

きよせ

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⇒



市・都民税の申告の時期です

申告期間は2月16日(月)～3月16日(月)

市・都民税の申告は市役所で受け付けますので、以下の①～④をご覧の上、申告の準備をお進めください。所得税の確定申告などは、東村山税務署で受け付けます。

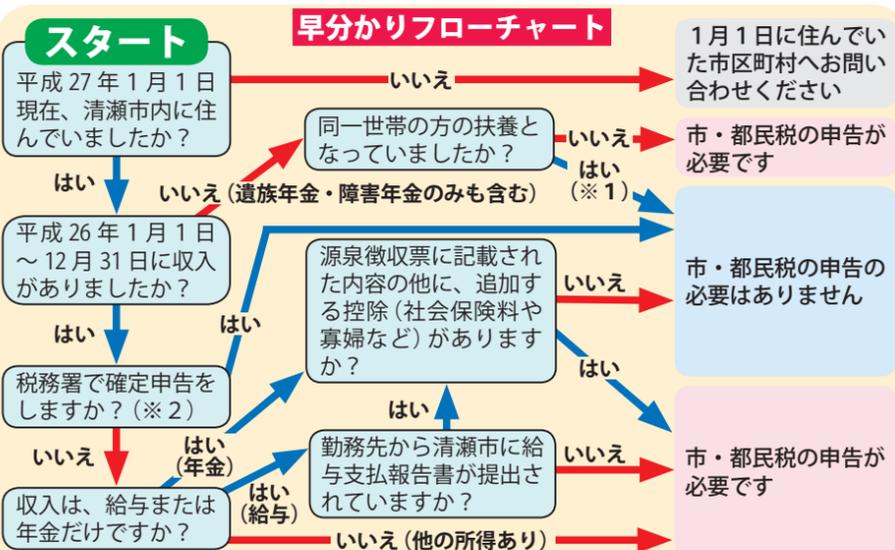
なお、申告期間中に限り、簡易な確定申告を市役所で受け付けますが、窓口に関りがあるため、お待ちいただくことがあります。

問合せ 課税課市民税係 ☎ 497・2040

①申告が必要か確認してみましょう!



フローチャート(下図)で確認しましょう。所得がなくとも、申告が必要な場合があります。年金収入が400万円以下で「確定申告不要制度」に該当する方も、フローチャートで「市・都民税の申告が必要か」を確認してください。



※1 同一世帯の扶養に入っている方でも、都営住宅の審査関係などで所得金額が記載された非課税証明書を請求する場合は申告が必要です。
 ※2 確定申告が必要かどうかは、東村山税務署へお問い合わせください。(詳しくは市報1月1日号8面を参照)

■所得がない方でも申告が必要な理由は…
 扶養に入っていない方の場合、申告は介護保険料や国民健康保険税の軽減などに必要な、算定の基礎資料となるためです。

■市・都民税が非課税になることも
 寡婦(夫)の方や障害者手帳をお持ちの方で所得が125万円以下の方は、申告すると市・都民税が非課税となります。

②いつ、どこで受け付けているの?

申告期間は2月16日(月)～3月16日(月)です(土・日曜日を除く)。なお、下表の「★」の場所では、申告開始日より前に受け付けを行います。
 ★早期受付の2日目の午後、比較的空いているのでお勧めです。



市・都民税申告の受付場所と日程

場所(★は早期受付)	期間	受付時間
★松山地域市民センター	2月4日(水)・5日(木)	午前9時～11時 午後1時～4時30分
★竹丘地域市民センター	2月6日(金)・13日(金)	午前9時30分～11時30分 午後1時30分～3時30分
★野塩地域市民センター	2月2日(月)・3日(火)	午前9時～11時 午後1時～4時30分
★アミューホール(無料申告相談と同会場)	2月9日(月)・10日(火)	午前9時30分～11時30分 午後1時30分～3時30分
★生涯学習センター	2月12日(木)	午前9時～11時 午後1時～4時30分
市役所	2月16日(月)～3月16日(月)	午前9時～11時 午後1時～4時30分

東村山税務署からのお知らせ

◆税理士会による無料申告相談

小規模納税者の所得税・消費税や年金受給者・給与所得者の所得税の申告など、税理士が相談に応じます。

日時 2月9日(月)・10日(火)午前9時30分～11時30分・午後1時30分～3時30分

場所 アミューホール

持ち物 申告に必要な添付資料(源泉徴収票など)・筆記用具・電卓・印鑑・あれば前年提出した確定申告書の控え

◆e-Tax 初心者講習会

パソコンを使用した確定申告書の作成や電子送信の方

法について説明します。

対象 市内在住の方

日時 ①1月28日(水)②30日(金)、いずれも午後1時15分～2時45分または午後3時15分～4時45分

場所 ①生涯学習センター②下宿地域市民センター

持ち物(確定申告書を作成する方のみ) 確定申告に必要な添付書類(源泉徴収票など)・筆記用具・電卓・印鑑・前年提出した確定申告書の控え・電子証明書付きの住民基本台帳カード(電子送信する場合)

※いずれも直接会場へ。譲渡所得や贈与税の申告、内容が複雑な相談などは、税務署へお越しください。

問合せ いずれも東村山税務署 ☎ 042・394・6811

③何を持っていけばいいの?

以下のA～Dをご持参ください。収入がなかった方はA～Bのみで結構です。なお、申告書は郵送でも提出できます。



■申告書郵送方法

必要書類を同封し、清瀬市課税課へ郵送してください。控えの返送をご希望の場合は、切手を貼った返信用封筒も同封してください。

A 市・都民税申告書



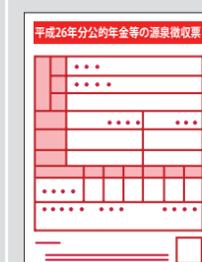
申告書は、昨年市・都民税の申告をした方などに1月下旬に郵送します。必要事項を記入し、持参(郵送)してください。申告書が送付されない方には、市役所で配布します。(市ホームページからもダウンロード可)

B 印鑑・筆記用具



ボールペンなどの筆記用具をご用意ください。なお、印鑑は認め印でも可能です。

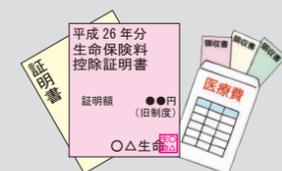
C 給与・年金の平成26年分源泉徴収票



支払者から1月末までに渡されます(年金の場合は郵送されます。年金振込通知書とは異なりますので、ご注意ください)。なお、一度お預かりしたら、原則返却できません。

D 控除額証明書

平成26年中に支払った社会保険料・生命保険料の証明書や領収書(源泉徴収票に記載があれば不要)、医療費の領収書(合計を計算し、封筒に封入)、障害者手帳などをご用意ください。



①国民健康保険税②後期高齢者医療保険料③介護保険料の支払金額が分からない場合、①②は保険年金課、③は高齢支援課で支払額の確認書を発行しています。

④平成27年度から適用される個人住民税の税制改正

◆住宅借入金等特別控除(住宅ローン控除)の延長(居住年平成26年～29年)

居住年の適用期間が、「平成25年12月31日まで」から「平成29年12月31日まで」の4年間延長されます。

◆住宅ローン控除の控除限度額の拡充(居住年平成26年4月1日～29年12月31日)

