

きよせ

今号の主な内容

輝け! 健康生活!! 清瀬市健康まつり	… 3 面
市民ルポルタージュ「キョセ ケヤキ ロードギャラリー〜中里の富士塚を歩く」	… 2 面
コラム「消費生活相談の現場から」「地域のキズナ」	… 4 面
障害のある方などの各種手当一覧	… 5 面
お知らせ〜 information	… 6 面〜 8 面

多摩六都リレーマラソン 2015

～思いをのせた襷がつなぐ人とまち～

12月23日(水・祝) 小金井公園にて初開催決定!

多摩北部都市広域行政圏協議会では、圏域5市(清瀬市・小平市・東村山市・東久留米市・西東京市)の皆さんにスポーツへの参加機会を提供し、市域や世代を超えた市民相互の交流や健康増進を目的に、「多摩六都リレーマラソン 2015」を開催します。地域や職場の仲間とリレーマラソンに参加して、2020年東京オリンピック・パラリンピック開催に向けて、地域を盛り上げていきませんか?

当日は、各市の特産品販売ブースも出店します。皆さんお誘い合わせのうえ、ぜひご来場ください!

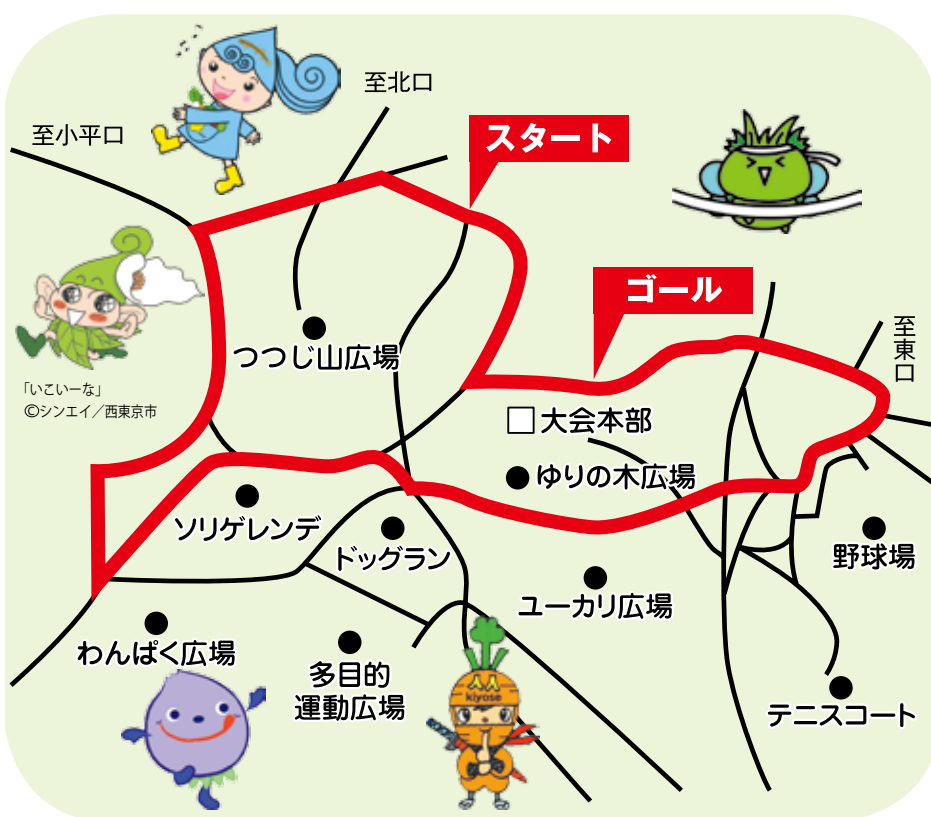
問合せ 生涯学習スポーツ課生涯スポーツ係 ☎ 495・7001



参加者大募集! 当日はぼくたち・わたしたちも応援に駆けつけます!



コースは小金井公園内園路



コース 1周 1,846.3mのコースを23周(1周目のみ 1,576.4m)、合計 42.195km

制限時間 4時間(4時間を経過した時点でコース上にいるランナーが最終走者となり、記録は最終ランナーが直近のゴールを通過した時点のものとなります)

多摩六都リレーマラソン2015 大会概要

日時 12月23日(水・祝) 午前8時30分〜(開会式は午前7時45分〜・雨天決行)

場所 小金井公園(小金井市関野町一丁目)

参加資格 次のすべてを満たす、多摩北部圏域5市の同一市に在住・在勤・在学する方で構成された4〜10人のチーム

①小学生以上で健康な方②1人で2kmを完走できる方③保護者の署名・承認印をいただける方(中学生以下のみ)

募集チーム数 各市から20チームずつ(合計100チーム) 種目

①一般の部(年齢制限なし)

②職場の部(同一職場)

③女子の部

④高校の部

⑤中学生以下の部

いずれも42.195kmを襷でつなぐリレーマラソン(③以外は男女組み合わせ自由・各市から各部門4チーム)

参加費 1チームにつき5,000円

※詳細は市ホームページにある大会要項をご覧ください。

申込み 9月1日から30日までに生涯学習スポーツ課にある申込書(市ホームページからダウンロード可)に、チーム名(フリガナ)、参加希望種目、代表者の住所・氏名、チーム全員の氏名・性別・年齢を記入し、電子申請または郵送(消印有効・郵送の場合は封書で返信用はがきを添えて)で、〒204-0021 元町1-2-11 生涯学習スポーツ課 ☎ 495・7001 へ(応募者多数の場合は抽選。結果は10月30日ごろに電子申請サービスホームページまたは返信用はがきで通知します)

各市の特産品販売ブースを設置

ご来場いただいた皆さんに5市の魅力を知っていただくために、特産品販売ブースを設置します。

また、東京都パラリンピック体験プログラム「NO LIMITS CHALLENGE」も同時開催! 詳しくは生涯学習スポーツ課へ。

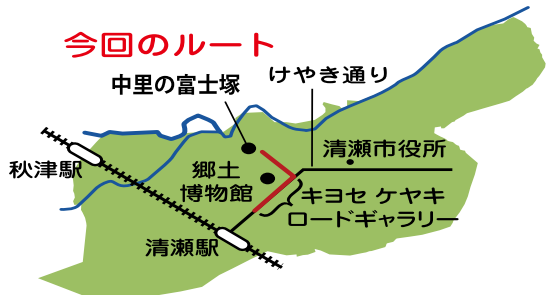
キヨセ ケヤキ ロードギャラリー ～中里の富士塚を歩く

秋と言えば、食欲の秋、読書の秋、芸術の秋…。いろいろとありますが、皆さんはどのような秋の過ごし方がお好みですか。今回は、数々の彫刻が立ち並ぶ「キヨセ ケヤキ ロードギャラリー」から「郷土博物館」を経由し、中里にある富士塚までを歩きます。涼しくなったら、清瀬ならではの「秋」を楽しんでみてはいかがでしょうか。きっと発見があるはずです。



市民編集委員

山本美香 さん



「キヨセ ケヤキ ロードギャラリー」から郷土博物館を経由し、中里の富士塚までの道のり(約1km)を歩きました

さまざまな表情のキヨセ ケヤキロードギャラリー



キヨセ ケヤキ ロードギャラリーに設置されている彫刻「幼いキリン・堅い土」(右)と「そののあるかたち'90」

本日の出発地は、清瀬駅北口のけやき通りにある「キヨセ ケヤキロードギャラリー」。けやき通りの両サイドに約1kmに渡り立ち並ぶ、国内外の芸術家による24基の作品たちが、何気ない1日に彩りを与えてくれます。

なかでも印象的なのが、首の長いキリンが座る淀井敏夫氏の作品「幼いキリン・堅い土」です。サバンナにたたずみ何を思うのか、想像したくなります。

また、東京スカイツリーのデザイン監修を務められた清瀬市名誉市民・澄川喜一氏の作品「そののあるかたち'90」も存在感を放っています。お気に入りの作品を見つけたのも楽しいですね。

一度で二度おいしい

「清瀬市郷土博物館」

「キヨセ ケヤキ ロードギャラリー」の途中(500m付近)の小道を左折すると「清瀬市郷土博物館」があります。清瀬の歴史や文化を知るのに欠かせない場所です。展示ホールでは、清瀬市在住のペーパーアーティスト 太田隆司氏の作品をつぶさに見ることができ、常設の展示室では清瀬の自然

や文化的伝統について詳しく知ることができ

ます。特に展示ホールに飾られる裂織(織物)は、先人の思いが伝わってくるようでした。



また、古民家を再現した伝承スタジオでは、さまざまな年中行事が開催されています。ちょうどこの日、「すす払い(年2回の大掃除が行われた)」と職員の方。

神聖な行事の日に居合わせたことに感謝すると同時に、暑いなかの作業に頭が下がる思いでした。一通り見終わったら、喫茶コーナーに今夏デビューした、市内の牛乳とイチゴを使ったスイーツを堪能するのもいいですね。

