

きよせ

今号の主な内容

- 「2015 きよせの環境・川まつり」を開催します! ... 3面
- 市民ルポルタージュ『健康大学』に体験入学 ... 2面
- コラム「消費生活相談の現場から」「地域のキズナ」 ... 4面
- 「きよせにんじんジャム」ポイントシール2倍を実施 ... 5面
- お知らせ～information ... 6面～8面

発行/清瀬市 編集/企画部秘書広報課 所在地/〒204-8511 東京都清瀬市中里五丁目842 電話/042-492-5111 (代表) ファクス/042-492-2415 メール/kouhou@city.kiyose.lg.jp URL/http://www.city.kiyose.lg.jp/

市内でお買い物を楽しもう!

30分

7月5日(日)から

きよせプレミアム付き商品券を発売!

清瀬商工会では、市内の消費喚起と地域活性化を図るため、7月5日(日)から1冊1万円で1万3千円分の買い物などができる「きよせプレミアム付き商品券」を発売します。お得なプレミアム付き商品券で、市内でのお買い物を楽しみましょう!

問合せ 清瀬商工会 ☎ 491・6648

お買い物に!



お食事に!



修繕・修理に!



A券 すべてのお店で使える!



見本
下宿の「ふせぎ行事」で作られたわらの蛇がプリントされたA券

B券 大型店以外で使える!



見本
美しく咲くひまわりがプリントされたB券

1冊1万円(1枚500円のA券・B券をそれぞれ13枚ずつの26枚つづり・1万3千円分)

購入対象者 7月5日(日)現在、市内在住・在勤で満16歳以上の方

販売日 7月5日(日)午前10時～午後3時(売り切れ次第終了。完売しなかった場合は、7月6日(月)からの平日午前10時～午後4時に清瀬商工会館でのみ販売)

販売場所 清瀬商工会館(松山二丁目)、下宿・竹丘・野塩地域市民センター、消費生活センター(各施設への車での来場はご遠慮ください)

購入・利用限度額 購入＝1人に付き10冊まで、利用＝1世帯1回の利用に付き30万円まで(利用時に釣り銭は出ません)

購入方法 各販売場所にある申込書に必要事項を記入し、現金で購入
使用期間 平成27年7月5日(日)～12月31日(木)

業種別「きよせプレミアム付き商品券」取扱店一覧(6月16日現在)

小売り・雑貨(A券・B券とも使用可能)

(株)ムーヴ・オン	前田乳業	御菓子司 奈か里
ミートマート オオシマ	清月	和菓子処 武蔵野
清瀬 風月堂	伊勢屋	丸藤ベーカリー
(有)吉池精肉店	英	関川くだもの店
芝山荘茶舗	創作和菓子 ほか	橋本青果店
ヤマヨめん工房	あられ・おせんべい専門店 栄草庵	丸栄ベーカリー
ベーカリーショップどんぐり	越後屋精肉店	フードピアたけし
(有)高橋水産	明治牛乳清瀬販売所	丸城園
丸越青果	三浦屋	あいらんど
太田屋呉服店	ひらつか洋品店	手芸の店キャロット
ジュビター	ブティック マルマツ	南口ふれあい通り かすや
(有)ともや	(株) AOKI 清瀬店	蝶屋洋品店
麦倉靴白皮店	島田商店	(有)岩崎商店
(有)石井商店	(株)嶋田商店	マルコ商店
中谷商店	常岡商店	(有)香取屋商店
(有)中村良元商店	デンキチ清瀬店	東京 PC サービス
(有)日昭電気	(有)笠原デンキ	松本電器
栄電機	加寿屋酒店	澁谷酒店
リカーショップさんまた	地酒の降矢酒店	三原酒店
元町 藤小西	リカー&フーズコミヤ	藤小西酒店
(有)野島米穀店	(有)山下米店	(有)及川燃料店
(有)藍原風呂店	ハラダガラス	小島
(株)大久保無線電機	小池印房	サイクルテンボス
村越自転車店	(有)飯田書店	ふとんのリビングショップ河口
精美堂時計店	阿部時計店	ユタカ時計店
ブンガコテージ	山下花店	さかえや文房具店
文具の幸文堂	文具の坂田雅光堂	中村青果
ウエルシア清瀬中里店	サンドラッグ清瀬下清戸店	マツモトキヨシ清瀬北口店
(有)あくつ薬局	クスリのアカネ	泰仙堂薬局
(有)益満薬局	ケンコー堂薬局	ファミリーマート清瀬中清戸店・清瀬けやき通り店
セブンイレブン清瀬中里2丁目店・清瀬梅園2丁目店・清瀬野塩1丁目店	サークルKサンクス清瀬けやき通り店・清瀬松山一丁目店・清瀬竹丘団地店	

建設・工事・住宅(A券・B券とも使用可能)

自由設計の家(株)内田工務店	(有)岩田工務店	(有)中村工務店
(有)山下美工務店	(有)古名工務店	渋谷工務店
(株)小山工務店	大熊工務店	(有)大新工務店
伊藤工務店	(株)山崎工務店	(有)美建
(株)中住宅設備	(株)ヤマシタ	中島清瀬量店
木村畳店	(有)小久保量店	(有)大澤建具店
(有)松村建具店	(有)小林電気	(有)和哲設備工業
(有)秋津電気商会	(有)Nハウスエンジニア	(株)石塚
山瀬硝子店	(有)高橋飯金	(有)内野飯金工業所

農業・製造・その他(A券・B券とも使用可能)

ひまわりフェスティバル 農産物直売会	きよせ南口農産物直売会
誠真会館 清瀬道場	(株)ソーシン
(有)スガハラ印刷	遠藤写真館
フェスタ	

飲食店(A券・B券とも使用可能)

居酒屋ひーくん家	旬菜魚 hiro	娯楽ハウストキワ	サン★ミュール
(有)トキワ	居酒屋 大ちゃん	ニュー清富士	いざかや 楽笑
えのもと	一般社団法人 AAO!	喫茶エンゼル	珈琲亭 梓
キッチンズスキ	きんべい寿し	寿し・うなぎ 三英	清瀬旭館
秀寿し	魚三九	鮭梅忠	二葉寿司
喜久寿司	生そば 玉川	松庵	そば処 尾張屋
そば処 朝日屋	小糸うどん	中国料理 同心居 清瀬店	ラーメンそうすけ
昇龍軒	えびすや	西のやかた	焼肉 摩周
炭火ホルモン焼 MIYAGI	レストラン アルブル	楓	フランス料理の店 プティポアンじょうねん
シカゴチキン	ふぐ・すっぽんの店 すゞき	加津羅	とんかつ 栞吉

生活サービス(A券・B券とも使用可能)

(株)ホームケアセンターイワサキ	Life ケアセンター
松村石油(株)清瀬給油所	KEN ドリーム 観光バス
クリーニングハウス ポピンズ	イーグルクリーニング
ハマウラクリーニング松山店	岡野ランドリー
ヨークリ	サンクリーニング
車検のコバック 清瀬店	(有)アイスオート
朝日自動車(株)	(有)西館自動車
(有)山一自動車商会	田中自動車工業所
横山自動車販売(株)	(株)セイナン毎日 清瀬販売所
ネイキッドハートスポーツ 学童保育 結~ユイ~	(有)水道ポンプ細山営業所
(有)渋谷商事	おそうじ本舗 清瀬店
(株)田中地所部清瀬	峰の湯

理容・美容・医療(A券・B券とも使用可能)

