



市報

No.1186
2/15

平成27年(2015年)
毎月1日・15日発行

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

手をつなぎ 心をつむぐ みどりの清瀬



電話番号 042-492-5111 (市役所代表)
※市役所にお電話をいただく場合には、市外局番(042)からおかけくださいようお願いいたします。

ファクス 042-492-2415

電子メール kouhou@city.kiyose.lg.jp

ホームページ <http://www.city.kiyose.lg.jp/>

携帯サイト <http://www.city.kiyose.lg.jp/m/index.htm>

携帯電話用QRコード⇒



白熱した好ゲームが展開された親善試合(写真はいずれも昨年の親善試合)

会場案内図



「なでしこリーガーによるサッカー教室」の参加者を募集中

対象 市内在住・在園・在学または清瀬市体育協会に加盟しているチームの①幼児②小学1～3年生男子③小学1～3年生女子④小学4・5年生女子⑤小学6年生女子・中学生女子⑥小学4～6年生男子。各定員30人(応募者多数の場合は抽選)

日時 3月7日(土)午後0時30分～2時30分

場所 下宿第三運動公園サッカー場

※申込みは、2月17日(火)午後5時15分までに参加申込承諾書に必要事項を記入し、直接下記へ。詳しくは、下記または市報きよせ2月1日号5面をご覧ください。

問合せ 生涯学習スポーツ課 ☎ 495・7001

3/7 (土) なでしこリーガーによる親善試合を開催



多摩・島しょスポーツ振興事業

なでしこリーガーによる親善試合



Beleza
NIPPON TV

日テレ・ベレーザ

日本女子サッカーリーグ(なでしこリーグ)1部所属。稲城市をホームタウンとし、女子ユース代表にも多数の選手を輩出する強豪チーム。



スフィーダ世田谷 FC

日本女子サッカーリーグ(なでしこリーグ)2部所属。世田谷区をホームタウンとし、160人以上の選手数を誇る日本最大規模の女子サッカーチーム。

日時 3月7日(土)午前10時キックオフ(小雨決行)

場所 下宿第三運動公園サッカー場

※直接会場へ。観客席は512席。

今年も多摩・島しょスポーツ振興事業の一環として「日テレ・ベレーザ」と「スフィーダ世田谷FC」による親善試合を、下宿第三運動公園サッカー場で開催します。

※駐車場の台数には限りがありますので、徒歩・自転車・公共交通機関などのご利用をお願いいたします。

問合せ 生涯学習スポーツ課 ☎ 495・7001

【注意ポイント】

- ◆ 市職員や銀行員などがATMの操作を指示し、還付手続きを行うことは絶対にありません。
- ◆ ATMを操作して、還付手続きを行うことはできません。
- ◆ 「携帯電話を持ってATMへ」と言われたら、まず還付金詐欺を疑ってください。

- ◆ 高齢者が狙われやすいので、身近に高齢の方がいる場合は注意喚起をしてください。

その電話、本当に信用できますか？



市内において清瀬市役所や銀行などの職員を名乗り、健康保険税や医療費などの還付金手続きを口実に現金自動預払機(ATM)へ誘導し、お金を振り込ませようとする「還付金詐欺」の電話が多発しています。その際、金融機関の口座番号や携帯電話の番号を聞き出すこともあります。

不審な電話があった場合には、指示に従う前に、いったん電話を切り、左記までご連絡ください。

問合せ 保険年金課国保係 ☎ 497・2048、同課高齢者保険係 ☎ 497・2050、防災防犯課防犯係 ☎ 497・1848、消費生活センター ☎ 495・6212(相談専用)、東村山警察署 ☎ 042・393・0110

多発中!!

市役所や銀行の職員をかたる還付金などの詐欺

還付金などの詐欺

郷土博物館

企画展「染める・織る・縫う」を開催

郷土博物館では、「衣の文化」をテーマに染め物・はたおり・和裁の各教室を開催しています。

本展では、手仕事の楽しさと文化を知っていただくため、各教室の参加者と講師・活動グループの皆さんの作品を紹介します。また、講習会や体験も行います。

自然がくれた色の美しさ、さまざまな色と素材が織りなす模様の楽しさ、和の装いの華麗さをご覧ください。

展示

期間 3月11日(水)～15日(日)午前9時～午後5時(最終日は午後4時まで)

場所 郷土博物館
※直接会場へ。

費用 ①500円②千円
※③は直接会場へ。

申込み ①②は2月17日から直接または電話で郷土博物館 ☎ 493・8585(月曜休館)

◆関連事業「身近な素材で暮らしを彩る」

①手縫いで作る便利な小物 先着15人。(要事前申込み)

日時 3月12日(木)午前10時～正午

②藍で染める春のストール 先着20人。(要事前申込み)

日時 3月14日(土)午前10時～正午

③体験はたおり(コースター作り) **日時** 3月11日(水)～15日(日)午前10時～午後4時(受け付けは午後3時まで)

場所 いずれも郷土博物館



雑木林を歩くと鼻が大きくなる
おいしい空気を胸一杯吸わんが
雑木林を歩くと目が大きくなる
木々の色付と空の青さを脳裏に焼き付けんが
雑木林を歩くと耳が大きくなる
風になびく木々のささやきと鳥や虫達の歌を聞かんが
雑木林を歩くと心が大きくなる
そこには自由とやすらぎと夢が存するが

御殿山緑地保全地域を散策時に作詩



地域の歴史や文化を
どこまでも深く学びたい

渡辺宏二さん

「私たちは、どこの川の水を飲んでいるのでしょうか?」「清瀬駅と秋津駅は、どちらが古いと思いますか?」と、楽しそうにクイズを出す渡辺さんは、疑問に思うと自分の目で見て調べて学びます。知識が豊富で、雑学や豆知識をたくさんお持ちです。鉄道にも興味があり、数年前に博物館友の会主催の、フォトミュージアム(清瀬をテーマとした写真入り解説文)で「西武鉄道のあゆみ」を発行し、講演会も行いました。今号では、「なぜ?」の答えを学ぶことが大好きな、渡辺宏二さんにお話を伺いました。

2月15日で68歳を迎える渡辺さん。清瀬郷土研究会に約10年間所属しました。趣味の旧所巡りの合間に、市の民俗行事と民俗芸能をまとめた、清瀬市歴史・文化双書1「清瀬の民俗行事と民俗芸能」の制作に協力したり、キョセケヤキロードギャラリーの清掃活動などを行ったり、約半年前からは清瀬ボランティア運営委員会の理事を務め、イベントの際には自転車の整理などを担当し来場者を歓迎しまし



「清瀬の民俗行事と民俗芸能」郷土博物館などで販売・一冊二千円

郷土研究会とは!?

郷土研究会とはどのような活動をする会ですか?

会では、「清瀬をもっとよく知りたい」という思いで、清瀬や周辺地域の歴史などを学びます。現在の会員は20人程。活動の中心は歴史に傾くことが多いです。昨年は、橋と坂の名前の由来を調べ、以前は「清瀬の人はこの川の水を飲んでいるか」ということを切り口に、水道の歴史を調べることになり、実際にお茶の水にある水道博物館や東村山浄水場に見学に行きました。

入会のきっかけは市民文化祭です。入会前は歴史に興味があったわけではないのですが、川が好きでした。市民文化祭で「空堀川の源流を訪ねる」というテーマの催し物に魅かれて見学したところ、郷土研究会に誘っていただき、どんどん活動が広がっていききました。

疑問を解決していく楽しさ

活動ではどんなところが楽しいですか?

「分かっているようで実は分かっていないことに気が付き、その疑問を解決していく楽しさ」が面白いです。また、自分の知識の少なさを痛感しています。知らないことを知った時の喜び、それが本当に大きい! この年になって思います。もともと昔にこういう意識があればノーベル賞を目指していたかもしれないです(笑)。とにかく、若いうちに「なぜ?」を解決しようとする前向きな意識を持つことは素晴らしいことだと思います。

趣味は名所・旧所巡り

名所巡りをされていると伺っています。

約9年かけて、都内の名所・旧所を巡りました。今は、檜原村に通っています。檜原村は自然がとても豊かで、「日本の滝100選」に選ばれた払沢の滝があり、とても美しいのです。

また、9年前とはものの見方が変わってきたので、再度都内を巡ったりもしています。先日、荒川区に行き、寺を2か所まわりました。寺・墓には著名人の歴史があつて、更に詳しく調べるとすごいことが分かってきます。そんなことを「もともとと深く知りたい!」と思い、名所巡りを始めました。生きているうちに東京の名所・旧所は制覇したいです。

他にも名所巡りで楽しみはありますか?