受け継がれる伝統行事

「中里の火の花祭」

更に畑に囲まれた細い路地を左手に進み、住宅街を抜けて坂道を下って行く最終目的地「中里の富士塚(東京都指定有形民俗文化財)」が見えてきました。

早速、鳥居の下にある説明板を読んでみると、江戸時代の中里、富士山を崇高し登山を通じて修業する富士講(富士山を信仰する人々が組織する団体)が流行し、各地に富士塚が造られた経緯が記されていました。

また、この取材が終わった後毎年9月1日に行われる「中里の火の花祭(東京都指定無形民俗文化財)」の実際の様子を知らたくて清瀬市ホームページの動画コーナーで視聴してみました。動画に

よると、「中里の火の花祭」は「山梨県富士吉田の火祭り」に倣って始められたと言います。

9月1日の夜、富士山をかたどった麦わらの山に火を付け、燃え盛る炎で身を清めます。燃えた後の灰は門口にまけば魔よけに、畑にまけば豊作になると伝えられています。白装束を身にまといながらつづらおりの富士塚(高さ10mほど)を登り、山頂で祈りをささげる姿は、今の時代になき魂の祈りが込められていました。

皆さんがこの記事を読まれているのは9月1日を過ぎてからかもしれないませんが、来年の9月1日は「中里の火の花祭」に足を運んでみてはいかがでしょうか。

取材は昼間でしたが、3つの石碑がまつられる山頂に立った時、神々しい空気を感じ、心が洗われる気持ちになりました。



中里の火の花祭のお焚(た)き上げ

取材を終えて

歩いた距離は短いものの、自身の詰まった今回の取材。何度見ても表情が違う「24基の彫刻」、何度行っても飽きない「郷土博物館」、初めて訪れたのに、なぜか懐かしさを感じる「中里の富士塚」。

特に印象が強かったのは、映像に映る「富士講」の気迫せまる姿。地域住民と一体となり伝統を守る姿に感銘を受けました。知れば知るほど奥の深い「中里の火の花祭」。機会があれば一度、本物を見てみようと思います。

ご存じですか？

「高齢者ふれあいネットワーク事業」

市では、高齢者が孤立することなく、住み慣れた地域で安心して暮らしていけるように、「ふれあい協力員」と「民生・児童委員」による声かけ・見守り活動を実施しています。協力員は必要に応じて地域包括支援センターに連絡し、支援に結びつける架け橋となります。

また、65歳以上の1人暮らし、高齢者のみ世帯の方を対象に、見守りや訪問などを行う他、3か月に1度、高齢者向けの情報誌「ほろろ」をお届けします。

「ふれあい協力員になりませんか」声かけ・見守り活動にご協力いただける「ふれあい協力員」を募集中です。市内在住・在勤・在学の方であればどなたでもお申し込みいただけます。詳しくは左記へ。

問合せ 地域包括ケア推進課地域包括支援センター ☎ 497・2082

まちかどニュース

身近なイベントや、まちかど話題を皆さんから募集しています。

「下宿のふせぎ行事」の蛇を野塩地域市民センターに展示

8月18日から、野塩地域市民センターに、東京都指定無形民俗文化財「下宿のふせぎ行事」の蛇を展示中です。



野塩地域市民センターに飾られた「下宿のふせぎ行事」の蛇

平安時代、野塩地区には「悲田処」という、飢えや病気に苦しむ旅行者の救護所があったという説があります。

市では、病魔を防ぐために行われている「ふせぎ」の蛇を展示することで、清瀬が古くから地域の医療・健康に寄与してきた歴史を多くの方に知っていただきたいと考えています。

清瀬市の広告貸切電車が運行されました



清瀬のひまわりで埋め尽くされた西武池袋線の車内

8月16日～30日に行われた清瀬ひまわりフェスティバルに合わせて、西武池袋線などで清瀬市をPRする広告貸切電車が運行されました。

期間中、2編成(各10両)で運行されていた広告貸切電車の車内は、清瀬のひまわりで埋め尽くされ、多くの方にPRをすることができました。

「きよせひまわりコンサート」を開催

7月11日、清瀬けやきホールで「きよせひまわりコンサート」が開催されました。7月の『社会を明るくする運動』強調月間に合わせて行われたこのコンサートでは、清小・五中吹奏楽部、日本社会事業大学ブラスバンドサークルの演奏が行われ、会場は大きな拍手に包まれました。



好評だった清小・五中・日本社会事業大学の演奏

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。

第48回東京都市町村総合体育大会で清瀬市のチームが健闘

7月19日、下宿第三運動公園サッカー場で、東京都市町村総合体育大会のゲートボール競技が行われ、清瀬市のチームが準優勝を果たしました。

チームの方からは、「大会を通して他市町村の方と交流を図ることができて、有意義な機会となりました」と、喜びの声をいただきました。

また、同じく7月19日に東京ドームスポーツセンター東久留米(東久留米市大門町二丁目)で行われた男子バレーボール競技では、清瀬市のチームが3位入賞を果たしました。



ゲートボール競技で準優勝に輝いた清瀬市チームの皆さん

「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

クローズアップ

けんこう 輝け！ 健康生活！！

第27回 清瀬市 健康まつり

9月6日(日)午前10時～午後3時
健康センター

健康で幸せな生活を送るための情報を提供する機会として始まった清瀬市健康まつり。今年も、楽しみながら健康づくりに関心を持っていただけるコーナーを数多く用意しています。ぜひご参加ください。

問合せ 健康推進課健康推進係 ☎ 497・2075

第27回 清瀬市 健康まつり
輝け！ 健康生活！！

日時：9月6日(日) 午前10時から午後3時
会場：清瀬市健康センター (市道1-1-1)

1階

- ◆ みんなの栄養展「上手なあふらの摂りかた」
- ◆ 健康管理・啓発コーナー (血圧年齢測定)
- ◆ 薬の相談
- ◆ 健康づくり推進員活動紹介コーナー
- ◆ 5・6歳児のむし歯予防教室 (事前予約20人)
- ◆ 歯の健康教室 (18歳以上・事前予約20人)
- ◆ 救急コーナー
- ◆ 麻薬・覚せい剤防止コーナー
- ◆ がん検診啓発コーナー (肺チェック)
- ◆ 心の健康コーナー

2階

- ◆ 食育展示
- ◆ 健康大学講演会「折れないこころの育て方」
講師：認知行動療法研修開発センター 理事長 大野 裕 氏
- ◆ 骨粗しょう症予防教室 (18歳以上・当日参加若干名)
- ◆ みんなで楽しくEXリレー「パンチ&キック体操・バランスアップ体操」

3階

- ◆ 体力テスト
- ◆ 健康増進室無料開放 (18歳以上・初回トレーニングの方)

きよせニンニスタンプ

～健康増進室無料開放～
1フロアで健康増進室とスタンプブースを併設し、健康増進室のスタンプを自由に集めることができます。

～ニンニクスタンプブース～

- ◆ みんなの栄養展 1F AM10:00-PM3:00
- ◆ 健康管理啓発コーナー 1F AM10:00-PM3:00
- ◆ 薬の相談 1F AM10:00-PM3:00
- ◆ 救急コーナー 1F AM10:00-PM12:00
- ◆ がん検診啓発コーナー 1F AM10:00-PM3:00
- ◆ 健康大学講演会 2F PM1:00-PM3:00
- ◆ 体力テスト 3F AM10:00-PM3:00

後援：清瀬市医師会・清瀬市歯科医師会
協力：多摩小平地区結核研究会・清瀬市薬剤師会・清瀬消防署・東京都薬物乱用防止推進清瀬地区協議会
清瀬市健康づくり推進員・清瀬商工会
問合せ：清瀬市健康福祉部健康推進課 電話：497-2075

市内掲示板などに掲示している健康まつりのポスター

学んで健康

教室・啓発・相談

■ 骨粗しょう症予防教室 (先着40人・要予約)
骨密度測定や骨粗しょう症予防のための相談を行います。

■ 対象 18歳以上の方 (1年以内に検査や測定を受けた方・骨粗しょう症内服治療中の方を除く)
時間 午前10時～11時20分

■ 5・6歳児のむし歯予防教室 (先着20人・要予約)
「はじめまして、永久歯」をテーマに歯科健診・歯磨き・フッ素塗布を行います。

■ 時間 午後1時 (まで受け付け) ～3時

■ 歯の健康教室 (先着20人・要予約)
「歯は一生の宝物」をテーマに歯科健診・歯磨き練習をします。

■ 対象 18歳以上の方

時間 午前10時～11時

■ 各種啓発・相談コーナー

救急車の展示、AEDの使い方や人工呼吸法などを学ぶ★「救急コーナー」 (時間：午前10時～正午) や、健康管理などについての展示や、血管年齢測定を行う★「健康管理・啓発コーナー」、相談の受け付けやパネル展示を行う★「薬の相談コーナー」、「心の健康コーナー」、肺チェックなどがある★「がん検診啓発コーナー」 (時間：いずれも午前10時～午後3時) があります。