理容ミッキー	理容こくぼ
ヘアサロン スニップ	Voir Hair Salon
ヘアサロン サトウ	美容室 ホットスタッフ
理容ロダン	ワイズヘアー
メンズサロン たかみ	カットインホワイト
美容室 ラ・クルー	川村理容店
カッシングパレスヒロシ	カトレア美容室
バラのシャーリー美容室	ユキ美容室
美容室 栗原	絵夢美容室
美容室 コスモ	理容タカス
メンズサロン ウイング	ビクトリーヘアー
アコ美容室	マイヘアーサロン 髪 ing
ビューティー岩田	リラクゼーションサロン いけだや
河童堂鍼灸院	佐々木整体院
ほねつぎ天祥 鍼灸接骨院	はりとお灸の豊春堂
旭ヶ丘歯科医院	筒井歯科医院
岩崎歯科医院	畑歯科医院
松村歯科医院	

大型店(A券のみ使用可能)

マルエツ清瀬中里店	西友 清瀬店	サカガミ 清瀬店	いなげや秋津駅前店
-----------	--------	----------	-----------

※商品券偽造防止のため、申込書を提出されない方は購入できません。
※購入した商品券は返品できません。商品券取扱店をご確認のうえ、ご購入ください。
※商品券は現金との交換・他人への譲渡及び販売・転売はできません。
※商品券取扱店一覧は、市ホームページ・清瀬商工会ホームページ <http://www.kiyose.or.jp> でもご覧いただけます。取扱店は、7月31日に最終決定しますので、現在一覧に掲載されていない店舗も取扱店になる場合があります。
※事前予約された方で、引き換え期間中にお越しになれない場合、代理人の方の受け付けが可能です。(予約申込書の原本が必要)

65歳以上の方の介護保険料が決定しました

平成27年度より、介護保険料基準額が年額6万8千200円に引き上げられました。高齢化の進展及び地域区分の引き上げなどにより、介護サービス給付費が膨らんでいることが要因です。

市では、準備基金を取り崩し保険料に充当することで、保険料の上昇を最小限に抑制し、所得に応じた負担をお願いするたため、所得段階を18段階に増やしました。

詳しくは今号の5面をご覧ください。

問合せ 高齢支援課管理係 ☎ 497・2079



講演会のなかで行われた「脳のコンディションチェック」を楽しむ受講生

「健康大学」に体験入学!

今年で15年目を迎えた「健康大学」。今年度のテーマは「自分の生活習慣をスモールチェンジする!」です。
 今回は、いつもと趣向を変えて、「健康大学に体験入学」と銘打ち、5月21日に児童センターで行われた第1回健康大学講演会「脳のメンテナンス～体温・運動・睡眠の関係～(講師は立教大学コミュニティ福祉学部スポーツウェルネス学科准教授 石渡貴之氏)」を受講し、その模様をお伝えします。
健康大学に関する問合せ 健康推進課保健サービス係 ☎ 497・2077



市民編集委員

片寄明香 さん

健康大学の目的

現在、健康に関する情報はあふれています。そのなかでも正しく、分かりやすい自分に必要な情報を得ることは大切です。

健康大学には、「生活習慣病予防など健康に関する知識を得て、健康の保持増進のための意識改革をする」「学んだことを家族や友人に伝えること」によって健康を意識した無理のない生活習慣の実践ができるようにする」という目的があります。

一般受講者は自由参加

講座は「講義コース」と「実技コース」があり、受講者は「大学生」と「一般受講者」に分かれています。

今年度はすでに申し込みは終わっています。大学生は単位制で8単位以上受講することが前提となっています。

「一般受講者」は参加したい講義コースがあれば、直接会場へ行き、受講することができます。実技コースは各講座への事前申込みが必要です。

第1回講演会

「脳のメンテナンス」

今回は初回ということで、講演会の前に開講式が行われ、渋谷市長が挨拶。渋谷市長は、自身の体験も交えながら健康の大切さを説き、「健康寿命(健康で幸せに暮らす)を延ばすことは、最重要課題」と述べられました。

第1回の講演会は、石渡貴之氏による、「脳のメンテナンス」～体温・運動・睡眠の関係～です。「健康大学」「脳のメンテナンス」と



自身の体験を交え、健康の大切さを語る渋谷市長

この講演会では、健康に関する知識を得て、健康の保持増進のための意識改革をする「学んだことを家族や友人に伝えること」によって健康を意識した無理のない生活習慣の実践ができるようにする」という目的があります。

専門的なお話のなかにも、「1日の睡眠時間は6時間～8時間が良い」とされているが、その時間帯はいつでも良いわけではなく、成長ホルモンが多く分泌される午前0時前後に眠っていることが必要。「就寝直前の入浴と、激しい運動は避けたほうが良い」など、普段の生活から実践できる健康知識がちりばめられています。

講演の最初には軽く体を動かした「脳のコンディションチェック」を行うなど、楽しみながら賢く、健康になれる講演会でした。

これからの

講座にも期待

7月9日(木)は女性限定の特別講座「キレイのための体チェック」～乳がん・子宮がん検診をきっかけに内側から磨こう～(女性限定)



分かりやすい説明が好評だった石渡氏の講演

今回の講演は約100人の方が参加され、大変盛況でした。石渡氏の話し方も分かりやすく、なぜそうしなければいけないのか理解でき、実践しやすい内容でした。健康のためとはいえ、今までの生活習慣を大きく変えるのは難しいと思います。無理のない範囲で少し意識を変えて実践してみようというでしょう。

取材を終えて

健康で幸せに暮らしていくための清瀬市健康増進事業の一つが「健康大学」です。

健康で幸せに暮らしていくための清瀬市健康増進事業の一つが「健康大学」です。

平成26年度

市長への提言



菊谷委員長(左)から提言を受ける渋谷市長

6月2日、第12期まちづくり委員会から、平成26年度市長への提言が行われました。結核の過去・現在・未来を考えた、一層の発展をしていくためにも、結核の歴史をしっかりと検証し、後世に受け継がれていくよう、行政と市民が協働で企画する歴史展の開催を提言しました。

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。

ライオンズクラブが「ホテル鑑賞の夕べ」に寄付



渋谷市長(右)に寄付金を渡す笹川会長(左)と山下幹事(中央)

6月3日、清瀬ライオンズクラブが、市の事業である「ホテル鑑賞の夕べ」に、10万円を寄付されました。清瀬ライオンズクラブは、緑地保全基金の協力団体として、「きよせカタクリまつり」や「きよせの環境・川まつり」でも活動していただいている団体です。6月12日・13日に開催された「ホテル鑑賞の夕べ」は、多くの来場者でにぎわいました。

旭が丘団地夏祭り恒例! 清明ソーラン練習中

7月25日(土)・26日(日)に、旭が丘団地夏祭りが行われます。目玉の一つ、清明ソーランは、25日(土)午後4時30分から披露される予定です。清明小体育館では、3～6年生の有志142人が本番に向けて練習しています。



夏祭りに向けて練習に励む清明小の児童

がんばりすと

各種大会で優秀な成績を取めた方・団体を紹介します。

市内在住の三宅英斗さん所属のチームがロボット大会で世界一に

5月14日～17日、アメリカで行われたFLL世界大会(FIRST社が主催するロボット大会)に、市内在住の三宅英斗さん(中学2年生)ら5人で編成されたチーム「Climbers(クライマーズ)」が出演し、ロボット競技部門・ロボットデザイン部門で優勝しました。

三宅さんからは、「さまざまな国の人たちと、交流を楽しむことができ、また、皆で狙っていた賞がとれて、とてもうれしかったです」と、喜びのコメントをいただきました。

なお、高得点を獲得した競技の様子は「Climbers Japan」の公式フェイスブックで閲覧できます。



「Climbers」メンバーと関係者の皆さん(三宅英斗さんは前列左から3人目)