甘いものが好きなので、「東京五つ星の手みやげ」(著者岸朝子)という本を買い、その場所を名所・旧所の地図に記し、全ポイントを巡り食べ歩きました。そういうのも楽しみの一つです。都電巡りの旅もしましたし、野火止用水を多摩川の取水せきから志木の市役所まで歩いたこともあります。「野火止の用水巡りわれ思っ」にえびとの知恵のいだいさ」などと興じながらの散策は心がうきうきします。

清瀬のお気に入りの場所

市内外の散策や郷土を学ぶなかで、市外にはないような清瀬の特徴・場所はどんなところですか?



ホタルが生息するせせらぎ公園

ているということでしょうか。市内の公園などでは四季の変化を感じることで、新緑の時期、けやき通りでは緑に覆われた木々の葉のすき間から真つ青な空が見えます。他にも、至る所に美しい場所がたくさんあると感じています。

私はホタルが好きで、金山緑地公園とせせらぎ公園によく行きます。市内にホタルが生息しているというのはいすごいことです。ホタルが出てくる時期になると、約半月前から、夜に金山緑地公園に出掛けて心待ちにしています。いろいろな方がホタルが生息できる環境を守ってくださっているおかげで、幻想的なゲンジボタルが見られるのです。美しい自然も、それを守る人々も清瀬の誇りですね。

清瀬けやきロード

きれいにし隊

キョセケヤキロードギャラリーの清掃活動にも参加されているんですね。

「清瀬けやきロードきれいにし隊」と名付け、隊員で全23基の彫刻を清掃しています。彫刻の台座がピカピカしていると見ていて気持ちが良いですし、鳥のフンが彫刻に落ちていることがあるので、皆

で清掃しています。現在活動しているのは数人ですので、皆さんもぜひ気軽に参加してください。(第2・4土曜日午前8時~9時30分ごろまで・郷土博物館裏に集合)ボランティア活動をしているのは、今とても楽しい生活を送らせてもらっている、せめてもの恩返しをさせていただきたいという気持ちからです。好きな言葉の一つに「お陰さま」という言葉があるのですが、文字通り「陰」に対する感謝の気持ちだと考えます。以前は彫刻の前を通つても、「きれいだな」で終わっていました。清掃ボランティアの方の努力があるんだと気が付くようになりました。「陰」に対する感謝を大切にしたいですし、これからも表に立つよりは「陰」で皆さんのお役に立ちたいと思います。

小さな半歩を踏み出す

とても積極的に活動されていますが、高齢になるとどうしても家に閉じこもってしまいがちな方も多いですね。年をとると、笑って話せる時間

は本当に貴重です。老後は楽しい時間を多く過ごしてほしい。そこで団塊の世代の方などへ、「まず半歩、踏み出してみてください」と言っています。大きな一歩ではなく、小さな半歩からで良いのです。

また、遠方に友達がいても通うのが難しくなりますから、定年後は地元根を下ろしてほしいです。突然、地域の輪に入るのには勇気がいりますから、今のうちから人とのつながりを築きましょう。市民活動センターや市報でもいろいろな催し物が紹介されているので、自分に合ったものを選んでみてください。

「なぜ?」を大切にしてほしい

次代を担う若い世代の方へは、どんなことを伝えたいですか? 物事に対して、「どうしてだろう?」という疑問を持つのは大切なことです。小さな子どもが「なぜ?」と発言するのを聞くとついうれしくなってしまう。その気持ち物が知る根本じゃないかと思っています。また、インターネットで簡単に調べることはできませんが、たまには辞書を引いてください。自分で調べると記憶に残りますし、辞書を引く回数が多いとそれだけ自分の知力を実感します。「知らない」ということ自体に気が付いていないということもよくありますよね。興味を持ったことがあったら一歩進んで深く調べてみてはいかがでしょう。思わぬ発見があるかもしれません。今後は、東京の旧所巡りを制覇し、埼玉の方にも赴きたいです。皆さんも趣味を見つけてみませんか。



キョセケヤキロードギャラリーを楽しく清掃する渡辺さんら

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。

「清瀬市消防団出初式」を開催



消防団による一斉放水

1月10日、神山公園で「清瀬市消防団出初式」が開催されました。優良分団(※)や団員などの表彰が行われた他、徒列行進、ポンプ車などによる分列行進、消防操法、一斉放水などが披露されました。(※分団＝消防団内で担当地域別の班のよなもの)

「清瀬市成人記念式典」を開催



新成人でにぎわう清瀬けやきホール

1月11日、清瀬けやきホールで、「平成27年清瀬市成人記念式典」が開催されました。同級生との再会を楽しみ、近況を語り合う新成人の皆さんで、会場は晴れやかな雰囲気でした。清瀬市では、平成6年4月2日(平成7年4月1日生まれ)の736人が、今年成人式を迎えました。

八小で京谷和幸氏による講演会などを開催



フリースローを行う児童

1月16日、八小で、「パラリンピック車いすバスケットボール元日本代表の京谷和幸氏による講演会」と、「車いすバスケットボールチームの選手と児童との交流会」が行われました。この講演会・交流会を通して、児童は夢に向かい努力することや、それを支えてくれる人に感謝することの大切さを学びました。

小学生が郷土料理のゆでまんじゅうを初体験



ゆでまんじゅうの試食をする児童

2月5日、郷土博物館で、七小の3年生が郷土の暮らしを学習する一環としてゆでまんじゅう作りの見学・試食を体験しました。児童約50人がまきやかまどを使った昔ながらの料理方法や、博物館の見学を行い、市内の歴史や郷土料理を学びました。

軟式野球連盟が60周年記念式典を開催



式典に出席された役員の皆さん

昨年11月、アミューホールで創立60周年を迎えた清瀬市軟式野球連盟の記念式典が開催されました。式典には市長を始め多くの方々が来場し、連盟の中村良元会長は、「今後は70周年に向けて皆で丸となつて連盟を盛り上げていきたい」と話されました。

投稿募集中 あなたも市報に参加しませんか

①キラリ☆スポット②まちかどニュース③清瀬こども俳句
応募方法 2月20日(必着)までに、①・②は写真(データが望ましい)に説明を添えて、住所・氏名・電話番号を記入し、郵送・持参・メールで秘書広報課へ、③は小・中学生対象で、はがきに俳句・住所・氏名・年齢・学校名・学年・電話番号を記入し、郵送または直接〒204-0021 元町1-2-11 生涯学習スポーツ課へ
※掲載にあたり、表現などを変える場合があります。
問合せ ①・②＝秘書広報課広報広聴係 ☎ 497・1808、③＝生涯学習スポーツ課 ☎ 495・7001

3本の木とともに

1月11日の成人式、清瀬けやきホールが若者でいっぱいでした。その若者たちを驚かせてやろうと思つて、2か月くらい前から練習してきた「アナと雪の女王」の主題歌を部分的に歌いました。そして、気合を入れました。「どんな事があつても、どんな時でも自分なにかだめな人間だとは絶対思ふなよ。よく覚えておけ」。そして自分の体験を伝えまし

た。「16歳くらいから劣等感が強くなつていき、20歳前後のときには、『自分なんか生きていく価値はない』と本当に思い込んでしまった。でも、完全な自己否定の苦しみの中真ん中で、ストーンと抜けた。『いいのだ、神様・仏様は煩惱具足の凡夫、不器

用で悩める人間を助けるためにいてくれる。何でもできる優秀な人間を助けるためでない』と、突然思つたら、『生きていていいのだ。このままの自分でいいのだ』と得心した。人生、目の前のことを大事にすればいい。誠意を込める。どんな小さなことでも大切にしていけば、その道が人生の幸せにつながる。私はそれが人生の法則だと思つている」と、おおよそ以上のようなメッセージを若者に伝えました。