運動で健康

テストや体力づくり

★ 体力テスト

筋力・柔軟性・平衡性のチェックを行い、「転ばない元気なからだ」を作る時の目安にします。

時間 午前10時～午後3時

今回のおすすめコーナー

◆ ★ 健康大学講演会「折れないこころの育て方」

健康大学生以外の方もお気軽にどうぞ。

時間 午後1時～3時

講師 認知行動療法研修開発センター理事長 大野裕氏



◆ 麻薬・覚せい剤防止コーナー



薬物乱用防止啓発ビデオの上映や、啓発グッズ・リーフレットの配布などを行います。
時間 午前10時～午後3時

(公財) 麻薬・覚せい剤乱用防止センター

展 示

見て健康

回トレーニング指導を受けたことのある方

時間 午前10時～午後3時

★ みんなの栄養展

「上手なあふらの摂りかた」をテーマに、パネル展示や体組成バランスチェック、子どものコーナー、栄養相談などを行います。

食育展示

食育事業の展示とレシピ集の配布を行います。

健康づくり推進員活動紹介

模擬サロン・リーフレットの配布・活動紹介のパネル展示を行います。

時間 午前10時～午後3時

★ マークのブースはきよせニンニスタンプ対象です。

「要予約」となっているものは電話で健康推進課へ、その他は直接会場へ。

健康まつりで集めよう！ きよせニンニスタンプ



対象ブースにお越しいただくと、スタンプを1つ押印します。一気にスタンプを集めるチャンスです！

対象ブース 「健康大学講演会」「救急コーナー」「健康管理・啓発コーナー」「薬の相談コーナー」「がん検診啓発コーナー」「体力テスト」「みんなの栄養展」

※スタンプカードをお持ちでない方には、当日発行します。

きよせニンニスタンプに関する問合せ 清瀬商工会 ☎ 491・6648

長寿を祝って敬老大会

9月27日(日) コミュニティプラザひまわりで開催

対象となる方には、9月上旬に案内状をお送りします。出席者には、大会中に記念品をお渡ししますので、引換券をお持ちください。引換券は、案内状の右上に印刷しています。

対象 平成27年12月31日時点で75歳(昭和15年生まれ)以上で、8月1日現在清瀬市に住民登録をしている方

日時 9月27日(日) 午前10時～正午 (受け付けは午前9時30分)

場所 コミュニティプラザひまわり

◆ 敬老祝金を商品券で支給します

清瀬商工会発行の商品券をお贈りします。対象の方には支給通知を敬老大会案内状に同封します。

対象 8月1日現在清瀬市に住民登録をしている方で、平成27年12月31日時点で88歳(昭和2

注意 敬老祝金商品券の有効期限にご注意ください！

昨年(平成26年9月)敬老祝金として対象年齢の方に配布した清瀬商工会発行の「きよせニンニスタンプ金券(清瀬市敬老祝金)」の有効期限は、平成27年9月15日(火)までとなっています。

お手元の金券を確認いただき、期限内にご利用ください。問合せ 高齢支援課高齢福祉係 ☎ 497・2081

清瀬けやきホールの催し物

①立川談幸 三遊亭天どん落語会 落語を楽しむ基本のき 初めての方も、通の方も、より深く落語を楽しめます。お囃子の実演も。

日時 9月26日(土)午後2時～(開場は午後1時30分)

出演 立川談幸・三遊亭天どん・鶴田弥生(お囃子)

費用 前売り一般2,000円・友の会1,500円・ペア3,000円、当日2,300円(全席指定・未就学児入場不可)

②そうだじゅげむきこう

実力派若手による落語会。

日時 9月12日(土)午後2時～(開場は午後1時30分)

出演 神田松之丞(講談)・玉川太福(浪曲)・玉川みね子(曲師)・雷門音助(落語)

費用 一般1,000円・小学生500円(全席自由)

③パーソナルカラー講座

先着16人。

日時 9月11日・25日、10月9日の金曜日午後1時30分～3時(全3回。1回のみの参加も可)

講師 嶋田淳子氏

費用 3,500円(1回につき1,500円)

④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 9月15日(火)午前10時30分～正午

講師 小宮しのぶ氏

費用 1,500円

⑤はじめての茶道教室

茶道の基本を丁寧に指導します。初心者向け。先着8人。

日時 9月3日・10月15日・11月19日の木曜日午前9時30分～11時30分(全3回)

講師 茶道裏千家 川原宗葵氏

費用 6,000円(3回分)

⑥歌って健康! 歌声サロン

日時 9月16日(水)午後2時～4時

費用 1,000円

※直接会場へ。チケットを午後1時30分から販売。

申込み ①から⑤は直接または電話で清瀬けやきホール☎493・4011へ、⑥は直接会場へ

コミュニティプラザひまわりの催し物

①親子クッキング

かぼちゃのニョッキ・ミネストローネスープ・スイートポテトパイを作ります。

対象 4歳～小学6年生の子どもとその親。先着12組

日時 10月18日(日)午前10時～午後1時

費用 親子1組につき2,000円(子ども1人につき500円追加)

②ひまわりクラフト倶楽部～小さなお月見飾り～

縮緬・和紙などで月やうさぎ、秋の七草を飾ります。先着10人。

日時 9月20日(日)午前10時～正午

費用 700円(材料費込み)

持ち物 ピンセット(先の曲がつたもの)・持ち帰り用の袋

③清瀬きもの部(女性の部)

ビギナーの方への簡単着付け指導。先着5人

日時 9月～12月の毎月第2日曜日(全4回)

費用 1,200円

申込み いずれも直接または電話でコミュニティプラザひまわり☎495・5100へ

8月30日～9月5日は防災週間

市が取り組んでいる防災対策をお知らせします

毎年9月1日は「防災の日」、8月30日～9月5日は「防災週間」です。首都直下地震の発生が危惧される今、市が取り組んでいる防災対策や、皆さんに知っていただきたい防災情報をご紹介します。

◆平成27年度清瀬市総合防災訓練を実施します

例年8月下旬に実施していた清瀬市総合防災訓練を、今年度は11月8日(日)に行います。今回は会場を市内3か所として、それぞれ異なる訓練テーマを設けて実施します。詳しくは10月15日号の市報に掲載予定です。

なお、同日は総合防災訓練の前に、「市内一斉清掃」も行われる予定です。あわせてご参加ください。

◆学校避難所運営協議会に参加しましょう

清瀬市総合防災訓練会場の1つとして、清明小学校において「学校避難所」をテーマにした訓練を実施します。ぜひご見学ください。

また、お住まいの地域の学校避難所運営協議会に参加し、学校が避難所となった時のことを考えてみてはいかがでしょうか。

◆防災行政無線の内容を電話で確認できます

風水害時の避難に関する情報などを、防災行政無線で市民の皆さんにお知らせをする場合があります。市では防災行政無線でお知らせした内容(定時放送を除く最新のもの)を電話で再度確認ができるシステム☎042・495・7070を導入しました。ぜひご利用ください。

★火災による死者ゼロ2500日達成!

8月24日、清瀬市内における火災による死者ゼロ継続日数が2500日に達しました。平成20年10月に発生した火災以降、1人の死者を出すことなく現在に至るのは、清瀬市消防団をはじめ、市民の皆さんの高い防火・防災意識と積極的な火災予防の取り組みの成果です。

清瀬消防署は、死者ゼロ3000日を目指し、市民や関係機関との連携を更に強化し、全職員が一丸となって全力で消防業務に取り組んでいくとのことです。

問合せ 防災防犯課防災係☎497・1847、清瀬消防署☎491・0119



死者ゼロ2500日達成を記念して清瀬消防署職員によって作られた人文字

消費生活相談の現場から

〈事例1〉

カルチャースクールに申し込んで授業料を全額前払いしたが、全過程の半分を受講した段階でスケジュールが合わなくなり、通えなくなった。

中途退学を申し出たところ、「一度支払った授業料は返金しない」と言われた。契約書もなく、キャンセルについても説明されておらず、納得できない。

〈事例2〉

カルチャースクールの授業料を分割で支払っていたが、体調が悪くなり途中で通えなくなった。申込時に「分割支払者が中途解約した場合でも残金を支払うこととする」と書かれた規約へサインをしているが、受けていない授業の料金を支払わないといけなのか。

〈アドバイス〉

エステティックサロン・語学教室・家庭教師・学習塾・パソコン教室・結婚相手紹介サービスの6種類に関しては法律で規制されており、書面の交付義務や中途解約の清算方法が決められています。このような継続的なサービスは、実際に体験して

カルチャースクールの授業料は返金されないもの?



