

# きよせ

## 今号の主な内容

- クローズアップ  
オオムラサキの飼育事業・飼育体験を行っています … 3面
- 市民ルポルタージュ「秋津駅～せせらぎ公園を歩く」 … 2面
- コラム「消費生活相談の現場から」「地域のキズナ」 … 4面
- 年末年始のごみ収集日程／清瀬市ふるさと納税制度 … 5面

## 12月3日(木)～9日(水)は障害者週間

あなたのちょっとした手助けを必要としています！

## 「ヘルプカード」で誰もが安心して暮らせる地域社会を

市では、障害のある方が地域で安心して暮らしていくために、困った際に周囲の配慮や手助けをお願いしやすくするための「ヘルプカード」を配布しています。

障害のある方は、手助けが必要であることを周囲に伝えることが

困難な場合があります。ヘルプカードをお持ちの方を見かけたら、「困っている様子なら、声を掛ける」「優先席を譲る」などの温かい配慮をお願いします。

問合せ 障害福祉課障害福祉係 ☎ 497・2073

### ◆ヘルプカードとは

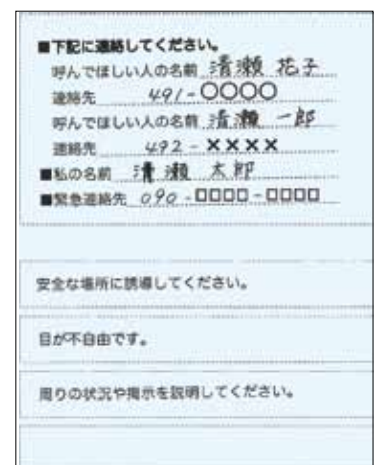
障害のある方や難病にかかっている方のなかには、心臓・腎臓などの内部障害や、聴力・視力・発達障害・高次脳機能障害など、見た目からは分かりにくい障害がある方がたくさんいます。

また、どんな手助けを必要としているのか、周囲に伝えることが難しかったり、「自分が困っている」ということを自覚できない方もいます。

ヘルプカードは、障害のある方が普段から身に付けておくことで、日常生活や災害時などの困った際に、周囲の配慮や手助けをお願いしやすくするためのものです。裏面には、手助けしてほしいことや伝えたいこと、連絡先などを記載しています。



表面



裏面(例)

※紹介しているヘルプカードは、清瀬市の場合です。他の自治体では、様式が異なる場合がありますので、ご注意ください。

### ◆困っている方を見かけたら

障害のある方を見かけた時に、「困っているのでは」「どのように声を掛ければよいか分からない」「どのように助ければよいか分からない」と感じたことはありませんか？

そのような時には下記の3つの点に注意して声を掛けてください。皆さんのちょっとした配慮が、障害のある方を助けます。

- ①「お手伝いしましょうか」などと正面から優しく声を掛けてください。
- ②相手が理解できるまで、ゆっくり、はっきり、丁寧な言葉づかいで話しましょう。
- ③ヘルプカードをお持ちであれば裏面に記載されている内容を確認してください。



### 東京都が作成したヘルプのサイン「ヘルプマーク」

義足や人工関節使用の方、内部障害や難病の方、妊娠初期の方など、援助や配慮が必要なことを知らせるため、都が作成したマークです。ヘルプカードと同じく、お持ちの方を見かけたら、温かい配慮をお願いします。



ヘルプマーク

- ①クレアギャラリー(クレアビル4階)
- ②市役所本庁舎1階ロビー
- ③市役所本庁舎1階ロビー
- ④市役所本庁舎1階ロビー
- ⑤市役所本庁舎1階ロビー
- ⑥市役所本庁舎1階ロビー
- ⑦市役所本庁舎1階ロビー
- ⑧市役所本庁舎1階ロビー
- ⑨市役所本庁舎1階ロビー
- ⑩市役所本庁舎1階ロビー
- ⑪市役所本庁舎1階ロビー
- ⑫市役所本庁舎1階ロビー
- ⑬市役所本庁舎1階ロビー
- ⑭市役所本庁舎1階ロビー
- ⑮市役所本庁舎1階ロビー
- ⑯市役所本庁舎1階ロビー
- ⑰市役所本庁舎1階ロビー
- ⑱市役所本庁舎1階ロビー
- ⑲市役所本庁舎1階ロビー
- ⑳市役所本庁舎1階ロビー
- ㉑市役所本庁舎1階ロビー
- ㉒市役所本庁舎1階ロビー
- ㉓市役所本庁舎1階ロビー
- ㉔市役所本庁舎1階ロビー
- ㉕市役所本庁舎1階ロビー
- ㉖市役所本庁舎1階ロビー
- ㉗市役所本庁舎1階ロビー
- ㉘市役所本庁舎1階ロビー
- ㉙市役所本庁舎1階ロビー
- ㉚市役所本庁舎1階ロビー
- ㉛市役所本庁舎1階ロビー
- ㉜市役所本庁舎1階ロビー
- ㉝市役所本庁舎1階ロビー
- ㉞市役所本庁舎1階ロビー
- ㉟市役所本庁舎1階ロビー
- ㊱市役所本庁舎1階ロビー
- ㊲市役所本庁舎1階ロビー
- ㊳市役所本庁舎1階ロビー
- ㊴市役所本庁舎1階ロビー
- ㊵市役所本庁舎1階ロビー
- ㊶市役所本庁舎1階ロビー
- ㊷市役所本庁舎1階ロビー
- ㊸市役所本庁舎1階ロビー
- ㊹市役所本庁舎1階ロビー
- ㊺市役所本庁舎1階ロビー
- ㊻市役所本庁舎1階ロビー
- ㊼市役所本庁舎1階ロビー
- ㊽市役所本庁舎1階ロビー
- ㊾市役所本庁舎1階ロビー
- ㊿市役所本庁舎1階ロビー

### 障害者週間関連イベント 市内事業所紹介・障害のある方の作品展示

障害者週間は、障害者の福祉について、国民の間に広く関心と理解を深めるとともに、障害のある方の自立と社会参加を促し、取り巻く課題への理解と認識を高めるために制定されたものです。

その関連事業として、市では、障害のある方が作成した作品の展示や、市内事業所の紹介パネルの掲示を行います。

この機会に、一人一人が障害者福祉について考え、誰もがともに、安心して暮らせる地域社会の実現を目指しましょう。

日時 12月3日(木)～9日(水)①午前10時～午後8時②午前8時30分～午後5時(②は5日(土)・6日(日)を除く)

①クレアギャラリー(クレアビル4階) ②市役所本庁舎1階ロビー



市役所本庁舎1階ロビーに展示された作品(昨年)

もうすぐお正月！  
家族みんなで「きよせ郷土カルタ」で遊びませんか？  
清瀬市郷土博物館では、開館30周年を記念し、「きよせ郷土カルタ」を販売しています。  
郷土史研究家など7人で構成する「きよせ郷土カルタ制作委員会」が市内の文化財や民話施設、景観、特選品などを題材として選定し、制作委員長で市内在住の武蔵野美術大学名誉教授 根岸正氏が、44枚の絵札の原画を描きました。  
読み札の裏面には題材となっている清瀬の歴史や伝統文化、文化財などの解説文があり、市民の皆さんに清瀬を広く知っていただけるものとなっています。

販売場所 市役所本庁舎1階受付、松山・野塩地域市民センター、中央図書館、郷土博物館  
価格 千円(税込込み)  
問合せ 郷土博物館 ☎ 493・8585

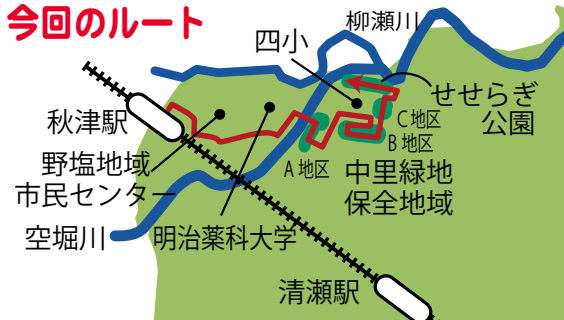


根岸氏による親しみやすい絵で清瀬を紹介している「きよせ郷土カルタ」

497・2073 問合せ 障害福祉課障害福祉係 ☎



今回のルート



秋津駅から中里緑地保全地域を経由して、せせらぎ公園まで(約3km)の道のりを歩きました。

秋津駅～せせらぎ公園を歩く

紅葉も見ごろを終え、冬の訪れを感じる季節となりました。さて、冬の楽しみ方は人それぞれ。スキーや温泉、鍋料理。皆さんはどのようにお過ごしですか。身近な場所を散策するのも気分転換の一つとしてオススメです。

