への義援金受付状況

皆さんからお寄せいただいた義援金は、63万757円（11月30日現在）になりました。ご協力ありがとうございました。

問合せ 地域包括ケア推進課福祉総務係 ☎497・2056

リサイクル

いずれも先着順。

☆さしあげます（無料）

サイドボード、天体望遠鏡（組み立て式）

☆ゆづってください（無料）

圧力鍋、清瀬幼稚園男子制服一式、ノートパソコン（ウインドウズVista以降のもの）

申込み 12月15日午前9時から電話で消費生活センター ☎495・6211へ

市長への手紙ファクスメール

11月の受付状況

11月に受け付けた市長への手紙・ファクス・メールは手紙10件、ファクス0件、メール12件で合計22件でした。

問合せ 秘書広報課広報広聴係 ☎497・1808

寄付寄贈

市（まちづくり応援基金）へ

清瀬焼陶芸会様（5万円）、齋藤達雄様（1万円）、野口勇様（5万円）、丸澤元子様（5万円）、吉田慧子様（5万円）、匿名様5件（2万5千円）

日時・内容 12月18日（金）午前10時～・本会議（最終日）

問合せ 議会事務局議事係 ☎497・2567

人口と世帯

平成27年12月1日現在

人口 74,365人
前月比7人増
男 35,965人
前月比2人増
女 38,400人
前月比5人増

世帯数 34,362世帯
前月比8世帯増

※人口は、外国人住民（1,104人）を含みます。

問合せ 市民課住民係 ☎497・2037

清瀬市議会第4回定例会開会中

平成27年清瀬市議会第4回定例会は、次のとおり開会中です。

ぜひ傍聴にお越しく下さい。

日時・内容 12月18日（金）午前10時～・本会議（最終日）

問合せ 議会事務局議事係 ☎497・2567