所得税から控除しきれなかった住宅借入金等特別控除について、個人住民税の控除限度額が「所得税の課税総所得金額等の7割(控除適用上限額136,500円)」に引き上げられました。

◆上場株式等の配当・譲渡所得等に係る20%本則税率の適用

上場株式などの配当・譲渡所得等に係る10%軽減税率の特例措置が平成25年12月31日をもって廃止され、平成26年1月1日以降、本則税率の20%(所得税15%・住民税5%)が適用されます。

市民が主役



清瀬の農業ウーマン

～人々の心を豊かにする花を育てる～

花卉栽培農家 森田 良枝美さん

ネイリストから花卉栽培農家に転職

「全く違う職種の仕事ですが、実際に働いてみてどうですか？」

運動専門の学校へ行くため中学受験し、職場も地元から離れていたのが清瀬のことをほとんど知らず、なじめるか心配でしたが、農業はとも奥が深く、特に花卉は色や形の繊細さ、鑑賞したり誰かを喜ばせたり、見た瞬間「わっ」と気持ちを感じてくれるような感覚がネイリストと似た魅力を感じたのは大きかったです。

手をかければかける程仕上がりが良くなりますし、育つ様子を見ているのもわくわくします。出荷する花を選ぶ時や寄せ植えを作る作業が一番好きで、とにかく楽しいです！

「新たなチャレンジで苦労を感じたことはありますか？」

長年バレーボールとハンドボールで培った体力と、負けず嫌いで「やる」と決めたら必ず実行しないと気が済まない性格のため、ハندیを感じたことはあまりありません。どちらかというとそれ以外のことに苦労しています。

例えば、家族経営なので上司が両親です。意見を伝えても子どもとしてしか対応してもらえず、何度何度も悔しい思いをしました。今はそれが自分の課題で、どんな言い方をしたら伝わるか、例を挙げたり実際に数字で結果を示したりしています。



「東京都農業会議会長賞」を受賞



「寄せ植え」に使う花を「好きな作業」



毎年農業まつりでは、森田さんが手がけた花を販売する

「花卉以外も栽培していますか？」

メインで作っているのは花壇苗やポット苗ですが、花は繊細で暑さに弱いので、春と夏に野菜苗を作っています。野菜はできたものではなく苗を売ります。最近では、家庭菜園自体が流行っているので、トマトやゴーヤの苗を育てる人が増えているようです。

未経験でも農業はできる

「農業の一日の流れを教えてください。」

時期により異なりますが、8時30分からミーティングを行い、その日の業務内容を皆で共有し、9時ごろから作業に入ります。働きやすいように計画を立てることで、女性でも未経験者でも農業はできるということを身を持って実感しました。

「作業にあたりいろいろと学ぶなかで、「土地柄に合わせた売り方」をしないといけないということに気が付きました。最初は「おしゃりにかわいくやりたい」と思っていました。清瀬では、購入される方の多くは年配の方で、淡いピンクよりも濃いムラサキなど、はっきりとした色が人気です。でも、ちよつとしたところに手を加えてかわいく見せる工夫もしています。

バラ園をオープン

「昨年、バラ園を開園されたと聞きました。」

父が約7年間、千葉にあるバラの会社に勤めていて、「いずれはまたバラがやりたい」という希望を持っていたので始めてみました。自宅の横の農地に約200品種・700株のバラを植えたところ、市外からもお客さんが来園してくださる。「電車に乗ってたらきれいなバラが見えたから降りてみた」と突然いらっしゃる方もいました。今年も春と秋に開園する予定です。ぜひ見に来てください。

若い女性の目線で農業をアピール

「森田さんのように女性後継者として働いている方向けの会があるそうですね。」

「女性後継者が集まる場所が少ない」と感じ、「マルシェ」(平成25年9月に結成)という会に参加しています。都内の女性農業後継者が生産した農産物を、女性の目線で販売する企画などを行う会で、現在9人で活動しています。昨年12月に南新宿で、採れたて



野塩のバラ園。写真の他にもいろいろな色のバラを植えている



来客が「おしゃり」の準備をしてくれ、誰よりも一生懸命家族や私たち夫婦を笑顔で支えてくれることが私の力になっています。今後も家族仲良く仕事をやっていくことと、バラ園にもっとつるぎる空間を創ればと思います。来園者がのんびりお茶を飲んだり、かわいい加工品なども販売できたらと思います。

野菜や花、加工品など全95種類・千28個を販売する「アグリパークマルシェ」を行いました。これは農林水産振興財団の取り組みで、将来を担う農業後継者に焦点を当てた初のイベントでした。当日は、都市部の消費者の皆さんに私たちの地元の野菜・花・加工品などを販売し、直接お話しできたことは大変貴重な体験でした。なにより同業者の女性と交流できることが心強く、消費者ニーズの把握を期待する面でも、長く活動を続けていけたらと思います。

「市民の方などと交流するためにアイデアはありますか？」

ペDESTリアンデッキや清瀬にある公共施設に花を植える植栽工事も行っています。最近では市役所の玄関前も手掛けました。植栽工事で作業する花卉クラブの方は年配の方が多いので、若い方もボランティアで参加できるような体制があればと思います。皆で活気ある雰囲気活動していれば、多くの方の目にとまり、若い方にも花に関心を持ってもらえるのではないかと思います。また、いつも植えている時に思うのですが、ロータリーでの車の乗り降り時や、花壇をまたぐ際は、もう少し足元に気を配ってもらえたらうれしいです！

「今後やってみたいことはありますか？」

「悩みなどを打ち明ける女性同業者が周りにいないので、たまにさ

みしい気持ちになります。現在母が家事や介護などで自分の時間を削りながらも、空いた時間はハウスに来てくれ、誰よりも一生懸命家族や私たち夫婦を笑顔で支えてくれることが私の力になっています。今後も家族仲良く仕事をやっていくことと、バラ園にもっとつるぎる空間を創ればと思います。来園者がのんびりお茶を飲んだり、かわいい加工品なども販売できたらと思います。

「清瀬は「農のある風景」が一つの特徴ですが、農業に興味のある方にアドバイスをお願いします。」

農業の担い手は男性というイメージを持っている人は多いと思います。実際、夏の炎天下や冬の寒さ、強風でも雨や雪が降っても外で働きます。虫もいるし、重い物を運んだり、泥だらけになるのが普通です。まだまだ女性の意見が取り入れられなかったりすることは少ないのが現状ですが、とてもやりがいのある仕事なのでマイナスにとらえないでほしいです。また、農業といっても、経営形態や規模によって多岐に亘ります。どんな農業をしたのかをよく考えて、自分に合う働き方を見つけてあげたいと思います。

バラ園にいらしてください

5月・10月頃に開園します。

場所 野塩 5-237

入場料 300円

問合せ 森田 ☎491・1375

sunhanayuki@gmail.com

「命の教育フォーラム」を開催

市では、「命を大切にすることの教育(命の教育)」を最重要課題として取り組んでまいり、その教育活動を地域や保護者の方に知っていただく「命の教育フォーラム」を開催します。

今回は、市内中学生による「生徒会サミット」を開催し、子ども・学校・保護者・地域がどのように関わっていくことができるのかを一緒に考えます。

日時 2月21日(土)午後2時30分

場所 アミューホール ※直接会場へ。

問合せ 指導課指導主事 ☎497・2552

立科山荘スキーバスツアー 参加者募集

第2回レッスン付きバスツアーを行います。先着25人(最少催行人数10人)

