

清瀬市立科山荘
食料の一部変更

清瀬市立科山荘一般利用分の食料が4月1日(水)から一部変更になります。詳しくは立科山荘ホームページ <http://kiyose-tateshina.com/> からご確認ください、左記までお問い合わせください。
問合せ 清瀬市立科山荘 ☎ 0267・51・2300

減日の翌月に手当を支給します。
※原則として各支給月の15日が振込日です。15日が土・日曜日、祝日の場合は、直前の金融機関営業日が振込日となります。
問合せ 子育て支援課助成係 ☎ 497・2088

寄付 寄贈

児童手当などの支給
年間スケジュール

児童手当・児童育成手当は6月・10月・平成28年2月に児童扶養手当は4月・8月・12月にそれぞれ前月分までの手当(4か月分ずつ・左表のとおり)を支給します。
各手当の支給時には支払通知書を送付しません。通帳の記帳などで入金を確認してください。

児童手当・児童育成手当	
支給日	内 訳
6月15日(月)	2月～5月分
10月15日(木)	6月～9月分
平成28年2月15日(月)	10月～平成28年1月分

児童扶養手当	
支給日	内 訳
4月15日(水)	平成26年12月～27年3月分
8月14日(金)	4月～7月分
12月15日(火)	8月～11月分

※年度途中で手当の受給資格がなくなった方へは、資格消

市民の声

迷子の白猫

2月26日朝、野塩団地で保護しました。オス・推定3歳で、右の耳とおしり、しっぽにキジトラ柄。お心当たりの方はご連絡ください。
連絡先 小林 ☎ 491・2980

■夜間納税・納税相談
日時 4月28日(火)・30日(木)午後8時まで

■土曜納税・納税相談
日時 4月11日(土)午前9時～正午

■日曜納税・納税相談
日時 4月19日(日)午前9時～午後4時

■夜間休日納税窓口
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

今月の子育て支援事業

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 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	4月10日(金)・5月8日(金)	午前9時30分(まで受け付け)～11時		
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・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。			
ママの時間	育児ストレスや悩みについて、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。	4月22日(水)	午後2時～3時30分(受け付けは午後1時30分～)		
両親学級	1日目＝お産の話・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(1日目の試食費) 持ち物 予約時に確認	1日目＝4月10日(金) 2日目＝4月23日(木)	午後1時20分～4時 午後1時20分～4時20分	健康センター	
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 ※保護者のみの参加も可。	4月15日(水)	6～8か月児＝午前10時～11時30分 9～11か月児＝午前10時45分～正午		4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26年12月に生まれた乳児とその母親 1歳6か月児 平成25年9月に生まれた幼児 3歳児 平成24年3月に生まれた幼児 ※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。	4月14日(火) 4月7日(火) 4月21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。事前に送付する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。

新米ママと赤ちゃんの会	地域で子育てする仲間を作りたい。 対象 生後3か月前後の子どもと親。先着15組	4月3日・10日・17日・24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 へ
おっぱいママの会	母乳育児の楽しさ、つらさ、悩みなどを話し合いたい。 対象 妊娠・授乳中の母親	4月28日(火)	午後1時30分～3時30分		
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	4月10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
つどいの広場	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

事業名	対象・内容など	日 程	時 間	場 所	問合せ・申込み
卓球・バドミントン・インドアアカ	小学生以上(小学生は保護者同伴)。先着①各12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	4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・月曜日休館)			
ストレッチ体操*	18歳以上の方	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	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 体力アップ ゆったりストレッチ	4月4日(土)・25日(土) 4月11日(土)・18日(土) 4月5日(日)・19日(日) 4月12日(日)・26日(日) 水曜日 金曜日	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*			午後7時30分～8時		
健康・体力度テスト	18歳以上の方。先着5人 運動のアドバイスなど。	4月7日(火)・21日(火) 4月12日(日)・26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 へ
骨粗しょう症予防教室	対象 市内在住で18歳以上の方(1年以内に骨密度測定・骨粗しょう症の治療を受けていない方) 持ち物 健康手帳 ※ストックキング不可。	4月27日(月)	午前9時30分～11時30分・午後1時～3時	健康センター	4月1日から電話で健康推進課保健サービス係 ☎ 497・2077 へ

※「*」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。

4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	北多摩クリニック 上清戸 2-1-41 ☎ 496・7760	野塩山本病院 1病棟 28 ☎ 491・0706	旭が織本病院 261 ☎ 491・2121	牛田医師
12日	花園医院 松山 3-5-14 ☎ 491・0315		さため時間救急病棟 24時間受付 電話を付けてください。救急患者は受け付けます。	和気医師
19日	広橋小児科内科医院 元町 1-5-3 ☎ 493・7400		清瀬市立科山荘 一般利用分 24時間受付 電話を付けてください。救急患者は受け付けます。	天川医師
26日	清瀬リハビリテーション病院 竹丘 3-3-33 ☎ 493・6111		清瀬市立科山荘 一般利用分 24時間受付 電話を付けてください。救急患者は受け付けます。	乾医師
29日	とみまつ小児科循環器クリニック 元町 1-1-14 ☎ 497・3456		清瀬市立科山荘 一般利用分 24時間受付 電話を付けてください。救急患者は受け付けます。	岩崎医師

- ◆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