その若者のなかに、朝、父親に手紙を渡してきた若者がいました。父親から見せてもらいましたので、抜粋して紹介します。「お父さんとは色々ありました。俺が素直になれず、ぶつかりあったことも何度もありました。今思えば俺のことを考えてのことだったということもよく分かります。お父さんが口下手だけど俺のために色々やつてくれているのも知っています。いつも直接うまく伝えられず、ごめんなさい。そしていつもありがたう。段々と年を重ねる度にお父さんのありがたみ、優しさ、愛のある厳しさ、理解してきているつもりです。まだまだ子どもで生意気な俺だけど、責任の持てるおとなになるように心掛けていきます。…これからも笑顔の絶えないお父さんでいてください。ここまで育ててくれて本当にありがとう」

清瀬の未来は、本当に明るいですね。「白銀も黄金も玉も 何せむに勝れる宝 子にしかめやも」。

清瀬市長

渋谷金太郎

宇都宮誉司さんが大会の結果を報告



宇都宮誉司さん(右)と渋谷市長

1月21日、市内在住の宇都宮誉司さんが大会の結果報告で市長を訪問されました。

宇都宮さんは、昨年8月23日～9月7日にフランスノルマンディーで行われた「F E I 世界馬術選手権大会」と、9月19日～10月4日に韓国仁川で行われた「アジア競技大会」の障害馬術部門に、日本代表の一員として出場し、アジア競技大会では団体銅メダルを獲得されました。

平成26年度交通栄誉章を受章

1月16日、市内在住の佐伯義治さんが警察庁長官・全日本交通安全協会長より緑十字銀章を受章されました。

これは、長年にわたり交通安全協会役員として、地域の交通安全活動に尽力され、その功績が認められ表彰されたものです。

おめでとうございます。



佐伯義治さん

春休み工作教室

「くるくるモーターをつくろう」

身近な材料で、くるくると回り続ける手作りモーターを作りますよ。
対象 市内在住・在学で小学1～6年生の方。先着25人(小学3年生以下は保護者同伴)
日時 3月27日(金)午後2時～4時
場所 アミューホール
講師 多摩六都科学館ボランティア会
費用 200円(材料費)
申込み 2月16日から直接または電話で生涯学習スポーツ課 ☎ 495・7001へ



完成図

特別整理休館のため一部の図書館を休館

図書館では、蔵書点検などを実施するため、次のとおり休館します。ご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。
休館日 竹丘図書館 2月23日(月)～27日(金)、中央図書館 3月2日(月)～6日(金)
※その他の館は通常通り開館します。
問合せ 中央図書館 ☎ 493・4326

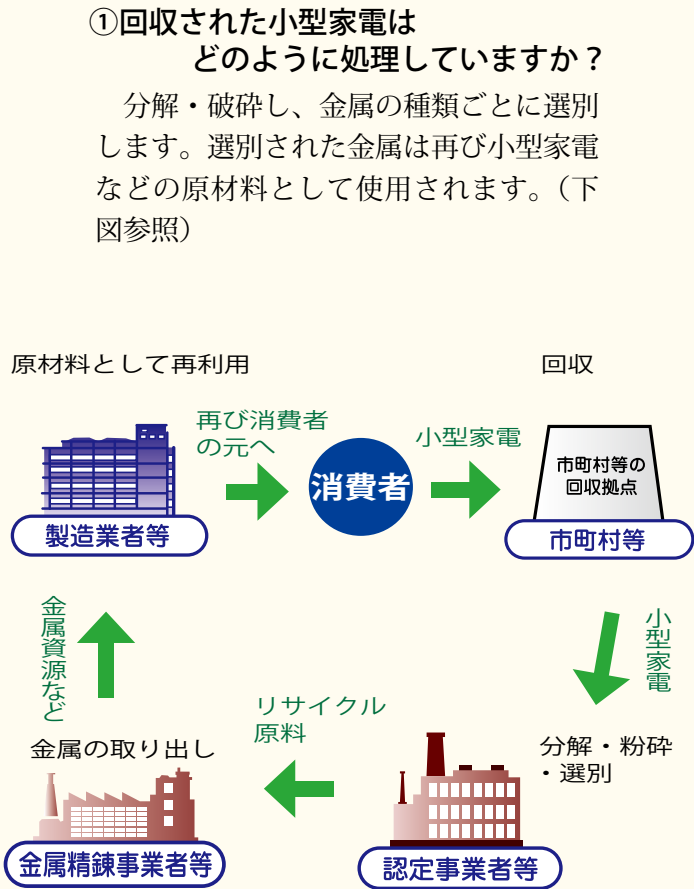
犬の飼い主の皆さん、散歩のときはリードを付けましょう。フンは必ず持ち帰り、オシッコは水で流しましょう。

小型家電の 処理工程を追う！

市で回収した小型家電の処理を委託しているメタルリサイクル株式会社に伴い、小型家電の処理の状況などを教えていただきました。



メタルリサイクル株式会社本社（埼玉県比企郡川島町戸守 440 番地）



回収されたものはどのように処理される？

小型家電が回収されてから、どのような流れで私たち消費者の元へ戻ってくるのでしょうか。メタルリサイクル株式会社での処理工程を例に簡単にご紹介します。



※¹ 有価プラスチック…ペットボトルなど再生可能なもの
※² ミックスメタル…いろいろな材質の金属くずの混合物

※³ モーターコア…モーターの中核部分でモーターの特性を上げることに用いられる
※⁴ 非鉄ミックス…鉄以外の金属くずの混合物

使用済み注射針回収事業にご協力を



ごみ回収作業員の針刺し事故の防止や、血液を介して感染する病気の予防のため、インスリン自己注射などの在宅医療に伴い排出される使用済み注射針は、処方した医療機関（病院・診療所）または薬局に返却してください。

東京都薬剤師会では、在宅医療に伴う使用済み注射針の回収事業を行っています。回収事業実施薬局では、注射針とともに専用回収容器をお渡しし、これを回収しています。皆様のご協力をお願いします。



回収実施薬局にある看板（右）と、回収容器

限りある資源を有効に活用するために 使用済み小型家電の回収にご協力を

～コミュニケーションで広がるリサイクルの輪～



回収された小型家電は工場に運ばれ、解体作業をいくつかの工程を経て資源として再び私たちの元へ戻ってきます。小型家電引き渡しによる収入は、市の財源となります。

携帯電話だけを1ト回収した場合、どのくらいの金属が採れるでしょうか？
答えは5面

小型家電の回収状況

ごみの減量及び資源循環型社会の構築という観点から、使用済み小型家電の回収を実施している自治体は全国的に増加しています。環境省の「市町村における使用済み小型電子機器等のリサイクルへの取組状況に関する実態調査」においても、「実施中」と回答した自治体は、前年度調査（平成25年

平成25年4月1日、「小型家電リサイクル法」が施行されました。この法律は、携帯電話などの小型家電に含まれる、レアメタルといわれる希少金属を取り出すことや、資源循環を図ることを目的としています。

日本で廃棄される小型家電は推定で年間65万ト、そのなかに含まれる有用金属は約28万ト、金額にして約84億円といわれています（環境省「平成24年度版 図で見る環境・循環型社会多様性白書」）。

大量に捨てられているこれらの製品からレアメタルを確保し、適切なリサイクルシステムを構築するため、市でも平成25年10月から、小型家電の回収を行っています。違法な不用品回収業者は絶対に利用せず、リサイクルへのご協力をお願いします。

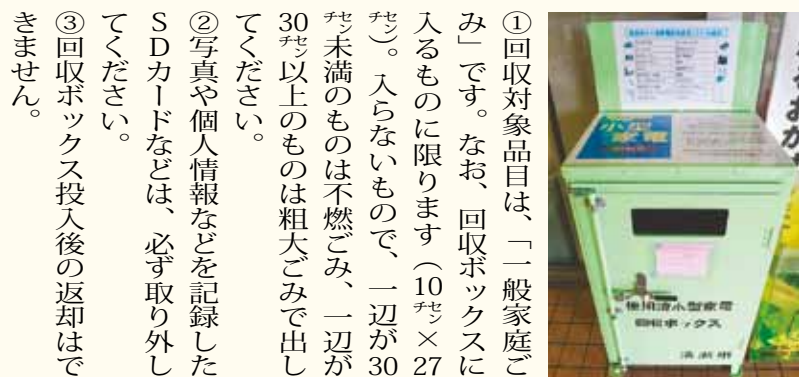
問合せ ごみ減量推進課 ☎3750

平成 25 年度回収実績			
ICレコーダー	16 個	デジタルカメラ	44 個
ACアダプター	316 個	電気かみそり	92 個
MD プレーヤー	10 個	電子体温計	8 個
カメラ	72 個	電卓	60 個
携帯型ゲーム機	20 個	電動歯ブラシ	28 個
ゲーム用コントローラ	43 個	電話機	116 個
CD プレーヤー	30 個	ビデオカメラ	20 個
据え置き型ゲーム機	26 個	ヘアドライヤー	51 個
テーブルレコーダー	28 個	ヘッドホン・イヤホン	140 個
デジタルオーディオプレーヤー	7 個	リモコン	164 個
合計 1291 点回収（平成 25 年 10 月から平成 26 年 3 月まで。非対象物 736 点を除く）			