東京都小学生空手道大会で準優勝



準優勝に輝いた久寿米木美空さん

5月24日、東京武道館(足立区綾瀬三丁目)で「第29回東京都小学生空手道選手権大会」が開催され、清瀬市空手道連盟・志道会の久寿米木美空さん(十小2年)が、小学2年生の女子形の部で準優勝に輝きました。久寿米木さんは、7月5日(日)に浦安市で行われる関東大会と、8月9日(日)に東京武道館で行われる全国大会に、東京都代表として出場します。

「まちかどニュース」「がんばりすと」への投稿を募集しています。
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係 ☎ 497・1808 へ

クローズアップ

環境の大切さを、来て、見て、体験しよう！

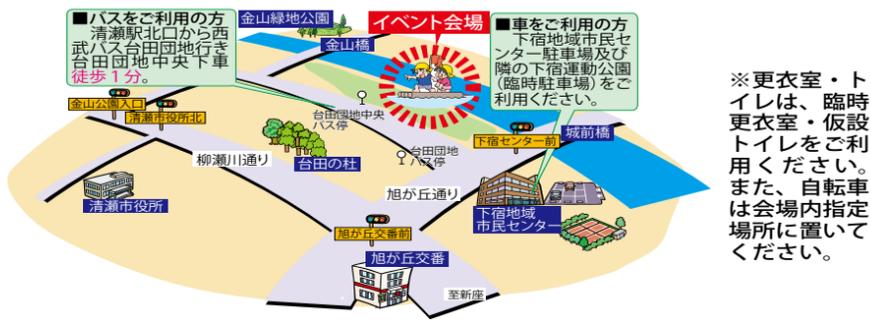
「2015 きよせの環境・川まつり」を開催します

今年も、市民と行政・事業者の協働によって開催されるイベント「きよせの環境・川まつり」を開催します。清瀬の豊かな自然や新しい環境技術に触れて、「環境保全の主役は私たちである」ということを、来て・見て・体験してください！

問合せ 水と緑の環境課環境衛生係 ☎ 497・2099

日時 7月26日(日)午前10時～午後3時(ボート遊びの受け付けは午前9時～)

場所 柳瀬川河川区域及び台田運動公園(下図参照)



川のイベント

ボート遊び 柳瀬川の清らかな流れを体感しよう！



夏の暑い日にぴったり。ボートで柳瀬川に繰り出そう！
時間 午前10時15分～11時・11時15分～正午(受付は午前9時～)
※直接会場へ。

いかだコンテスト 速さではなく、アイデアで勝負！

手作りいかだのアイデア・ユーモアを競うコンテスト。
日時 午後0時40分～1時20分
※参加資格・申込み方法など詳しくは、市報6月15日号6面または市ホームページをご覧ください。水と緑の環境課へ。



陸のイベント

スタンプラリー スタンプを集めて景品を手に入れよう！

まわすと鳴く「みんなケロケロ」→



←石けんを最後まで使いきれ「石けん生きかえる」

各ブースで環境について学び、体験し、専用の用紙にスタンプを集めましょう。15個以上スタンプがたまったら、景品(左写真参照。いずれか一つ)をプレゼント！
景品配布時間 午前10時～午後1時～
※いずれもなくなり次第終了。

川柳コンテスト 入賞者には賞品を贈呈！

「環境(川など)」にちなんだ川柳を募集します。
募集期間 7月1日(水)～21日(火)(当日会場でも募集)
結果発表 午後2時～(会場にて発表)
※投句条件・応募方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。水と緑の環境課へ。



リサイクルのイベント

小型家電の臨時回収 不用になった小型家電を処分しよう！

不用になった下記の小型家電をお持ち込みいただければ、無料で回収します。(下記品目以外の物は回収できません)

回収品目

1 ACアダプター	6 携帯型ゲーム機	11 デジタルカメラ	16 電話機
2 CDプレーヤー(コンボ除く)	7 ゲーム用コントローラー	12 電気カミソリ	17 ビデオカメラ
3 ICレコーダー	8 据え置き型ゲーム機	13 電子体温計	18 ヘアドライヤー
4 MDプレーヤー	9 テープレコーダー	14 電卓	19 ヘッドホン及びイヤホン
5 カメラ	10 デジタルオーディオプレーヤー	15 電動歯ブラシ	20 リモコン

※メモリーなどの個人情報情報は消去してください。

問合せ ごみ減量推進課 ☎ 493・3750

リサイクル品を粗品と交換 ご家庭に眠っているものをリサイクル！

▼牛乳パック6枚⇒トイレトペーパー(1人2個まで)
▼食器類・おもちゃ・ぬいぐるみ・かばん・靴・小物雑貨類⇒ポケットティッシュ・駄菓子
※割れているもの、欠けているもの、壊れているもの、食品・液体・布団類は交換できません。

フードドライブ 余っている食品などを寄付しよう！

フードドライブとは、家庭で余っている食品などを持ち寄り、地域の福祉団体や施設などに寄付するボランティア活動です。
お持ちいただきたい食品 缶詰、インスタント・レトルト食品、調味料、嗜好品、乾物、飲料、乳児用食品、健康食品
※未開封であり、賞味期限(要明記)が1か月以上あるものに限りです。また、包装・外装が破損しているもの、瓶詰め食品は対象外とさせていただきます。

その他のイベント

環境学習・啓発活動

○パネル展示「柳瀬川の今と昔」○太陽光発電システム・家庭用燃料電池「エネファーム」の紹介と発電体験○生ごみ処理機・カラス対策用品・EM容器などの展示○害虫相談・水なんでも相談○地域猫活動・ワンワンパトロールの紹介○夏休み自由研究「樹木の調査」・萌芽更新の取り組み○紫外線を測ってみよう○魚の展示○電気自動車の展示ゲーム・工作

○お菓子釣り・スーパーボールすくい・スナッグゴルフなど○シャボン玉アトラクション○水笛作り・風鈴の絵付体験

食べ物・販売

○焼きそば・かき氷・わたがし・ケバブ・トルコアイス・パン・お菓子・リサイクル用品・腐葉土・竹酢液など(マイ箸の持参にご協力ください)

- ◆天候などの諸条件により、内容が変更となる場合があります。
- ◆川のイベントでは、おとなが子ども(幼児・低学年)の近くに寄り添うなど安全管理にご協力をお願いします。また、川のなかに入る場合は運動靴を着用してください。(サンダル・クロックスなどでは川に入れません)
- ◆川に入るイベントは、幼児・小学生対象です(人数制限あり)。ライフジャケットはお貸ししますが、お持ちの方はご持参ください。
- ◆緑地保全の募金を募ります。ご協力をお願いします。

清瀬けやきホールの催し物

- ①清瀬けやき亭落語応援会
和室で楽しむ落語会。椅子席もあります。
日時 7月4日(土)午後2時～4時
出演 立川こはる・春風亭ぴっかり☆
費用 一般1,000円・小学生500円(全席自由)
- ②伊奈かつべいトークライブ
津軽弁を駆使した語り口で人気のトークライブ。
日時 7月9日(木)午後3時30分～(開場は午後3時)
出演 伊奈かつべい、竹田裕美子(ピアノ)、山上進(津軽三味線・尺八・横笛)
費用 前売り一般3,500円・友の会3,200円、当日3,800円(全席指定・未就学児入場不可)
- ③おはし教室
自分の手のサイズに合ったオリジナルのおはしを作ろう。
対象 小学生以上の方。先着20人
日時 7月23日(木)午後1時30分～4時
講師 株式会社兵左衛門社員
費用 1,500円
- ④牛乳パックからつくる手すきはがき
牛乳パックで手すきはがきを作ってみよう。
対象 小学生以上の方。先着10人
日時 7月31日(金)午後2時～3時30分
費用 500円
- ⑤JAXA 無料講演会「宇宙の仕事ってなあに？」
宇宙飛行士やそれをサポート

