

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ます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⇒



年末年始は火災・犯罪が増える時期です

一人一人が心掛けよう 防災・防犯対策

今年も残すところ1か月となりました。空気が乾燥する冬場は、火災が発生しやすい季節です。何かと忙しく、心落ち着かない時期ではありますが、暖房器具などの、火の元の取り扱いには十分注意しましょう。

また、市内全域では、「母さん助けて詐欺」(オレオレ詐欺)をはじめとする、高齢者を狙った振り込め詐欺の被害が多発しています。

年末年始に、家族全員で集まったり、久しぶりに連絡を取られる方も多いと思われます。この機会に今一度、防災・防犯対策について話合ってみてはいかがでしょうか。

問合せ 防災防犯課防災係 ☎ 497・1847、同課防犯係 ☎ 497・1848

歳末特別警戒を実施します

清瀬市消防団では、12月29日(月)から31日(水)の3日間に「歳末特別警戒」を実施します。清瀬市内全域を消防団が巡回し、火災予防の広報活動を行います。

火災が発生すると、周辺家屋を巻き込んだ大きな被害をもたらす場合があります。家庭用消火器を準備しておきましょう。

清瀬市消防団出初式

日時 平成27年1月10日(土)
午前10時～

場所 神山公園



消防団による一斉放水(昨年)

防災に関する問合せ

防災防犯課防災係または清瀬消防署防火査察係 ☎ 491・0119

「電気火災」を防ぐポイント

①電気製品を使用する前に、取り扱い説明書をよく読む



②高温を発する製品の周囲には、燃えやすいものを置かない



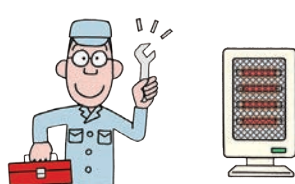
③使用していない電気製品の差し込みプラグはコンセントから抜いておく



④長年使用している電気製品は、異常がないかチェックする



⑤しばらく使用していなかった電気製品は、使用する前に専門の業者に点検を依頼する。また、故障した場合も自分で分解せずに修理を依頼する



⑥ストーブなどは寝る前に電源を切り、就寝時は使用しない



電気製品が原因の火災「電気火災」を防ごう

11月18日現在、清瀬管内では14件の火災が発生しており、そのうち電気設備機器が原因と思われる「電気火災」が、5件連続して発生しています。

寒くなり、暖房器具を使う機会が多くなってきました。昨年度、東京消防庁管内で発生した電気火災は、電気ストーブが原因の火災が79件に上ります(下表参照)。

電気ストーブは、炎が見えないので安全に思えますが、高温を発することに変わりはありません。また、出火要因では、「維持管理不適」が最も多くなっています。普段から点検・清掃を行い、取扱説明書をよく読み正しく使用しましょう。

平成25年度に東京消防庁管内で発生した電気製品が原因の火災状況

火災原因	件数
電気ストーブ	79件
差し込みプラグ	69件
コンセント	66件
屋内線・コード	49件

振り込め詐欺の主な手口と防止方法

◆母さん助けて詐欺(オレオレ詐欺)



子どもや孫を装い、親しげな様子で電話を掛けて来ます。「株に失敗した」「仕事に必要な小切手を落とした」「不倫相手を妊娠させてしまった」など、さまざまな理由で、「今日中にお金を用意してほしい」と頼みこんできます。

防止法⇒子どもや孫が普段から使っている携帯電話に掛け直す

犯人は親心を巧みに利用してきます。このような電話があった際には一度電話を切り、子どもや孫が普段から使っている携帯電話や勤務先に電話をして、本当に自分の子どもや孫が掛けてきた電話なのかを確認することが大切です。

◆還付金詐欺



犯人は市職員などを名乗り、「医療費の払い戻しがあります。携帯電話を持ってATMに行ってください」と説明してきます。「お金が戻ってくるのかも」と期待した方を言葉巧みに誘導し、「振り込み」ボタンを押させてしまいます。

防止法⇒「ATMを操作してもお金は戻らない」ことを覚えておく

市役所の職員などは、電話でATMを操作させることは絶対にありません。また、ATMは自分の口座のお金を引き出すことはできますが、払ったお金を取り戻すような機能はついていないということを覚えておいてください。

振り込め詐欺被害多発中!