日時 2月6日(金)午後7時30分～8日(日)午後5時30分。集合・解散 清瀬駅北口西友前宿泊 立科山荘(長野県北佐久郡立科町大字芦田八ヶ野)

費用 おとな2万6千円・小学生2万1千円(2泊3日4食付き・2日目の昼食を除く。バス代・保険料)

申込み 電話で立科山荘 ☎0267・51・2300(市内固定電話のみ ☎0120・54・8977)へ



東京都知事杯争奪さわやか少年野球大会で優勝

がんばりすと

昨年10月26日～11月15日、都立光が丘公園(練馬区光が丘四丁目)で、「第12回東京都知事杯争奪さわやか少年野球大会」が開催されました。東京都の各地区代表34チームが熱い戦いを繰り広げ、清瀬市代表「レッドライオンズ」が見事優勝しました。



優勝を喜ぶレッドライオンズの皆さん

中学生の「税についての作文」「税の標語」入賞者

昨年12月24日、中学生の「税についての作文」「税の標語」表彰式が行われました。この事業は、税を正しく理解し、考える機会を持つための租税教育推進活動の一環として実施されているものです。

今年度は下表の18人の皆さん・一校が受賞されました。



表彰された皆さん

税についての作文

清瀬市長賞	中田 悠理 (五中3年)
清瀬市教育長賞	奥 由季 (二中3年)
清瀬市租税教育推進協議会会長賞	宮地 普 (四中3年)
東京都立川都税事務所長賞	関野 智徳 (清中3年)
多摩武蔵納税貯蓄組合連合会会長賞	半場 碧 (二中3年)
一般社団法人東村山青色申告会会長賞	町田 莉紗 (清中3年)
公益社団法人東村山法人会会長賞	北平 由衣 (清中3年)
東京税理士会東村山支部長賞	八木橋 克 (三中3年)
多摩武蔵納税貯蓄組合連合会学校感謝状	清瀬第五中学校

税の標語

清瀬市長賞	宇田川 琴乃 (清中1年)
東村山税務署長賞	浦川 俊華 (清中1年)
清瀬市商工会会長賞	飯塚 稜人 (清中1年)
東村山間税会会長賞	渡辺 優香 (二中3年)
全国間税会総連合会入選	鈴木 遼太郎 (二中3年)
東京国税局間税会連合会入選	釣 光希 (四中3年)
東村山間税会 佳作	斎木 駿也 (三中3年)
一般社団法人東村山青色申告会会長賞	高橋 祐真 (四中3年)
公益社団法人東村山法人会会長賞	中西 泰治 (五中3年)
東京税理士会東村山支部長賞	奥 由季 (二中3年)

3本の木とともに

自分のほうから思い描いていないのにどうしてこんな出会いがあるのか? きつと向こうも応援してくれているのかな? 実は「七夕竹惜命の文字 隠れなし」の石田波郷さんや清瀬市内外で結核の悲惨な人生を送られた方々、結核研究所の保管室に保存されている70年～80年くらい前の約200体のご遺体の臓器の皆さんに、時々思いを寄せています。特にご遺体については、いつか結核歴史館のようなものを立ち上げてその中に御慰霊させていただくことができたいと思っています。

昨年10月2日、アジア大会のテニスシングルスで40年ぶりの金メダルを9月30日に獲得し、いまや世界スターの錦織圭選手と比較される西岡良仁選手が市長室に報告に来てくれました。実は、中村災害防止協会会長の娘さんのお子さんだったのです。本当に、びっくりしました。

続いては、12月28日、サッカーの本田圭選手が立ち上げた育成組織に所属するジュニアチーム「S・T・F・C」と交流試合をするため、清瀬を訪れた本田選手とお会いしました。



写真左: 本田選手(右)と市長
写真右: 西岡選手と市長

清瀬市長 渋谷金太郎



テレビで見ているとクールなイメージですが、やはり世界の一流選手、穏やかで誠実さが十二分に伝わってきました。とてもありがたいことに、「スポーツ指導以外でも清瀬市に協力できる機会があればお手伝いします」との言葉をいただきました。そう簡単には実現しないと思いますが、清瀬に関心を持っていただ

平成27年度清瀬市正規職員(保健師)を募集

保健師(若干名)

資格 昭和50年4月2日以降に生まれた方で、保健師の資格を有する方または平成27年3月末までに資格取得見込みの方

第1次試験日 1月25日(日)

第1次試験内容 専門試験(地域看護学・疫学・保健統計及び保健福祉行政論の択一式試験)及び論文試験

募集要項 1月19日(月)午後5時まで職員課で配布(市ホームページからもダウンロード可)

※詳しくは募集要項をご覧ください。

申込み 1月19日午後5時まで(平日のみ。郵送の場合は必着)に、所定の用紙に必要事項を記入し、資格を証明するものの写しを添えて、直接または郵送で職員課職員 ☎497・1843へ

まき材・シイタケ栽培用ホダ木の配布

萌芽更新によって伐採した樹木のうち、まき材(長さ35センチ)やシイタケ栽培用ホダ木(長さ1メートル)にできるものを、用途に合った寸法に切断し、希望者に配布します。

また、緑地を守るための清瀬市緑地保全基金へのご協力をお願いいたします。

日時 1月27日(火)～29日(木)、2月3日(火)・10日(火)・17日(火)、いずれも午前10時～正午(なくなり次第終了)

場所 台田の杜

※配布日には、台田の杜広場を駐車場として開放します。

問合せ 水と緑の環境課 ☎2098



平成26年度多摩東人権啓発活動地域ネットワーク協議会事業

講演と映画の集い「メダリストへの道」

パラリンピックメダリストの小山恭輔選手他による講演や、映画「夢追いかけて」の上映。先着500人。

日時 2月7日(土)午後1時～4時30分(開場は午後0時30分)

場所 まるにえホール(東久留米市中央二丁目)

※直接会場へ。未就学児の保育あり。

(1月23日までに左記へ要予約)

問合せ 東久留米市生活文化課 ☎042・7738

三種混合ワクチン(DPT)がなくなります

三種混合ワクチンの販売終了に伴い、接種を受けることができなくなります。

母子健康手帳を確認し、ポリオワクチンの接種が終了している、三種混合ワクチンの接種が終了していない方は、左記へお問い合わせください。

対象 7歳6か月未満の子ども

問合せ 健康推進課健康推進係 ☎497・2075

還付金詐欺にご注意を!