今回は「秋津駅」から「中里緑地保全地域」を通り、「せせらぎ公園」までのルートを歩きました。



市民編集委員

山本美香 さん

3つの市が集結する

「秋津駅」



出発地点の秋津駅は、3市にまたがっている

大正6年に開業された「秋津駅」。敷地は、ホーム西側半分と南口は「東村山市」、1990年開設の北口と1・2番ホームの一部は「埼玉県所沢市」、ホーム東側半分は「清瀬市」と、1都1県3市にまたがる構造になっています。

北口から線路伝いに清瀬駅方面へ向かって出発。左にカフェを見ながら突き当たりを左折すると、お蕎麦屋さん、鍵屋さん、スーパー、幼稚園などの各店舗・施設が地元根付いている様子が伺えます。駅周辺のにぎわいを感じながら歩きました。

自然の宝庫

「中里緑地保全地域」周辺

「野塩郵便局」を左折し、真すぐ進むと左手に「明治薬科大学」が見えてきました。

正門を過ぎると、ぐっと視界が開け、「空堀川」が見渡せます。「梅坂橋」から「三郷橋」に向かって歩くと、メタセコイアの黄金色の葉が秋空に映え、道ゆく人たちを和ませてくれます。

東京都が指定する「中里緑地保全地域」のA地区に足を踏み入れると、クヌギやコナラの落ち葉とともにドングリが顔をのぞかせま

す。清瀬第四小学校前を通り小金井街道方面に進むと、右手にB地区の入り口がありました。

ムクの木やケヤキ、竹林に覆われたこの雑木林は、北に向かって傾斜になっているので、気分は散策というより山登りです。木の階段を上っていくと、ヒノキやウワミズザクラがお出迎え。ゆつくりと季節が冬に向かっていているのを感じました。

また、この辺りの林床は、春にはカタクリ、夏にはキツネノカミソリなどかわいらしい野草を目にすることができるので、違った風景を見るのも楽しいですね。



「三郷橋」から空堀川・中里緑地保全地域を望む

水と緑が織りなす憩いの場「せせらぎ公園」

「中里緑地保全地域」のC地区を更に北に抜けると、せせらぎ公園内の木道へ。右手に抜けると、「柳瀬川」と「清瀬橋」を望む見晴台があります。この周辺は「生態保存ゾーン」と呼ばれ、夏にはゲンジボタルやジャコウアゲハが観察できるそうです。小鳥のさえずりや風の音を聞きながら木道を歩くと、イカリソウ、ミゾソバなどが、せせらぎのそばでひっそりと自生しています。アメンボも気持ち良さそうに泳いでいました。

「宮下橋」から「中里橋」の間は「親水散策ゾーン」。子どもたちの格好の遊び場です。途中には

管理棟も設置されています。周囲に「水路の概要」が掲示されていたので読んでみると、専用の井戸から取水する地下水を水源としているとのこと。

この水を受水槽から圧送して放流。中間地点から半分を循環し、もう半分は下流へと放流する循環形式を取り入れているそうです。こちらでは、澄んだ水の中でオランダガラシやチゴザサが群生していました。

この付近で、管理人さんと偶然お会いし、「早朝に木道から見晴らし台にかけて散歩するとカワセミに出会える確率が高い」という情報をいただきました。次は、日を改めて早朝ウォーキング＆バードウォッチングに来ようと心に決め、帰路に就きました。



自然に囲まれながら散歩を楽しめるせせらぎ公園

取材を終えて

雄大な自然や種々の植物、小鳥の声に小川のせせらぎ……。

随所に、この景観を守るために活動されている方々の想いが込められていました。中でも「せせらぎ公園」は人と人がつながる場所。四小の裏手にも当たるので、学習の場にもなっています。

こういったケースは珍しいかもしれませんが、地域や学校、ボランティアが自然と結びつく場が、もっと世の中に広まってほしいと、しみじみ感じた1日でした。

故伊藤ヨシ氏から清瀬市に財産が遺贈されました

「伊藤記念公園 台田の杜」として市が整備した緑地約1万9千平方メートルをご寄贈いただくなど、緑地の保全に多大なるご尽力をいただいた伊藤ヨシ氏が、去る6月13日ご逝去され、故人の遺志により、新たに緑地約1万200平方メートルなどをご遺贈いただきました。

市では、雑木林や花を心から愛されていた故人の遺志を受け継ぎ、緑地の保全に努めてまいります。

なお、有志による「伊藤ヨシさんを偲ぶ会」が下記のとおり行われます。



故伊藤ヨシ氏



伊藤記念公園 台田の杜

◆伊藤ヨシさんを偲ぶ会◆

日時 12月9日(木)午後6時～  
場所 アミューホール  
費用 千円(飲食代)  
申込み・問合せ 12月7日までに電話で秘書広報課秘書係 ☎ 497・1807 へ

がんばりすと

各種大会で優秀な成績を収めた方・団体を紹介します。

薬物乱用防止ポスターコンクールで市内の中学生が入賞

都内の中学生に薬物乱用問題について関心を持ってもらうため、東京都福祉保健局が主催する「薬物乱用防止ポスターコンクール」において、東星学園中学校3年の勝又荘太さんの作品が優良賞を受賞しました。

勝又さんは、11月29日に東京都議会議事堂都民ホール(新宿区西新宿二丁目)にて実施された「麻薬・覚醒剤乱用防止運動都民大会」で表彰されました。



勝又荘太さんの作品

まちかどニュース

身近なイベントや、まちかどの話題を皆さんから募集しています。

「青少年の集い」を開催



七小4年生による発表

10月24日、七小体育館で、清瀬市青少協第二地区主催の「青少年の集い」を開催しました。当日は、365人が参加し、七小4年生による演舞や、ビッグアップルのダンス、二中・清瀬高校吹奏楽部の演奏、昔遊びなどを楽しみました。

「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

「きよせプレミアム付き商品券」を購入された方へ

「きよせプレミアム付き商品券」の使用期限は今年の12月31日(木)までです。期限以降の使用は一切できませんので、お忘れのないよう必ず期限内にご使用ください。

商品券を使用できる店舗は、7月1日号市報及び清瀬商工会ホームページでご確認いただけます。

また、商品券取扱店にて商品券利用アンケート調査を実施していますので、ご協力をお願いします。

問合せ 清瀬商工会 ☎ 491・6648





## クローズアップ

あなたも「国蝶」を育ててみませんか？

## オオムラサキの

## 飼育事業・飼育体験を行っています

市では、清瀬市の財産である「みどり」を次世代に引き継ぐため、市有林の萌芽更新（古い樹木を伐採し、残された根株の休眠芽の生育を期待して森林の再生を図る）を行っています。雑木林の若返り・更新を図り、将来的に国蝶「オオムラサキ」が舞うような雑木林の再生を目指しています。

平成 24 年度より萌芽更新と並行して、オオムラサキの飼育事業を開始していますが、平成 26 年度には多くの卵が孵化したため、飼育希望者を募集し、飼育体験を実施しました。今回は、飼育体験者のインタビューとともに、オオムラサキの飼育事業についてご紹介します。

問合せ 水と緑の環境課緑と公園係 ☎ 497・2098

## 大ケージを設置して行っている

## オオムラサキの飼育事業

平成 24 年度に、日の出町の谷戸沢処分場から幼虫を提供していただいて開始されたオオムラサキの飼育事業。平成 25 年度からは同じような取り組みをしている荒川自然公園から幼虫の譲渡や飼育の指導を受けるとともに、台田の杜に設置した大きなケージ（高さ 8 ㍓・幅 5 ㍓・奥行き 10 ㍓）で飼育を行っています。平成 26 年度には、このなかで千匹を超えるオオムラサキの幼虫が生まれました。