清瀬市内では、高齢者を狙った振り込め詐欺の被害が多発しています。今年だけで、16人の市民の方が被害に遭い、被害総額は5千万円を超えています。

犯人は、電話帳や学校の卒業名簿など、あらゆる名簿を使って電話を掛けてきます。あなたの家にも、犯人からの電話が来るかもしれません。しかし、左記の対処法を知っていれば、被害を防ぐことができます。「この電話、詐欺か

な？」と思ったら、迷わず110番をしましょう。警察署では、100万円以上を現金で引き出す70歳以上の人がいたら、警察に通報するように金融機関に指導をしています。

また、電話に設置し、詐欺犯人に警告を発する機器「振り込め詐欺見張り隊」を無料で貸し出しています。詳しくは下記の東村山警察署へお問い合わせください。

防犯に関する問合せ

防災防犯課防犯係または東村山警察署犯罪抑止事務局 ☎ 042・393・0110 へ

～「体験が人を育てる」一日一日が貴重な可能性の毎日～ 学校法人 日本社会事業大学附属子ども学園



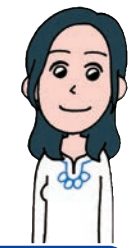
発達に遅れやつまずきのある子どもや、その保護者をサポートする日本社会事業大学附属子ども学園

市民 パルタージ

このコーナーでは、市内在住の市民編集委員が清瀬に関連する施設や事業者を巡って、清瀬の特徴を紹介しています。

市民編集委員

高橋玲子 さん
(上清戸在住・会社員)



知的障害児教育の創始者として有名なフランスのろう学校医ジャン・イタルは、「体験は人を育てる」と言いました。学校法人日本社会事業大学附属子ども学園では、イタルのその言葉を理念にして、発達に遅れやつまずきのある子どもたちに遊びや体験、学習を行っています。毎年秋には、家族遠足で井の頭公園に行きます。障害のある子ども連れで出かけることは苦勞も多くありますが、一緒に歩いた経験がおとなに対する信頼につながります。

今回は、卒業後もその子どもと家族を長く見守り続ける「日本社会事業大学附属子ども学園」の佐藤美由紀園長にお話を伺いました。

問合せ 学校法人日本社会事業大学附属子ども学園 491・8131

知的障害児をサポートする支援センター

子ども学園は知的障害に特化した大学附属施設として、研究成果を生かした教育を実践しています。知的障害児にとって早期に教育的な視点を持った支援を行うことは、大変重要なことです。



今回お話を伺った佐藤園長(写真右)。「体験が人を育てる」のパネルとともに(写真左はパネルのアップ)

子ども学園の始まりは、大学内にあった「特殊児童相談室」で、先述のジャン・イタルにあやかって「いたる学園」と呼ばれていました。昭和56年に相談室が大学を離れるにあたり、「いたる学園」は大学附属の実習施設「子ども学園」になりました。

そして現在の日本社会事業大学附属子ども学園(以下子ども学園)は、知的な発達に遅れやつまずきのある子どもと家族をサポートする児童発達支援センターとなっています。

都内各地からの通園

子ども学園は清瀬市にあります。が、定員30人中清瀬市内からの通園は約3分の1で、東村山・東久

留米・練馬・武蔵村山・東和・国分寺・国立など、都内各地からの通園があります。

遠方から通う保護者は、午前10時に登園して午後2時に降園するまでの4時間、園内で児童を待っていることもあるため、園内には控室が設けられています。冷蔵庫や電子レンジを完備し、くつろげるソファや書籍もあり、毎日の登園に付き添う保護者への温かな配慮が伺えます。

保護者同士の情報交換はもちろん、手芸などの講習会や創作活動が行われることもあるそうです。

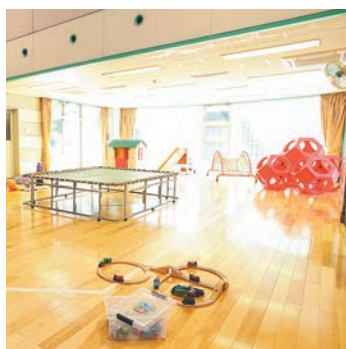
「見通し」を持てるようにサポート

粘土遊び・お絵かき・リズム遊び・お散歩・外遊びなど日々の活動と、運動会・遠足・クリスマス会・餅つきなどの年間行事は、一般的な幼稚園の活動とほぼ同じですが、子ども学園では「専門家に よる講演会」「学習会」「ペアレント・トレーニング」「同窓会活動」など、家族に対する支援に特徴があります。