みないと、自分に合っているかどうか分かりません。それを全額前払いすることは、消費者のリスクが大きいからです。

一方で事例に挙げているような習い事は特別な法規制がされていないので、消費者契約の考え方に基づいて清算をすることになります。〈事例1〉は契約書が交付されていないので、全額支払いに同意したことにはならないと思われます。

また、〈事例2〉のように規約にサインをしたとしても、消費者の利益を一方的に害する条項は無効であり、解約によって生じる平均的な損害額を超える部分は無効と考えられます。

契約時の事業者からの説明や合意内容によっても解決内容は異なりますので、分からないことがあれば消費生活センターまでご相談ください。

問合せ 消費生活センター☎495・6212(相談専用)

地域のキズナ

◆健康づくりの新たな取り組み

市は、今年度よりすこやか生活国民習慣運動「スマート・ライフ・プロジェクト」に参加しています。

これは、厚生労働省が企業・団体と連携し展開する運動で、国民1人1人が人生の最後まで健康で元気に楽しく毎日が送れることを目標に、具体的なアクションの呼びかけを行うものです。下記の3つのアクションとからだのチェックが提案されています。

◆「適度な運動」……1日10分の運動をプラスしましょう。それだけで、生活習慣病発症を3.6%低下させることが可能とされています。

「通勤通学や買い物時に苦しくない程度に早歩きをする」「バス停1つ分を歩く」、これも立派な運動です。

◆「適切な食生活」……日本人は、1日約280gの野菜を摂取しています。生活習慣病予防のためには、350gの野菜摂取が推奨されているので、約70g不足しています。トマト半分の

スマート・ライフ・プロジェクトで健康寿命を延ばしましょう

量を目安にプラスしましょう。

また、減塩の取り組みも欠かせません。めん類のスープは残す、味付けに薬味や柑橘果汁を使うなどして、食塩の摂取を減らしましょう。

◆「禁煙」……たばこには4000種類にも及ぶ有害物質が含まれています。喫煙はがん・循環器疾患・呼吸器疾患(COPDを含む)・糖尿病などさまざまな悪影響を引き起こします。

禁煙のメリットや成功のコツを知り、自分と周囲の大事な人の健康を守りましょう。

◆「健診・検診」……リスクを早期に発見し対処するため、日ごろから定期的に自分のからだの状態を知っておくことが大切です。毎年1回「健診・検診」を受診しましょう。

★健康づくりはコミュニケーション

1人1人がアクションを起こし、地域での活発な健康づくりを核としたコミュニケーションを通じて、まちの健康寿命を延ばしましょう。

問合せ 健康推進課健康推進係☎497・2076

障害のある方などの各種手当一覧

制 度	対 象 者	給付の内容など
特 別 児 童 扶 養 手 当 (国制度)	次のいずれかの障害程度で 20 歳未満の児童を扶養する父母または養育者。①身体障害者手帳 1 ～ 4 級の一部②愛の手帳 1 ～ 3 度程度③「①」「②」と同程度の疾病若しくは、身体または精神に障害のある方	月額 51,100 円 または 34,030 円 (等級による)
特 別 障 害 者 手 当 (国制度)	① 20 歳以上の日常生活で常時特別な介護を必要とする程度の障害のある方②身体障害者手帳 1 ～ 2 級、愛の手帳 1 ～ 2 度程度で重複障害の方③「①」「②」と同程度の疾病、精神障害があり 1 人で日常生活ができない状態の方	月額 26,620 円
障 害 児 福 祉 手 当 (国制度)	① 20 歳未満の日常生活で常時介護を必要とする程度の児童②身体障害者手帳 1 ～ 2 級、愛の手帳 1 ～ 2 度程度③「①」「②」と同程度の疾病、精神障害のある児童	月額 14,480 円
心 身 障 害 者 福 祉 手 当 (都制度)	次のいずれかの障害程度のある 20 歳以上 64 歳以下の方。①身体障害者手帳 1 ～ 2 級②愛の手帳 1 ～ 3 度③脳性麻痺(まひ)④進行性筋萎縮(いしゅく)症	月額 15,500 円 (併給なし)
重 度 心 身 障 害 者 手 当 (都制度)	次のいずれかの障害程度のある 64 歳以下の方(東京都の認定が必要)。①最重度の知的障害で常時特別な介護が必要な方②重度の知的障害と身体障害を重複の方③重度の肢体不自由で両上肢、両下肢の機能が失われ常時特別な介護が必要な方	月額 60,000 円
心 身 障 害 者 手 当 (市制度)	次のいずれかの障害程度のある 20 歳以上 64 歳以下の方。①身体障害者手帳 4 級以上②愛の手帳 4 度以上	月額 4,000 円 (併給なし)
心 身 障 害 児 福 祉 手 当 (市制度)	次のいずれかの障害程度のある 20 歳未満の児童を扶養する父母など。①身体障害者手帳 4 級以上②愛の手帳 4 度以上	月額 4,500 円
福祉タクシー利用助成(市制度)	次のいずれかの障害程度のある方。①身体障害者手帳 1 ～ 2 級②愛の手帳 1 ～ 2 度	半年で 19,800 円を上限
心 身 障 害 者 (児) ガ ソ リ ン 費 補 助 (市制度)	次のいずれかの障害程度のある方。①身体障害者手帳 6 級以上②愛の手帳 4 度以上	月額 1 ^{ドル} あたり 54 円(上限は等級により 30 または 50 ^{ドル})
難病疾患者援護金(市制度)	市が定める特殊疾病にり患していて、特定医療費(指定難病)受給者証等(法制番号 54・82・83)をお持ちの方。	月額 4,500 円 (併給なし)
◆ 児 童 扶 養 手 当 (国制度)	18 歳到達の年度末までの児童、または 20 歳未満で政令で定める程度の障害のある児童を養育し、次の要件に該当している方。①父子・母子・養育者家庭など②父または母が重度の障害である場合	月額 1 人 の 場 合 42,000 円 ～ 9,910 円(所得額による)
◆ 児 童 育 成 手 当 - 育 成 手 当 (都制度)	18 歳到達の年度末までの児童を養育し、次の要件に該当している方。①父子・母子・養育者家庭など②父または母が身体障害者手帳 1 ～ 2 級程度である場合	月額 1 人 13,500 円
◆ 児 童 育 成 手 当 - 障 害 手 当 (都制度)	次のいずれかに該当する 20 歳未満の児童を養育している方。①身体障害者手帳 1 ～ 2 級程度②愛の手帳 1 ～ 3 度程度③脳性麻痺(まひ)④進行性筋萎縮(いしゅく)症	月額 1 人 15,500 円

※いずれも所得制限などがあります。金額が変更になる場合もあります。詳しくは、◆が付いた手当は子育て支援課助成係 ☎ 497・2088、その他は障害福祉課庶務係 ☎ 497・2072 へお問い合わせください。

平成 27 年国勢調査を全国一斉に行います

国勢調査は、統計法という法律に基づいて、日本に住んでいるすべての人・世帯を対象として実施する統計調査です。

― 9 月上旬から調査員がお伺いします

調査員が皆さまのお宅を訪問し、調査書類をお配りします。この調査では、先にインターネットでの回答を受け付け、インターネットで回答されなかった世帯には紙の調査票を配布して調査を行います。

インターネット回答期限 9 月 10 日(木)～ 20 日(日)

調査票配布日 9 月 26 日(土)～ 30 日(木)

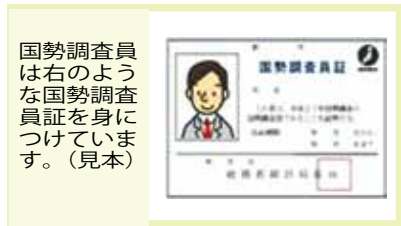
※今回の国勢調査から、パソコンだけでなくタブレット端末やスマートフォンからもご回答いただけるようになりました。

― 国勢調査を装った「かたり調査」にご注意ください

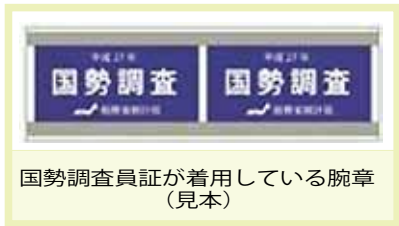
国勢調査を装った不審な訪問者や、不審な電話・電子メールなどにご注意ください。不審に思った際には、回答しないで速やかに文書法制課統計係にお知らせください。