市内において、市役所職員をかたる還付金詐欺の電話が多発しています。「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。不審な電話があった場合は、警察署や消費生活センターへご連絡ください。

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 1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



簡単なことをテンポよくやることにより、脳の前頭葉が活性化します。

毎日学習記録をつけるのもひとりの楽しみなのよ

今日の音読の教材は旅行記ですね

旅行記では行ったことのある場所を思い出して楽しいよ

教材を音読します。俳句や短歌、旅行記などがあり楽しく学べます。



時間がどんどん縮まっていくのがうれしいわ

数字がついた100個のコマを、時間を計りながら1から100まで印字された盤に置いていきます。



学習日などを記入する「学習記録」

教室開校14回目終了後に、受講生にアンケートを行いました。受講生からは喜びの声がたくさん寄せられました。(以下一部抜粋)

- ◆久しぶりに会った娘から「話し方のスピードが変わり聞きやすくなった」と言われた。こんなに早く効果が出て驚いている。
- ◆毎日ある宿題を朝食後にやり習った体操をすきま時間に行うなど、生活にリズムができて良かった。
- ◆認知症がとてども気になっているので、脳力アップ塾にとても感謝している。今後ぜひ続けたい。
- ◆テレビを見てクイズの答えがすぐに出るようになった。「あれ」「それ」などの代名詞が減ることを期待している。
- ◆毎回楽しみに参加している。高齢化は急速に進んでいます。この塾が認知症予防になるのであれば、どんどん広めるべきだと思う。

地域包括支援センターより

「脳力アップ塾」では、受講生が仲良くなり、「友人ができた」「来るのが楽しみ」という声をたくさんの方からいただき、私たち職員も、とてもうれしくなりました。また、いろいろな事業を企画しますので、来年度の介護予防事業をお楽しみに！

～私たち、脳力アップ塾が大好きです～ (受講者・サポーターの声を一部を紹介します)

<p>サポーター</p> <p>参加することに不安もありましたが、自分のためにもなると思いサポーターを引き受けました。始まるとても楽しく、良い雰囲気のおかげで、皆さんの計算がどんどん早くなるのを実感しています。</p>	<p>受講者(92歳・最年長)</p> <p>昨年までボランティア活動をしていました。趣味はコーラス。塾では音読が好きで、竹丘からバスを乗り継いで通っています。宿題も毎日欠かさずやります。</p>	<p>受講者</p> <p>認知症が怖いと不安を感じ、「少しでも頭を使うこと、人としゃべることができれば」と思い参加しました。自宅でも新聞を音読したり、「数独」のコーナーをスクラップするようになり、生活のリズムがとても良くなりました。</p>	<p>受講者</p> <p>音読による効果を実感しています。参加してから、物覚えが良くなり眼鏡や時計の置き場所がすぐに思い出せるようになりました。</p>	<p>受講者</p> <p>テレビなどで認知症の話聞きとても怖く不安でした。参加にはためらいもありましたが、今とても楽しいです。塾で使用している教材を母に見せたところ母にも効果がありました。ずっとこの塾を続けたいです。</p>	<p>受講者</p> <p>塾には自転車通っています。まちを歩く時に脳トレを考え、車のナンバーを見たら足し算するなどして、その計算が速くなりました。家でも笑顔が増え、積極的になりました。</p>
---	--	---	---	---	---

認知症に対する 市の事業・取り組み

- ▶ 下記の事業は、開催前に日時や会場などを市報やホームページなどでお知らせしています。
 - ※申込みなど、詳しくは高齢支援課地域包括支援センター ☎ 497・2082へ。
- ▶ 認知症サポーター養成講座
 - 認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守り支援する「認知症サポーター」と、講座の講師役「キャラバン・メイト」を養成しています。小学生を対象とした講座にも取り組んでいます。(10人以上集まれば出張講座も可)
- ▶ 認知症家族会「ゆりの会」
 - 認知症高齢者を介護するご家族が、今抱えている問題や悩みを語り合い、気持ちを少しでも楽にして明日へのエネルギーにつなげるための家族会を毎月開催しています。
 - 対象 認知症高齢者を介護しているご家族など
 - 日時 1月26日(月)午後6時～7時30分(出入り自由)
 - 場所 消費生活センター ※直接会場へ。
- ▶ 「脳トレ元気塾」～カラオケと運動で脳トレ体験～
 - 懐かしの昭和歌謡を歌いながら、体を動かして心身ともにリフレッシュ。
 - 対象 65歳以上の方
 - 日時 2月6日(土)午前10時～
 - 場所 コミュニティプラザひまわり
 - 介護マークをご活用ください
 - 市では、介護の方が介護中であることを知らず、周囲に誤解されるのを防ぐため、「介護マーク」を作成しました。

① 楽習(くもん)学習療法

脳力アップ塾では、①読み書き(音読)②計算③数字盤を、コミュニケーションをとりながら行います。これにより前頭葉を含む多くの脳領域を活性化します。(東北大学・川島教授が検証)

市では、平成26年6月12月に、認知症予防の一環として、市民の方から要望をいただいた脳トレに、軽体操とサロンを組み入れた「脳力アップ塾」(65歳以上の方対象。週一回・全25回)を、旭が丘団地で開催しました。

受講者28人(A・Bグループ)と楽習サポーター10人(シルバー人材センター)会員ほぼ全員が、初対面から始まった「脳力アップ塾」。今回は、そんな会場の様子をご紹介します！

② 軽体操

A・B二つのグループが一緒に体操を行います。介護予防フィットネススクールの屋田先生が、イスに座ってできる体操を教えます。

介護予防フィットネススクールの屋田先生

初めは皆さんの動きがぎこちなかったのですが、活動を通して徐々に慣れていきました。自宅でも学習と運動を行うことで、より効果が上がります。一緒に元気な脳と体を作りましょう！

受講者のなかには、一人暮らしの方もいます。受講者とサポーター同士のコミュニケーションも図られ、認知症の予防や脳力アップに効果が出てきていると実感しています。

③ サロン

参加者同士が交流を図ることを目的とし、奇数月の第3火曜日は軽体操の代わりに、サロンでお茶を飲みながら和やかなひと時を過ごします。

220点!

バーは計算が簡単で得点も高いわね(笑)

ゲーム=10点、チョコキ=20点、パー=50点とし、じゃんけんが皆が出した合計を計算します。

① 最近こんなことはありませんか? ~物忘れチェック

- 今切った電話の相手が誰か分からないようだ
- 葉やお金の管理ができないようだ
- 話のつじつまが合わない
- ふさぎこんで何をするのも嫌がる
- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- ささいなことでも怒りっぽい、頑固になった
- 同じことを何度も言う
- 作り話をすることがある
- 子どもや虫が見えるという

② その原因は認知症? or 老化?

認知症による物忘れ	老化による物忘れ
食べたこと自体を忘れる	何を食べたか忘れる
数分前のことが思い出せない	物覚えが悪くなった気がする
日付や季節、場所が分からなくなる	日付や曜日などを間違える
目の前の人が誰なのかわからない	目の前の人の名前が思い出せない
物の紛失が増える、誰かに盗まれたと言う	どこに置いたか思い出せないことがある

「最近物忘れが増えた」からといって認知症というわけではありません。年とともに誰でも物忘れは出てくるものです。認知症は「体験のものを忘れる」「古い記憶があるが新しいことは覚えにくい」といった特徴があります。

③ どんな症状が出るの?

認知症になると「思い出すこと」「覚えること」が難しくなります。

例: ごはんまだ?