粗大ごみからのピックアップも行っていきます

市では、ごみの減量化・資源化などを推進するための計画「清瀬市一般廃棄物処理基本計画」を策定しており、平成33年までに一人一日あたりのお家庭系ごみ量10㌔削減を目標として定めています。

そこで、ごみ減量施策の一環として、排出された粗大ごみのなかからビデオデッキ・ラジカセ・電子レンジなどをピックアップして小型家電として処理しています。小型家電としての回収量を増やそうと、ピックアップ回収を行っている自治体は多く、資源回収量を増やすことは全国的に見て最終処分場の延命にもつながっています。



回収場所 市役所、松山・野塩・竹丘・中里・下宿地域市民センター、中央図書館、消費生活センター、児童センター、市民活動センター、清瀬けやきホール、コミュニティプラザひまわり、ごみ減量推進課
※利用時間は、各施設の開館時間内となります。

回収品目			
ICレコーダー	ACアダプター	MDプレーヤー	カメラ
携帯型ゲーム機	ゲーム用コントローラ	CDプレーヤー	据え置き型ゲーム機
テーブルレコーダー	デジタルオーディオプレーヤー	デジタルカメラ	電気かみそり
電子体温計	電卓	電動歯ブラシ	電話機
ビデオカメラ	ヘアドライヤー	ヘッドホン・イヤホン	リモコン

回収後はどこで処理されている？

回収された使用済み小型家電は、一般廃棄物のため自治体責任のうえ再資源化処理をすることになりますが、そういった技術や施設がないため、最終的にどこかに処理してもらう必要があります。

そこで、国が認めた「認定事業者」または「その他再資源化を適正に実施し得る者」に引き渡すことで、小型家電の適正な処理を行います。認定事業者といっても、遠隔地の場合には運送経費が掛かるため、できるだけ近隣の事業者を選択する必要があります。平成25年度、清瀬市はメタルリサイクル株式会社・埼玉県比企郡川島町戸守）と契約を交わし、回収した小型家電の引き渡しを行いました。（回収実績は左表参照）

小型家電Q&A

Q1：小型家電とは？

A：家庭から出る電子機器（大型家電を除く）などのことを指します。具体的には、携帯ゲーム機やデジタルカメラなど100品目以上が該当しますが、市では特にレアメタルの含有率の高いとされる20品目（左下表参照）を回収対象品目として定めています。

Q3：認定事業者とは？

A：「引き渡された小型家電を適切に再資源化し得る」と、国が許可した事業者のことで、収集区域内の自治体から引き取りを求められた時には、引き取りに応じなければならないなどの義務が生じます。

Q5：大型家電はどうやって捨てるの？

A：テレビ・冷蔵庫（冷凍庫）・洗濯機（乾燥機）・エアコンは、「家電リサイクル法」に基づいた処分が必要となります。購入した店舗または買い換えの場合はその店舗で引き取りを依頼してください。購入した店舗が不明の場合には、ごみ減量推進課にお問い合わせください。いずれにしても家電リサイクル料金が掛かります。

Q2：今までのように処理されてきたの？

A：市では不燃ごみまたは粗大ごみとして収集後に破碎処理し、磁選機にて鉄類を取り除いた後、可燃物は焼却、その他は固形燃料になっていました。しかし、コストがかかるため、埋め立てをしている自治体も多くあります。

Q4：レアメタルとは？

A：手に入れるのが難しい希少金属の総称です。私たちの生活に身近な、デジタルカメラのモニターや携帯電話をはじめ自動車などの製造業でも不可欠な素材です。

回収ボックス設置場所及び利用における注意

きよせの環境・川まつり

参加団体募集

「2015きよせの環境・川まつり」において、環境に関する取り組みなどの展示や食品販売、ゲームコーナー、川遊びなどを実施する参加団体を募集します。(参加者多数の場合は同まつり実行委員会決定)

日時 7月26日(日)午前10時～午後3時

場所 台田運動公園・柳瀬川河川区域(下宿一丁目)

申込み 3月13日(郵送の場合は消印有効)までに、水と緑の環境課にある参加申込書(市ホームページからもダウンロード可)に必要な事項を記入し、直接またはファクス・郵送で水と緑の環境課環境衛生係☎497・2099へ

学芸員・パトナーシップ制度事前説明会

「学芸員・パトナーシップ制度」とは、博物館業務の一部を体験し、知識を深める制度です。本制度に登録を希望される方は、まず事前説明会にご出席ください。

対象 学芸業務・博物館業務

「学芸員・パトナーシップ制度」とは、博物館業務の一部を体験し、知識を深める制度です。本制度に登録を希望される方は、まず事前説明会にご出席ください。

日時 2月28日(土)午後2時～

場所 郷土博物館

申込み 2月15日午前9時から直接または電話で郷土博物館☎493・8585へ

要介護などの高齢の方に対する

税法上の医療費控除と障害者控除

①医療費控除

■施設サービス

対象 介護老人保健施設・介護療養型医療施設の利用者の一部負担金や食費、居住費負担金。特別養護老人ホームの場合は、介護費の1割、食費・居住費の自己負担額の合計額の2分の1に相当する金額(平成12年4月1日以降に入所した方に限る)

■居宅サービス

対象 訪問看護・訪問リハビリなどの医療系サービスの負担金。また、これらの居宅サービスに併せ、同月に訪問介護などを利用した場合は、訪問介護などの利用者一部負担金

■おむつ代

対象 傷病により6か月以上寝たきりで、医師の治療を受ける方。ただし、医師が発行したおむつ使用証明書(2年目以降は、市が交付するおむつ使用の確認書・要介護認定を受けている一定の方が対象)でも可が必要ですが、※申告の際には、利用者一時負担金の領収書を添付してください。

②障害者控除

対象 介護保険の要介護認定を受け、要介護3以上または要介護1以上の寝たきり度や認知症度の高い方で、身体障害者と同等の程度と認められる方

※市が発行する証明書が必要です。

問合せ ①課税課市民税係☎497・2040 ②高齢支援課介護サービス係☎497・2080

所得税・贈与税・消費税及び地方消費税の確定申告

申告・納税日時(土・日曜日、祝日を除く) 所得税＝2月16日(月)～3月16日(月)、消費税及び地方消費税＝3月31日(火)まで、贈与税＝3月16日(月)まで、いずれも午前9時～午後5時(受け付けは午前8時30分から)

場所 東村山税務署(東村山市本町一丁目)

※混雑状況によっては、受け付けを

早めに締め切ることがあります。なお、車でのご来場はご遠慮ください。

※2月22日(日)・3月1日(日)に確定申告書作成のアドバイス・申告書の受け付けを行います。ただし、国税の領収は行いません。

※詳しくは市ホームページ参照。

問合せ 東村山税務署☎042・394・6811



①気楽に茶会を「葵茶会」

季節のしつらえをした茶席でお茶とお菓子を気軽に楽しませんか。手ぶらで参加できるので、初めての方にもおすすめです。各回先着10人。

日時 3月13日(金)午前10時～・午前10時50分～・午後0時30分～(各回40分)

席主 茶道裏千家 川原宗葵氏

費用 茶券1,000円

②講座「こども向け工作教室 木のねんどでえんぴつを作ろう」

おがくずからできた粘土でオリジナルの鉛筆を作ろう。

対象 小学生以上の方。先着15人

日時 3月28日(土)午後2時～3時30分

費用 500円

③三遊亭天どん・三遊亭白鳥落語会

3回目となる天どんの落語会。お相手は兄弟子の超売れっ子・白鳥。三遊亭円丈一門の未来を背負う2人のぶつかり合いをお楽しみに!