成虫が飛び回る 6 月と 7 月にはケージ内を一般開放し、多くの市民の方々に、清瀬で生まれたオオムラサキを実際に見ていただいています。



台田の杜に設置されているケージ



課外授業の一環でケージ内を見学した幼稚園児たち

## オオムラサキとは

日本の「国蝶」に指定されている、大型の蝶。北海道から九州まで広く分布し、かつては東京の雑木林でも見られましたが、現在は雑木林の減少などによって激減しています。

環境省により準絶滅危惧種に指定されており、自然環境を測定する目安になる指標昆虫の一つとされています。



オス



メス

## オオムラサキの飼育体験を実施

平成 26 年度には、オオムラサキの生態についてもっと広く市民の方に理解していただくために、希望者を対象にした飼育体験を実施しました。

飼育体験者には、市から「オオムラサキの幼虫 10 ～ 15 匹」「餌となるエノキの苗木 1 本」「飼育リーフレット」が提供され、幼虫から成虫になるまで（おおむね 10 月から翌年の 6 月）の長い飼育体験にチャレンジしていただきました。



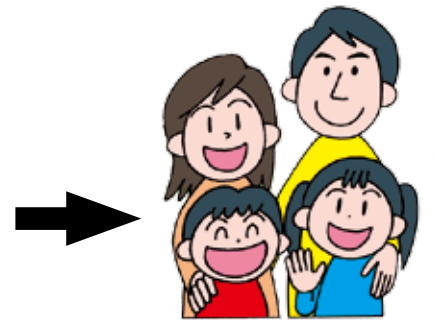
飼育リーフレット



幼虫 10 ～ 15 匹



エノキの苗木 1 本



飼育体験者

## 坂口侑高さんの飼育報告書が「夏休み昆虫研究大賞」・「私の体験・主張発表会」で入賞

飼育体験者の 1 人である坂口侑高さん（十小 4 年）がまとめたオオムラサキ飼育体験の報告書が、日本昆虫協会主催の「夏休み昆虫研究大賞」で佳作に、清瀬市健全育成委員会主催の「私の体験・主張発表会」で入選作品に選ばれました。

一家でオオムラサキの飼育に挑戦してくださった坂口侑高さんに、オオムラサキの飼育体験を終えての感想をお伺いしました。



将来は昆虫学者になりたいという坂口侑高さん



侑高さんがまとめた報告書の一部。成長の様子だけでなく、育て方の工夫や、失敗してしまった時の気持ちなども細かく記載している。

—飼育体験をやってみようと思ったきっかけを教えてください。

母が市報に掲載してある記事を見つけてくれたことがきっかけです。以前からいろいろな昆虫を飼っていましたが、オオムラサキは身近にいないので、ぜひやってみたくて家族で話し合っ決めてました。

—飼育で苦労した点はあるですか？

幼虫の餌となるエノキの確保です。市からもらったエノキはすぐに食べつくしてしまったので、たくさんエノキが必要になりました。

—飼育をしていて、一番うれしかったことはなんですか？

成虫になった時です。また、幼虫がサナギになる時も感動しました。家族そろってその瞬間をビデオで撮影したほどです。

—飼育体験を通して、どのようなことを学びましたか？

雨に打たれた幼虫が病気になる、死んでしまったことがありました。自然界でも、すべての幼虫が成虫になるわけではなく、このようなことを乗り越えていかなくてはならないのだと感じました。



母の鈴子さん・妹の美鈴さんと標本を眺める侑高さん（写真右）。侑高さんが作成した飼育したオオムラサキも並べられた。（写真左）

## 飼育報告書を提出していただきました



その他の飼育体験者の皆さんからも、飼育報告書を提出していただきました。皆さんそれぞれ工夫をして、デリケートなオオムラサキを見事に成虫まで育てたということです。この報告書は、次回以降のオオムラサキ飼育体験などに活用させていただきます。

## 今年もオオムラサキの飼育体験希望者を募集します

対象 市内在住で生物に興味があり、最後まで飼育をすることができる方で、清瀬市の事業に協力でき、飼育結果の報告書作成が可能な方。定員 15 人（応募者多数の場合抽選。結果は 12 月下旬に郵送）

※個人・団体は問いません。

申込み・問合せ 12 月 1 日から水と緑の環境課で配布する所定の申込用紙に必要事項を記入し、12 月 15 日（必着）までに郵送またはファクスで水と緑の環境課緑と公園係 ☎ 497・2098 FAX 492・2415 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。

日時 12月5日(土)午後2時～(開場は午後1時30分)

出演 瀧川鯉八・桂宮治

費用 一般1,000円・小学生500円(全席自由)

### 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 平成28年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「ベビーのためのオイルマッサージ教室」

赤ちゃんへのマッサージ。オイルのプレゼントも。

対象 2か月～ハイハイ前までの赤ちゃん。先着8人

日時 12月15日(火)午前10時30分～正午

費用 1,500円

### ④清瀬クリスマス・ミニコンサート

マリンバ、サクソフォーンによるミニコンサート。先着30人。

日時 12月19日(土)午後1時～2時

出演 神尾弥(マリンバ)・崔師碩(サクソフォーン)

費用 一般1,200円・友の会1,000円・小学生500円・未就学児無料(全席自由・ワンドリンク付き)

### ⑤和紙のちぎり絵

のり付きの和紙を使います。

気軽に楽しいひとときを過ごしましょう。先着10人。

日時 12月22日(火)午後2時～3時30分

費用 500円

### ⑥こども教室 リースをつくろう!

小さなリースを手作りしてクリスマス盛り上げよう!

対象 小学3年生以上の方。先着10人

日時 12月12日(土)午後2時～3時

費用 500円

### ⑦プリザーブドフラワーでつくるクリスマスリース

枯れない花「プリザーブドフラワー」でクリスマスリースを作ります。各回先着8人。

日時 12月3日(木)午後1時30分～3時30分・12月13日(日)午前9時30分～11時30分

費用 3,500円

### ⑧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 12月7日(月)・16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から⑦は直接または電話で清瀬けやきホール ☎ 493・4011 へ、⑧は直接会場へ

## コミュニティプラザひまわりの催し物

### ①ひまわりクラフト倶楽部

縮緬・ビーズなどを使って「お正月のリース」を作ります。先着10人。

日時 12月20日(日)午前10時～正午

費用 700円(材料費込み)

持ち物 先の曲がったピンセット・作品お持ち帰り用の袋か箱

②世界の料理を造ろう(イラン編) キャビアで有名なカスピ海沿岸の中東料理、牛肉とセロリを使った「カラフス」を作ります。

先着24人。

日時 12月16日(水)午前10時～正午

費用 1,500円(材料費込み)

※保育あり。

### ③クリスマス JAZZ コンサート

太田聖士 & 千葉恭子 & 東京 jazz5 のクールでホットなクリスマスコンサート。

日時 12月20日(日)午後1時30分～3時30分(開場は午後1時)

費用 おとな1,500円・学生1,200円・中学生以下500円

### ④ Xmas コンサート

親子の部ではチェロの生演奏を、おとなの部ではバイオリン・ピアノによるアンサンブルコンサートを行います。

対象 親子の部＝高校生以下の方とその保護者。先着25組、おとなの部＝中学生以上の方。先着50人

日時 12月13日(日)親子の部＝午後2時～2時30分、おとなの部＝午後4時～5時

費用 親子の部＝1組につき500円、おとなの部＝1,500円

### ⑤ひまわり将棋クラブ

日時 毎週火曜日午後1時30分～4時30分

費用 1回につき300円(コーヒー・お茶代含む)

申込み・問合せ ①から④は直接または電話でコミュニティプラザひまわり ☎ 495・5100 へ、⑤は直接会場へ。

-----

### ◆無料芋煮会

先着250人(1人につき1杯。なくなり次第終了)。

日時 12月5日(土)午前11時～午後1時

※直接会場へ。アルコール(有料)もあります。

### ◆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 12月コース＝5日～26日の土曜日、1月コース＝9日～30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 12月17日(木)、平成28年1月21日(木)午前10時～正午

※ビリヤード・ヨガなどの無料体験(要予約)も行っています。

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

## 多摩六都科学館の催し物

### ◆冬の特別企画展「オーロラと星座の世界 KAGAYA 写真展」

星空写真やデジタル絵画が並びます。大型映像「オーロラの調べ～神秘の光を探る～」と合わせて、アーティスト KAGAYA の世界をお楽しみください。

日時 12月5日(土)～平成28年1月7日(木)午前9時30分～午後5時(12月7日・14日・21日・28日～平成28年1月3日は休館日)