ごちそうさま。あー、おいしかった

おそまつさま。ゆっくりしてね

また、生活習慣病や肥満が認知症の発症リスクを高めることが分かっています。塩分やお酒を控え、適度な運動をするなどして、認知症の予防に努めましょう。

市でも、今年度から認知症予防の新たな取り組みとして「脳力アップ塾」(5面参照)を開催していますので、ぜひご参加ください。

認知症の対策を紹介 脳に刺激を与えよう

認知症は誰でもなりうる病気です。すでに日本に約500万人も存在するといわれています。また、特効薬は開発途上なのですが、何の対策もないわけではありません。対策の一つは、生活習慣病を防ぐことです。実は、認知症は生活習慣病と深い関係があるのです。特に糖尿病や食後高血糖のある方は認知症になりやすいので、食事に注意して適度な運動習慣を持ちましょう。毎日30分程度の散歩を続けるだけでも、脳が活発になります。

二番目は、五感を働かせて、脳に刺激を与えることです。テレビやゲームなどのパズル的な刺激はあまり効果はありません。むしろ積極的に外に出て、景色を見て季節感を味わうこと、人と会話をしたりすることです。また、絵画や書や俳句などの創作活動もとても脳に良いことです。

運動しながら頭を使う

簡単に言うと、運動して頭を使う、つまり「文武両道」ということになるわけで、その意味でも、清瀬市主催の脳トレ・運動教室は、非常にいいプログラムです。ぜひ活用してください。

④ 地域包括支援センターへ相談しましょう

認知症に関する相談は地域包括支援センターで受け付けています。窓口では「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」も配布していますので、ご利用ください。



外に出よう!人とつながろう! 今始めれば未来が変わる

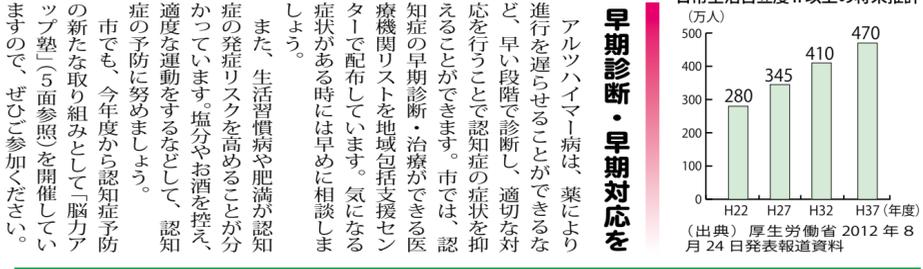
当たり前でできていたことができなくなり、大切な人のことも分からなくなってしまう認知症。認知症は高齢の方だけでなく、誰にでも起こり得る病気です。そこで市では、認知症を未然に防ぐとともに、認知症になっても安心して住み慣れた地域で暮らしていけるよう、予防事業や相談窓口の充実、認知症サポーターの養成など、さまざまな支援に取り組んでいます。

問合せ 高齢支援課地域包括支援センター ☎ 497・2082

清瀬市でも要介護認定者の約6割が認知症

認知症とは、「記憶する」「言葉を使う」「計算する」などの認知機能が低下して、生活に支障をきたす状態になる脳の病気です。「一般的に、「アルツハイマー病」「前頭・側頭型認知症」「レビー小体病」などの「変性疾患」や、「脳こうそく」「脳出血」などによる「脳血管障害」が原因となる病気です。現在、高齢者の約15%が認知症といわれており、65歳未満の若年性認知症の方も都内に約4千人いると推計されています。清瀬市では要介護認定者4,233人のうち、2,295人(約6割)の方が日常生活自立度Ⅱ※1以上の認知症患者です。平成26年12月1日現在)

国による認知症高齢者割合の推計では、平成37年には日常生活自立度Ⅱ以上の人が全国で470万人に達する見込み(下グラフ参照)で、今後認知症高齢者は増加する傾向にあります。



認知症の予防などを研究している飯塚友道先生に、「認知症の予防法」について、伺いました。

認知症の予防は「文武両道」で

脳に刺激を与えることです。テレビやゲームなどのパズル的な刺激はあまり効果はありません。むしろ積極的に外に出て、景色を見て季節感を味わうこと、人と会話をしたりすることです。また、絵画や書や俳句などの創作活動もとても脳に良いことです。

運動しながら頭を使う

簡単に言うと、運動して頭を使う、つまり「文武両道」ということになるわけで、その意味でも、清瀬市主催の脳トレ・運動教室は、非常にいいプログラムです。ぜひ活用してください。

飯塚友道 先生

犬・猫の飼い主の皆さんへ ～飼育マナーの向上にご協力を～

犬の散歩でフンを置き去りにしたり、リードでつながず放し飼いでいることにより、怖い思いや迷惑をしているとの相談が市にたびたび寄せられます。

犬はリードでつなぎ、放し飼いにしてはいけません。また、フンは必ず持ち帰り、オシッコは水で流すなど、犬の飼育のルールを守り、飼い主の責任を果たしましょう。

飼い猫に関してもフン尿による被害の苦情が寄せられています。猫を飼う方は、次の飼育の4原則を守りましょう。

①猫は屋内で飼育する

交通事故や感染症、猫同士のケンカなどから守るため、また、ご近所とのトラブルを避けるためにも、室内で飼いましょう。

②不妊・去勢手術をする

繁殖を望まない場合は、必ず繁殖制限をしましょう。発情期の鳴き声やケンカ、尿のにおいが緩和されます。

③身元の表示をする

迷い猫にならないように、首輪などに飼い主の身元を表示しましょう。

④飼い猫を捨てることは絶対にしない

動物を捨てることは犯罪です。責任を持って最後まで飼育することは、飼い主の義務であり、責任です。

問合せ 水と緑の環境課環境衛生係 ☎ 497・2099

第6回中学生「東京駅伝」大会に清瀬市チームが出場

市内在学の中学生の健康増進・体力向上を目的として、市区町村対抗の「第6回中学生『東京駅伝』大会」に、市内の公私立中学校6校の中学2年生による代表チームが出場します。温かい声援をお願いします。

日時 2月8日(日)(小雨決行)、女子の部=午前10時～・男子の部=午後1時～

場所 味の素スタジアム(調布市西町)・武蔵野の森公園特設周回コース(府中市朝日町三丁目)

問合せ 指導課指導主事 ☎ 497・2552

生涯学習市民講座

◆山の歩き方講座～安全のための知識と技術～

季節の山歩きを安全に楽しむための知識と技術を学びます。

対象 市内在住・在勤・在学の方。先着30人

日時など 下表参照

日時(全4回)	内容
2月20日(金) 午前10時～正午	季節の山歩きを楽しむ
2月27日(金)	山の歩き方と計画
3月6日(金)	地図を読む
3月13日(金)	天気を読む

※会場はいずれも生涯学習センター。

講師 公益社団法人日本山岳ガイド協会

◆きよせ料理教室～清瀬で採れたはちみつを利用して料理をワンランクアップ～

「花のあるまちづくり事業」の一環として採れたはちみつを使って、みんなが大好きな料理を作ります。

対象 市内在住・在勤・在学の方。先着30人

日時 2月21日(土)・28日(土)午前10時～午後2時のいずれか1日

場所 消費生活センター

第12回子ども・子育て会議

日時 1月29日(木)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

講師 女子栄養大学生涯学習講師 矢澤洋子氏他

費用 1人800円(材料費・別途保険料一人50円)

◆自分の魅力発見講座

コミュニケーションに関する座学などを通じて、自分や他者とのかわりについて発見・理解します。

対象 市内在住・在勤・在学の方。先着30人

日時など 下表参照

日時(全5回)	内容
2月25日(水) 午前10時～正午	自分の才能の見つけ方～落ち込まない考え方・モノの見方、感じ方～
3月4日(水)	心理カウンセリング技術に学ぶ～質問から才能を探す・コミュニケーションから才能を探す～
3月11日(水)	爽やかコミュニケーションで魅力アップ①・②～心の理解と自分を大切に作る言葉～
3月18日(水)	
3月25日(水)	ディズニーから学ぶ感性の磨き方