する仕事など、宇宙開発の場で活躍する方のお話を伺います。
日時 7月28日(火)午後2時～(開場は午後1時30分)
講師 JAXA 広報部 木場田繁氏

⑥歌声サロン
日時 7月15日(水)午後2時～4時
費用 1,000円(全席自由)
申込み ①から④は直接または電話で清瀬けやきホール☎493・4011へ、⑤⑥は直接会場へ

コミュニティプラザひまわりの催し物

- ①清瀬きもの部「浴衣の着付け」
浴衣の着付けと半幅帯の結び方を教えます。
対象 女性の方。先着10人
日時 7月12日(日)午前10時～正午
費用 300円
持ち物 浴衣・半幅帯・腰ひも2本・伊達締め1本
- ②ひまわりクラフト倶楽部「びんのなかの夏の風景」
縮緬・厚紙・和紙などで作った小物をびんのなかに飾ります。先着10人。
日時 7月12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・持ち帰り用の袋
- ③弦楽アンサンブル道場
弦楽器でヴィヴァルディ・モーツァルトなどのアンサンブルを楽しみませんか。先着16人。
日時 7月4日(土)、7月5日、8月2日・16日、9月6日・20日の日曜日午後2時～4時
費用 月額3,000円(楽器レンタル希望者は別途月額500円)

④はじめてのフラ
平日お忙しい方のためのフラダンス教室です。先着16人。
日時 7月11日～9月19日の土曜日午後7時～8時(8月15日・29日を除く。全9回)
費用 一括払い6,300円・都度払い800円

⑤世界の料理を造ろう(タイ編)
先着24人。
日時 7月28日(火)午前10時～午後1時
費用 1,500円(材料費込み)
※保育あり。(直接NPO法人ウィズアイ☎452・9765へ)
申込み ①から⑤と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

多摩六都科学館の催し物

- ①大型映像「ガラパゴス」
独自の進化を遂げた神秘的楽園・ガラパゴスの自然の知恵と恩恵、生命の美しさを大型映像でお楽しみください。
- ②大型映像「ダイナソートラベラーズ」
近年の研究で明かされつつある鳥類進化への道。翼竜と一緒に滑空したり、恐竜の群れとドライブしたり…。迫力あふれる映像で、中生代を巡る旅へ!
日時 いずれも7月18日(土)～、①午前10時15分～・午後3時15分～、②午後0時45分～(いずれも各回約45分・9月以降上映時間変更)
費用 観覧付入館券おとな1,000円、4歳～高校生400円
※いずれも直接会場へ。
問合せ 多摩六都科学館☎042・469・6100

夏本番！熱中症を予防しよう

暑い日が続くこれからの季節、熱中症に注意しましょう。
屋外でしか熱中症は起こらないと思っている方もいらっしゃるのではないでしょうか。熱中症は、屋内でも起こります。特に高齢者の場合、屋外よりも屋内で熱中症を発症しているケースが多いのです。
熱中症には、めまい・頭痛・吐き気・嘔吐・意識障害などの症状があります。身近な人に症状が出たら、下表1を参考に対応をしてください。
熱中症は、予防法を知っていれば防ぐことができます(下表2参照)。予防を今から行い、元気に夏を過ごしましょう。
※本ページ下部のコラム「地域のキズナ」で、高齢者向けの猛暑避難所について記載しています。併せてお読みください。

表1：熱中症になったら

対処順	対処法
①	涼しい場所へ移動させ、衣服を緩めて体を冷やす
②	水分・塩分の補給
③	太い血管(首や脇の下、太ももの付け根など)を冷やす
④	必要に応じて119番通報

※意識がない場合は、まず119番通報をしてください。また、熱中症で病院へ行った方がよいか迷った場合は、救急相談センター☎#7119へ電話してください。

表2：熱中症を予防するには

のどが渇く前にこまめに水分を補給
空調設備を使い、温度・湿度の調整
風通しの良い衣服の着用
天気予報などを参考にし、暑い日は決して無理をしない

問合せ 健康推進課保健サービス係☎497・2077(救急に関する問い合わせは、清瀬消防署☎491・0119)

消費生活相談の現場から

〈事例〉

今まで使っていたモバイルルーター(Wi-Fiに対応している端末を外出先でインターネットに接続できる通信機器)は速度制限があり不便だったので、制限がないものを探していた。

「速度制限なしで無制限に使える」という広告を見つけ、店舗で確認したところ、「通常は月7GBを超えた場合、追加料金が発生するが、キャンペーン中なので追加料金はサービスされ、実質無料で使い放題。また、3日で1GBの制限も一切かからない」と説明された。

契約してから3か月ほどは事業者の説明通り制限なく使用できていたが、今月に入ってからいきなり制限がかかるようになってしまった。事業者にメールで問い合わせたが明確な回答は得られていない。だまされたと思う。

〈アドバイス〉

インターネットは私たちの生活になくてはならないものになり、自宅のみならず外出先でもインターネットを快適に利用する目的でモバイルルーターが使

「無制限」「使い放題」と宣伝されたモバイルルーターが制限された!



用されています。

「使い放題」というセールストークで契約者を獲得しておきながら、セールストークと実態が違う場合は誤認契約となり、解約交渉が可能です。相談者の申し出を裏付けるように、事業者の店舗が運営している公式SNS上では「容量無制限!」「通信速度制限解除無料!」という広告が多数見られました。

結果として、事業者は相談者の申し出を全面的に認め解約手数料なしの解約となりましたが、申し出ないまま泣き寝入りしている消費者もいらっしゃるかと推測されます。

モバイルルーターに限らず、あらゆる消費者契約において契約時の事業者の説明と実際の状況が違ったという場合には消費生活センターにご相談ください。

問合せ 消費生活センター☎495・6212(相談専用)

地域のキズナ

昼夜ともに気温の高い日が続く時期がやってきました。本格的な暑さはまだ先ですが、この時期は体が暑さに慣れていないため、体調管理には注意が必要です。

特に注意しなければならないのは熱中症です。国は環境省のホームページなどを通じて、注意喚起や予防の普及啓発を行っています。消防庁の調べでは、昨年6月から9月の間に熱中症で救急搬送された方は全国で4万人、このうちの半数弱が高齢者となっています。

このような状況の下、市では、高齢者の皆さんに昼間涼しい室内で過ごしていただけるよう、市内の老人いこいの家10施設を、夏季の平日に限って「猛暑避難所」として利用いただいています。

この事業は、日ごろ老人クラブの活動に使われているいこいの家を、各クラブの協力を得て「猛暑避難所」として開放しているもので、平成26年度は、延べ1884人の方の利用がありました。

利用にあたり費用の負担はあ

ご利用ください！ 猛暑避難所

平成27年度猛暑避難所一覧

猛暑避難所	所在地
梅園老人いこいの家	梅園3-17-15
旭が丘老人いこいの家	旭が丘2-5-4
竹丘老人いこいの家	竹丘2-3-1
中里老人いこいの家	中里1-1725-1
野塩老人いこいの家	野塩2-387
松山老人いこいの家	松山1-26-1
上清戸老人いこいの家	上清戸2-12-18
中清戸中央老人いこいの家	中清戸2-694
稲荷台老人いこいの家	中清戸5-89-57
元町老人いこいの家	元町2-9-5

※いずれも7月17日(金)～9月11日(金)の平日午前10時～午後4時に開設予定。

りません。日中を1人で過ごすことに不安のある方であれば、いこいの家で仲間とともに過ごすことで、その不安は解消されるでしょうし、利用する理由はさまざまです。老人クラブの活動に興味のある方も大歓迎です。