費用 入館券おとな500円、4歳～高校生200円

※直接会場へ。12月25日までの平日は60歳以上割引実施中。

問合せ 多摩六都科学館 ☎ 042・469・6100

## 消費生活相談の現場から

マイナンバーは、国民一人一人が持つ番号のことです。

利用については平成28年1月以降、法律や条例で定められた社会保障・税・災害分野で行政機関に提出する書類にマイナンバーを記載することが必要になります。

このマイナンバー制度に便乗した、不審な電話についての相談が、すでに消費生活センターに寄せられています。

まだ「不審な電話があった」という段階で、消費者被害は出ていませんが、聞き取った情報を使つての商品の販売や、振り込め詐欺へとつながる恐れがあります。

今後予想される以下のような連絡に注意をしてください。

### ◆マイナンバー関連をうたったメール

送信者が明らかでない時は、安易に開封しないでください。

### ◆「なりすまし」の郵便物

マイナンバーは「通知カード、個人番号カード交付申請書在中」「転送不要」と赤字で書かれた封筒に入って、簡易書留で各世帯に配送されます。普通郵

## マイナンバー制度に便乗した不審な電話にご注意



便で郵便受けに入れられることはありません。

個人番号カードを申請する方は、返信用封筒のあて先が「地方公共団体情報システム機構」であるか確認してください。

### ◆行政を名乗る不審な電話など

行政職員がマイナンバーの通知や利用などの手続きで、口座番号や暗証番号などを電話で聞くことはありません。

不審な電話は、すぐに切ってください。

問合せ 消費生活センター ☎ 495・6212(相談専用)、マイナンバー制度に関するお問い合わせは、マイナンバー総合フリーダイヤル ☎ 0120・95・0178 へ(一部IP電話などからはつながらない場合があります)

## 地域のキズナ

### <火災の防止>

清瀬消防署では、8月24日に火災による死者ゼロ2500日を達成しました。これは、市民一人一人の高い防火・防災意識の賜物です。これから冬を迎え、1年を通して火災が多くなる時期となります。

東京消防庁管内における、住宅火災による死者のうち、65歳以上の高齢者の割合は約7割になります。現在、清瀬市は4人に1人以上が高齢者で、非常に高い割合となっています。なかでも、認知症や重度の障害のある方は、避難するまでに時間がかかることが予想されます。

火災が起きた時、消防隊が到着するまでの間、近隣の方々による助け合う絆が非常に重要です。消防署では、地域の防火・防災力の向上のため、「まちかど防災訓練」を推進しています。家族や近所の方、趣味やサークル仲間などと一緒に参加して、皆さんで火災による死者ゼロを継続しましょう。

### <犯罪の防止>

年末年始に犯罪が多発する要因として、暗くなるのが早いこ

## 年末年始の火災・犯罪の防止

とや、現金を持つことが多いこと、家を不在にすることが増えることなどが挙げられます。犯罪被害に遭わないために、特に暗くなってからの一人歩きには注意しましょう。

また、帰省や旅行などで不在にした隙を狙った空き巣に対しても、十分に注意しましょう。

### ◆ひったくりの防止対策

○バッグなどは建物側に持ち、ショルダーバッグはたすきがけにしましょう

○スマートフォンなどを使用しながらや、音楽を聴きながら歩くことはやめましょう

### ◆侵入窃盗の防犯対策

○短時間の外出でも必ず戸締まりをしましょう。2階の部屋や格子のある浴室、トイレの窓なども施錠を確認するようにしましょう

○普段からあいさつをするなどご近所付き合いを大切に、「地域の目」で犯罪の起きにくい街にしましょう

問合せ 防災防犯課防災係 ☎ 497・1847、同防犯係 ☎ 497・1848、清瀬消防署 ☎ 491・0119



年末年始のごみ収集日程

| 月     | 日  | 曜日 | 可燃ごみ   | 不燃ごみ        | 容器包装プラスチック | 古紙・古布・ダンボール | びん・かん   |
|-------|----|----|--------|-------------|------------|-------------|---------|
| 12月   | 20 | 日  | 休み     |             |            |             |         |
|       | 21 | 月  | 収集     |             |            |             |         |
|       | 22 | 火  |        |             |            | 西地区収集       | 火曜日地域収集 |
|       | 23 | 水  |        |             | 収集         |             | 水曜日地域収集 |
|       | 24 | 木  | 収集     |             |            |             | 木曜日地域収集 |
|       | 25 | 金  |        | 東地区収集       |            | 東地区収集       | 金曜日地域収集 |
|       | 26 | 土  | 休み     |             |            |             |         |
|       | 27 | 日  | 休み     |             |            |             |         |
|       | 28 | 月  | 収集     |             |            |             |         |
|       | 29 | 火  |        |             |            | 西地区収集       |         |
|       | 30 | 水  |        | 西地区不燃収集(臨時) |            |             |         |
| 28年1月 | 31 | 木  | 年末年始休み |             |            |             |         |
|       | 3  | 日  | 年末年始休み |             |            |             |         |
|       | 4  | 月  | 収集     |             |            |             |         |
|       | 5  | 火  |        |             |            | 西地区収集       | 火曜日地域収集 |
|       | 6  | 水  |        |             | 収集         |             | 水曜日地域収集 |

※ 12月23日(水)に水曜日収集地域のびん・かん臨時収集を行います。  
※ 12月24日(木)に木曜日収集地域のびん・かん臨時収集を行います。  
※ 12月30日(水)に西地区の不燃ごみの臨時収集を行います。  
※ せん定枝は、12月28日(月)が年内最終収集日です。(ペットボトル置き場の横にお出してください)  
※ 落ち葉は、12月28日(月)が年内最終収集日です。(ボランティア袋に入れ、ペットボトル置き場の横にお出してください)  
※ 粗大ごみの年内回収の受け付けは、12月21日(月)までです。12月22日(火)以後の受け付け分は、平成28年1月4日(月)以降の回収になります。なお、ごみ減量推進課への持ち込みは、12月28日(月)午前中までです。年始の持ち込みは平成28年1月4日(月)からです。  
※ 1月の不燃ごみ収集日は、第2・4金曜日(8日・22日)＝東地区、第3・5金曜日(15日・29日)＝西地区です。  
※ 第1金曜日(1日)は収集はありません。  
東地区＝上清戸、中清戸、下清戸、下宿、旭が丘、中里3～6丁目  
西地区＝元町、中里1・2丁目、野塩、松山、竹丘、梅園

問合せ ごみ減量推進課 ☎ 493・3750

ボランティア袋を無料配布

市では、落ち葉を入れるボランティア袋を申請により無料配布しています。12月中に限り、毎週月曜日にペットボトル置き場横に出してください。(個人宅の落ち葉も可。吸い殻などは除いてください)

申請・配布期間 12月中  
申請場所 ごみ減量推進課・市民課・各地域市民センター・消費生活センター  
問合せ ごみ減量推進課 ☎ 493・3750

ごみ分別アプリを公開しています

お住まいの地域の収集日程やごみの出し方、新着情報などが確認できます。



iPhone 版



Android 版

※ 詳しくは下記へ。  
問合せ ごみ減量推進課 ☎ 493・3750

清瀬市まちづくり応援寄附制度

12月1日より清瀬市へのまちづくり応援寄附(ふるさと納税)がインターネットを通じてクレジットカード決済で行うことができます。

市では、今年度から返礼品として、市で飼育しているミツバチの巣から採れたはちみつを贈呈していますが、12月1日からは、返礼品に清瀬市内の文化財・民話・施設・景観・特産品などを題材として制作した、きよせ郷土カルタを追加します。詳しくは、清瀬市ホームページをご覧ください。  
※ 返礼品の贈呈は5千円以上の寄附が対象で、数に限りがあります。  
※ 返礼品はどちらか1つをお選びください。

問合せ 財政課財政係 ☎ 497・1810

きよせにんじんジャムポイント2倍を実施

12月1日(火)～25日(金)の期間限定で、きよせにんじんジャムのポイントシールが2倍になります。(通常は1枚)