※会場はいずれも生涯学習センター。

講師 コミュニケーションファーム代表 高野まゆみ氏他

※保育あり。(生後6か月～就学前・先着10人。要予約)

申込み いずれも1月15日午前8時30分から直接または電話で生涯学習スポーツ課 ☎ 495・7001へ

第7回高齢者保健福祉計画・第6期介護保険事業計画策定委員会

日時 1月19日(月)午後2時～

場所 市役所本庁舎4階委員会室

※傍聴される方は直接会場へ。

問合せ 高齢支援課介護サービス係 ☎ 497・2080

清瀬けやきホールの催し物

①フォレスト・ニューイヤーセレクションコンサート

若き音楽グループ「フォレスト」のコンサート。ジャンルを超えた名曲を凛々しくたおやかに歌い上げます。人気公演のため、お求めはお早めに。

日時 2月3日(火)午後2時～(開場は午後1時30分)・午後5時30分～(開場は午後5時)

費用 前売り一般4,500円・友の会4,200円(全席指定・未就学児入場不可)

②こども向け教室 手織りコースター

手作りの織り機で温かみのある毛糸のコースターを作ろう。

対象 小学3年生以上の方。先着15人

日時 2月21日(土)午後2時～3時30分

費用 500円

③ボニージャックスと歌おう! 歌のひろば

結成55周年を迎えたコーラスグループ「ボニージャックス」のコンサート。懐かしの名曲を全員で合唱するリクエ

ストコーナーもあります。

日時 2月28日(土)午後2時～(開場は午後1時30分)

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プリザーブドフラワー 春のアレンジメント

プリザーブドフラワーを用いて春らしいアレンジメントを作ります。初めての方も歓迎です。先着各8人。

日時 3月6日(金)午前10時～正午・午後2時～4時

費用 2,800円(花材代)

申込み ①から④とも(④のみ1月21日から)直接または電話で清瀬けやきホール ☎ 493・4011へ

コミュニティプラザひまわりの催し物

①ひまわりクラフト倶楽部～春を運ぶ節分飾り～

クラフトボードと厚紙、縮緬を使って節分飾りを作ります。先着10人。

日時 1月25日(日)午前10時～正午

費用 700円

持ち物 作品を入れる箱か袋

②ひまわりウィンターコンサート

東京マロニエ吹奏楽団によるコンサート。子どもからおとなまで楽しめる内容です。ご家族そろってお越しください。先着300人ご招待。

日時 2月1日(日)午前10時30分～正午

③おこづかいゲーム大会

親子で楽しく、ゲームを通してお金の知識を磨きましょう。

対象 小学1～6年生の子どもとその親。先着25組

日時 2月8日(日)午前10時～正午

費用 1組1,000円(教材費込み。1人追加に付き1,000円追加)

④世界の料理教室～フランス料理編～

バレンタインデーにぴったりのフランス料理(旬のサラダ・チキンのポトフ・ヨーグルトとはちみつのケーキ)を作ります。先着24人。

日時 2月13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)・一世帯あたり500円。

申込み ①から④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

◆高柳館長の天文・宇宙のお話 「超新星で見る宇宙の姿」

星が一生を終えるときに起こす「超新星爆発」。近い将来、超新星爆発を起こす星はあるのでしょうか? また、その時の地球への影響は?

現在は、宇宙の姿を知るためにも利用される超新星について、高柳雄一館長が詳しくお話しします。

対象 小学3年生以上の方(小学生は保護者同伴)。定員100人(応募者多数の場合は抽選。当選者のみ参加券を送付)

日時 2月14日(土)午後5時10分～6時30分

費用 入館券おとな500円、4歳～高校生200円

申込み 2月2日(必着)までに、イベント名・郵便番号・住所・氏名・年齢(学年)・電話番号・メールアドレスを記入し、同館にある所定の申込書またははがき、同館ホームページ <http://www.tamarokuto.or.jp/> にある専用フォームで多摩六都科学館 ☎ 042・469・6100へ

市民伝言板

☆サークル仲間募集

親子リトミック

親子で一緒に歌ったり踊ったりする、親子のためのサークル。平成24・25年度生まれの子ども大募集。無料体験あり。月3回木曜10時～10時40分・11時～11時40分、竹丘地域市民センター1、料金など詳しくは左記へ。幼児リトミック たんぽぽ・緒方 ☎ 090・1802・3109

気功太極拳

健康やストレス解消のため、気功と太極拳を始めてみませんか。見学自由・初心者大歓迎。月3回土曜15時～16時30分、コミュニティプラザひまわり、月会費2千円、気功太極拳ひまわり・飯田 ☎ 492・0584

空手(公式ルール派)

2歳6か月～70歳代まで、空手の修業を通して、真の社会性を身に付けることを目的に活動中。体験無料。土曜10時～11時30分、竹丘地域市民センター1、入会金千円・月会費千800円・3千円、空手教室・依岡 ☎ 090・3223・9467

ストレッチ&ダンス&ジャズダンス

踊りたい人募集。舞台経験豊富な先生が丁寧にレッスンを。考える前にまずはトライ。初心者歓迎・無料体験あり。水曜10時～10時45分(ストレッチ&ダンスクラス)・トレッチ&ダンスクラス)・10時50分～11時35分(ジャズダンスクラス)、清瀬けやきホール、1クラス750円(8回分チケット6千円)、keep on Dancin・勝山 ☎ 090・784

6・3・375

ヨーガ

どなたでもできるやさしいヨーガです。ぜひ一度見学に来てください。見学は無料。土曜10時～11時30分、中瀬戸地域市民センター1、月会費2千円、カイラーヨーガ研究会・小堀 ☎ 491・1991

大正琴

どなたでも簡単に弾ける大正琴で、童謡・演歌など楽しく練習しています。貸し琴もあり。気軽に電話ください。第1・3金曜13時～15時30分、松山地域市民センター1、入金金3千円・月会費3千500円、「さざんか」大正琴の会・丸橋 ☎ 492・7420

手編み

編みたいものを自由に手作りして楽しみましょう。小物からどうぞ。月4回木曜10時～12時、野塩地域市民センター1、入会金千円・月会費3千円、手編みサークルひまわり・鈴木 ☎ 491・4981

☆催し物

第30回写真展

美しい自然を求めて会員がとらえた風景と花の写真を展示。1月19日～2月1日10時～17時(初日は15時から)、クレアギャラリー(クレアビル4階)、無料、写友清新会・日野 ☎ 493・4691

見えない・見えづらい方のための茶話会

視覚障害者の生活に役立つ情報交換をしています。お気軽にお立ち寄りください。第4木曜(1月22日)・2月26日・3月26日)10時～12時、消費生活センター1、1回100円(茶菓代)、清瀬視覚障害者グループあかり・長嶋 ☎ 080・1145・8619

平成26年第4回定例市議会

平成26年第4回定例市議会が、12月2日～18日まで開催され、今議会では、清瀬市一般会計補正予算などの市長提出議案16件が可決・承認・同意され、議員提出議案3件が可決されました。以下に、主な議案についてご報告します。