※調査員は、その身分を証明する「国勢調査員証」を携帯し、「腕章」を着用しています。

問合せ 文書法制課統計係 ☎ 497・2032



国勢調査員証



国勢調査員証が着用している腕章 (見本)

第 35 回 清瀬市民マラソン大会出場者募集

対象 小・中学生＝市内在学で小学 4 年生～中学生の方、一般（高校生以上）＝制限なし

受付時間・場所 10 月 12 日(月)午前 7 時 45 分～ 8 時 15 分（雨天決行）・八小

種目 4 ^{キロ}・ 7 ^{キロ}（小・中学生と一般女子は 4 ^{キロ}のみ）

費用 小・中学生 500 円、一般（高校生以上）千円

※主催は NPO 法人清瀬市体育協会。コース経路は市報 9 月 15 日号でお知らせします。

※申込みは、9 月 1 日から 15 日までに生涯学習スポーツ課・各地域市民センター・中央図書館・児童センター・コミュニティプラザひまわりにある申込用紙に必要事項を記入し（小・中学生は保護者の署名・押印が必要）、費用を添えて直接各窓口へ。

問合せ 清瀬文化スポーツ事業団 ☎ 493・4033（午前 9 時～午後 8 時・月曜休み）

10 月から下水道使用料の一部が変わります

整備してから 40 年近くが経過し、老朽化した下水道を整備していくための多額の費用は、本来皆さんからいただいた下水道使用料から賄う必要があります。しかし、近年の少子高齢化などで下水道使用料収入は年々減少しており、その財源を一部税金（一般財源）に頼らざるを得ない状況になっています。

そこで、10 月 1 日(木)から下水道使用料の「基本料金区分」を見直し、現行の 10 立方^{メートル}から 8 立方^{メートル}に変更しました。

具体的には、1 か月当たりの汚水排出量が 8 立方^{メートル}以下の世帯・事業所は現行どおり、9 立方^{メートル}の世帯・事業所は 105 円（税抜き）が加算、10 立方^{メートル}以上の世帯（事業所）は 210 円（税抜き）が加算されます。
問合せ 下水道課 庶務係 ☎ 497・2531

区分	現行料金表		新料金表	
	汚水排出量	使用料	汚水排出量	使用料
基本料金 一般汚水 従量料金	10 立方 ^{メートル} 以下	484 円	8 立方 ^{メートル} 以下	484 円
	10 立方 ^{メートル} を超え 20 立方 ^{メートル} 以下	105 円 / 立方 ^{メートル}	8 立方 ^{メートル} を超え 20 立方 ^{メートル} 以下	105 円 / 立方 ^{メートル}
	20 立方 ^{メートル} を超え 50 立方 ^{メートル} 以下	149 円 / 立方 ^{メートル}	20 立方 ^{メートル} を超え 50 立方 ^{メートル} 以下	149 円 / 立方 ^{メートル}
	50 立方 ^{メートル} を超え 100 立方 ^{メートル} 以下	187 円 / 立方 ^{メートル}	50 立方 ^{メートル} を超え 100 立方 ^{メートル} 以下	187 円 / 立方 ^{メートル}
	100 立方 ^{メートル} を超え 200 立方 ^{メートル} 以下	220 円 / 立方 ^{メートル}	100 立方 ^{メートル} を超え 200 立方 ^{メートル} 以下	220 円 / 立方 ^{メートル}
	200 立方 ^{メートル} を超え 500 立方 ^{メートル} 以下	275 円 / 立方 ^{メートル}	200 立方 ^{メートル} を超え 500 立方 ^{メートル} 以下	275 円 / 立方 ^{メートル}
	500 立方 ^{メートル} を超え 1,000 立方 ^{メートル} 以下	319 円 / 立方 ^{メートル}	500 立方 ^{メートル} を超え 1,000 立方 ^{メートル} 以下	319 円 / 立方 ^{メートル}
	1,000 立方 ^{メートル} を超え	363 円 / 立方 ^{メートル}	1,000 立方 ^{メートル} を超え	363 円 / 立方 ^{メートル}

平成 27 年度消防団ポンプ操法審査会
清瀬市消防団（7 個分）では、消防ポンプ車の操法技術を競う審査会を開催します。
日時 9 月 5 日(土)午前 9 時 11 時 30 分
場所 児童センター
※直接会場へ。駐車場に限りがありますので、車での来場はご遠慮ください。
② 自衛消防訓練審査会
清瀬消防署では、屋内消火栓などが設置されている事業所の自衛消防隊を対象に、自衛消防訓練審査会を開催します。
開催 9 月 11 日(金)午前 9 時

30 分～午後 0 時 30 分（小雨決行）
場所 コミュニティプラザひまわり
※直接会場へ。
問合せ ① 防災防犯課防災係 ☎ 497・1847 ② 清瀬消防署 ☎ 491・0119
◆ 消防団の操法訓練にご協力を
万が一の災害や火災などに備え、ポンプ車による操法訓練を実施しています。ご理解とご協力をお願いします。
問合せ 場所 市内各所
期間・時間 9 月上旬まで
午後 8 時～10 時
問合せ 防災防犯課防災係 ☎ 497・1847



訓練の成果を披露する消防団員(左)と自衛消防訓練審査会の出場者(昨年)

住民票のある住所地以外にお住まいの方は申請を

マイナンバー制度の施行に伴い、10 月以降、住民票の住所地にマイナンバーを記した『通知カード』が郵送されます。やむを得ない理由で、住民票の住所地で『通知カード』を受け取れない方は、以下のように申請してください。

対象 ①東日本大震災の被災者② DV・ストーカー行為・児童虐待などの被害者③ 1 人暮らしで医療施設に長期入院されている方（いずれも住民票のある住所地以外にお住まいの方）

申請期間 9 月 25 日(金)まで

申請書配布場所 市民課・松山出張所・野塩出張所

登録方法 申請書に必要事項を記入し、添付書類とともに住民票のある住所地へ持参または郵送

※申請書は、市または総務省ホームページ http://www.soumu.go.jp/kojinbango_card/ からダウンロードできます。

問合せ 市民課住民係 ☎ 497・2037

「赤ちゃんのチカラプロジェクト事業」

0 歳児親子ゲスト募集

今回、小学校 6 年生が学ぶ授業に子どもと一緒に参加して、小学生たちと触れ合っていただけの親子を募集します。

◆ 対象

実施月に首が据わっていて、歩く前までの子ども（3 か月～10 か月ころ）とその親

◆ 日時

10 月 7 日(水)・14 日(水)・22 日(木)・23 日(金)・30 日(金)①午前 9 時 35 分～10 時 20 分②午前 10 時 45 分～11 時 30 分③午前 11 時 35 分～12 時 20 分（ただし、23 日(金)は②③のみ）

※実施時間の 20 分前に集合してください。

◆ 場所

10 月 7 日(水)＝七小・14 日(水)＝三小・22 日(木)＝十小・23 日(金)＝八小・30 日(金)＝清小

◆ 申込み

9 月 30 日までに電話で NPO 法人ウイズアイ ☎ 452・9765 へ

催し物

先人の知恵に学ぶ「さつまだんご作り講習会」

昔のおやつだったさつまだんごを、茅葺古民家で作りま
す。先着20人。
日時 9月12日(土)午前10時～
正午
場所 旧森田家
講師 郷土博物館職員
費用 200円(材料費)
申込み 9月1日から電話で
郷土博物館☎493・8585へ

映画会「日本の産業」

「高能率養蚕への道」
良質な繭を増産するための
省力技術を紹介。
―「なるほどザ・カイコ」
東京都蚕糸指導所の研究と
養蚕農家の実態を紹介。
日時 9月5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

多摩六都フェア
第13回水と緑ウォーク
ツチングウォーク

小平霊園、柳窪緑地保全地
域、しんやま親水広場、新所
沢街道、野火止用水などを歩
きます。定員100人。(応募者
多数の場合抽選)
日時 10月3日(土)午前9時～
正午(予定)、集合⇨小平駅
南口(西武新宿線)・解散⇨
久米川駅北口
※雨天決行、荒天の場合中止。
持ち物 飲み物・雨具など
申込み 9月18日(必着)ま
でに往復はがきまたはメール
に、参加希望者全員分の住所・

氏名・年齢・電話番号を記入
し、〒189-8501東村山市
本町1-2-3 東村山市み
どり公園課みどりの係☎
042・393・5111 mdori@mo1.city.higashimurayama.tokyo.jp

交通安全講習会

秋の全国交通安全運動に先
駆け、交通ルール順守と安全
意識向上を目指し交通安全講
習会を開催します。
日時 9月15日(火)午後6時～
7時
場所 中清戸地域市民セン
ター
内容 交通安全ビデオ・講話
など
※直接会場へ。参加者には交
通安全グッズをプレゼント。
問合せ 道路交通課交通安全
係☎497・2096

