

今月の

納期

12月25日(金)までに納めてください。

◆固定資産税・都市計画税(第3期)

◆国民健康保険税(第6期)

◆後期高齢者医療保険料(第6期)

◆介護保険料(第6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 12月22日(火)・24日(木)午後8時まで

■土曜納税・納税相談
日時 12月12日(土)午前9時～午後4時(臨時で延長します)

■日曜納税・納税相談
日時 12月20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

しごとセンター
多摩就業支援

合同就職面接会
参加企業約25社。書類選考なしで複数の企業と面接できます。

日時 12月10日(木)午後1時～4時(受け付けは午後0時30分～3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)

持ち物 履歴書(面接を希望する企業数)

問合せ 議会事務局議事係 ☎ 497・2567

飼い主のいない猫対策セミナー

飼い主のいない猫についてみんなで考えます。

対象 野良猫の問題でお困りの方、地域猫活動に関心のある方。先着80人

日時 12月5日(土)午後1時30分～4時30分

場所 竹丘地域市民センター

講師 NPO法人ねこだすけ

代表理事 工藤久美子氏、猫のゆりかご代表 後藤由美子氏

※直接会場へ。

問合せ 水と緑の環境課環境衛生係 ☎ 497・2099

寄付寄贈

市(まちづくり応援基金)へ江藤秀美様(5千円)、匿名様8件(4万円)ありがとうございました。

平成27年清瀬市議会第4回定例会は、12月2日(木)から左表のとおり開会予定です。ぜひ傍聴にお越しください。

清瀬市議会
第4回定例会開会

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
☎親子歯磨き教室	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方法、虫歯菌感染予防法など 持ち物 母子健康手帳・子どもと親の歯ブラシ	12月4日(金)・平成28年1月15日(金)	午前9時30分(まで受け付け)～11時30分		
☎親子歯科健診	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・子どもと親の歯ブラシとコップ	月曜日または水曜日 ※詳細は申込み時に案内します。			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。	12月16日(水)	午後2時～3時30分(受け付けは午後1時30分～)		
☎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	12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	健康センター	12月1日から電話で健康推進課保健サービス係 ☎ 497・2077 へ
☎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＝12月18日(金) 2日目＝平成28年1月7日(木)	午後1時20分～4時 午後1時20分～4時20分		電話で健康推進課保健サービス係 ☎ 497・2077 へ
					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。
◎乳幼児健康診査	3～4か月児	平成27年8月に生まれた乳児とその母親	12月8日(火)	午後0時30分～1時30分(受け付け)	健康推進課保健サービス係 ☎ 497・2077 へ
	1歳6か月児	平成26年5月に生まれた幼児	12月1日(火)	※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。	
	3歳児	平成24年11月に生まれた幼児	12月15日(火)		
※各健診終了後、子どもの計測日(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。					
☎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か月前後の子どものとその親。定員15組	12月11日(金)・18日(金)・25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
☎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す。 対象 妊娠・授乳中の母親。	12月22日(火)	午後1時30分～午後3時30分	消費生活センター	
◎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)	12月11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
◎つづきの広場	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	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)	
	下宿	月曜日を除く毎日		下宿地域市民センター	
	竹丘	月曜日を除く毎日		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	祝日を除く毎日		清瀬けやきホール	

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 ◎インディアアカ	小学生以上(小学生は保護者同伴)。①12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	12月19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	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)			
◎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 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
		12月12日(土)・20日(日)・26日(土) 12月5日(土) 12月6日(日)・27日(日) 12月19日(土) 12月13日(日) 毎週水・金曜日	土曜日は午後3時～4時 日曜日は午前10時～11時 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	バンチ&キック体操 バランスアップ体操 筋力アップ体操 らくらくチェア体操 ゆるトレ 30分エクササイズ	12月1日(火)・15日(日) 12月13日(日)・27日(日)		前日までに電話で健康推進課健康推進係 ☎ 497・2075 へ
◎夜間エクササイズ*	18歳以上の方。先着5人	費用 200円	午後7時～		
☎健康・体力度テスト	18歳以上の方。先着5人	費用 200円	午後3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、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。

12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	下宿中央診療所 下宿 2-391-7 ☎ 491・2217	※緊急時には事前に電話をしてお受け付けします。必ず	4内上清瀬 時清戸休 30分☎491・2日 分まで86科 610応 11急 1セ (市 (受付活動 時間セン タ	水上 医師 本杉 医師 和気 医師 筒井(大) 医師 大西 医師 天川 医師 松木 医師 岩崎 医師
13日	武蔵野総合クリニック 元町 1- 8-30 ☎ 496・7015	旭が丘本院 1・2 261 ☎ 491・2121		清瀬市歯科医師会 会員
20日	清瀬博済堂クリニック 竹丘 2-15-15 ☎ 410・0001			
23日	花園医院 松山 3-5-14 ☎ 491・0315			
27日	中島医院 元町 1-3-45 ☎ 495・6727			
29日	清瀬診療所 元町 1-13-27 ☎ 493・2727			
30日	北多摩クリニック 上清戸 2-1-41 ☎ 496・7760			
31日	広橋小児科内科 元町 1-5-3 ☎ 493・7400			

- ◆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