■清瀬市小口事業資金融資条例の一部を改正する条例
小口事業資金の融資限度額と融資期間の特例措置を継続するため条例を整備しました。

■清瀬市道の路線の廃止及び認定について
開発に伴う無償譲渡の受け入れ

及び起点・終点の変更が生じるため、路線の廃止と新たに路線を認定をしました。

■清瀬市宮駐り車場、清瀬市有料自転車等駐車場の指定管理者の指定について
クレア市営駐り車場、清瀬駅北口地下駐輪場の管理運営について、指定管理者の指定期間が平成27年3月31日をもって満了になることから、清瀬都市開発株式会社を引き続き指定管理者とすることとしました。

問合せ 議会事務局議事係 ☎ 497・2567

2015年農林業センサスにご協力を

農業や林業の生産構造・就業構造を明らかにする調査を実施します。1月中旬～2月中旬に、調査員証を携帯した調査員がお伺いしますので、調査の趣旨をご理解

いただき、ご協力をお願いします。

対象 2月1日現在、農林業を営んでいるすべての方や法人

問合せ 文書法制課統計係 ☎ 497・2032

年中行事「節分の豆まきとやっかがし」

大豆を煎り、イワシの頭をあぶってやっかがしを作り、節分の話をします。

日時 1月31日(土)午後1時30分～2時30分

場所 郷土博物館
講師 清瀬市文化財保護審議会委員 齊藤靖夫氏
※直接会場へ。

問合せ 郷土博物館 ☎ 493・8585

国民健康保険加入者の方は、市・都民税の申告を

所得税や市・都民税の申告をする際、国民健康保険税について本人が支払いをした額、差し引かれたりした金額を申告すれば、社会保険料控除を受けられます。国民健康保険税は、毎年1月～12月末に納付された合計額が、社会保険料控除の対象となります。ただし、年内に納めた税額について還付があった場合、その還付額を納付された合計額から差し引きます。

◆国民健康保険税の納付済み金額の確認方法
納付書で納付した方は領収書、口座振替の方は通帳、特別徴収の方は年金の源泉徴収票、還付を受けた場合は還付通知書の控えで確認できます。また、「確認書(申告用)」も発行しています。ご希望の方は、印鑑と本人確認ができるものを持参し、保険年金課国保係または松山・野塩出張所へお申し込みください。

◆国民健康保険税の社会保険料控除を受けられる方
特別徴収(年金から天引き)と普通徴収(納付書・口座振替)では、必ずしも同じ方が控除を受けられるとは限りません。国民健康保険税の社会保険料控除を受けられる方は、次のとおりです。

①特別徴収Ⅱ国民健康保険税が自身の年金から天引きされた方
②普通徴収Ⅱ納付書で納付し、実際にお金を支払った方、口座振替・口座名義人の方
◆申告がないと…
世帯の所得に応じて保険税の税額や病院で支払う自己負担額などの区分が決まるため、国民健康保険の給付・国民健康保険税の両方に影響します。収入がない方や非課税の方も、必ず市・都民税の申告をしてください。申告がない場合は、次のようなことがあります。

◆国民健康保険税Ⅱ収入がない方でも軽減が受けられない。
◆国民健康保険の給付Ⅱ高額療養費の自己負担限度額や入院時の食事の自己負担額が高くなる場合がある。

※詳しくは、市・都民税の申告や社会保険料の控除Ⅱ課税課市民税係 ☎ 497・2040、所得税の確定申告Ⅱ東村山税務署 ☎ 042・394・6811へ。
問合せ 保険年金課国保係 ☎ 497・2048

催し物

冬の雑木林管理作業

①台田市有林②中里緑地保全地域(C地区)③④同保全地域(A地区)⑤せせらぎ公園通路脇市保存林
ササ刈り・落ち葉掃きなど。

日時 ①1月15日(木)②1月20日(火)③1月29日(木)④2月7日(土)⑤2月16日(月)、いずれも午前9時～午後2時30分(集合は午前8時50分に①市有林上広場②⑤せせらぎ公園管理棟③空堀川梅坂橋広場④中里緑地保全地域A地区山桜広場。小雨決行・雨天時は翌日)

持ち物 飲み物・昼食・軍手・帽子・ヘルメット(貸し出しあり)

※いずれも直接会場へ。おやつや温かいお茶などあり。

問合せ 清瀬の自然を守る会事務局・福島 ☎ 492・7775

募集

市営駐輪場定期利用者

清瀬駅北口第2・第3駐輪場、秋津駅南口・北口駐輪場の定期利用を現地受け付け。管理人常駐時間は平日午前6時30分～午後6時30分、土曜日は午前11時30分まで。お問い合わせは、1月23日(金)まで

平成26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
※詳しくは、1月23日(金)まで

健康

第4回市民公開講座

①「高齢者の肺炎予防〜ワクチンで肺炎を予防しましょう〜」②「ストップ・ザ・寝たきり〜今できるリハビリ〜」

日時 2月1日(日)午後2時～4時(開場は午後1時30分)

場所 東京病院(竹丘三丁目) ※直接会場へ。

問合せ 東京病院経営企画室 ☎ 491・2111

イザ!カエルキョー ラバンスタッフ

スタッフ会議への参加やイベント運営などを行うボランティアを募集します。スタッフも「カエルポイント」がもらえ、「おもちゃのかえっこ」に参加できます。

対象 小学4年生以上の方

日時 3月14日(土)午前10時～午後4時30分

場所 児童センター1
申込み 3月6日までに直接または電話で社会福祉協議会 ☎ 495・5333へ

北多摩北部地域保健医療協議会委員

対象 清瀬・小平・東村山・東久留米・西東京市在住で20歳以上の方(都職員・当該地域の市職員を除く)。募集人

健康

第15回市民公開講座

①「乳がんの診断と治療」②「これからのライフスタイルと生活習慣病(糖尿病)を中心に」

日時 2月8日(日)午後2時30分～4時

場所 東村山市立中央公民館(東村山市本町二丁目)
講師 ①公立昭和病院乳癌・内分泌外科部長 金内一氏②同院内分泌・代謝内科部長 貴田岡正史氏
※直接会場へ。

問合せ 公立昭和病院医事課 ☎ 042・461・0052
健康コーナーは8面に続く

がんカフェ

病気のことで、看病のこと、いろいろな悩みや思いを分かち合う会です。ミニ講義「自分のための音楽療法」。1月31日13時30分～15時30分、清瀬けやきホール、無料、スマイルケア・北川 ☎ 491・3211

1 地域ふらつとサロン
どなたでもご自由に立ち寄れる地域ふらつとサロンです。ひき立てのコーヒー、お菓子を用意してお待ちしています。第3土曜(1月17日・2月21日)11時～15時、稲荷台老人いこいの家、参加費100円(コーヒーのお代わりは1杯50円)、茶どころ・だんだん・辻 ☎ 493・8399

「私も先生!」第8弾
瓜生宏司さんによる講演会「文化で創る地域のコミュニティ」石田波郷俳句大会が目指すもの。詳細はホームページを参照。1月31日14時～16時、清瀬けやきホール、無料、コミュニティふれあいネット(COJNET)・大森 ☎ 090・6009・4474

平成27年度 市ホームページバナー広告と 市報きよせ広告を募集

市では、保有資産を有効活用して自主財源を確保するとともに、地域経済の活性化に役立てるため、市ホームページにバナー広告を掲載しています。また、平成27年度からは、市報きよせ15日号4面・5面下部に4枠の広告枠を新たに設けます。