取扱店は、オレンジ色ののぼり旗が目印です。  
※ 詳しくは下記へ。

問合せ 清瀬商工会 ☎ 491・6648

URL <http://jam.kiyose.or.jp/>



都営野塩団地建て替え工事に伴う「きよバス」

停留所「野塩団地」仮移設のお知らせ

下記の期間、都営野塩団地の建て替え工事を行います。工事期間中は「きよバス」停留所「野塩団地」が仮移設されます。ご迷惑をお掛けしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

工事期間 11月末から平成29年8月まで(工事開始・完了時期は順延となる場合があります)

仮移設場所 「野塩老人いこいの家」前



工事に関する問合せ 東京都都市整備局西部住宅建設事務所 ☎ 042・527・3583

「きよバス」の運行に関する問合せ 西武バス新座営業所 ☎ 048・481・2525

問合せ 道路交通課交通安全係 ☎ 497・2096

大掃除の機会に家具転対策をしましょう

近年の地震でケガをされた30～50%の方々が、家具類の転倒・落下・移動によるものが原因でした。

家具類が転倒・落下・移動すると、ぶつかってケガをするだけでなく、つまずいて転んだり、食器やガラスを踏んだり、家具が避難通路を塞い

だりして、さまざまな危険をもたらします。

下記のポイントを参考に、大掃除の機会に、家具転対策(家具類の転倒・落下・移動防止)をしましょう。

問合せ 清瀬消防署 ☎ 491・0119

地震動に対する対策器具の効果

| 使用条件    | 小 器 具 の 効 果 大  |      |                              |                        |               |
|---------|----------------|------|------------------------------|------------------------|---------------|
| 単独使用    | ストッパー式<br>マット式 | ポール式 | L型金具(スライド式)<br>ベルト式<br>チェーン式 | L型金具(上向き取り付け)<br>プレート式 | L型金具(下向き取り付け) |
|         | 家具と天井に十分な強度が必要 |      |                              | 壁面や器具に十分な強度が必要         |               |
| 組み合わせ使用 | 家具と天井に十分な強度が必要 |      |                              | ポール式 + マット式            | ポール式 + ストッパー式 |

- ・家具をL型金具などで壁に直接ネジ固定する方法が最も効果が高い。
- ・ポール式の場合は、天井に下からの突き上げに耐える強度が必要で、強度がない場合は、当て板などで補強する必要がある。
- ・マット式やストッパー式の器具は単独使用の効果は小さい。家具の重量、奥行きなどの条件によって違いはあるが、一般に大きな家具には適していない。

太陽光発電システムなどの設置に補助金を支給

住宅用新エネルギー機器の設置に掛かる費用の一部を助成します。(各期申込者多数の場合抽選)

なお、平成27年度第2期より添付書類などに変更があります。必ず確認してください。

対象 次のすべての条件を満たす方。①市内の住宅所在地に住民登録し、実際に居住している②市税の滞納がない③市内の住宅地に新たに機器などを設置した方、または機器などが設置された住宅を購入した方

補助額 太陽光発電システム＝1戸当たり3万円(上限10万円)、家庭用燃料電池(エネファーム)＝5万円

必要書類 所定の申込書、工事請負契約書または売買契約書の写し、設置設備の明細(内訳)と領収書の写し、設置後の写真、東京電力の「購入電力量のお知らせ」の写し(太陽光発電)または東京ガスの「施工報告書」の写しなど(家庭用燃料電池の場合)、設置機器

のカタログ、申込者の住民票の写し(発行後3か月以内)、申込者の平成26年度の市区町村民税の納税証明書または非課税証明書、機器を設置した住宅の案内図など詳しくは市ホームページまたは下記へ。

申込み 機器の設置日(太陽光発電＝東京電力の「購入電力量のお知らせ」に記載された「お客様から購入を開始した日」、家庭用燃料電池＝東京ガスの「マイホーム発電試運転チェック兼施工報告書」に記載された「電力会社調査日」など)に応じた申込みの受付期間内(下表参照)に必要な書類を添えて、直接水と緑の環境課環境衛生係 ☎ 497・2099 へ(郵送不可)

平成27年度申込期間

|     |       |                       |
|-----|-------|-----------------------|
| 第2期 | 機器設置日 | 7月1日(水)～12月31日(木)     |
|     | 申込期間  | 12月1日(火)～平成28年2月8日(月) |

※ 第1期の受け付けは終了。  
※ 申込時間は、平日午前8時30分～午後5時。



通知カードは届きましたか？

皆さんのマイナンバーが記載された「通知カード」の発送が11月19日から始まりました。通知カードは住民票に記載されている住所に簡易書留（転送不要）で郵送されますので、届きましたら大切に保管してください。

11月末までに発送が完了していますので、不在通知書をお持ちの場合は、再配達依頼または郵便局での受け取りをお願いします。なお、通知カードが届いていない場合は、下記問合せ先までご連絡ください。

問合せ 市民課住民係 ☎ 497・2037

催し物

餅の試食もできます。

日時 12月13日(日)午前9時～正午

場所 郷土博物館

講師 上清戸自治会・婦人会

※直接会場へ。

問合せ 郷土博物館 ☎ 493・8585

平成28年度成人記念式典

対象者には、11月下旬に案内状をお送りしました。（入場券の配布は行いません）

対象 平成7年4月2日～平成8年4月1日生まれで市内在住の方

日時 平成28年1月10日(日)午前11時～（開場は午前10時～）

場所 清瀬けやきホール

※直接会場へ。会場に駐車場はありません。クレア市営駐車場（有料）または他の公共交通機関をご利用ください。

問合せ 生涯学習スポーツ課 ☎ 495・7001

映画会「日本の産業」

「山地酪農にいどむ」「わが国の野菜供給のしくみ」

日時 12月12日(土)午後1時30分～

場所 郷土博物館

※直接会場へ。

問合せ 郷土博物館 ☎ 493・8585

年中行事「もちつき」

「三つこ」など餅つきの実演・指導を行います。ついた

日時 12月23日(水)午後2時～3時

場所 児童センター

※直接会場へ。

問合せ 児童センター ☎ 495・

図書館事業

「冬の子ども会」

対象 幼児～小学生。各先着20人

日時・場所など 左表のとおり

| 日時     | 図書館名          | 内容                  |
|--------|---------------|---------------------|
| 22日(火) | 下宿 ☎ 495・5432 | 作って送ろう、冬のグリーディングカード |
|        | 竹丘 ☎ 495・1555 | ゆれるクリスマスツリーをつくろう    |
| 24日(木) | 中央 ☎ 493・4326 | ぬいぐるみのおとまり会         |
|        | 野塩 ☎ 493・4086 | スノードームをつくろう         |
| 25日(金) | 元町 ☎ 495・8666 | ちょこっとへんしん！          |

※野塩図書館は午後3時15分から開始。

サラリーマンのための確定申告休日無料相談会

対象 確定申告書を提出されるサラリーマンの方

日時 平成28年1月16日(土)・17日(日)午前10時～午後4時

場所 東京税理士会東村山支部（東村山市本町二丁目）

※申込みは同支部ホームページ <http://higashimurayama-zetisinkai.jp/>へ。

問合せ 東京税理士会東村山支部 ☎ 042・394・7038

影絵劇「三びきのうぶた」

幼児のための小さくて身近な影絵シアターです。

対象 地域の子育て中の親子。先着60人

日時 12月19日(土)午後1時～

場所 清瀬けやきホール小ホール

※直接会場へ。

問合せ 子育て支援課保育・幼稚園係 ☎ 497・2086

廃品オリジナル楽器演奏会

「ともとも」の愛称で有名なパーカッションスト 山口ともさんによる廃品オリジナル楽器演奏会を行います。親子・小学生が楽しめる内容です。

対象 乳幼児親子・小学生

日時 12月23日(水)午後2時～3時

場所 児童センター

※直接会場へ。

問合せ 児童センター ☎ 495・

マイナンバー制度説明会

平成28年1月より利用が始まるマイナンバーについて、説明会を開催します。マイナンバー制度の概要や税とのかわり、個人番号カードの手続きなどを、東村山税務署職員と市職員が解説します。