高齢者の皆さん、この夏は「猛暑避難所」に出掛けてみてはいかがでしょうか。ただし、外出する時は炎天下を避けるとともに、日傘や帽子を使用するなど、直射日光を避けることをお忘れなく。

問合せ 高齢支援課高齢福祉係☎497・2081

私立幼稚園就園奨励補助金を支給

対象 市内在住で、平成27年度市民税所得割課税額が下表の定める基準額に適用となる世帯

支給時期 平成28年1月下旬(年1回)

補助限度額 下表のとおり

※平成27年1月2日以降に市内に転入した方は、平成27年1月1日現在の住所地で発行される平成27年度市民税課税・非課税証明書などが必要で、

※申込みは、7月初旬に通園する幼稚園から配布される申請書に必要事項を記入し、市内の幼稚園は直接通園する各園へ、その他市外幼稚園は直接子育て支援課保育・幼稚園係または松山・野塩出張所へ。

問合せ 子育て支援課保育・幼稚園係 ☎497・2086

補助限度額表

補助対象区分	①1人(就園)の世帯(第1子)	②2人以上(就園)の世帯(第2子)	③3人以上(就園)の世帯(第3子)	④1～3年生の兄弟姉妹(第1子)	⑤1～3年生の兄弟姉妹(第2子)	⑥1～3年生の兄弟姉妹(第3子)
生活保護世帯	308,000	308,000	308,000	308,000	308,000	308,000
市民税非課税世帯・市民税所得割非課税世帯	272,000	290,000	290,000	290,000	290,000	290,000
市民税所得割課税額が77,100円以下の世帯	115,200	211,000	308,000	211,000	211,000	308,000
市民税所得割課税額が77,101円以上211,200円以下の世帯	62,200	185,000	185,000	185,000	185,000	185,000
上記区分以外の世帯	補助対象外	154,000	154,000	154,000	154,000	154,000



勇壮な舞(昨年)

伝統芸能「清戸の獅子舞」を開催

7月12日(日)に日枝神社境内などで市指定無形民俗文化財「清戸の獅子舞」が行われます。当日は午後5時ごろに中清戸の個人宅を出発し、5時30分ごろに日枝神社にて、その後午後7時ごろより日枝神社を出発し全龍寺へ行き、午後8時ごろに再び日枝神社に戻って舞が行われます。山の神や雌獅子・中獅子・雄獅子による獅子舞を、ぜひご覧ください。

「きよせひまわりコンサート」を開催

7月は、「社会を明るくする運動」強化月間です。この運動は、犯罪や非行のない明るい社会の実現を目指す運動です。今年はその一環として「きよせひまわりコンサート」などを開催します。



昨年行われたコンサート

対象 市内在住の方。先着500人

日時 7月11日(土)午後1時30分～

場所 清瀬けやきホール

※直接会場へ。コンサートの他、のぼり旗の設置、駅周辺での広報活動を行います。

問合せ 生活福祉課庶務係 ☎497・2058

私立幼稚園保護者負担軽減補助金を支給

対象 市内在住で、平成26年度市民税所得割課税額が下表の定める基準額に適用となる世帯

支給時期 10月下旬・平成28年3月下旬(年2回)

補助限度額 下表のとおり

※市内の私立幼稚園7園など現行制度の幼稚園に在籍されている方で、平成27年1月2日以降に市内に転入した方は、平成27年1月1日現在の住所地で発行される平成27年度市民税課税・非課税証明書などが必要で、

※こぼとの森幼稚園・前沢幼稚園など新制度移行した園に在籍する方で、平成26年1月2日から平成27年1月1日に市に転入した方は、平成26年1月1日現在の住所地で発行される平成

26年度課税・非課税証明書などが、平成27年1月2日以降に清瀬市に転入された方は、平成26・27年度両方の証明書が必要になります。

※市民税所得割額は、住宅借入金等特別・配当・外国税・寄付金控除など適用の場合は控除前で判定します。

※年齢は前年12月31日で計算。

※申込みは、7月初旬に通園する幼稚園から配られる申請書に必要事項を記入し、市内及びこぼとの森幼稚園は直接通園する各園へ、その他は直接子育て支援課保育・幼稚園係または松山・野塩出張所へ。

問合せ 子育て支援課保育・幼稚園係 ☎497・2086

平成27年度補助限度額(月額)		
所得基準	1人在籍の場合及び同一世帯から2人以上在籍している場合の最年長の幼児(第1子)	以下いずれかに該当する幼児(第2子以降) ①幼稚園・幼稚園類似の幼児施設・保育所(東京都認証保育所を含む)、認定こども園に在籍する兄弟姉妹を有する幼児 ②小学1～3年生の兄弟姉妹を有する幼児 ③情緒障害児短期治療施設通所部に在籍または児童発達支援及び医療型児童発達支援若しくは特別保育、家庭的保育事業などを利用する就学前の児童の兄弟姉妹を有する幼児
市民税所得割非課税・生活保護世帯	月額 9,700円(内訳 都6,200円+市3,500円)	月額 9,700円(内訳 都6,200円+市3,500円)
市民税所得割課税額が77,100円以下の世帯	月額 8,000円(内訳 都4,500円+市3,500円)	月額 9,700円(内訳 都6,200円+市3,500円)
市民税所得割課税額が77,101円以上211,200円以下の世帯	月額 7,000円(内訳 都3,500円+市3,500円)	月額 9,100円(内訳 都5,600円+市3,500円)
市民税所得割課税額が211,201円以上256,300円以下の世帯	月額 5,900円(内訳 都2,400円+市3,500円)	月額 8,500円(内訳 都5,000円+市3,500円)
上記区分以外の世帯	月額 3,500円(内訳 市3,500円)	

早期発見・早期治療のために乳がん検診(再募集)

市に住民登録のある40歳以上の女性(昭和51年4月1日以前に生まれた方)で、1日以前に生まれた方で、昨年度市の乳がん検診を受けていない方(受診は2年に1度)。先着900人

期間 8月1日(土)～12月28日(月)

場所 織本病院・複十字病院・武蔵野総合クリニック

実施方法 視・触診とマンモグラフィ(レントゲン撮影)

費用 2千円

※60歳以上の方は無料。世帯全員が住民税非課税の方(下記へ申請すれば、無料で証明書を発行)・生活保護世帯・中国残留邦人等支

【はがき記入例】表

〒204-8511	乳がん検診申込み
52円	1 住所
清瀬市 健康福祉部	2 氏名(ふりがな)
健康推進課行	3 生年月日
	4 電話番号
	5 受診希望医療機関名

きよせにんじんジャムポイント2倍を実施

日ごろの感謝の気持ちを込めて、7月1日(水)～25日(土)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。

取扱店は、オレンジ色ののぼり旗が目印です。 ※詳しくは下記または清瀬商工会ホームページ <http://jam.kiyose.or.jp/> 参照。

問合せ 清瀬商工会 ☎491・6648

65歳以上の方の介護保険料が決定しました

所得段階	対象となる方	年額保険料
第1段階	生活保護・高齢福祉年金受給者の方、前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万円以下の方	27,200円
第2段階	前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計が120万円以下の方	42,300円
第3段階	第1・第2段階に該当しない方	49,800円
第4段階	前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万円以下の方	57,300円
第5段階	第4段階に該当しない方	68,200円
第6段階	120万円未満の方	76,400円
第7段階	120万円以上190万円未満の方	86,600円
第8段階	190万円以上290万円未満の方	95,500円
第9段階	290万円以上400万円未満の方	103,700円
第10段階	400万円以上500万円未満の方	113,200円
第11段階	500万円以上600万円未満の方	118,700円
第12段階	600万円以上700万円未満の方	128,200円
第13段階	700万円以上800万円未満の方	135,000円
第14段階	800万円以上900万円未満の方	144,600円
第15段階	900万円以上1,000万円未満の方	152,100円
第16段階	1,000万円以上2,000万円未満の方	163,700円
第17段階	2,000万円以上3,000万円未満の方	173,900円
第18段階	3,000万円以上の方	184,200円