曼珠沙華観賞会

赤い曼珠沙華をぜひ見に来
てください。
日時 9月20日(日)午前10時～
午後2時
場所 台田運動公園
※直接会場へ。
問合せ 東京清瀬ライオンズ
クラブ事務局☎493・4190

環境市民スクール「もったいない講座リメイク教室」

和服でおしゃれなチュニツ
クを作ります。どなたでも参
加できます。
日時 9月19日(土)午前10時～
午後3時
場所 第四中学校
講師 水口フミ氏
費用 450円
持ち物 端切れ・裁縫道具・
裁ちばさみ・昼食・物差し・
筆記用具・履物・飲み物・ご
み袋
※直接会場へ。
問合せ 男女共同参画センタ

申込み 電話で環境市民ス
クール・水口☎492・0759へ

沿線3市男女共
同参画連携事業

写真展
写真ワークショップから生
まれた写真と、写真家・落合
由利子さんの「働くこと育て
ること」を展示します。
日時 10月3日(土)8日(木)
場所 東久留米市役所1階市
民ひろば(東久留米市本町三
丁目)
トークセッション
日時 10月4日(日)午後2時～
4時
場所 東久留米市役所1階市
民プラザホール(東久留米市
本町三丁目)
出演 パネリスト 落合由利
子氏(写真家)・牧裕子氏(社
会福祉法人さやまが丘保育の
会)
※保育あり。(2歳～未就学
児、先着5人) 保育希望者は
9月2日から24日までに、電
話で左記センターへ。
申込み 9月2日から30日
(火曜日休館)までに直接ま
たは電話で東久留米市男女
平等推進センター☎042・472・
0061へ

第12回つながりカフェ

日時 10月1日(木)午後1時～
3時30分(午後1時30分～2
時10分)ミニミニうたのコン
サート、午後2時30分～3時
30分⇨ハンドメイド「折り紙
で作るぽち袋」
場所 男女共同参画センタ
ー
出演 ソプラノ歌手 みやざ
きすみこ氏
費用 100円(飲み物・お菓子
付き)
※直接会場へ。
問合せ 男女共同参画センタ

☎495・7002

市立中学校連合音楽会

吹奏楽と箏曲の演奏会で
す。
日時 9月12日(土)午後1時30
分(開場は午後1時)
場所 清瀬けやきホール
出演 清中吹奏楽部・箏曲部、
二中吹奏楽部、四中吹奏楽部
・箏曲部、五中吹奏楽部
※直接会場へ。
問合せ 四中・大久保☎493・
6314

生涯学習

パソコン講習
Windows7の使い方
特性や基本を学びファイ
ルの整理などを学びます。
対象 市内在住・在勤の方。
定員20人。(応募者多数の場
合抽選)
日時 左表のとおり

コース	10月	
	月	日
ファイ1	3日(土) 4日(日)	10時～ 正午
ファイ2	6日(火) 7日(水)	10時～ 正午
ファイ3	8日(木) 9日(金)	午後1時 ～3時

※4日間コース・各
コースとも内容。

場所 生涯学習センタ
ー
費用 各コース千円
申込み 9月7日(当日消
印有効)までに往復はがき
に教室名・住所・氏名・年
齢・電話番号を記入し〒
204-0021元町1-2-11
生涯学習スポーツ課☎495・
7001へ

無料パソコン教室

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

今月の締切 9月23日(必着)
※詳しくは各地域市民センタ
ーにあるチラシまたは同教室
ホームページ<http://www.kyosei-sc.jp/>をご覧ください。
問合せ シルバー人材センタ
ー☎494・0903

募集

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の
ある方
日時 説明会⇨原則第1月曜
日午後1時30分、研修会⇨
原則第2月曜日午後1時30分
～

※入会には、説明会に出席し、
研修会の受講が必要になりま
す。詳しくは左記へ。
問合せ シルバー人材センタ
ー☎494・0903

多摩六都科学館
ボランティア会会員

対象 一般ボランティア(無
償)⇨18歳～70歳程度の方で、
週1回程度活動できる方。定
員約20人。ジュニアボランテ
ィア(無償)⇨小学5年生～
18歳(高校生)の方で、月に1
回程度活動できる方(保護者
の同意が必要)。定員約10人
募集期間 9月5日(土)～30日
(水)
※詳しくは左記または同館
ホームページ<http://www.tanano.kyo.jp/>へ。
申込み 多摩六都科学館にあ
る応募用紙(同館右記ホーム
ページからダウンロード可)
に必要事項を記入し、直接
または郵送で〒188-0014
西東京市芝久保町5-10-
64多摩六都科学館☎042・469・
6100へ

スポーツ

スポーツ吹き矢教室

対象 市内在住・在勤で18歳
以上の方。先着10人
日時 10月7日～12月9日の
水曜日、いずれも午前10時～
11時30分
場所 下宿地域市民センタ
ー
費用 3千500円(保険料他)
※申込みは、9月30日までに
各地域市民センター(松山・
野塩地域市民センターを除
く)にある申込書に費用を添
えて直接各窓口へ。
問合せ 下宿地域市民センタ
ー☎493・4033

市民伝言板

☆サークル仲間募集

- ▼篆刻と書道
初歩から公募展出展まで。第2
水曜19時～21時、生涯学習センタ
ー、月会費3千円(書道のみの方は
千円)、清瀬篆刻同好会・西原☎491・
8379
- ▼座禅会
静かな時のなかで本当の自分を
思い出しませんか。平林寺の流れを
くむ本格的な禅サークルです。第
2・4土曜9時～11時、下宿地域市
民センター・せせらぎの家、1回
200円、酔足軒座禅会・大崎☎090・
3579・0194
- ▼ウクレレサークル
ジャズ・ハワイアン・ラテン・歌
謡曲など、ウクレレを弾きながら歌
います。第1・3木曜、初級コース⇨
10時～11時20分・15時10分～16時30
分、中級コース⇨13時30分～15時
野塩地域市民センター、入会金500円
・月会費2千300円(諸経費含む)、ウ
クレレサークル・メレメレ・大坂谷
☎080・1198・8851
- ▼カラテ道
礼儀や集中力、基礎体力、精神修
行の場として、楽しく始めて強い子
に(4歳以上)。1日無料体験あり。
初心者歓迎。火・木曜18時～19時30分、
火曜⇨野塩地域市民センター・木曜
⇨竹丘地域市民センター、入会金無
料・月会費3千500円、土道館清瀬支
部・氷見☎080・6513・2928
- ▼バスケットボール
小学1～6年生の男女、発育に必
要な走・投・跳の三要素を含むバス
ケットで体力作り、技術向上に挑戦
しませんか。体験歓迎①火曜②水曜
③木曜④17時～19時・①八小②十小
③清小、④日曜⇨9時～12時・十小
(曜日選択可)、月会費2千円・父母
会費千円、清瀬バスケットボールク
ラブ・数野☎491・4431
- ▼コーラス
「やさしい歌を美しく」50歳以上の
女性と男性、初心者見学者歓迎、講
師は市のシニアカレッジ歌声喫茶の
先生です。木曜13時30分～16時30
分、詩音苑(中清戸二丁目)、月会費
4千円、コーラス「紫」・古市☎491・
4715
- ▼着付け
基本に戻ったきものの着付けを紹
介します。日本の伝統文化を後世に
残して行きたいと思えます。第1・
3火曜10時～12時、中清戸地域市民
センター、月会費2千円、和装着付
サークル・並木☎090・5524・99
62(18時以降)
- ▼割りばし給手紙
通常の給手紙とは趣を異にする、
繊細かつ大胆な割りばし給手紙。絵
が苦手な方でも、すぐに上達します。
第4月曜13時～15時、消費生活セン
ター、月会費2千円、秀草割りばし
給手紙教室・加藤☎495・2851
- ☆催し物
▼第3回陶芸作品展
陶芸仲間8人による作品の発表展
示会です。絵画や写真・木工品・篆
刻なども合わせて出品します。9月
20日～22日10時～16時、郷土博物館
無料、窯遊会・村上☎493・7792
- ▼小・中学生・将棋大会
市民文化祭「第1回・小中学生将
棋大会」を開催します。市内在住・
在学の小・中学生対象。11月1日10
時～(受け付けは9時30分)、清
瀬けやきホール、無料、申込方法な
ど詳しくは市内各小・中学校に配布の
「参加申込書」を参照ください。清
瀬市将棋愛好会(清瀬市文化協会・
加盟団体・竹内☎492・0146
- ▼第43回清高祭
今年のスローガンは『破る新たな
扉を開け』です。福島県南相馬市の
野菜販売も同時開催。9月12日10時
～15時30分・13日9時30分～15時
清瀬高校(松山三丁目)、清瀬高校☎
492・3500

