

労働安全衛生総合研究所一般公開

日時 4月15日(水)午後1時～5時(受け付けは正午～午後4時)
 ※詳しくは左記ホームページ
<http://www.jinsho.go.jp/announce/2015/open2015/>
 をご覧ください。

就業支援

「グッジョブ! 発見★フエア」
 対象 34歳以下の方。先着30人
 日時 3月6日(金)正午～午後4時(受け付けは午前11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 電話で東京しごとセンター多摩 ☎042・329・4524へ

自殺予防!

東京都自殺相談ダイヤル
 こころのいのちのほっとライン ☎0120・58・9090(東京都自殺防止センター)
 自死遺族のための電話相談
 日時 ①3月7日(土)～9日(月)午前10時～午後10時 ☎03・3261・4350(全国自死遺族総合支援センター)
 3月10日(火)～13日(金) ☎03・3796・5453(グリーフケア・サポートプラザ)
 多重債務110番
 日時 3月2日(月)・3日(火)午前9時～午後5時 ☎497・2567

清瀬市議会 第1回定例会開会

平成27年清瀬市議会第1回定例会は、3月2日(月)から左表のとおり開会予定です。

日	内容
2月	本会議(初日)
4(水)	本会議(一般質問)
5(木)	本会議(一般質問)
6(金)	本会議(一般質問・予算特別委員会(予算概要説明))
10(火)	予算特別委員会
11(水)	総務文教常任委員会
12(木)	福祉保健常任委員会
16(月)	建設環境常任委員会
17(火)	建設環境常任委員会
18(水)	建設環境常任委員会
24(火)	本会議(最終日)

今月の納期

◆国民健康保険税(第9期)
 ◆後期高齢者医療保険料(第9期)
 ◆介護保険料(第9期)
 3月31日(火)までに納めてください。

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、定員20組 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・親子の歯ブラシ	3月6日(金)・4月10日(金)	午前9時～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・親子の歯ブラシ・コップ・タオル	月曜日または水曜日 ※詳細は申込み時に案内します。		健康センター	3月2日から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しませんか。 対象 未就学児を持つ母親 費用 50円(お茶代) ※保育あり。	3月18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	3月2日から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) ※保護者のみの参加可。	3月11日(水)	6～8か月＝午前10時～11時30分 9～11か月＝午前10時45分～正午	健康センター	3月2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 対象 1歳～1歳6か月の子どもをもつ保護者。先着15人 費用 100円(試食実演費) 持ち物 母子健康手帳	3月12日(木)	午前10時～正午	健康センター	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11月に生まれた乳児とその母親 1歳6か月児 平成25年8月に生まれた幼児 3歳児 平成24年2月に生まれた幼児	3月10日(火) 3月3日(火) 3月17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。	健康センター	健康推進課保健サービス係 ☎497・2077へ

今月の健康づくり

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・インドアアカ	対象 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 育館履き・ラケット・ボール・シャトルなど	3月14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	3月7日(土)・21日(土) 3月14日(土)・28日(土) 3月1日(日)・15日(日)・29日(日) 3月8日(日)・22日(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。	3月3日(火)・17日(火) 3月8日(日)・22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。

3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
1日	中島医院 元町1-3-45 ☎495・6727	野山本病院 旭が丘本病院 旭が丘本病院 28 ☎491・0706	4(上)清瀬休日歯科応急センター(受付時間午後1時～午後5時) ☎491・86110	笹原医師 清瀬市歯科医師会会員
8日	清瀬下宿中央診療所 下宿2-391-7 ☎491・2217	野山本病院 旭が丘本病院 旭が丘本病院 28 ☎491・0706	4(上)清瀬休日歯科応急センター(受付時間午後1時～午後5時) ☎491・86110	筒井医師 清瀬市歯科医師会会員
15日	杉本医院 元町2-7-1 ☎492・1199	野山本病院 旭が丘本病院 旭が丘本病院 28 ☎491・0706	4(上)清瀬休日歯科応急センター(受付時間午後1時～午後5時) ☎491・86110	水上医師 清瀬市歯科医師会会員
21日	川内内科クリニック 竹丘2-1-3 ☎496・3311	野山本病院 旭が丘本病院 旭が丘本病院 28 ☎491・0706	4(上)清瀬休日歯科応急センター(受付時間午後1時～午後5時) ☎491・86110	福田医師 清瀬市歯科医師会会員
22日	清瀬博済堂クリニック 竹丘2-15-15 ☎410・0001	野山本病院 旭が丘本病院 旭が丘本病院 28 ☎491・0706	4(上)清瀬休日歯科応急センター(受付時間午後1時～午後5時) ☎491・86110	松木医師 清瀬市歯科医師会会員
29日	酒田クリニック 野塩5-280-2 ☎496・7328	野山本病院 旭が丘本病院 旭が丘本病院 28 ☎491・0706	4(上)清瀬休日歯科応急センター(受付時間午後1時～午後5時) ☎491・86110	松村医師 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
 - (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