日時 5月6日(水)午後2時～(開場は午後1時30分)

出演 三遊亭天どん、三遊亭白鳥

費用 前売り一般2,800円・友の会2,500円、当日3,000円(全席指定・未就学児入場不可)

④ヴァスコ・ヴァッシレフ 鷺見恵理子 ヴァイオリンデュオコンサート

英国ロイヤル・オペラハウスのコンサートマスターに史上最年少で就任するなど、伝説を生むバイオリン界の若きスーパースターによるコンサート。

日時 5月30日(土)午後2時～(開場は午後1時30分)

出演 ヴァスコ・ヴァッシレフ、鷺見恵理子

費用 前売り一般3,000円・友の会2,800円・学生1,500円、当日3,500円(全席指定・未就学児入場不可)

申込み ①は直接、②から④(④のみ2月23日から)は直接または電話で清瀬けやきホール☎493・4011へ



①世界の料理教室(フィリピン編)

フィリピンの料理を堪能しましょう。先着24人。

日時 3月6日(金)午前10時～午後1時

費用 1,500円(材料費込み) ※保育あり(要予約)・1世帯あたり500円。

②清瀬きもの部

初心者大歓迎。気軽に着物を楽しむ倶楽部です。半幅帯の着付け指導もします。先着10人。

日時 3月8日～6月14日までの第2日曜日午前10時～正午(全4回)

費用 1,200円

持ち物 お持ちの着物一式

申込み ①②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



◆たまろくと市民感謝デー

年に一度のお祭りを開催します。ご当地グルメフェスティバル、ビンゴ大会、サイエンスショーなど、1日楽しめます。

清瀬・小平・東村山・東久留米・西東京市に在住・在勤・在学の方は、当日入館料が無料になります。(確認できるものをご持参ください)

日時 3月1日(日)午前9時30分～午後5時

※直接会場へ。



問合せ 多摩六都科学館☎042・469・6100

第13回

子ども・子育て会議

日時 2月24日(火)午前10時～(2時間程度)

場所 生涯学習センター

※傍聴される方は直接会場へ。

問合せ 子育て支援課保育・幼稚園係☎497・2086

平和祈念フェスタ

in 清瀬 2015

①展示会＝画家・狩野光男氏が描く東京大空襲、清瀬と戦争、ピースエンジェルズによるメッセージなど。②朗読・平和コンサート・講演会＝市民による朗読、佐藤真子氏による「平和コンサート～心をうたう～」、翻訳家・池田香代子氏による講演。

日時 ①3月2日(火)～15日(日)午前10時～午後6時②3月15日(日)午後1時30分～4時

場所 ①クレアギャラリー(クレアビル4階)②アミューホール

※詳しくは、市報3月1日号に掲載。

問合せ 企画課市民協働係☎497・1803

市民伝言板

☆サークル仲間募集

着付け

道具を使わずに美しく着物を着る。第1・3火曜9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・6962(17時30分以降)健康麻雀

毎月の大会や段位戦をして楽しんでいます。30人以上いるのでトップ抜けです。6卓あるので待ち時間もわずかです。水曜の午後(土・日曜も活動の場合あり)、竹丘老人会(初回無料)、健康麻雀サロン「とまと」・渡貫☎495・6546

読書室「かぐや姫の秘密を探る」

中津ゆう子著「かぐや姫と古代」を取り上げます。語るのは司書の方。かぐや姫にまつわる秘密に迫ります。2月28日14時～16時、すてーじ・刻(上清戸一丁目)、会費千円(飲み物・お菓子付き)、フリースペース「すてーじ・刻」・瀬谷☎493・0874

介護保険改正についての学習会

4月から介護保険法が改正されます。介護サービスがどのように変わるのか、どのくらいお金がかかるのか学習しましょう。2月25日13時30分～15時30分、男女共同参画センター、会費200円(会場費)、ハマナス・山田☎491・2802

☆催し物

硬式テニス

◆テニス協会活動説明会

3月1日15時～、松山地域市民センター。◆大会 ①男子ダブルスA・B ②女子ダブルス ③4月19日(予備日26日)、いずれも市内在住・在勤・在学(高校生以上)または協会登録団体会員の方対象、9時～17時、下宿第三運動公園テニスコート、参加費

1人千円(非会員千300円)、申込みは①は3月14日まで②は4月11日までに所定の用紙に必要事項を記入し、直接または郵送・ファクス・メールで〒204-0022松山1-37-1-301 清瀬市テニス協会事務局・今野☎493・7791 ☎kyoten1980@ac.aone-net.jp(詳しくは同協会フエイズブック☎http://ja-jp.facebook.com/kiyosetenis参照)

「高齡期を支える住まいと暮らしをつくる」超高齡団地での実践研究を踏まえて」

先着300人。2月28日13時～16時30分(開場は12時30分)、日本社会事業大学(竹丘三丁目)、無料、申込みは郵送またはファクス、同大学ホームページ☎http://www.jscw.ac.jp/にある申込フォームで〒204-0023竹丘3-1-30 日本社会事業大学校友室☎496・3051へ

平成27年度非常勤職員（嘱託員）を募集

―学童クラブ指導員・市内学童クラブ勤務・児童厚生員（児童センター勤務）資格―
いずれも保育士証または教員免許を有する方、もしくは2年以上児童福祉事業に従事（常勤職員に準じた勤務）したことがある方
勤務日 いずれも週平均35時間勤務で週平均5日勤務（社会保険など、健康保険・厚生年金保険・雇用保険
申込み いずれも2月27日（平日のみ。郵送は必着）までに所定の用紙に必要事項を記入し、資格証明の写しを添えて直接または郵送で職員課職員係 ☎ 497・1843へ

中央児童館の臨時職員（児童厚生員）を募集

資格 保育士証または教員免許を有する方
勤務日時 原則水・土曜日午前9時～午後5時（週2日）
勤務場所 中央児童館（児童センター内）
時給 千70円（土・日曜日、祝日は100円増）
※詳しくは左記へ。
申込み 2月21日までの午前9時から午後5時までに市ホームページからダウンロードできる臨時職員登録申込書または市販の履歴書に必要事項を記入し、直接児童センター ☎ 495・7700へ（火曜休館）

教室名・定員	日程	時間	費用など	場所
①シニアフィットネス教室（ソフト手。各会場とも人程度）	前期＝4月～6月・後期＝9月～11月・冬期＝平成28年1月～3月の火・金曜日（各期12回・全36回、祝日休み）	いずれも午前10時～11時30分	年間4,500円（保険料など）	火曜日＝中清戸金曜日＝下宿
②ピラティス教室（15人）	4月1日～10月14日の水曜日（8月を除く、全20回。祝日休み）	午前11時～正午	20回コース10,000円 10回コース6,000円	地域市民センター 下宿
③マルチ健康体操教室（各コース10人程度）	4月2日～6月18日の木曜日（全12回）	下宿コース＝午前10時～11時30分 野塩コース＝午後1時10分～2時40分	3,000円	下宿または野塩
④火曜ボクシングエアロ教室（15人）	4月7日～10月13日の火曜日（8月を除く、全20回。祝日休み）	午前10時30分～11時30分	20回コース10,000円 5回コース6,000円	下宿

対象 ①は市内在住で60歳以上の方②～④は市内在住・在勤で18歳以上の方（いずれも応募者多数の場合抽選）
申込み いずれも2月28日（消印有効）までに、往復はがきに教室名・住所・氏名・年齢・電話番号と返信用あて名を記入し、〒204―0001 下宿2―524―1 下宿地域市民センター内教室係 ☎ 493・4033へ

催し物

生産地見学会

対象 市内在住・在勤の方。先着20人
日時 3月4日（水）午前9時10分～正午。集合⇨消費生活センター前
場所 松村園（果樹・花木。中里二丁目）
持ち物 筆記用具・飲み物
申込み 2月18日午前9時から電話で消費生活センター ☎ 495・6211へ