年3回の「学習会」では、子ども学園を卒業し、現在小学校・中学校・高等学校に通う子どもの保護者に直接話を聞くことができます。それぞれ違う子どもたちが、卒業後どのような生活を送っているのか、具体的な生活の様子を聞



保護者が待機する控室。ソファや書籍などが完備されている



子どもたちお気に入りの遊戯室

くことで、今後の見通しを持つことができそうです。

また、将来働くことができるだけでは、生きる喜びを実感するのは難しいので、自分自身の楽しみを見つける「余暇」の時間を持つこともとても大切です。スイミング・ボウリング・ドラム・卓球・絵画など、幼いころからあきらめずに可能性を広げてあげること

で、国体でメダルを取るような選手に成長する子もいます。

偏食は1年間で必ず治る

子ども学園では、園内の給食室で作られたできたての給食を提供していますが、発達障害のある子どもの場合、感覚過敏を伴うことが多く、偏食になりやすい傾向があります。食べ物の味や形状に対する感覚が極めて敏感なので、慣れないものを食べるのは大変な苦痛を伴うそうです。

「バナナしか食べられない」「フライドポテトしか食べられない」など、偏食は親のしつけの問題と見られることもあり、保護者にとっても深刻な問題です。子ども学園では、これまでの60年の実践経験を生かし、子どもに合わせて刻み方やとろみで食べやすさを工夫

し、季節の食材と栄養バランスを考慮したメニューで食べることができるよう促しています。

「1年間で偏食は必ず治ります」と佐藤園長は力強くお話しくださいました。

1日1日が貴重な可能性の毎日

1歳を過ぎたら歩き始め、2歳頃には話し始め、3歳ではおもちゃが外れる。というようなおおよその成長の流れが、子ども学園の子どもには当てはまらないことが多いです。保護者にとっては非常に不安になるところですが、発達段階に合わせてスモールステップの課題を設定し、ゆっくりながらも確かな成長を促しています。

一日一日を大切にし、その成長の可能性に気付き伸ばしてあげることは、その後の成長に大きな意味を持ちます。子ども学園の職員にとつては、毎日が成長の芽生えを発見するとても大切な日です。そんな職員の方々が喜びを感じる

のは、「いたる学園」以来80人以上の卒業生とのつながりのなかで、卒業後5年、10年、15年経ち、成長した子どもたちに会える時だといひます。

また、「子どもたちを通して、決して容易ではない子育てをやり



さまざまな遊びを通して、子どもたちの興味や関心を育てる

遂げている、素晴らしい家族に出会えることが、最大の喜びです」と、佐藤園長は話されます。

障害のある子が輝くまちに

「この子らを世の光に」とは、知的障害のある子どもの福祉と教育に従事し、障害者福祉の父とも呼ばれた故・糸賀一雄氏の言葉です。「何の打算もなく清らかに生きていく障害のある子どもが輝く世の中」「障害を恥じずにそれでも良いと認めてくれる世の中」。それは、一般の人々にとっても住みよい世の中であることでしょう。

「福祉のまち・清瀬市は、障害のある子どもも輝くまちであると思う。そんなまちになってほしい」と佐藤園長は、大学と子ども学園が所在する清瀬についてそう語り、そのために子ども学園としても地域の子どもたちへより良い支援をしていきたいと話されました。

子ども学園は、清瀬市の指定を受け、指定障害児相談支援事業者として、相談支援も行っています。相互に手をつなぎ、協力することで、福祉のまち・清瀬の多くの方がより輝きを増すのではないでしょう。

取材を終えて

障害があってもなくても、それぞれの子どもがそれぞれの良さを発揮しながら成長し、暮らしているまちでありますように、と改めて思いました。

「手をつなぎ 心をつむぐ みどりの清瀬」が、しみじみと心に染み込みました。

消費生活相談 の現場から

『あなたの個人情報が悪質業者に登録されている。情報を削除しましょうか』という電話があった。どうすればよいか』という問い合わせが、消費生活センターに相次ぎました。何が目的か分からなかったのですが、その手口が消費者庁の発表で以下のように明らかになりました。