家の修繕や増改築に住宅工事業者(職人さん)を紹介

「家を修繕したいが、どこに頼んだらいいかわからない」「浴槽が傷んでいるが、どこに相談すればいいか」など、住宅の修理・改築を考えている方はいませんか。

「清瀬市住宅工事あっせん事業協力会」では、市(産業振興課)で受け付けをされた方に協力会の職人さんを依頼内容に応じて紹介しています。

協力会には、大工・土木・屋根・水道・電気・畳・左官・塗装・板金・造園・タイル・ガラス・門扉・ブロック・ガスなど、さまざまな工事に携わる職人さんがいます。見積りもりのみでも相談に応じますので、ぜひご利用ください。

受付・問合せ 産業振興課 ☎497・2052



◆介護保険料決定通知書は7月中旬に送付します

年金からの天引きまたは口座振替で納付する方へ、「介護保険料決定通知書」を送ります。金融機関窓口で納付する方へ「介護保険料納入通知書」を送ります。

◆納付は、便利な口座振替で介護保険料納入通知書に添付している口座振替依頼書を

◆介護保険料減免の申請

所得段階が第2・第3段階の方、世帯全員が非課税で老齢福祉年金を受給されている

高年齢支援課に提出するか、市内金融機関窓口で所定の用紙で直接お申込みください。振替開始には約2か月かかります。年金天引きの方は、口座振替のご利用はできません。

◆介護保険料減免の申請

所得段階が第2・第3段階の方、世帯全員が非課税で老齢福祉年金を受給されている

方で、一定の要件すべてに該当した方は、介護保険料が減免されます。

※申請は、高年齢支援課にある申請書に必要事項を記入し、1年間の収入が分かるもの、預貯金の額が確認できるすべての通帳を添えて直接左記へ。

問合せ 高年齢支援課管理係 ☎497・2079

催し物

年中行事「小麦の棒打ち」

昔の農具で、麦の脱穀作業を体験します。ゆでまんじゅうの試食もできます。

日時 7月5日(日)午前9時〜正午(雨天時は7月12日(日))

場所 郷土博物館

指導 中里富士山保存会・老人クラブ喜楽会

※直接会場へ。

問合せ 郷土博物館 ☎493・8585

市バスで行く親と子の環境教室

鳥の鳴き声そっくりの道具「バードコール」を作ります。

対象 市内在住・在学の小学生とその保護者。先着25人

日時 7月29日(水)午前7時40分〜午後5時、集合・解散

場所 桂川ウエルネスパーク(山梨県大月市富浜町)

費用 500円(材料代)

持ち物 昼食・飲み物・帽子・雨具など

申込み 7月1日から17日までに電話で水と緑の環境課 ☎497・2099へ

清掃工場夏休み子ども見学会

友人や家族と清掃工場を見学しませんか。

対象 子どもとその保護者(未就学児は保護者同伴)先着40組

日時 7月29日(水)午前10時〜

場所 柳泉園組合(東久留米市下里四丁目)

※申込みは7月22日までに郵便またはファックス・メールで ☎203-0043 東久留米市

問合せ 柳泉園組合 ☎042・4701545

図書館事業「夏の子ども会」

対象 幼児〜小学生。各館先着20人

日時など 左表のとおり

Table with columns: 図書館, 内容, 日時

※申込みは、電話で各館へ。

子どもの発達支援・交流センター公開講座

乳児期における発達障害のある子どもの成長と子育て

対象 保護者など発達障害にかかわるすべての方。先着200人

日時 7月11日(土)午後1時30分〜4時

乳幼児救急講座

いざというときの応急処置を学びます。

対象 3歳くらいまでの乳幼児の保護者または妊娠中の方。先着25人

日時 7月22日(水)午前9時30分〜11時30分

場所 健康センター

持ち物 母子健康手帳・子ども連れの方はお出かけグッズ

申込み 7月1日から電話で健康推進課保健サービス係 ☎497・2077へ

清瀬市子ども子育て会議委員

3月に策定した「清瀬市子ども・子育て支援事業計画」に基づき、清瀬市子ども・子育て会議では、子育て支援策の実施状況を調査審議する

対象 7月1日(水)時点で市内在住・在勤・在学で、子育て支援に関心のある方。定員3人(予定)

任期 8月1日(土)〜平成29年7月31日(月)(2年間、年2回開催・第1回目は8月開催予定) ※保育あり。

申込み 7月1日から7月17日までに子育て支援課で配布する申込書(市ホームページからダウンロード可)に応募理由(400字程度)を記入し、直接または郵送、ファックスで子育て支援課保育・幼稚園係 ☎497・2086へ ☎492・2415

非常勤職員(嘱託員)

資格 司書の資格を有する方

資格 健康運動指導士・健康運動実践指導者・スポーツプログラマー・トレーニング指導士・介護予防運動指導員のいずれかを有する方

募集人数 いずれも若干名

地域福祉活動応援成

地域でのささえあい活動などに対して行う助成の二次募集です。結果は、9月下旬に決定します。

申込み 8月31日までに社会福祉協議会で配布する、または同協議会ホームページ ☎http://www.kiyose-net/ からダウンロードできる所定の申込書に必要事項を記入し、直接同協議会 ☎495・5333へ

体験農園の利用者

種まきから収穫までの農業体験ができます。野菜の種や苗、農具などは用意します。

利用期間 8月15日(土)〜平成28年1月31日(日)

場所 体験農園「畑の仲間清瀬」(下清戸五丁目・1区画)

10坪×3坪 30平方坪

利用料 年間2万円

※詳しくは同園ホームページ ☎http://berudekiyose.sakuran.jp/参照。

申込み 8月2日までに、電話またはがきに住所・氏名・電話番号を記入し、郵送で ☎204-0011 下清戸5-906 小寺方「畑の仲間清瀬」 ☎090-1659-3316へ

夏の体験ボランティア

対象 小学5年生以上の方(高校生以下は親の同意書が必要)

日時 7月25日(土)〜8月31日(月)

費用 300円(ボランティア保険代)

申込み 7月14日までに直接きよせボランティアセンター(コミュニティプラザひまわり内) ☎495・5333へ

東京都育英資金予約

対象者を、奨学金の貸し付けが受けられる候補者として登録する制度です。

対象 都内に住所を有し、平成28年4月に、高等学校または専修学校高等課程(高等専門学校は対象外)に進学を希望している中学3年生

※申込みは、9月11日までに在籍する中学校で「東京都育英資金貸付申込書」などを受け取り、必要書類を添えて在籍する中学校へ。

問合せ 在籍する学校または教育総務課学務係 ☎497・2539へ

福祉

日舞・端唄小唄「柳の雨」(波蛇の目)など、民舞「新相馬節」(さんざ時雨)他、講師は西崎流本部師範です。木曜日3回9時〜12時など、生涯学習センターなど、月3回4千円

西崎流舞踊教室 ☎493・5387

☆催し物

▼子供の家 レインボー祭り

模範店や手作りゲームコーナー、ホールでの出し物など子どもやご家族連れで楽しめるお祭りを開催します。7月5日10時〜14時、子供の家(松山三丁目)、食べ物以外は無料