清博きよせ塾

―「第3回市内彫刻探究」―
テーマ「スライドで見る市内の彫刻」の第3回目。写真を見ながら解説します。先着30人。
日時 2月19日（木）午後1時30分
場所 郷土博物館
講師 清瀬市文化財保護審議会会長 城田孝一郎氏
※直接会場へ。
問合せ 郷土博物館 ☎ 493・585

シニアしっとく講座

―この街とともに暮らすために地域包括ケアを考える―
若い人・熟世代・高齢者がともに暮らせる街づくりとは？市内の活動報告も交えて考えます。
対象 市内在住・在勤・在学の方。先着100人
日時 3月11日（水）午後1時30分～3時30分
場所 アミューホール
講師 地域福祉ケアマネジメント推進研究会主任研究員 石山麗子氏

金山調節池春の保全活動

湿地内の除草、枯損木整理、水路整備など。
日時 ①本作業⇨2月21日（土）午前9時～午後2時、②予備作業⇨2月24日（火）・26日（木）午前9時～正午、いずれも集合は午前8時50分に金山調節池奥広場。小雨決行・雨天時は翌日
持ち物 飲み物・軍手・タオル・長靴（道具類や軍手・長靴などは主催者側でも準備）
※直接会場へ。①は業者も共同で作業。軽食程度の温かい汁物やお茶を準備予定。
問合せ 金山調節池ワークシヨップ・西原 ☎ 493・0204

社協チャリテールイサイタル

失語症を患いながらも、不屈の努力により舞台上に復帰し、音楽活動を続けている声楽家・原口隆一氏のお話・リサイタル。発声・呼吸法の実演も行います。
日時 2月28日（土）午後1時30分
場所 児童センター
費用 900円（前売り500円・中学生以下は無料）
※チケットは、社会福祉協議会・障害者福祉センター・市民活動センター・各地域市民センターで販売中。
問合せ 社会福祉協議会 ☎ 495・5333

POP広告講習会

実際に、紙を何枚も重ね貼りしてペーパークラフトの作品（今回は清瀬にんじん焼酎

第3弾ラベル画）を仕上げ、お店の演出に花を添えます。

対象 小規模事業者・家族・従業員など。先着20人
日時 3月8日（日）午後1時30分（約2時間）
場所 清瀬商工会館（松山二丁目）
講師 太田隆司氏（清瀬市出身・TVチャンピオンペーパークラフト王選手権優勝）
持ち物 カッター・はさみ・のり
申込み 電話で清瀬商工会・藤井 ☎ 491・6648

防災懇談会 in 竹丘

竹丘地域の方と竹丘にある社会福祉施設の担当者で、災害時にどのような助け合いができるかを考えます。
日時 2月23日（月）午後2時～4時
場所 清瀬喜望園（竹丘三丁目）
申込み 電話で社会福祉協議会 ☎ 495・5333へ

清瀬焼陶芸会作品展

清瀬焼陶芸会の会員による作品展です。
日時 2月27日（金）～3月8日（日）午前10時～午後4時（月曜日は休館。初日は午後1時から、最終日は午後3時まで）
場所 郷土博物館
※直接会場へ。詳しくは清瀬消防署ホームページ <http://www.tfd.metro.tokyo.jp/hp-kyose/> 参照。
問合せ 清瀬焼陶芸会 ☎ 492・7778

えしゅうじ教室

初心者や書道が苦手な方でも、季節のものを楽しく描けます。出来上がった作品で、オリジナルカレンダーを作ります。先着15人。
日時 4月～平成28年3月までの第2水曜日午前10時～正

午（8月を除く・全11回）

場所 中里地域市民センター
講師 松田春燕氏
費用 1回千300円（半期5回・4月～9月は6千250円）
持ち物 習字セット
※見学・体験随時（要事前予約・体験1回500円）。
申込み 電話で中里地域市民センター ☎ 494・7511へ

KIC第19回清瀬でも英語しゃべらん会

ペット・動物について英語で楽しく語り合いましょう。
日時 3月1日（日）午後2時～4時
場所 清瀬けやきホール
プレゼンター スタン・ローゼンバーガー氏（アメリカ）
※直接会場へ。初心者歓迎。
問合せ 清瀬国際交流会・小倉 ☎ 495・8727

来てみて学ぼう消防きよせ

応急救護訓練や初期消火訓練、煙体験、はしご車体験など、消防の仕事が楽しく学べるイベントです。
日時 3月1日（日）午前10時～午後1時
場所 清瀬消防署竹丘出張所（竹丘二丁目）
※直接会場へ。詳しくは清瀬消防署ホームページ <http://www.tfd.metro.tokyo.jp/hp-kyose/> 参照。
問合せ 清瀬消防署 ☎ 491・0119

募集

社会福祉協議会嘱託職員
―①栄養士②看護師③社会福祉士―
資格 ①栄養士②看護師③社会福祉士

原襄二芸能55周年記念チャリティー歌・踊コンサート
スペシャルゲスト 3月7日11時～青木美保（五木ひろしの妹分）、8日10時～内田あかり（浮世絵の街・今夜だけ）、松永ひとみ（昨年度日本作詞優秀新人賞受賞）、2日間両日先着100人に記念品贈呈、清瀬けやきホール、入場無料、同実行委員会 ☎ 080・10819471

健康講座

東京大学医学部 安田智洋先生による健康長寿の秘訣と運動についてのお話。2月25日19時～20時30分、清瀬商工会館（松山二丁目）、無料、清瀬商工協同組合・大場 ☎ 491・0271

清瀬新潟県人会「新年賀詞交換会」

市内及び周辺の新潟県出身者、家族の方などなくても歓迎。2月21日18時～、やるき茶屋（松山二丁目）、会費3千円、清瀬新潟県人会事務局・山我 ☎ 493・3934

清瀬岩手県人会「新春の集い」

岩手にゆかりのある清瀬市及び近郊にお住まいの方、ご

市民伝言板利用案内

4月1日号掲載希望の原稿は、2月16日から3月2日までの間に受け付け。先着20枠。
問合せ 秘書広報課広報広聴係 ☎ 497・1808

第10回バードカービング展示会

バードカービング作品約30点の他、野鳥の写真、焼き絵など、野鳥に関する作品を展示します。2月19日～22日10時～17時（最終日は16時30分まで）、生涯学習センター、無料、カービングスポーツ武蔵野・五十嵐 ☎ 491・5360

出前講座「新庁舎を考える」

新庁舎を考える出前講座です。2月26日14時～、市民活動センター、無料、市庁舎問題を考える会・高田 ☎ 491・3160

高齢者の肺炎球菌予防接種対象の皆さんへ

平成26年度対象の方の肺炎球菌予防接種は、3月31日（火）までです。
対象の方で接種が終了していない方は早めにお受けください。なお、高齢者の肺炎球菌予防接種は、事前に申し込みが必要です。
※詳しくは下記へ。
問合せ 健康推進課健康推進係 ☎ 497・2075

都営住宅シルバーピア
(高齢者住宅)入居者

単身者・世帯向けの入居者を募集します。

対象 次の条件のすべてに当てはまる方①65歳以上(昭和25年2月15日以前の生まれ)②市内に3年以上居住している(平成24年2月15日以前から居住)③所得が定められた基準内である④住宅に困っている⑤暴力団員ではない

募集住宅 和6・DKⅡ単身1戸(中里四丁目)、和6・洋6・DKⅡ世帯2戸(野塩二丁目)

募集案内配布・申込期間 2月16日(月)～27日(金)

※入居は8月を予定。予定使用料など、詳しくは募集案内をご確認ください。

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。ぜひ傍聴にお越しください。

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(火)	建設環境常任委員会
17(水)	建設環境常任委員会
18(木)	建設環境常任委員会
24(火)	本会議(最終日)

※時間は、3月6日(金)の予算特別委員会(本会議終了後)・18日(水)の議会運営委員会(午後2時)を除き、いずれも午前10時からです。

問合せ 議会事務局議事係 ☎497・2567

申込み 申込者本人と面談をします。上記期間に申込書を直接高齢支援課高齢福祉係 ☎497・2081へ

学習教室生徒 中学生は科目選択制、3年生には受験対策指導も実施。場所 松山教室Ⅱシルバー人材センター(松山三丁目)、ひまわり教室Ⅱコミュニティプラザひまわり

科目など 左表のとおり

時間(午後)	科目
4時30分～5時30分	国語・算数・数学・英語・数学
5時～6時	国語・算数・数学・英語・数学
5時45分～6時45分	国語・算数・数学・英語・数学
7時～8時	国語・算数・数学・英語・数学
6時30分～8時	国語・算数・数学・英語・数学

