

今月の納期

- ◆市・都民税(第2期)
 - ◆国民健康保険税(第2期)
 - ◆後期高齢者医療保険料(第2期)
 - ◆介護保険料(第2期)
- 8月31日(月)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 8月26日(水)・27日(木)午後8時まで

■土曜納税・納税相談
日時 8月8日(土)午前9時～正午

■日曜納税・納税相談
日時 8月30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 497・2045

市民活動センター 夏期休館

市民活動センターは、左記の日程で休館します。ご迷惑をお掛けしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

休館期間 8月13日(木)～16日(日)(17日(月)は定休日です)

※市役所・各地域市民センター

その他

市(緑地保全基金へ)
学校法人明治薬科大学様(20万円)、野塩・中里の生活と環境をよくする会様(1万2千345円)、ボランティアきよせと様(8千503円)。

6月分、竹酢液、東京清瀬ライオンズクラブ様(3千454円)、ホテルの夕べ、清瀬市緑地保全基金協力団体様(千943円)

ありがとうございました。

親子ふれあい体操教室

対象 市内在住・在勤の親と、平成27年度中に3～4歳になる幼児。先着20組

日時 9月4日～11月6日の金曜日、午前10時～11時(全10回)

場所 市民体育館

費用 1組千750円(保険料他)

※申し込みは、8月30日までに下宿・竹丘・中清戸・中里地域市民センター(松山・野塩地域市民センターを除く)にある申込書に必要事項を記入し、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

寄付 寄贈

市(緑地保全基金へ)
シニアの再就職対策講座
対象 55歳以上の方。先着50人

日時 8月19日(水)午後1時30分～4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)

申込み 電話で同センター ☎042・329・4524へ

東京しごとセンター 多摩就業支援

1・コミュニティプラザひまわり・清瀬けやきホール・市民体育館などは通常どおり開館します。

問合せ 市民活動センター ☎491・9027

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	8月14日(金)・9月11日(金)	午前9時30分(まで受け付け)～11時30分	健康センター	電話で健康推進課保健サービス係 ☎497・2077へ
親子歯科健診	対象 1歳6か月～3歳児と保護者 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・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。		健康センター	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。	8月19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	電話で健康推進課保健サービス係 ☎497・2077へ
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・おでかけグッズ	8月19日(水)	午前10時～11時30分＝6～8か月児 午前10時45分～正午＝9～11か月児	健康センター	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	1日目＝8月21日(金) 2日目＝8月28日(金)	午後1時20分～4時 午後1時20分～4時20分	健康センター	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4月に生まれた乳児とその母親 1歳6か月児 平成26年1月に生まれた幼児 3歳児 平成24年7月に生まれた幼児	8月18日(火) 8月4日(火) 8月25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。	
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か月前後の子どもと親。定員15組	7月31日・8月7日・21日28日の金曜日	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
おっぱいママの会	母乳育児の楽しさ、つらさや悩みなどを話し合しましょう。 対象 妊娠・授乳中の母親	8月25日(火)	午後1時30分～3時	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
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方	8月7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
ころぼっくる	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	火曜日を除く毎日	午前10時～午後3時(出入り自由)	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		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
卓球・バドミントン・インディアカ	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	8月8日(土)・13日(木)	午前9時30分～午後1時～午後3時(各2時間) ※13日(木)のみ午後6時～の回あり。	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)		健康増進室(健康センター3階)	健康推進課健康推進係 ☎497・2075
ストレッチ体操*	18歳以上の方	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	8月8日・22日の土曜日 8月1日・15日・29日の土曜日 8月2日・16日・30日の日曜日 8月9日・23日の日曜日	午後3時～4時 午前10時～11時	健康増進室(健康センター3階)	健康推進課健康推進係 ☎497・2075
夜間30分エクササイズ*	18歳以上の方	毎週水・金曜日	午後7時30分～8時	健康増進室(健康センター3階)	健康推進課健康推進係 ☎497・2075
健康・体力度テスト	18歳以上の方。先着5人 体力年齢などの確認や運動のアドバイス。	8月4日(火)・18日(火) 8月9日(日)・23日(日)	午後7時～ 午後3時～	健康増進室(健康センター3階)	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。

8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
2日	花園医院 松山3-5-14 ☎491・0315	野塩山本病院 旭が丘1-3-2 ☎491・0706	清瀬休日歯科応急センター 上清戸2-6-10(市民活動センター内) ☎491・8611(受付時間午後4時30分まで)	水上医師 小幡医師 乾医師 柏原医師 加藤医師
9日	北多摩クリニック 上清戸2-1-41 ☎496・7760	野塩山本病院 旭が丘1-3-2 ☎491・0706	清瀬休日歯科応急センター 上清戸2-6-10(市民活動センター内) ☎491・8611(受付時間午後4時30分まで)	清瀬市歯科医師会会員
16日	清瀬リハビリテーション病院 竹丘3-3-33 ☎493・6111	野塩山本病院 旭が丘1-3-2 ☎491・0706	清瀬休日歯科応急センター 上清戸2-6-10(市民活動センター内) ☎491・8611(受付時間午後4時30分まで)	清瀬市歯科医師会会員
23日	宇都宮病院 元町1-4-41 ☎491・0103	野塩山本病院 旭が丘1-3-2 ☎491・0706	清瀬休日歯科応急センター 上清戸2-6-10(市民活動センター内) ☎491・8611(受付時間午後4時30分まで)	清瀬市歯科医師会会員
30日	宮本病院 松山1-4-2-6 ☎491・0547	野塩山本病院 旭が丘1-3-2 ☎491・0706	清瀬休日歯科応急センター 上清戸2-6-10(市民活動センター内) ☎491・8611(受付時間午後4時30分まで)	清瀬市歯科医師会会員

- ◆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
- ◆平日小児準夜間診療(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