日時 12月15日(火)午前10時～午後1時30分（いずれも同じ内容）

場所 アミューホール

※直接会場へ。

青少年問題協議会5地区合同事業講演会

今知っておきたい ネット・スマホとの賢い付き合い方

日時 12月13日(日)午前10時（開場は9時30分）～正午

場所 アミューホール

講師 ICT教育総合研究所 所長・東京都こころの東京革命協会フアミリール事務局統括マネジャー 山本啓史氏

※直接会場へ。

問合せ 児童センター ☎ 495・7700

募集

自立した生活を目指す、理学療法士がプログラムを作成し、リハビリを行います。

対象 市内在住の18～64歳の方で、身体障害者手帳をお持ちの方（定員に空きがあれば市外在住者の利用可）

※リハビリ相談・訓練指導も受け付け中。（事業者・施設からも可）

申込み・問合せ 電話で障害者福祉センター・赤池 ☎ 495・5511へ

商工会創業塾（5日間コース）受講者募集

創業に興味のある方、独立創業を考えている方のセミナーを開催します。先着50人。

日時 平成28年1月24日(日)・30日(土)、2月7日(日)・14日(日)・28日(日)午前9時30分～午後4時30分

場所 東村山市民センター（東村山市本町二丁目）

講師 一般社団法人 多摩経営工房チーム

費用 5千円（税込み）

申込み・問合せ 電話で清瀬商工会 ☎ 491・6648

都営住宅地元割当入居者募集

入居を希望の方は、募集案内をご覧ください。

対象 2人以上世帯

募集住宅 2DK・3DK 1戸

東京都看護職員地域就業支援病院の研修参加者募集

講義・注射の演習・病棟実習などを行います。

対象 離職中の方で、保健師・看護師または准看護師の資格を有する方

日時 平成28年1月25日(月)～2月2日(火)

※詳しくは左記へ。

問合せ 多摩北部医療センター看護部 原島・田中 ☎ 042・396・3811

募集コーナーは7面へ続く

募集案内の配布期間 12月1日(火)～9日(水)

申込み締切日 12月11日(金)（当日消印有効）

募集案内の配布場所・時間

まちづくり課、松山・野塩出張所 平日午前8時30分～午後5時（土・日曜日と平日午後5時～8時は、市役所夜間受付で配布）、各地域市民センター、子ども家庭支援センター、生涯学習センター 各センター開館日の開館時間内で配布

問合せ まちづくり課まちづくり係 ☎ 497・2093

障害者福祉センターリハビリテーション（機能訓練事業）利用者募集

自立した生活を目指す、理学療法士がプログラムを作成し、リハビリを行います。

対象 市内在住の18～64歳の方で、身体障害者手帳をお持ちの方（定員に空きがあれば市外在住者の利用可）

※リハビリ相談・訓練指導も受け付け中。（事業者・施設からも可）

申込み・問合せ 電話で障害者福祉センター・赤池 ☎ 495・5511へ

TAMA市民塾生

「自力整体」「自分の身体で芝居を楽しむ」他全8講座。

開講期間 平成28年4月～9月（6か月コース）

場所 多摩交流センター（府中市寿町一丁目）他

受講料 3千円または6千円（講座回数による）

※詳細は（公財）東京市町村自治調査会ホームページ <http://www.tama-100.or.jp/>をご覧ください。

東京都看護職員地域就業支援病院の研修参加者募集

講義・注射の演習・病棟実習などを行います。

対象 離職中の方で、保健師・看護師または准看護師の資格を有する方

日時 平成28年1月25日(月)～2月2日(火)

※詳しくは左記へ。

問合せ 多摩北部医療センター看護部 原島・田中 ☎ 042・396・3811

募集コーナーは7面へ続く

東京都看護職員地域就業支援病院の研修参加者募集

講義・注射の演習・病棟実習などを行います。

対象 離職中の方で、保健師・看護師または准看護師の資格を有する方

日時 平成28年1月25日(月)～2月2日(火)

※詳しくは左記へ。

問合せ 多摩北部医療センター看護部 原島・田中 ☎ 042・396・3811

募集コーナーは7面へ続く

市民伝言板

☆サークル仲間募集

3B体操無料体験会

運動不足を感じている方、音楽に合わせて楽しく身体を動かしませんか？

日時 12月4日・11日・18日・25日10時～11時30分、竹丘地域市民センター、入会金千円・月会費3千円、3B体操・小澤 ☎ 493・9415

美姿勢ウォーキング

現役モデルが教えるウォーキングレッスン。正しい姿勢と美しい歩き方で基礎代謝を高めよう！キッズクラスも。水曜19時～20時、中里地域市民センター、1回に付き千500円（初回500円）、スパークル・玉野 ☎ 080・12137056

似顔絵教室

大学講師のプロの似顔絵師が指導します。オリジナルギフトにもなる似顔絵。10歳以上どなたでも参加可能です。12月12日14時～16時、清瀬けやきホール、1人3千円（材料費込み）、ギフト似顔絵ルーム・今泉 ☎ 090・8009・6433

水彩・油彩画

午後のひと時、楽しく絵を描いています。一緒に絵を描きませんか。先生が丁寧に指導します。初心者特に歓迎。土曜13時～17時、清瀬郷土博物館、入会金・月会費とも3千円、清瀬パレット会・中村 ☎ 492・0691

イタリア語会話

イタリア人講師によるイタリア語会話をメインにイタリアの文化や歴史を楽しく学んでみませんか。初心者歓迎・見学可。第2・4水曜19時～20時30分、生涯学習センター、会費3か月1万円、清瀬イタリア語同好会・阿部 ☎ 491・5559

楷書・行書・かな

小学1年生までは硬筆両面指導。一般は楷書、行書より条幅。かなは百人一首。毎月競書誌に掲載。12月

☆催し物

マジックショー

不思議！驚き！感動！笑い！を体験したい方はご来場ください。12月12日13時30分～（開場は13時～）、児童センター、無料、清瀬マジッククラブ・品田 ☎ 493・7299

日本舞踊講習会

新舞踊「千代に舞う」（相原ひろ子）。プロの講師が優しく丁寧に教えます。12月12日・平成28年1月9日いずれも13時30分～、清瀬けやきホール、1回千円、河本会・佐野 ☎ 492・1177

東洋大学第10回文化講演会

「清瀬市立清瀬中学校における国際理解教育」 講師 清瀬中学校校長 小島秀治、「近隣アジア諸国における英語教育の現状比較」 講師 東洋大学経済学部教授 T・ニユーフィールズ、「世界で進む21世紀型学習」 ICT活用と変わる学校の役割」 講師 東洋大学文学部教育学科教授 斎藤里美、12月5日14時～17時、アミューホール、清瀬白山会事務局 ☎ 492・2488

40周年記念 ふじしま新体操クラブ発表会

幼児から中学生80余名の子ども達がか心を動かし楽しく踊ります。12月13日13時～、市民体育館、無料、ふじしま新体操クラブ・金子 ☎ 494・2886

☆催し物

マジックショー

不思議！驚き！感動！笑い！を体験したい方はご来場ください。12月12日13時30分～（開場は13時～）、児童センター、無料、清瀬マジッククラブ・品田 ☎ 493・7299

日本舞踊講習会

新舞踊「千代に舞う」（相原ひろ子）。プロの講師が優しく丁寧に教えます。12月12日・平成28年1月9日いずれも13時30分～、清瀬けやきホール、1回千円、河本会・佐野 ☎ 492・1177

東洋大学第10回文化講演会

「清瀬市立清瀬中学校における国際理解教育」 講師 清瀬中学校校長 小島秀治、「近隣アジア諸国における英語教育の現状比較」 講師 東洋大学経済学部教授 T・ニユーフィールズ、「世界で進む21世紀型学習」 ICT活用と変わる学校の役割」 講師 東洋大学文学部教育学科教授 斎藤里美、12月5日14時～17時、アミューホール、清瀬白山会事務局 ☎ 492・2488

40周年記念 ふじしま新体操クラブ発表会

幼児から中学生80余名の子ども達がか心を動かし楽しく踊ります。12月13日13時～、市民体育館、無料、ふじしま新体操クラブ・金子 ☎ 494・2886

☆催し物

マジックショー

不思議！驚き！感動！笑い！を体験したい方はご来場ください。12月12日13時30分～（開場は13時～）、児童センター、無料、清瀬マジッククラブ・品田 ☎ 493・7299