※申込み状況により、開講を見合わせる場合があります。

利用料 年間4万1千円 ※詳しくは同園ホームページ ☎http://berudekiyose.sakurane.jp/index.htmへ

申込み 2月25日(第1次締め切り)または3月31日(第2次締め切り)までに、はがきに住所・氏名(ふりがな)・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

成年後見・相続無料相談 日時 2月28日(土)午後1時～5時 場所 生涯学習センター ※直接会場へ。

問合せ きよせ成年後見・相続等相談室・五野上 ☎495・2939

健康づくり

予=要予約

事業名	対象・内容など	日時	場所	申込み・問合せ
予 YOGA教室～メタボ＆ロコモ予防教室	ゆったりとした動きと呼吸法で血液循環・筋力アップと肩こり・腰痛予防。対象 清瀬市国民健康保険に加入している方。先着 50人 持ち物 タオル・飲み物・運動しやすい服装	3月12日(木) 午前10時～11時30分	アミューホール	2月16日から健康推進係 ☎497・2076へ
予 おなかスッキリエクササイズ	きれいな歩き方や美しい姿勢を身に付けたい方、おなかまわりが気になる方におすすめ。対象 清瀬市国民健康保険に加入している方。先着 50人 講師 健康運動指導士 八木香氏 持ち物 運動しやすい服装・飲み物・タオル	3月12日(木) 午後1時30分～3時20分	アミューホール	2月16日から健康推進係 ☎497・2076へ
予 栄養セミナー「手作りヘルシーレシピで高血圧予防」	旬の食材を使って作るヘルシーなレシピをご紹介します。対象 清瀬市国民健康保険に加入している方。先着 20人 内容 調理実習と試食 講師 管理栄養士 宮本千華子氏 持ち物 エプロン・三角巾・手ふきタオル	3月13日(金) 午前10時～正午	健康センター	2月16日から健康推進係 ☎497・2077へ
予 乳幼児救急講座	「いざ!」という時の子ども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。先着 25人 持ち物 母子健康手帳・お子さん連れの方は、お出掛けグッズ	3月13日(金) 午後1時30分～3時30分	健康センター	2月16日から健康推進係 ☎497・2077へ

健康

いきいきハイキング 10キロコース

西武球場前駅から多摩湖南岸の自転車周遊道、多摩湖建設時の軽便鉄道廃線跡に残されたトンネルを通り、野山北・六道山公園を訪ね、復路は多摩湖北岸の自転車周遊道を經由して同駅まで歩きます。対象 運動制限がなく、日ごろから継続的に散歩などの運動をしている方

日時 2月24日(火)午前9時(出発は午前9時25分)。

集合Ⅱ清瀬駅北口連絡通路・解散Ⅱ西武球場前駅(雨天中止)

費用 50円(保険料など。交通費・入園料は別途自己負担)

健康づくり

予=要予約

事業名	対象・内容など	日時	場所	申込み・問合せ
予 YOGA教室～メタボ＆ロコモ予防教室	ゆったりとした動きと呼吸法で血液循環・筋力アップと肩こり・腰痛予防。対象 清瀬市国民健康保険に加入している方。先着 50人 持ち物 タオル・飲み物・運動しやすい服装	3月12日(木) 午前10時～11時30分	アミューホール	2月16日から健康推進係 ☎497・2076へ
予 おなかスッキリエクササイズ	きれいな歩き方や美しい姿勢を身に付けたい方、おなかまわりが気になる方におすすめ。対象 清瀬市国民健康保険に加入している方。先着 50人 講師 健康運動指導士 八木香氏 持ち物 運動しやすい服装・飲み物・タオル	3月12日(木) 午後1時30分～3時20分	アミューホール	2月16日から健康推進係 ☎497・2076へ
予 栄養セミナー「手作りヘルシーレシピで高血圧予防」	旬の食材を使って作るヘルシーなレシピをご紹介します。対象 清瀬市国民健康保険に加入している方。先着 20人 内容 調理実習と試食 講師 管理栄養士 宮本千華子氏 持ち物 エプロン・三角巾・手ふきタオル	3月13日(金) 午前10時～正午	健康センター	2月16日から健康推進係 ☎497・2077へ
予 乳幼児救急講座	「いざ!」という時の子ども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。先着 25人 持ち物 母子健康手帳・お子さん連れの方は、お出掛けグッズ	3月13日(金) 午後1時30分～3時30分	健康センター	2月16日から健康推進係 ☎497・2077へ

健康

いきいきハイキング 10キロコース

西武球場前駅から多摩湖南岸の自転車周遊道、多摩湖建設時の軽便鉄道廃線跡に残されたトンネルを通り、野山北・六道山公園を訪ね、復路は多摩湖北岸の自転車周遊道を經由して同駅まで歩きます。対象 運動制限がなく、日ごろから継続的に散歩などの運動をしている方

日時 2月24日(火)午前9時(出発は午前9時25分)。

集合Ⅱ清瀬駅北口連絡通路・解散Ⅱ西武球場前駅(雨天中止)

費用 50円(保険料など。交通費・入園料は別途自己負担)

健康づくり

予=要予約

事業名	対象・内容など	日時	場所	申込み・問合せ
予 YOGA教室～メタボ＆ロコモ予防教室	ゆったりとした動きと呼吸法で血液循環・筋力アップと肩こり・腰痛予防。対象 清瀬市国民健康保険に加入している方。先着 50人 持ち物 タオル・飲み物・運動しやすい服装	3月12日(木) 午前10時～11時30分	アミューホール	2月16日から健康推進係 ☎497・2076へ
予 おなかスッキリエクササイズ	きれいな歩き方や美しい姿勢を身に付けたい方、おなかまわりが気になる方におすすめ。対象 清瀬市国民健康保険に加入している方。先着 50人 講師 健康運動指導士 八木香氏 持ち物 運動しやすい服装・飲み物・タオル	3月12日(木) 午後1時30分～3時20分	アミューホール	2月16日から健康推進係 ☎497・2076へ
予 栄養セミナー「手作りヘルシーレシピで高血圧予防」	旬の食材を使って作るヘルシーなレシピをご紹介します。対象 清瀬市国民健康保険に加入している方。先着 20人 内容 調理実習と試食 講師 管理栄養士 宮本千華子氏 持ち物 エプロン・三角巾・手ふきタオル	3月13日(金) 午前10時～正午	健康センター	2月16日から健康推進係 ☎497・2077へ
予 乳幼児救急講座	「いざ!」という時の子ども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。先着 25人 持ち物 母子健康手帳・お子さん連れの方は、お出掛けグッズ	3月13日(金) 午後1時30分～3時30分	健康センター	2月16日から健康推進係 ☎497・2077へ

健康

いきいきハイキング 10キロコース

西武球場前駅から多摩湖南岸の自転車周遊道、多摩湖建設時の軽便鉄道廃線跡に残されたトンネルを通り、野山北・六道山公園を訪ね、復路は多摩湖北岸の自転車周遊道を經由して同駅まで歩きます。対象 運動制限がなく、日ごろから継続的に散歩などの運動をしている方

日時 2月24日(火)午前9時(出発は午前9時25分)。

集合Ⅱ清瀬駅北口連絡通路・解散Ⅱ西武球場前駅(雨天中止)

費用 50円(保険料など。交通費・入園料は別途自己負担)