- ①「国民生活センター」などの公的機関名を名乗り、「悪質業者の名簿からあなたの個人情報を削除しましょうか」との電話が入る。電話を受けた人(消費者)は、公的機関の名前を信用して削除を依頼する。
- ②次に、「1社だけ削除に応じない会社があるが、あなたの代わりに別の人を登録すれば削除に応じるらしい。登録する人を紹介しましょうか」との電話が入る。信用してしまった消費者は、紹介を依頼する。
- ③センターから依頼されたという福祉財団の理事を名乗る人物から「名簿登録を引き受けました。代わりに、『成寿園株式会社』(以下成寿園)というところ

個人情報削除のお礼が 車いす購入の名義貸し！？



から車いすを購入するための名義を貸してほしい。代金は当財団が負担する」という電話が入る。消費者は「お世話になったから」と了承してしまう。

④成寿園の経理を名乗る人物から電話が入り、「車いすの代金が福祉財団から振り込まれたが、当社は個人名でないと受け付けできない。すぐにあなたの名前で支払いをしてほしい」と、強く言われる。消費者が福祉財団とのいきさつを話すと、「それは名義貸しなので、罪が問われて裁判になる!」と脅される。慌てた消費者は、指定場所にお金を振り込んでしまう。

以上が最近の悪質商法の特徴である、ドラマ仕立てのだましの手口です。

不審な電話を受けたら、必ず下記までお問い合わせください。

問合せ 消費生活センター ☎ 495・6212(相談専用)



キヨセ ケヤキ ロードギャラリー作品紹介その8

木々は葉の色を変え、すっかりと冬の装いになったキヨセ ケヤキ ロードギャラリー。今回は果物をモチーフにした、ユニークな作品を紹介します。

問合せ 郷土博物館 ☎ 493・8585

①「エヴァからもらった大きなリンゴ」
1966年制作 ブロンズ／簡潔な表現に心理的でユーモラスな要素を盛り込んだ作風がうかがえる。



【作者紹介】

堀内正和(1911～2001)

二科会の美術研究所の番衆技塾に入り藤川勇造の指導を受ける。高村光太郎賞、毎日芸術賞などを受賞。海外の美術展でも受賞を重ねた彫刻家。

②「いちじく」 1986年制作 ブロンズ／作品はさまざまな形式をとっているが、大胆さのなかにユーモラスを感じさせる作品の一例である。

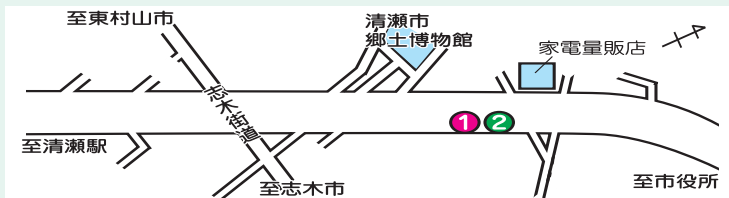


【作者紹介】

掛井五郎(1930～)

東京藝術大学彫刻専攻科を修了。中原悌二郎賞優秀賞、高村光太郎大賞展優秀賞、浅野順一賞などを受賞。

作品配置場所



地域の“チカラ” の向上プロジェクト

この秋、市内の各地域では、市民まつりをはじめとするさまざまな催しが行われました。

10月末には第七小学校にて七小円卓会議主催「第2回七小芝生まつり」が、11月16日には竹丘緑地公園にて竹丘一・二丁目団地の7自治会の組織であるチーム竹丘主催「第3回防災交流会」が開催されました。

芝生まつりでは昨年よりも多くの子どもたちが集まり、ラジオ体操や少林寺拳法の演武が行われました。また、座布団を飛ばして距離を競うイベントでは子どもたちが座布団を力いっぱい投げ、飛んだ距離を競い一喜一憂するなど、笑顔の絶えないイベントとなりました。

一方、防災交流会では、消防署による救命講習会や消火訓練の他、模擬店や楽しい演目があり、第三小学校の児童によるソーラン踊りの際には、来場者の応援でとても盛り上がっていました。