日本舞踊講習会

新舞踊「千代に舞う」（相原ひろ子）。プロの講師が優しく丁寧に教えます。12月12日・平成28年1月9日いずれも13時30分～、清瀬けやきホール、1回千円、河本会・佐野 ☎ 492・1177

東洋大学第10回文化講演会

「清瀬市立清瀬中学校における国際理解教育」 講師 清瀬中学校校長 小島秀治、「近隣アジア諸国における英語教育の現状比較」 講師 東洋大学経済学部教授 T・ニユーフィールズ、「世界で進む21世紀型学習」 ICT活用と変わる学校の役割」 講師 東洋大学文学部教育学科教授 斎藤里美、12月5日14時～17時、アミューホール、清瀬白山会事務局 ☎ 492・2488

40周年記念 ふじしま新体操クラブ発表会

幼児から中学生80余名の子ども達がか心を動かし楽しく踊ります。12月13日13時～、市民体育館、無料、ふじしま新体操クラブ・金子 ☎ 494・2886

☆催し物

マジックショー

不思議！驚き！感動！笑い！を体験したい方はご来場ください。12月12日13時30分～（開場は13時～）、児童センター、無料、清瀬マジッククラブ・品田 ☎ 493・7299

日本舞踊講習会

新舞踊「千代に舞う」（相原ひろ子）。プロの講師が優しく丁寧に教えます。12月12日・平成28年1月9日いずれも13時30分～、清瀬けやきホール、1回千円、河本会・佐野 ☎ 492・1177

東洋大学第10回文化講演会

「清瀬市立清瀬中学校における国際理解教育」 講師 清瀬中学校校長 小島秀治、「近隣アジア諸国における英語教育の現状比較」 講師 東洋大学経済学部教授 T・ニユーフィールズ、「世界で進む21世紀型学習」 ICT活用と変わる学校の役割」 講師 東洋大学文学部教育学科教授 斎藤里美、12月5日14時～17時、アミューホール、清瀬白山会事務局 ☎ 492・2488

40周年記念 ふじしま新体操クラブ発表会

幼児から中学生80余名の子ども達がか心を動かし楽しく踊ります。12月13日13時～、市民体育館、無料、ふじしま新体操クラブ・金子 ☎ 494・2886



沿線3市男女共同参画連携事業

片山善博さんが語る  
「男性にとっての男女共同参画」



片山善博氏

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。先着 180 人。

日時 平成 28 年 1 月 17 日(日)午後 2 時～ 4 時

場所 アミューホール

講師 慶応義塾大学教授・元鳥取県知事 片山善博氏

申込み・問合せ 12 月 1 日からの平日午前 9 時～午後 5 時（月曜日を除く）に電話で男女共同参画センター ☎ 495・7002 へ



福祉

認知症家族会ゆりの会

家族の立場で、問題や悩みを率直に語り合い、明日への

① ゆうゆう元氣塾  
日時 平成 28 年 3 月 2 日まで  
の水曜午前 10 時～11 時 30 分  
場所 コミュニティプラザひ

カラオケに合わせて運動と認知症予防をしてみませんか。  
脳トレ元氣塾カラオケと運動で脳トレ

来年度 21 回目を迎えるアイレックまつりの実行委員を募集します。  
申込み・問合せ 12 月 25 日までに、直接または電話で男女共同参画センター ☎ 495・7002 へ

アイレックまつり実行委員

問合せ シルバー人材センター ☎ 494・0903

シルバー人材センター会員  
対象 市内在住で原則として 60 歳以上の健康で働く意欲がある方  
日時 説明会 Ⅱ 原則第 1 月曜日午後 1 時 30 分、研修会 Ⅱ 原則第 2 月曜日午後 1 時 30 分  
※入会には、説明会への出席と研修会の受講が必須です。詳しくは左記へ。  
問合せ シルバー人材センター ☎ 494・0903

エネルギーに繋げていくための場所です。  
対象 認知症高齢者を介護しているご家族など  
日時 12 月 16 日(水)午後 1 時 30 分～3 時 30 分（出入り自由）  
場所 市民活動センター  
※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

つばきの会

高齢者や外出の機会が少ない方のための交流会です。  
日時 12 月 16 日(水)午後 2 時～4 時  
場所 野塩地域市民センター  
※直接会場へ。  
問合せ 健康推進課保健サービス係 ☎ 497・2077

② しんあい元氣塾  
日時 平成 28 年 2 月 25 日まで  
の木曜午後 1 時 15 分～2 時 45 分  
場所 特別養護老人ホーム信愛の園（梅園二丁目）  
③ せいしが中里元氣塾  
日時 平成 28 年 2 月 26 日までの金曜午後 1 時 30 分～3 時  
場所 中里地域市民センター  
費用 いずれも 1 回 200 円  
※いずれも直接会場へ。  
問合せ ① NPO 法人情報労連東京福祉センター ☎ 497・8500 ② きよせ信愛地域包括支援センター ☎ 492・1850 ③ きよせ清雅地域包括支援センター ☎ 495・1370

歳末たすけあい運動にご協力を

12 月 1 日(火)から 31 日(木)まで「歳末たすけあい運動」を実施します。皆さんからお預かりした募金は市内の地域福祉事業に活用されます。  
問合せ 社会福祉協議会 ☎ 495・5333

福祉法律専門相談

高齢者や障害のある方で、生活上でお困りの方に弁護士が無料で相談に応じます。  
日時 12 月 16 日(水)午前 10 時～正午  
場所 コミュニティプラザひまわり  
申込み・問合せ 電話で権利擁護センターあいねっと ☎ 495・5573 へ

スポーツ

新体力テスト

対象 市内在住・在勤・在学で 20～64 歳の方

日時 12 月 6 日(日)、午前の部 Ⅱ 9 時（9 時 30 分まで受け付け）Ⅲ 11 時 30 分・午後の部 Ⅱ 1 時 30 分（2 時まで受け付け）Ⅲ 4 時  
場所 八小体育館  
内容 上体起こし・立ち幅とび・長座前屈・20 秒シャトルラン・握力測定  
持ち物 運動できる服装・体育館履き・飲み物  
※直接会場へ。車での来場はご遠慮ください。  
問合せ 生涯学習スポーツ課 ☎ 495・7001

多摩六都リレーマラソン 2015

～思いをのせた襷がつかなく人とまち～  
小金井公園内園路を 23 周、合計 42・195 キロを襷によるリレーマラソンを行います。皆さん、ぜひ応援に来てください。  
大会当日は、特産品販売ブース、東京都パリンピック体験プログラムを開催します。  
問合せ 生涯学習スポーツ課 ☎ 495・7001

日時 12 月 23 日（水・祝）午前 7 時 45 分～（午前 7 時～受付開始）  
問合せ 生涯学習スポーツ課 ☎ 495・7001

健康

国民健康保険健康測定会

血圧測定や血管年齢測定などの健康測定会を行います。  
対象 清瀬市国民健康保険に加入している方。各日先着 40 人  
日時 12 月 10 日(木)・平成 28 年 1 月 22 日(金)・3 月 17 日(木)午前 9 時 30 分～午後 3 時 30 分

場所 健康センター  
申込み・問合せ 電話で健康推進課健康推進係 ☎ 497・2076 へ

応急手当講習会

いざという時の救急法（AED を含む）を学びます。  
対象 市内在住で 18 歳以上の方。先着 20 人  
日時 12 月 17 日(木)午後 2 時～4 時  
場所 健康センター  
申込み・問合せ 12 月 1 日から電話で健康推進課保健サービス係 ☎ 497・2077 へ

健康チャレンジ

対象 平成 27 年度の特定健診結果で特定保健指導の対象になった方。各回先着 30 人  
日時 ① 12 月 17 日(木)② 18 日(金)③ 21 日(月)いずれも午前 10 時～正午・午後 1 時～3 時  
場所 ① 生涯学習センター② 野塩地域市民センター③ 健康センター  
内容 各種測定（骨密度・血圧・年齢・体組成・血圧）、健康相談の結果説明、健康プランづくりなど  
持ち物 健診結果票  
申込み・問合せ 電話で健康推進課健康推進係 ☎ 497・2076 へ