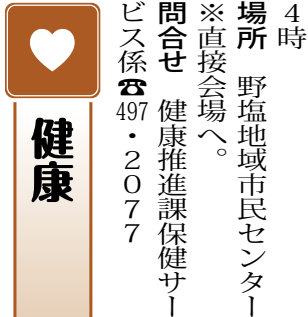


脳トレ元氣塾くカラオケと運動で脳トレく

①ゆうゆう元氣塾
日時 9月2日～平成28年3月2日の水曜午前10時～11時30分
場所 コミュニティプラザひまわり
②しんあい元氣塾
日時 9月3日～平成28年2月25日の木曜午後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せいが中里元氣塾
日時 9月4日～平成28年2月26日の金曜午後1時30分～3時
場所 中里地域市民センター
費用 いずれも200円
申込み 直接または電話で①NPO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へ

福祉法律専門相談

高齢者や障害のある方のトラブルなどに弁護士が無料で相談に応じます。要予約。
日時 9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 電話で権利擁護センター あいねつと ☎495・5573へ
つばきの会
ご高齢などで外出の機会が少ない方のための会です。
日時 9月16日(水)午後2時～



健康

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

健康チャレンジ

対象 平成27年度特定健診結果で特定保健指導の対象になつた方。各先着30人
日時 ①9月9日(水)②28日(月)③29日(火)午前10時～正午・午後1時～3時
場所 ①②健康センター③生涯学習センター
内容 各種測定(血管年齢・体組成、血圧、骨密度・9月9日は除く)・健診結果の説明・健康プランづくりなど
持ち物 健診結果票
申込み 電話で健康推進課健康推進係 ☎497・2076へ

肺年齢チェック

肺年齢チェックとワンポイントエクササイズを行います。
対象 清瀬市国民健康保険及び後期高齢者医療保険に加入している方。各先着100人(午前50人・午後50人)
日時 11月4日(水)・5日(木)いずれも午前9時30分～11時30分・午後1時30分～2時30分
場所 健康センター
申込み 電話で健康推進課健康推進係 ☎497・2076へ

子宮がん検診

持ち物 飲み物・タオル・運動しやすい服装
申込み 9月1日から電話で健康推進課健康推進係 ☎497・2076へ

健康大学実技コース

対象 市内に住民登録のある20歳以上の女性(平成8年4月1日以前に生まれた方)で、昨年度子宮がん検診を受けていない方(検診は2年に1回)。先着850人
実施期間 10月1日(木)～平成28年1月30日(土)
場所 宇都宮病院、きよせの森コミュニティクリニック武谷眼科・風間内科
費用 頸がん検診千円・体がん検診(条件あり)千円
※60歳以上の方(昭和31年4月1日以前生まれの方)は無料。世帯全員が住民税非課税の方は、生活保護世帯などの方は証明書を出せば無料です。(世帯全員が住民税非課税の方は、左記へ申請すれば無料で証明書を発行します)
申込み 9月15日(消印有効)までに直接または電子申請、往復はがきに住所・氏名・生年月日・電話番号・受診希望医療機関名を記入し、〒204・8511 清瀬市健康福祉部健康推進課健康推進係 ☎497・2075へ

第7回健康大学講演会

①講演会「『健康』を維持・増進するための看護の機能」②「三日坊主にさようなら」健康的な生活習慣継続のコツ」
日時 9月12日(土)午後1時30分～3時30分(受け付けは午後1時～)
場所 国立看護大学校 小講師 ①国立看護大学校 小

澤三枝子氏②同大学校 藤澤雄太氏
※直接会場へ。健康大学に申し込まれていない方もお気軽にご参加ください。
問合せ 健康推進課保健サービス係 ☎497・2077

健康大学実技コース

―運動コース―
対象 市内在住・在勤または健康大学生の方で、医師から運動制限指示のない方。①先着25人②女性限定先着20人
①からだバランスアップ
日時 9月24日(木)午後1時30分～3時
場所 健康センター
持ち物 室内用運動靴・タオル・飲み物・運動しやすい服装
②女性のためのリフレッシュ・ヨガ
日時 10月2日(金)午前10時～11時30分
場所 中清戸地域市民センター

多重債務特別相談

―多重債務110番―
対象 市内在住・在勤の方
日時 9月7日(月)・8日(火)午前10時～午後4時(正午～午後1時を除く)
場所 消費生活センター
申込み 消費生活センター ☎495・6212(相談専用)

自殺防止！東京キャンペーン

―東京都自殺相談ダイヤル―
〇570・087478
◆自殺予防のちの電話
日時 9月10日(木)午前8時～



その他

費用 ③600円(④は1日に付き600円)
持ち物 いずれもエプロン・三角巾・手拭きタオル
申込み 9月1日から①②は電話で、③④は直接または電話で健康推進課保健サービス係 ☎497・2077へ

高齢者被害特別相談

高齢者の消費者被害の未然防止・拡大防止を目的に実施します。
対象 契約当事者が市内在住・在勤で60歳以上の方
日時 9月15日(火)・16日(水)・17日(木)午前10時～午後4時(正午～午後1時を除く)
場所 消費生活センター
※相談を希望される方は、直接または電話で左記へ。
申込み 消費生活センター ☎495・6212(相談専用)

多重債務特別相談

―多重債務110番―
対象 市内在住・在勤の方
日時 9月7日(月)・8日(火)午前10時～午後4時(正午～午後1時を除く)
場所 消費生活センター
※相談を希望される方は、直接または電話で左記へ。
問合せ 消費生活センター ☎495・6212(相談専用)

自殺防止！東京キャンペーン

―東京都自殺相談ダイヤル―
〇570・087478
◆自殺予防のちの電話
日時 9月10日(木)午前8時～

11日(金)午前8時(24時間受け付け)
〇120・738・556
◆54時間特別相談(東京自殺防止センター)
日時 9月5日(土)午前0時～7日(月)午前6時
〇120・589・090
◆自死遺族のための電話相談(グリーフケア・サポートプラザ)
日時 9月8日(火)～11日(金)午前10時～午後10時
〇3・3796・5453
◆多重債務110番(東京都消費生活総合センター)
日時 9月7日(月)・8日(火)午前9時～午後5時
〇3・3235・1155
◆東京都ろうどう110番(東京都労働相談情報センター)
日時 9月8日(火)～9日(水)午前9時～午後5時
〇570・006110

高齢者被害特別相談

高齢者の消費者被害の未然防止・拡大防止を目的に実施します。
対象 契約当事者が市内在住・在勤で60歳以上の方
日時 9月15日(火)・16日(水)・17日(木)午前10時～午後4時(正午～午後1時を除く)
場所 消費生活センター
※相談を希望される方は、直接または電話で左記へ。
申込み 消費生活センター ☎495・6212(相談専用)

多重債務特別相談

―多重債務110番―
対象 市内在住・在勤の方
日時 9月7日(月)・8日(火)午前10時～午後4時(正午～午後1時を除く)
場所 消費生活センター
※相談を希望される方は、直接または電話で左記へ。
問合せ 消費生活センター ☎495・6212(相談専用)

自殺防止！東京キャンペーン

―東京都自殺相談ダイヤル―
〇570・087478
◆自殺予防のちの電話
日時 9月10日(木)午前8時～

就業支援

―ミドルのための再就職支援講座―
対象 30歳～54歳の方。先着50人
日時 9月16日(水)午後1時～

▼中里健やかお楽しみ会
9月はハーモニカ、10月はフルートの演奏で、名曲の鑑賞と唱歌などを歌います。プロ級の腕前の方です。
9月9日・10月14日、いずれも13時30分～15時30分、中里老人いこいの家、無料、中里健やかクラブ・田島 ☎492・5779
▼ゲートボール初心者教室
9月6日～10月の土・日曜9時30分～11時30分、元町ゲートボール場、教材費千500円、申し込みは9月5日までにがきまたは電話で〒204-0003 清瀬市中里1-721-32 清瀬ゲートボール連盟・今井 ☎495・6076へ
▼ヒーリングマッサージ教室
マッサージ・指圧・整体などを学び、こりや張りを楽にほぐすプロの技術が習えます。9月～11月の(10月29日を除く)木曜15時～16時30分、消費者センター他、月会費4千500円、ヒーリングマッサージ研究会・徳井 ☎090・84945517
▼第19回「レンズの詩」秋季写真展
創立20余年。当クラブの写真づくりの成果をご高覧ください。9月7日～20日10時～17時(初日のみ15時～)、クレアギャラリー(クレアビル4階、無料、旭が丘写真クラブ・庄村 ☎45・2235
▼「私も先生！ 第9弾」
KIC、徳野正己さん・佐竹治男さんによる講演会「共に生きる」さらなる多文化共生の地域づくりをめざして」9月26日14時～16時、アミューホール、無料、コミュニティふ