どちらのイベントもスタートしてから年数が浅いですが、地域のなかでお互い協力しあい、イベントを成功させ、おとなと

地域の「つながり」を育む 多くの交流会が行われました



力いっぱい座布団を飛ばす子どもたち

子どもと一緒に楽しむこともでき、世代を超えた地域の一体感が生まれていたと感じます。

次回の各校区の円卓会議は下記のとおりです。地域コミュニティへの参加や、地域の問題などで話したい方など、どなたでも参加できます。

また、12月20日(土)の六小円卓では「クリスマスリースと正月しめ縄飾りの手作り講習会」を開催します。ぜひご参加ください。

問合せ 企画課市民協働係 ☎ 497・1803

円卓会議の開催日程

四中＝平成27年1月19日(月)午後2時～、四中図書室

三小＝12月17日(水)午後6時～、三小被服室

六小＝12月20日(土)午後1時～、梅園老人いこいの家

七小＝12月13日(土)午前10時～、七小大会議室

健康ナビ

「ノロウイルス感染症」と「インフルエンザ」に特に注意が必要な季節になりました。いずれも毎年11月から翌年の4月にかけて流行する感染症です。

ノロウイルスは、少量のウイルスでも発症し、感染力のとても強いウイルスです。潜伏期は1日から3日で、吐き気・嘔吐・下痢・腹痛・軽度の発熱などの症状があります。ひどい下痢や嘔吐が続く場合は、早めの医療機関受診が必要です。発症したら、脱水症状に注意し、水分補給に努めましょう。

ノロウイルスは、カキなどの二枚貝からの感染が有名ですが、人から人への感染力も極めて強力です。ノロウイルスに感染した人の嘔吐物や便には大量のノロウイルスが含まれており、接触した手から感染します。

また、空気中に飛び散ったウイルスからの感染もあります。消毒は家庭用漂白剤などの塩素系消毒剤が効果的です。嘔吐物を処理する際には、部屋の換気を十分に行い、マスクと手袋を使用して下さい。最も有効な予防法は手洗いです。トイレを使

冬に注意したい感染症

用した後や食事の前には、必ずせっけんで手を洗いましょう。

インフルエンザは、流行すると年齢を問わず短期間で大勢の人がり患します。潜伏期間は1日から数日で、38度以上の発熱・頭痛・咳・筋肉痛などの症状があり、いわゆる「風邪」より全身症状が強く出ます。

ウイルスは、咳やくしゃみなどで飛ぶ飛沫によって感染するので、マスクの着用や、うがいと手洗いで予防ができます。

また、日ごろから十分な睡眠や休息、バランスよく栄養をとって免疫を高めるのも効果的です。自分がインフルエンザを発症したと思ったら、早めに医療機関を受診しましょう。インフルエンザの予防接種や、費用の助成など詳しくは、下記までお問い合わせください。

いずれの感染症にもいえることですが、「人ごみを避ける」「こまめな手洗い」「マスクの着用」「十分な睡眠や休息」「バランスのとれた栄養摂取」を心がけましょう。

問合せ 健康推進課保健サービス係 ☎ 497・2077

誰もがお互いを尊重し助け合える社会を目指して

12月3日(水)から9日(火)は障害者週間です

障害者週間は、障害者の福祉について、国民の間に広く関心と理解を深めるとともに、障害のある方の自立と社会参加を促し、取り巻く課題への理解と認識を高めるために制定されたものです。誰もが共に、安心して暮らせる地域社会の実現を目指しましょう。

問合せ 障害福祉課障害福祉係 ☎ 497・2073

◆ご存じですか？ ヘルプマーク・ヘルプカード

障害のある方や難病にかかっている方のなかには、心臓・腎臓などの内部障害や、聴力・視力・発達障害・高次脳機能障害など、見た目からは分かりにくい障害がある方がたくさんいます。そのような方に対して、「優先席を譲る」「点字ブロックの上に自転車などを置かない」「困っている方に声を掛ける」など周囲の人がちょっとした心配りをするだけで、生活のしづらさを軽減することができます。市では、障害のある方が地域で安心して暮らしていくために、困った際に周囲の配慮や手助けをお願いしやすくなるための「ヘルプマーク」や「ヘルプカード」を配布しています。