▼市民伝言板利用案内

8月15日号掲載希望の原稿は、7月1日午前8時30分から7月15日までの間に受け付け。先着25枠。問合せ 秘書広報課広報係 ☎497・1808

市民伝言板

児童養護施設子供の家・能村 ☎491・4876

▼卓球講習会

市民伝言板

講師は野平直孝(元全日本ダブルスチャンピオン)。7月12日9時30分〜、市民体育館。無料、清瀬市卓球連盟・石井 ☎494・2713

▼オペラ鑑賞会

▼ヴェルディ歌劇「シモン・ボツカネグロ」7月12日。▼モーツァルト歌劇「コシ・ファン・トゥッテ」8月9日、日本語字幕付き、いずれも13時30分〜16時30分アミューホール、無料、清瀬稲門会・大島 ☎491・0572

▼25周年記念リコーダーコンサート

王宮の花火の音楽・アマリス・夏の思い出他。7月12日14時、清瀬けやきホール、無料、清瀬リコーダーアンサンブル「ルシエック」・多田 ☎090・42277407

▼ベトレヘムの園病院公開健康講座

「ビタミンとミネラルのまとめ」講師は山口博美(薬剤師)・廣瀬孝洋(管理栄養士)。7月9日14時、ベトレヘムの園病院(梅園三丁目)、無料、社会福祉法人慈生会ベトレヘムの園病院・石丸 ☎491・2525

▼第31回写真友会写真展

美しい自然を求めて、風景と花の写真を展示。7月6日〜19日10時〜17時(初日は15時)、クレアギャラリー(クレアビル4階)、無料、写真友会清瀬会・日野 ☎493・4691

▼陶芸一日体験教室

粘土からカップや皿を作ってみませんか。先着20人。8月2日9時30分〜15時、コミュニティプラザひまわり、500円、申し込みは、住所・氏名・連絡先を記入し、ファックスで清瀬陶芸教室・河野 ☎492・7778

福祉のまちづくり懇談会

「福祉のまちづくり」を進めるため、エリア別の懇談会を開催します。エリア外の方の参加も可能です。

日時	
7月	①23日(木) ②24日(金) ③25日(土) ④29日(日) ⑤30日(日) ⑥31日(日)
8月	⑦4日(火)
時間	①～⑤=午前10時～正午 ⑥=午後2時～4時 ⑦=午後2時～4時

場所 ①清明小②コミュニティプラザひまわり③清瀬けやきホール④中里地域市民センター⑤野塩地域市民センター⑦三小

※直接会場へ。問合せ 社会福祉協議会 ☎495・5333

キャラバン・メイト養成研修

認知症サポーター養成講座の運営に協力いただくための研修です。

対象 市内在住・在勤・在学中で、受講後、キャラバンメイトとして地域や小学校で開催されている認知症サポーター養成講座で年間3回以上活動できる方。先着20人

日時 8月19日(水)午前9時30分～午後4時30分
場所 男女共同参画センター

成人歯科健診

平成27年度から、歯科疾患の早期発見と予防、口内の健康保持のために、成人の方を対象にした歯科健診を行います。

対象 市内在住の方で、今年度40歳・50歳・60歳・70歳になられる方

期間 8月1日(土)～10月31日(土)

場所 清瀬市歯科医師会加入医療機関

※対象者の方には、7月中旬ごろに個別通知をします。なお、訪問による歯科健診は行いません。

問合せ 健康推進課健康推進係 ☎497・2075

申込み 電話で地域包括ケア推進課地域包括支援センター ☎497・2082へ

ボランティア・市民活動はじめての1歩

ボランティア活動に関心のある方向けの講座です。

日時 7月16日(木)午前10時～正午

場所 市民活動センター
申込み 電話で市民活動センター ☎491・9027

難病医療費助成制度の対象が拡大

1月1日から始まった新たな難病医療費助成制度の対象疾患について、7月1日から196疾病が追加され、全体で306疾病が対象になりました。

詳しくは東京都福祉保健局難病患者支援ホームページ http://www.fukushoken.metro.tokyo.jp/ryo/nanbyo/nk_shien/。

問合せ 障害福祉課庶務係 ☎497・2072

スポーツ

第14回小・中学生水泳記録会

対象 市内在住・在学の小学生1年生～中学3年生
日時 8月29日(土)午前9時～

正午 場所 下宿市民プール
内容 小学生25歳板キック、小・中学生25歳自由形・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ、小・中学生50歳自由形、平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ、小・中学生100歳個人メドレー、小学生100歳リレー、中学生200歳リレー

持ち物 スイミングキャップ、ゴーグル、タオルなど

※申込みは、7月22日までに生涯学習スポーツ課、各地域市民センター、児童センター、コミュニティプラザひまわりにある申込書に必要事項を記入し、直接各窓口へ。

問合せ 生涯学習スポーツ課 ☎495・7001

ドッチビー講習会

対象 市内在住・在勤・在学の方

日時 7月5日(水)午前10時～正午

場所 コミュニティプラザひまわり
持ち物 体育館履き

※直接会場へ。問合せ 生涯学習スポーツ課 ☎495・7001

健康

YOGA教室&メタボ&ロコモ予防改善

対象 清瀬市国民健康保険に加入している方。先着50人

日時 7月28日(火)午前10時～11時30分

場所 アミューホール
持ち物 飲み物・タオル・運動しやすい服装
申込み 7月1日から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(午前のみ)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

日時 7月23日(木)・24日(金)いずれも午前9時30分～正午、午後1時30分～3時

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

公立昭和病院「第16回市民公開講座」

①女性のがん(子宮がん・卵巣がん)について

②糖尿病患者さまが健康寿命を全うしていただくために

先着280人程度。

日時 7月18日(土)午後2時30分～4時

場所 東大和市民会館ハミングホール(東大和市中向原六丁目)

講師 ①公立昭和病院産婦人科部長 武知公博氏②東大和病院糖尿病・内分泌科 糖尿病センター長 犬飼浩一氏

第5回健康大学講演会「喘息・COPDってどんな病気？」

健康大学に申込みれていない方もお気軽に参加ください。

日時 7月17日(金)午後2時～3時30分(受け付けは午後1時30分)

場所 児童センター
講師 国立国際医療研究センター病院第二呼吸器内科医長 放生雅章氏

※直接会場へ。当日は、講演前の午後1時15分～1時50分まで肺機能測定が体験できます。先着15人。

問合せ 健康推進課保健サービス係 ☎497・2077

禁煙教室

禁煙生活を始めませんか

対象 清瀬市国民健康保険に加入している方。先着10人

日時 7月24日(金)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

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った方。各先着30人

日時 ①7月9日(木)②27日(月)③28日(火)午前10時～正午、午後1時30分～3時

場所 ①竹丘地域市民センター②健康センター③生涯学習センター
内容 各種測定、健診結果の説明、健康プランづくりなど

生涯学習

シルバー人材センターパソコン教室(8月募集)

4月から学習が出来るようになります。

PC入門、ワード・エクセルの基礎講座、これらの応用編、ホームページ、デジタルカメラなど、「個人レッスン」ではこれらのフォローもします。詳しくは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.kyose-sc.or.jp/>をご覧ください。

今月の締切 7月23日(木)(必着)

問合せ シルバー人材センター ☎494・0903

その他

自家発電設備等導入費用助成事業

製造業を営む東京都内の中小企業者が行う工場照明のLED化などの一部を助成します。(助成率は1/3以内、助成限度額1千万円他)

※詳しくは左記へ。
問合せ 公益財団法人東京都中小企業振興公社設備リース課 ☎03・3251・7889

土曜窓口お休みのお知らせ

7月11日(土)は運用保守のため、市民課土曜窓口はお休みします。ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