健康づくり

予=要予約

事業名	対象・内容など	日時	場所	申込み・問合せ
予 YOGA教室～メタボ＆ロコモ予防教室	ゆったりとした動きと呼吸法で血液循環・筋力アップと肩こり・腰痛予防。対象 清瀬市国民健康保険に加入している方。先着 50人 持ち物 タオル・飲み物・運動しやすい服装	3月12日(木) 午前10時～11時30分	アミューホール	2月16日から健康推進係 ☎497・2076へ
予 おなかスッキリエクササイズ	きれいな歩き方や美しい姿勢を身に付けたい方、おなかまわりが気になる方におすすめ。対象 清瀬市国民健康保険に加入している方。先着 50人 講師 健康運動指導士 八木香氏 持ち物 運動しやすい服装・飲み物・タオル	3月12日(木) 午後1時30分～3時20分	アミューホール	2月16日から健康推進係 ☎497・2076へ
予 栄養セミナー「手作りヘルシーレシピで高血圧予防」	旬の食材を使って作るヘルシーなレシピをご紹介します。対象 清瀬市国民健康保険に加入している方。先着 20人 内容 調理実習と試食 講師 管理栄養士 宮本千華子氏 持ち物 エプロン・三角巾・手ふきタオル	3月13日(金) 午前10時～正午	健康センター	2月16日から健康推進係 ☎497・2077へ
予 乳幼児救急講座	「いざ!」という時の子ども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。先着 25人 持ち物 母子健康手帳・お子さん連れの方は、お出掛けグッズ	3月13日(金) 午後1時30分～3時30分	健康センター	2月16日から健康推進係 ☎497・2077へ

健康

いきいきハイキング 10キロコース

西武球場前駅から多摩湖南岸の自転車周遊道、多摩湖建設時の軽便鉄道廃線跡に残されたトンネルを通り、野山北・六道山公園を訪ね、復路は多摩湖北岸の自転車周遊道を經由して同駅まで歩きます。対象 運動制限がなく、日ごろから継続的に散歩などの運動をしている方

日時 2月24日(火)午前9時(出発は午前9時25分)。

集合Ⅱ清瀬駅北口連絡通路・解散Ⅱ西武球場前駅(雨天中止)

費用 50円(保険料など。交通費・入園料は別途自己負担)

健康づくり

予=要予約

事業名	対象・内容など	日時	場所	申込み・問合せ
予 YOGA教室～メタボ＆ロコモ予防教室	ゆったりとした動きと呼吸法で血液循環・筋力アップと肩こり・腰痛予防。対象 清瀬市国民健康保険に加入している方。先着 50人 持ち物 タオル・飲み物・運動しやすい服装	3月12日(木) 午前10時～11時30分	アミューホール	2月16日から健康推進係 ☎497・2076へ
予 おなかスッキリエクササイズ	きれいな歩き方や美しい姿勢を身に付けたい方、おなかまわりが気になる方におすすめ。対象 清瀬市国民健康保険に加入している方。先着 50人 講師 健康運動指導士 八木香氏 持ち物 運動しやすい服装・飲み物・タオル	3月12日(木) 午後1時30分～3時20分	アミューホール	2月16日から健康推進係 ☎497・2076へ
予 栄養セミナー「手作りヘルシーレシピで高血圧予防」	旬の食材を使って作るヘルシーなレシピをご紹介します。対象 清瀬市国民健康保険に加入している方。先着 20人 内容 調理実習と試食 講師 管理栄養士 宮本千華子氏 持ち物 エプロン・三角巾・手ふきタオル	3月13日(金) 午前10時～正午	健康センター	2月16日から健康推進係 ☎497・2077へ
予 乳幼児救急講座	「いざ!」という時の子ども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。先着 25人 持ち物 母子健康手帳・お子さん連れの方は、お出掛けグッズ	3月13日(金) 午後1時30分～3時30分	健康センター	2月16日から健康推進係 ☎497・2077へ

健康

いきいきハイキング 10キロコース

西武球場前駅から多摩湖南岸の自転車周遊道、多摩湖建設時の軽便鉄道廃線跡に残されたトンネルを通り、野山北・六道山公園を訪ね、復路は多摩湖北岸の自転車周遊道を經由して同駅まで歩きます。対象 運動制限がなく、日ごろから継続的に散歩などの運動をしている方

日時 2月24日(火)午前9時(出発は午前9時25分)。

集合Ⅱ清瀬駅北口連絡通路・解散Ⅱ西武球場前駅(雨天中止)

費用 50円(保険料など。交通費・入園料は別途自己負担)

健康づくり

予=要予約

事業名	対象・内容など	日時	場所	申込み・問合せ
予 YOGA教室～メタボ＆ロコモ予防教室	ゆったりとした動きと呼吸法で血液循環・筋力アップと肩こり・腰痛予防。対象 清瀬市国民健康保険に加入している方。先着 50人 持ち物 タオル・飲み物・運動しやすい服装	3月12日(木) 午前10時～11時30分	アミューホール	2月16日から健康推進係 ☎497・2076へ
予 おなかスッキリエクササイズ	きれいな歩き方や美しい姿勢を身に付けたい方、おなかまわりが気になる方におすすめ。対象 清瀬市国民健康保険に加入している方。先着 50人 講師 健康運動指導士 八木香氏 持ち物 運動しやすい服装・飲み物・タオル	3月12日(木) 午後1時30分～3時20分	アミューホール	2月16日から健康推進係 ☎497・2076へ
予 栄養セミナー「手作りヘルシーレシピで高血圧予防」	旬の食材を使って作るヘルシーなレシピをご紹介します。対象 清瀬市国民健康保険に加入している方。先着 20人 内容 調理実習と試食 講師 管理栄養士 宮本千華子氏 持ち物 エプロン・三角巾・手ふきタオル	3月13日(金) 午前10時～正午	健康センター	2月16日から健康推進係 ☎497・2077へ
予 乳幼児救急講座	「いざ!」という時の子ども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。先着 25人 持ち物 母子健康手帳・お子さん連れの方は、お出掛けグッズ	3月13日(金) 午後1時30分～3時30分	健康センター	2月16日から健康推進係 ☎497・2077へ

健康

いきいきハイキング 10キロコース

西武球場前駅から多摩湖南岸の自転車周遊道、多摩湖建設時の軽便鉄道廃線跡に残されたトンネルを通り、野山北・六道山公園を訪ね、復路は多摩湖北岸の自転車周遊道を經由して同駅まで歩きます。対象 運動制限がなく、日ごろから継続的に散歩などの運動をしている方

日時 2月24日(火)午前9時(出発は午前9時25分)。

集合Ⅱ清瀬駅北口連絡通路・解散Ⅱ西武球場前駅(雨天中止)

費用 50円(保険料など。交通費・入園料は別途自己負担)

健康づくり

予=要予約

事業名	対象・内容など	日時	場所	申込み・問合せ
予 YOGA教室～メタボ＆ロコモ予防教室	ゆったりとした動きと呼吸法で血液循環・筋力アップと肩こり・腰痛予防。対象 清瀬市国民健康保険に加入している方。先着 50人 持ち物 タオル・飲み物・運動しやすい服装	3月12日(木) 午前10時～11時30分	アミューホール	2月16日から健康推進係 ☎497・2076へ
予 おなかスッキリエクササイズ	きれいな歩き方や美しい姿勢を身に付けたい方、おなかまわりが気になる方におすすめ。対象 清瀬市国民健康保険に加入している方。先着 50人 講師 健康運動指導士 八木香氏 持ち物 運動しやすい服装・飲み物・タオル	3月12日(木) 午後1時30分～3時20分	アミューホール	2月16日から健康推進係 ☎497・2076へ
予 栄養セミナー「手作りヘルシーレシピで高血圧予防」	旬の食材を使って作るヘルシーなレシピをご紹介します。対象 清瀬市国民健康保険に加入している方。先着 20人 内容 調理実習と試食 講師 管理栄養士 宮本千華子氏 持ち物 エプロン・三角巾・手ふきタオル	3月13日(金) 午前10時～正午	健康センター	2月16日から健康推進係 ☎497・2077へ
予 乳幼児救急講座	「いざ!」という時の子ども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。先着 25人 持ち物 母子健康手帳・お子さん連れの方は、お出掛けグッズ	3月13日(金) 午後1時30分～3時30分	健康センター	2月16日から健康推進係 ☎497・2077へ

健康

いきいきハイキング 10キロコース

西武球場前駅から多摩湖南岸の自転車周遊道、多摩湖建設時の軽便鉄道廃線跡に残されたトンネルを通り、野山北・六道山公園を訪ね、復路は多摩湖北岸の自転車周遊道を經由して同駅まで歩きます。対象 運動制限がなく、日ごろから継続的に散歩などの運動をしている方

日時 2月24日(火)午前9時(出発は午前9時25分)。

集合Ⅱ清瀬駅北口連絡通路・解散Ⅱ西武球場前駅(雨天中止)

費用 50円(保険料など。交通費・入園料は別途自己負担)