☆ヘルプマーク

義足や人工関節使用の方、内部障害や難病の方、妊娠初期の方など、援助や配慮が必要なことを知らせるため、都が作成したマークです。



ヘルプマーク

☆ヘルプカード

障害のある人が普段から身に付けておくことで、緊急時や災害時などの困った際に、周囲の配慮や手助けをお願いしやすくなるため、市が作成したものです。



ヘルプカード

※上記のヘルプカードは、清瀬市の場合です。他の自治体では、様式が異なる場合がありますので、ご注意ください。

作品展示・事業所紹介を行います

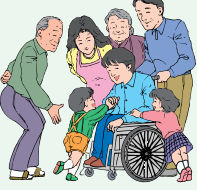
障害者週間の関連事業として、障害のある方が作成した作品展示や、市内事業所の紹介を行います。

日時 ①12月2日(火)～7日(日)
②12月3日(水)～9日(火)

場所 ①クレアギャラリー(クレアビル4階) ②市役所1階ロビー

※①は主に事業所紹介、②は主に作品展示。いずれも直接会場へ。

問合せ 障害福祉課障害福祉係 ☎ 497・2073



◆障害者に関するマーク

まちで見かける障害者に関するマークには、主に下表のようなものがあります。皆様のご理解・ご協力をお願いします。

名称	概要	問合せ
障害者のための国際シンボルマーク	 障害者が利用できる建物・施設であることを明確に表すための世界共通のシンボルマークです。マークの使用は国際リハビリテーション協会の「使用指針」で定められています。このマークは「すべての障害者を対象」としたもので、車いすを利用する障害者を限定し、使用されるものではありません。	財団法人日本障害者リハビリテーション協会 ☎ 03・5273・0601
身体障害者標識	 肢体不自由であることを理由に免許に条件を付されている方が運転する車に表示するマークで、マークの表示については、努力義務となっています。	警察庁 ☎ 03・3581・0141
聴覚障害者標識	 聴覚障害者であることを理由に免許に条件を付されている方が運転する車に表示するマークで、マークの表示については、義務となっています。	
盲人のための国際シンボルマーク	 世界盲人会連合で1984年に制定された盲人のための世界共通のマークです。	社会福祉法人日本盲人福祉委員会 ☎ 03・5291・7885
耳マーク	 聞こえが不自由なことを表す、国内で使用されているマークです。	一般社団法人全日本難聴者・中途失聴者団体連合会 ☎ 03・3225・5600
ほじょ犬マーク	 身体障害者補助犬同伴の啓発のためのマークです。身体障害者補助犬とは、盲導犬・介助犬・聴導犬のことを言います。	厚生労働省社会・擁護局障害保健福祉部企画課自立支援振興室 ☎ 03・5253・1111
オストメイトマーク	 人工肛門・人工膀胱(ぼうこう)を造設している方(オストメイト)のための設備があることを表しています。オストメイト対応のトイレの入口・案内誘導プレートに表示されています。	公益社団法人日本オストミー協会 ☎ 03・5670・7681
ハート・プラスマーク	 心臓・呼吸機能・腎臓・膀胱・直腸・小腸・肝臓・免疫機能の障害などの、「身体内部に障害がある人」を表しています。	特定非営利活動法人ハート・プラスの会 ☎ 052・718・1581

女性のための再就職支援セミナー

①パソコン講座「エクセル入門」(全4回) ②応募書類の書き方・面接について(全2回)

対象 市内在住・在勤・在学の再就職を考えている女性で、全講座参加可能であり、パソコンで文字入力のできる方。先着20人

日時 ①平成27年1月13日(火)・14日(水)・20日(火)・21日(水)
②1月28日(水)、2月4日(水)
いずれも午前10時～正午

場所 ①生涯学習センター②男女共同参画センター

講師 ①生涯学習スポーツ課IT講習会学習アドバイザー②モアフレンズ代表取締役・キャリアカウンセラー 小澤佳代子氏

※保育(6か月～就学前・先着10人)を希望の方は事前に左記へ電話予約。

申込み 12月1日からの平日午前9時～午後5時に電話で男女共同参画センター ☎ 495・7002へ

衆議院議員選挙に伴う公共施設臨時休館

12月13日(土)・14日(日)は下宿・竹丘・中里地域市民センター、下宿・野塩・竹丘図書館が休館、12月14日(日)は松山・野塩地域市民センターが臨時休館となります。

※休館中は、施設の予約(抽選・随時)及び使用料の支払いができません。

問合せ 生涯学習スポーツ課 ☎ 495・7001(図書館 ☎ 493・4326)