問合せ 市民課住民係 ☎497・2037

環境影響評価調査計画書等の変更に係る縦覧及び説明会

新座都市計画事業(仮称)大和田二・三丁目地区土地区画整理事業に係る環境影響評価調査計画書の変更内容を記載した図書の縦覧を行います。

縦覧期間 7月1日(水)～31日(金)の平日午前9時～午後4時30分

縦覧場所 まちづくり課、埼玉環境政策課、埼玉県西部環境管理事務所
※この変更内容を記載した図書は新座市ホームページ <http://www.city.niza.lg.jp/soshiki/85/>及び中央・下宿図書館でもご覧になれます。また、縦覧期間中に、この変更内容を記載した図書について説明会を行います。

問合せ 保険年金課年金係 ☎497・2049

下宿市民プール

対象 日常的にオムツを使用していない幼児からおとなまで

日時 7月18日(土)～8月31日(月)午前9時30分～午後4時30分(日曜日・祝日は午後5時まで)

※直接会場へ。
問合せ まちづくり課まちづくり係 ☎497・2093、新座市(仮称)大和田二・三丁目地区土地区画整理事業推進室 ☎048・477・1111、埼玉県環境政策課 ☎048・830・3041

ホームビジター派遣事業

就学前の子もがいる家庭に対し、ホームビジターが訪問します。子育てなどに関するお話を聞き、家事や育児と一緒に取り組みます。

※申込み方法など、詳しくは左記へ。
問合せ NPO法人子育てネットワーク・ピッコロ ☎44・4533

国民年金保険料の納付が困難な方へ

保険料の免除申請や納付猶予などの制度があります。被保険者、その配偶者、世帯主の方それぞれの所得を確認しますので、平成27年度の市・都民税の申告を済ませてから申請してください。

制度の種類 ①申請免除②若年者納付猶予(30歳未満の被保険者)③学生納付特例

受付期間 ①②は7月1日～平成28年6月末日まで、③は平成28年3月末日まで。また申請時点から2年1か月前まで遡って受け付けできます

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 7月7日(火)午後1時～5時

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
その他コーナーは8面に続く

問合せ 下宿市民プール ☎493・8668(開設期間外の問合せは、下宿地域市民センター ☎493・4033)

立科山荘年末年始の予約

市内在住・在勤の方の年末年始(12月29日(火)～平成28年1月5日(火)宿泊分)の予約は、7月7日(火)午前9時から電話予約のみで受け付けます。(年末年始料金のご案内です)

問合せ 清瀬市立科山荘 ☎0267・51・2300または ☎0120・54・8977(市内の自宅固定電話からのみ使用可)

今月の納期

- ◆ 固定資産税・都市計画税 (第2期)
 - ◆ 国民健康保険税 (第1期) ※
 - ◆ 後期高齢者医療保険料 (第1期) ※
 - ◆ 介護保険料 (第1期) ※
- 7月31日(金)までに納めてください。
※は通知書を7月中旬に発送予定。

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 7月29日(水)・30日(木)午後8時まで

■土曜納税・納税相談
日時 7月11日(土)午前9時~正午

■日曜納税・納税相談
日時 7月26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

耐震・バリアフリー・熱損失防止(省エネ)等改修
家屋の固定資産税額減額

左記の条件を満たす改修を行った家屋は、施工完了日から3か月以内の申告により、翌年度から一定期間、住宅などに係る固定資産税額が減額されます。

対象 ①耐震改修Ⅱ昭和57年1月1日以前から所在する住宅で、平成18年1月1日から平成27年12月31日までの間に建築基準法に基づく現行の耐震基準に適合するよう改修工事を実施し、一定の要件に該当する場合②バリアフリー改修Ⅱ平成19年1月1日以前から所在する住宅で、平成19年4月1日から平成28年3月31日までの間に当該改修工事を実施し、一定の要件に該当する場合③省エネ改修Ⅱ平成20年1月1日以前から所在する住宅で、平成20年4月1日から平成28年3月31日までの間に当該改修工事を実施し、一定の要件に該当する場合④要安全確認計画記載建築物等の耐震改修Ⅱ建築物の耐震改修の促進に関する法律に規定する要安全確認計

寄付 寄贈

市(緑地保全基金)へ
ボランテアきよせびと様
9万5千500円(カタクリまつり他、3・4月分)、川づくり・清瀬の会様2万3千132円(カタクリまつり)、風月堂様1万5千円(カタクリまつり)、清瀬の自然を守る会様1万3千402円(カタクリまつり)、東京清瀬ロータリークラブ様6千568円(カタクリまつり)、東京清瀬ライオンズクラブ様5千520円(カタクリまつり)、匿名様1万円
市(まちづくり応援基金)へ
村上貴一様1万円、匿名様3件2万5千円
ありがとうございました。

面記載建築物または要緊急安全確認大規模建築物で、政府の補助を受け平成26年4月1日から平成29年3月31日までに建築基準法に基づく現行耐震基準に適合させる改修工事を行った場合
※詳しくは左記へ。
問合せ 課税課固定資産税係 ☎497・2042

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	7月10日(金)・8月14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	育児の悩みなどを、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。	7月22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	7月1日から電話で健康推進課保健サービス係 ☎497・2077へ
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	7月15日(水)	午前10時~正午	健康センター	7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3月に生まれた乳児とその母親	7月14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 ※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。
	1歳6か月児 平成25年12月に生まれた幼児	7月7日(火)	※受付時間を調整します。事前送付の通知をご覧ください。		
	3歳児 平成24年6月に生まれた幼児	7月21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(市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。

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)。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	7月11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 ☎497・2075
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 毎週木曜日 毎週金曜日	午前11時~11時30分 午後3時30分~4時 午前9時30分~10時・午後3時30分~4時	健康センター13階	健康推進課 ☎497・2075
みんなで楽しくエクササイズ*	18歳以上の方 パンチ&キック体操 バランスアップ体操 ゆったり体操 筋力アップ体操 有酸素運動など	7月4日(土)・18日(土) 7月11日(土)・25日(土) 7月12日(日)・26日(日) 7月5日(日)・19日(日)	午後3時~4時 午前10時~11時	健康センター13階	健康推進課 ☎497・2075
夜間30分エクササイズ*	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	毎週水・金曜日	午後7時30分~8時	健康センター13階	健康推進課 ☎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	7月7日(火)・21日(火) 7月12日(日)・26日(日)	午後7時~午後3時~	健康センター13階	健康推進課 ☎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。

7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
5日	とみまつ小児科循環器クリニック 元町1-1-14 ☎497・3456	野山病院 旭が丘1-261 ☎491・0706	清瀬市休日歯科応急センター 上清戸2-6-10 ☎491・0611 付時間は午後4時30分まで(受)	乾医師 清瀬市歯科医師会会員
12日	広橋小児科内科 元町1-5-3 ☎493・7400	織本病院 2-261 ☎491・2121	清瀬市休日歯科応急センター 付時間は午後4時30分まで(受)	畑医師 肥後医師 大西医師
19日	中島医院 元町1-3-45 ☎495・6727	野山病院 旭が丘1-261 ☎491・0706	清瀬市休日歯科応急センター 付時間は午後4時30分まで(受)	松村医師
20日	清瀬診療所 元町1-13-27 ☎493・2727	野山病院 旭が丘1-261 ☎491・0706	清瀬市休日歯科応急センター 付時間は午後4時30分まで(受)	
26日	川内内科クリニック 竹丘2-1-3 ☎496・3311	野山病院 旭が丘1-261 ☎491・0706	清瀬市休日歯科応急センター 付時間は午後4時30分まで(受)	

- ◆ 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