平成27年4月1日(水)～平成28年3月31日(木)までの市ホームページバナー広告と市報きよせ広告枠については、左

乳幼児子育て支援・食と心と体を整える
薬膳料理研究家による食事の話と、太極拳女子世界チャンピオンによる親のための簡単ストレッチ。子連れ可。先着40人。1月31日13時30分～15時30分、清瀬けやきホール、会費500円、NPO法人社会福祉健康センター・春日 ☎ 497・2436

◆「在宅療養に寄り添う訪問看護」訪問看護ステーションほほえみ 上村貴代美。1月24日。◆「信愛病院の緩和ケア病棟」信愛病院 高世秀仁。2月28日、いずれも13時30分～、信愛病院(梅園二丁目)、無料、信愛病院・井上 ☎ 491・3211

■市民伝言板利用案内
3月1日号掲載希望の原稿は、1月15日午前8時30分から2月2日までの間に受け付け。先着20枠。内容については直接各団体へ。

問合せ 秘書広報課広報広聴係 ☎ 497・1808

記の広告代理店を通じて、掲載事業者を募集します。
広告代理店 株式会社ホープ ※市ホームページバナー広告・市報きよせ広告の申し込みは、〒810-0022 福岡県福岡市中央区薬院1-14-5 MGC薬院ビル7階 株式会社ホープ ☎ 092・716・1404
ホープ ☎ 092・716・1404
http://www.zaigenkaku.com/

問合せ 秘書広報課広報広聴係 ☎ 497・1808

小・中学校 児童・生徒の作品展

①新春書き初め展②図工・美術作品展
日時 ① 1月17日(土)・18日(日)② 1月24日(土)・25日(日)

(日)、いずれも午前9時30分～午後4時
場所 いずれも郷土博物館
※直接会場へ。車での来場はご遠慮ください。
問合せ 指導課指導事務係 ☎ 497・2554

成年後見・相続無料相談

日時 1月24日(土)午後1時～5時
場所 生涯学習センター



初詣 東伏見稻荷神社・武蔵関公園(5キ)
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 1月25日(日)午前9時30分(出発は午前10時)～午後2時

費用 50円(保険料など。交通費は別途自己負担)
持ち物 昼食・飲み物・雨具
※直接集合場所へ。
問合せ 健康づくり推進員・宮崎 ☎ 478・5372

いきいきハイキング 5キロコース
※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

①臨時職員(児童厚生員)を募集

応募資格 保育士証または教員免許を有する方
勤務日時・場所 週3日程度(土・日曜日、祝日の勤務あり)、午前9時～午後5時・中央児童館(児童センター内)
時給 1,070円(土・日曜日、祝日は100円増)
※申込みは、1月24日までの午前9時から午後5時に市販の履歴書または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に必要事項を記入し、直接下記へ。

②第9回なんでも発表会出演者を募集

日ごろの成果を舞台上で発表される方を募集します。
対象 子ども向けの演目のある方または子どものグループ、子どもを含むグループ。先着10グループ程度
日時 3月29日(日)午前10時30分～午後4時30分
場所 児童センター

※申込みは、1月17日から2月15日の午前10時から午後6時(月曜日は午後5時)までに、下記で配布する、または市ホームページからダウンロードできる申込書に必要事項を記入し、直接下記へ。

③平成27年度放課後子ども教室「まなべー」

◆平成27年4月以降の参加について
1月15日から申込み受付を開始します。申込みは、午前9時から午後5時までに、下記で配布する、または市ホームページからダウンロードできる利用登録申請書に必要事項を記入し、保険料800円を添えて直接下記へ。
◆「まなべー」で使用する工作材料の寄付のお願い
工作材料(毛糸、リボン、包装紙、未使用の割りばし、洗浄後、乾燥させたプリン・ゼリー・乳酸菌飲料の空き容器)の寄付を募集しています。直接下記へお持ちください。
問合せ いずれも児童センター ☎ 495・7700(火曜休館)

地域リハビリテーション支援事業市民交流会

「地域包括ケアシステムの構築に向けて」私たちの地域包括ケアシステムを一緒に考えましょう
①基調講演「みんなで作る地域包括ケアシステム」―医療もリハビリも介護も、そして市民も参加して―②パネルディスカッション「皆で支える自分で頑張るこれからの地域支援」地域から市民から」

日時 2月4日(水)午後1時30分～3時
場所 清瀬療護園(竹丘三丁目)

ボランティア募集に伴う、清瀬療護園・清瀬喜望園の施設見学と相談会。
日時 2月16日(月)午後1時30分～3時
場所 清瀬療護園(竹丘三丁目)

障害者施設ボランティア相談・見学会
日時 1月20日(火)、①午前10時～正午(受け付けは午前9時30分)②午後1時30分～4時30分(受け付けは午後1時～3時30分)

福祉法律専門相談
日時 1月28日(水)午前10時～正午
場所 コミュニティプラザひまわり
申込み 電話で権利擁護センターあいのつと ☎ 495・5573

成年後見専門相談

日時 2月4日(水)午後1時30分～3時
場所 東村山市民ステーションサンパルネ(東村山市野口町一丁目)

地域就職面接会
①セミナー(面接対策講座)
先着30人②合同就職面接会

「はたちの献血」キャンペーン
献血者が減少しがちな冬季に、安全な血液製剤を安定的に確保するため、2月28日(土)まで「はたちの献血」キャンペーンを実施しています。新たに成人を迎えた方を中心に、献血へのご理解とご協力をお願いします。

文化財防火デー
貴重な文化財を火災や地震などの災害から守るため、消防演習を行います。
日時 1月26日(月)午前10時～
場所 長命寺(下清戸二丁目)

市立保育園給食用食材納入業者登録受付
平成27年度に市立保育園で使用する食材(肉・魚・青果など)の納入業者の登録を受け付けます。
申請書配布・申請受付期間 1月15日(木)～30日(金)
申請書配布・申請受付場所 子育て支援課

健康づくり

☎=要予約

Table with 5 columns: 事業名, 対象・内容など, 日時, 場所, 申込み・問合せ. Includes items like 栄養セミナー, 禁煙教室, YOGA教室, 楽しくクラッキング.

2月の無料相談

☎=要予約 ☎=直接会場へ ☎=電話相談

Table with 4 columns: 名称, 日時, 場所, 問合せ・申込み. Lists various consultation services like 法律相談, 不動産取引相談, 市民相談, etc.

人口と世帯: 平成27年1月1日現在
人口 74,374人
世帯数 34,162世帯

夜間日曜納税窓口
納税にご協力を
日時 1月27日(火)～29日(木)午後8時まで

市立保育園給食用食材納入業者登録受付
平成27年度に市立保育園で使用する食材(肉・魚・青果など)の納入業者の登録を受け付けます。

12月の受付状況
12月に受け付けた市長への手紙・ファクス・メールは手紙14件、ファクス4件、メール24件で合計42件でした。

市長への手紙・ファクス・メール
12月の受付状況
12月に受け付けた市長への手紙・ファクス・メールは手紙14件、ファクス4件、メール24件で合計42件でした。

寄付寄贈
495・6211へ
ボランテア手芸グループ様(20万円)、全龍寺ゴルフ会様(3万5千円)...



その他
分3時30分
場所 コミュニティプラザひまわり
申込み 電話で権利擁護センターあいのつと ☎ 495・5573