生涯学習

シルバー人材センターパソコン教室（1 月募集）

PC 入門、ワード・エクセルの基礎講座などの他「個人レッスン」ではそれらのフォローもします。  
詳しくは各公共施設にあるチラシまたは同センターホームページ ☎ <http://www.kiyos.escrip.jp/> をご覧ください。

その他

自賠責保険・共済への加入

自動車損害賠償保障法に基づき、原動機付自転車を含むすべての自動車 1 台ごとに自賠責保険・共済への加入が義務付けられています。未加入での自動車などの運行は、法令違反となります。加入状況を確認していただき、未加入の場合は、自賠責保険・共済への加入をお願いします。  
問合せ 国土交通省関東運輸局 ☎ 045・211・7245

夜間人権ホットライン

12 月 4 日(金)～10 日(木)の人権週間にあたり、夜間「電話法律相談」を実施します。人権問題や日常生活上の法律問題について、無料で弁護士による法律相談を電話でお受けします。  
日時 12 月 10 日(木)午後 5 時～8 時  
相談時間 1 人当たり 10 分程度  
相談電話番号 ☎ 03・5808・0906 または ☎ 03・5808・0907  
問合せ（公財）東京都人権啓発センター（相談担当） ☎ 03・3871・0212 または ☎ 03・3876・5373

Ms.スクエア第 85 号発行

特集 アイレック開設 20 周年記念号く男女共同参画を振り返る  
平成 7 年 10 月、清瀬駅北口アミュービルに清瀬市男女共同参画センターが誕生しました。市民の方々と共に歩んできた、この 20 年間の取り組みを振り返り、今後の課題について考えました。  
問合せ 男女共同参画センター ☎ 495・7002

ひとり親家庭・母と子のクリスマス会  
小学生以下の子どものいるひとり親家庭の皆さん、リース作り・折り紙・情報交換など、軽食をとりながら楽しい時間を親子で一緒に過ごしませんか。12 月 13 日 13 時、男女共同参画センター、無料、申込みは 12 月 6 日までに電話（留守電可）またはファクスでモンレボ・高橋 ☎ 492・5266 へ

スキー祭典志賀高原 3 日間  
基礎・コブ・シニアのコース。ビデオ撮影&上映。初心・初級者歓迎。平成 28 年 1 月 8 日 21 時～11 日 20 時 宿泊場所 Ⅱ 志賀一ノ瀬荘（長野県下高井郡山ノ内町志賀高原一の瀬）、集合・解散 Ⅱ 清瀬けやきホール前、会費 3 万 9 千 800 円（貸切バス使用）申込みは 12 月 20 日までに、エーデルヴァイススキークラブ・並木 ☎ 493・6850（夜間）へ

出店者募集！「手づくりリサイクル市」  
手作り品とリサイクルバザー市を開催します。市内在住で手作りリサイクル中心にサークル活動費用にしたいグループやボランティア団体を優先に出展者を決めます。12 月 23 日 10 時～15 時、コラボカフェ（野塩一丁目、1 区画（量）1 画 500 円、10 区画募集、申込みは 12 月 10 日までに団体名または氏名・主な品物の内容を記入しファクスで、ていりち・松

旅のスケッチとギンザタイムス表紙原画展  
旅でのスケッチとギンザタイムスの表紙絵原画展 50 点を展示。12 月 1 日～6 日 10 時～17 時、郷土博物館、無料、飯田 ☎ 492・0492

本岩孝之クリスマスコンサート（清瀬音楽鑑賞クラブ第 71 回）  
本岩孝之（カウンターテナー）、御園生瞳（ピアノ）によるクリスマスコンサート。荒城の月、初恋、カッシーニのアヴェマリア他、12 月 16 日 19 時～20 時 45 分、アミューホール 999 円（高校生以下 500 円）、清瀬音楽鑑賞倶楽部・瓜生 ☎ 493・5691

クリスマスコスベルコンサート  
清瀬コスベルが 11 回目のクリスマスコンサートを行います。ご家族皆さんでお越しください。詳細はホームページにて。12 月 12 日 14 時 30 分（開場は 14 時）、清瀬けやきホール、無料、清瀬コスベル・高橋 ☎ 490・4245・4230

市民伝言板利用案内  
1 月 15 日号掲載希望の原稿は、12 月 1 日から 15 日までの間に受け付けます。先着 25 枠。  
問合せ 秘書広報課広報広聴係 ☎ 497・1808

会場設営前は東村山税務署の申告書作成・相談会はありませんのでご了承ください。  
また、1 月中及び 2 月 5 日（金）までは窓口が大変混み合います。長時間お待ちいただくことがあります。申告書の作成は、国税庁ホームページ <http://www.e-tax.nta.go.jp/> をご覧ください。  
問合せ 東村山税務署 ☎ 042・394・6811

確定申告書作成会場の開設  
東村山税務署で、平成 28 年 2 月 8 日(月)から確定申告書作成会場が開設されます。なお、

その他コーナーは 8 面に続く



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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>※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。<br>対象 未就学児を持つ母親<br>費用 50円(お茶代)<br>※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。<br>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<br>費用 100円(試食実演費)<br>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<br>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<br>2日目＝赤ちゃんのお風呂の入れ方、パパの基礎知識など<br>対象 これからパパ・ママになる方<br>費用 100円(試食費・1日目のみ)<br>持ち物 予約時に確認<br>※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)<br>2日目＝平成28年1月7日(木) | 午後1時20分～4時<br>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<br>※清瀬市に転入された方では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)                   |                                                                  |
|                                                                                   | 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。<br>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<br>📧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。<br>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                                    |
| 📍つぎの広場                                                                            | 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<br>📧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                                                                                                                           | 月曜日を除く毎日                          |                                          | 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<br>📍バドミントン<br>📍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<br>費用 おとな100円・中学生以下50円<br>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<br>※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)<br>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<br>毎週木曜日 午後3時30分～4時<br>毎週金曜日 午前9時30分～10時<br>午後3時30分～4時        | 健康増進室(健康センター3階)<br>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                          |
|                            |                                                                                 |                                                        |                                                                                  |                                   |                                               |
| ☎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<br>バランスアップ体操<br>筋力アップ体操<br>らくらくチェア体操<br>ゆるトレ | 12月12日(土)・20日(日)・26日(土)<br>12月5日(土)<br>12月6日(日)・27日(日)<br>12月19日(土)<br>12月13日(日) | 健康推進室(健康センター3階)                   | 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                                                | 12月1日(火)・15日(日)<br>12月13日(日)・27日(日)                                              |                                   |                                               |
| ☎健康・体力度テスト                 | 18歳以上の方。先着5人                                                                    | 費用 200円                                                | 12月1日(火)・15日(日)<br>12月13日(日)・27日(日)                                              |                                   |                                               |

※「\*」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<br>下宿 2-391-7 ☎491・2217    | ※緊急時には随時受け付けします。必ず事前に電話をお願いします。 | 4内上清瀬市清瀬市清瀬市清瀬市<br>時清瀬市清瀬市清瀬市清瀬市<br>30分491・2・491・2・491・2・491・2<br>分491・2・491・2・491・2・491・2<br>まで491・2・491・2・491・2・491・2<br>(受付時間午後1時～) | 水上医師<br>本杉医師<br>和気医師<br>筒井(大)医師<br>大西医師<br>天川医師<br>松木医師<br>岩崎医師 |
| 13日 | 武蔵野総合クリニック<br>元町 1-8-30 ☎496・7015  | 旭が丘1-2-61 ☎491・2121             |                                                                                                                                        | 清瀬市歯科医師会会員                                                      |
| 20日 | 清瀬博済堂クリニック<br>竹丘 2-15-15 ☎410・0001 | 山本病院<br>野塩1-3-28 ☎491・0706      |                                                                                                                                        |                                                                 |
| 23日 | 花園医院<br>松山 3-5-14 ☎491・0315        |                                 |                                                                                                                                        |                                                                 |
| 27日 | 中島医院<br>元町 1-3-45 ☎495・6727        |                                 |                                                                                                                                        |                                                                 |
| 29日 | 清瀬診療所<br>元町 1-13-27 ☎493・2727      |                                 |                                                                                                                                        |                                                                 |
| 30日 | 北多摩クリニック<br>上清戸 2-1-41 ☎496・7760   |                                 |                                                                                                                                        |                                                                 |
| 31日 | 広橋小児科内科<br>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