高齢者被害特別相談

高齢者の消費者被害の未然防止・拡大防止を目的に実施します。
対象 契約当事者が市内在住・在勤で60歳以上の方
日時 9月15日(火)・16日(水)・17日(木)午前10時～午後4時(正午～午後1時を除く)
場所 消費生活センター
※相談を希望される方は、直接または電話で左記へ。
申込み 消費生活センター ☎495・6212(相談専用)

多重債務特別相談

―多重債務110番―
対象 市内在住・在勤の方
日時 9月7日(月)・8日(火)午前10時～午後4時(正午～午後1時を除く)
場所 消費生活センター
※相談を希望される方は、直接または電話で左記へ。
問合せ 消費生活センター ☎495・6212(相談専用)

自殺防止！東京キャンペーン

―東京都自殺相談ダイヤル―
〇570・087478
◆自殺予防のちの電話
日時 9月10日(木)午前8時～

れあいネット(COFUNE) 大森 ☎090・6009・4474
▼秋季バドミントン大会
ダブルス個人戦男女別ABクラス。市内在住・在勤・在学の方及び連盟公認の方対象(中学生は定員あり)、定員60組程度、10月4日9時～市民体育館、一般千200円(ペア千400円)・中学生700円(ペア千400円)、申し込みは9月17日までに電話で清瀬市バドミントン連盟・川口 ☎45・6056(夜間)へ
▼わかば会35周年記念コンサート
ゲスト中山譲、音楽劇(わかばの仲間たち) 10月4日13時30分～15時40分、清瀬けやきホール、一般2千円、障害者千円、中学生千円、小学生・障害児(小学生500円、未就学児無料、社会福祉法人清瀬わかば会・大極 ☎494・1143
▼スクールソーシャルワーカー(SSW)を囲む会
不登校や非行の背景に子どもを取り巻く複雑な環境があることが多いです。清瀬市で子どもに関わるSSWにお話を伺います。9月13日14時～16時、清瀬けやきホール、無料、Children First Kiyose・福本 ☎070・64888969

高齢者被害特別相談

高齢者の消費者被害の未然防止・拡大防止を目的に実施します。
対象 契約当事者が市内在住・在勤で60歳以上の方
日時 9月15日(火)・16日(水)・17日(木)午前10時～午後4時(正午～午後1時を除く)
場所 消費生活センター
※相談を希望される方は、直接または電話で左記へ。
申込み 消費生活センター ☎495・6212(相談専用)

多重債務特別相談

―多重債務110番―
対象 市内在住・在勤の方
日時 9月7日(月)・8日(火)午前10時～午後4時(正午～午後1時を除く)
場所 消費生活センター
※相談を希望される方は、直接または電話で左記へ。
問合せ 消費生活センター ☎495・6212(相談専用)

自殺防止！東京キャンペーン

―東京都自殺相談ダイヤル―
〇570・087478
◆自殺予防のちの電話
日時 9月10日(木)午前8時～

市民伝言板利用案内

10月15日号掲載希望の原稿は、9月1日午前8時30分から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

就業支援

―ミドルのための再就職支援講座―
対象 30歳～54歳の方。先着50人
日時 9月16日(水)午後1時～

サッカー場改修報告

内山運動公園サッカー場及び下宿第三運動公園サッカー

今月の納期

- ◆国民健康保険税(第3期)
 - ◆後期高齢者医療保険料(第3期)
 - ◆介護保険料(第3期)
- 9月30日(水)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 9月29日(火)・30日(水)午後8時まで
 - 土曜納税・納税相談
日時 9月12日(土)午前9時～正午
 - 日曜納税・納税相談
日時 9月27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

※関係住民と利害関係者は、縦覧期間中に直接または郵送で左記へ意見書を提出することができま。

9月1日から30日まで「夕やけこやけ」のチャイムは、午後5時5分に鳴ります。



都市計画案の縦覧

縦覧期間 9月1日(火)～15日(火)午前8時30分～午後5時(土・日曜日を除く)
対象となる計画案 ①東村山都市計画生産緑地地区変更案 ②東村山都市計画緑地変更案
場所 ①まちづくり課 ②水と緑の環境課
※関係住民と利害関係者は、縦覧期間中に直接または郵送で左記へ意見書を提出することができま。

きよせ郷土カルタ完成
郷土博物館では、開館30周年を記念し、「きよせ郷土カルタ」を制作しました。
市内の文化財・民話・施設・景観、特産品などを題材として選定し、制作委員会委員長で武蔵野美術大学名誉教授の根岸正先生に44枚の絵札の原画を描いていただきました。
現在、左記にて販売中です。ぜひお買い求めください。
販売場所 郷土博物館、市役所、松山・野塩地域市民センター、中央図書館
価格 千円
※直接右記販売場所へ。
問合せ 郷土博物館 ☎ 493・8585

日	曜	内容(9月)
1	火	本会議(初日)
3	木	決算特別委員会
4	金	本会議(一般質問)
7	月	本会議(一般質問)
7	月	決算特別委員会(決算概要説明)
9	水	総務文教常任委員会
10	木	福祉保健常任委員会
14	月	建設環境常任委員会
16	水	議会運営委員会
17	木	決算特別委員会
18	金	本会議(最終日)
29	火	本会議(最終日)

平成27年清瀬市議会 第3回定例会開会
左表のとおり開会予定で。傍聴にお越しください。

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
☎親子歯みがき教室	対象 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	9月11日(金)・10月2日(金)	午前9時30分(まで受け付け)～11時30分		
☎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・親と子の歯ブラシ・コップ	月曜日または水曜日 ※詳細は申込時に案内します。			電話で健康推進課保健サービス係 ☎ 497・2077 へ
☎ママの時間	育児の悩みや、ママ友に言いにくい話を、子ども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。	9月30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	
☎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。 対象 1歳～1歳6か月の子どものを持つ保護者。先着15組。 費用 100円(試食実演費) 持ち物 母子健康手帳	9月9日(水)	午前10時～正午		9月1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5月に生まれた乳児とその母親	9月8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。事前送付の通知をご覧ください。	健康推進課保健サービス係 ☎ 497・2077 ※市に転入された方で通知が届かない場合は、上記にお問い合わせください。
	1歳6か月児	平成26年2月に生まれた幼児	9月1日(火)		
	3歳児	平成24年8月に生まれた幼児	9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しましょう。 対象 生後3か月前後の子どもと親。先着15組	9月4日・11日・18日・25日の金曜日	午後1時30分～3時30分		電話またはメールでNPO法人ウイズアイ ☎ 452・9765 info@with-ai.net へ
☎CSP 講座	怒鳴ることも叩くことも必要ない子育て技術を身に付けます。 先着12人。 対象 3歳以上の子どもがいる親 ※保育あり。	9月4日～10月9日までの金曜日	午前10時～正午	市民活動センター	
☒K-net 子育てひろば	親子で自由遊び・読み聞かせ・手遊び。(出入り自由) 対象 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	9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
☒ついでにの広場	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
	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・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	

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
①卓球 ②バドミントン ③インディアアカ ☎一般開放	小学生以上(小学生は保護者同伴)。先着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	9月12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。
グラウンドゴルフ	18歳以上の方。定員80人 ※道具貸し出しあり。	9月12日(土)・26(土)	午前9時30分～11時30分	公園広場運動場	
☎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)	健康増進課健康推進係 ☎ 497・2075
	①パンチ&キック体操 ②バランスアップ体操 ③筋力アップ体操 ④らくらくチェア体操 ⑤ゆるトレ	9月13日(日)・19日(土)・26日(土) 9月5日(土) 9月20日(日) 9月12日(土) 9月27日(日)	土曜日=午後3時～4時 日曜日=午前10時～11時		
	⑥30分エクササイズ	毎週水・金曜日	午後7時30分～8時		
	⑦健康・体力度テスト	9月1日(火)・15日(火) 9月13日(日)・27日(日)	午後7時～ 午後3時～		前日までに電話で健康推進課健康推進係 ☎ 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、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。

9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	ふじ井内科クリニック 元町 1-11-14 ☎ 493・7122	野塩山本1病院 3院 28 ☎ 491・0706	旭が織11病院 26 ☎ 491・2121	いめ時電救急を付けてください。受付時間外は救急患者は24時間受付です。
13日	井上内科クリニック 松山 1-11-21 ☎ 493・3102			
20日	杉本医院 元町 2-7-1 ☎ 492・1199			
21日	下宿中央診療所 下宿2-391-7 ☎ 491・2217			
22日	武蔵野総合クリニック 元町 1-8-30 ☎ 496・7015			
23日	清瀬博済堂クリニック 竹丘 2-15-15 ☎ 410・0001			
27日	酒田クリニック 野塩 5-280-2 ☎ 496・7328			

- ◆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