については中央図書館 ☎ 493・4326

講演会などの企画をしませんか？

アイレックまつり実行委員を募集

毎年10月に開催し、来年で20回目を迎える「2015(第20回)アイレックまつり」の実行委員を募集します。

実行委員は、公募による市内在住・在勤・在学の女性や男性です。月1・2回、2時間程度、男女共同参画の視点から、講演会や映画上映、展示、バザーなどの企画について話し合うなかで、さまざまな人と知り合いになり、地域のことについて詳しくなることができます。

また、保育もありますので、子育て中の方も参加することが可能です。

興味のある方・参加してみたい方は、ぜひ左記までご連絡ください。

申込み 12月26日までに電話で男女共同参画センター ☎ 495・7002へ

◆「アイレックまつり」とは 1995年10月に男女共同参画センター(愛称「アイレック」)が開設されたことを記念し、男女共同参画社会の実現に向け、その拠点施設であるアイレックを市民の皆さんに広く知っていただくことを目的に、市民からなる実行委員会が開催しているイベントです。

毎年実行委員が、男女共同参画の視点から、この機会に広めたいこと・伝えたいこと・日ごろ疑問に思っていることなどを持ち寄り、皆で話し合い、想いを「カタチ」にしています。

毎年、講演会、映画上映、登録団体のパネル展示・バザーなど盛りだくさんです。

年末年始のごみ収集日程

月	日	曜日	可燃ごみ	不燃ごみ	容器包装プラスチック類	古紙・古布・ダンボール	びん・かん
12月	20	土	休み				
	21	日	休み				
	22	月	収集				
	23	火				西地区収集	火曜日地域収集
	24	水			収集		水曜日地域収集
	25	木	収集				木曜日地域収集
	26	金		東地区収集		東地区収集	金曜日地域収集
	27	土	休み				
	28	日	休み				
	29	月	臨時収集				
27年1月	30	火	年末年始休み				
	4	日	年末年始休み				
	5	月	収集				
	6	火				西地区収集	火曜日地域収集
	7	水			収集		水曜日地域収集

※12月23日(火)に火曜日収集地域、24日(水)に水曜日収集地域のびん・かん臨時収集を行います。

※可燃ごみのみ、12月29日(月)に臨時収集します。午前8時までにお出ください。

※せん定枝と落ち葉は、12月22日(月)が年内最終収集日です。

※粗大ごみの年内回収の受け付けは、12月19日(金)までです。12月22日(月)以後の受け付け分は、平成27年1月5日(月)以降の回収になります。なお、ごみ減量推進課への持ち込みは、12月26日(金)午前中までです。

※1月の不燃ごみ収集日は、第2・4金曜日(9日・23日)＝東地区、第3・5金曜日(16日・30日)＝西地区です。

東地区＝上清戸、中清戸、下清戸、下宿、旭が丘、中里三～六丁目
西地区＝元町、中里一・二丁目、野塩、松山、竹丘、梅園

問合せ ごみ減量推進課 ☎ 493・3750

ボランティア袋を無料配布

市では、落ち葉を入れるボランティア袋を申請により無料配布しています。12月中に限り、毎週月曜日にペットボトル置き場横に出してください。(個人宅の落ち葉も可。吸い殻などは除いてください)

申請・配布期間 12月中

申請場所 ごみ減量推進課・市民課・各地域市民センター・消費生活センター

問合せ ごみ減量推進課 ☎ 493・3750

高齢者の死亡事故多発！

一、交差点などで道路を横断するときは青信号でも右・左の安全確認をしましょう

二、通り慣れた道こそ気を引きしめて周囲の車や人の動きをよく見ましょう

三、横断歩道のない通りでの無理な横断はやめましょう

問合せ 東村山警察署交通総務係 ☎ 042・393・0110(内線4113)

第4次清瀬市長期総合計画策定に関する「市民参加企画」

平成28年度からはじまる第4次清瀬市長期総合計画の策定に関する「市民参加企画」として、市内の子どもたちに「10年後の清瀬」をテーマに、絵・メッセージを募集しました。また、6月22日に「清瀬みらいカフェ」を開催し、81人の市民の方が「みらいの清瀬」について語り合いました。

会々未来の清瀬を想像してみよう

日時 12月10日(水)～18日(木)午前9時～午後10時

場所 生涯学習センター
◆第4次清瀬市長期総合計画策定に伴う市民ワークショップ「清瀬みらいカフェ」展示会

日時 12月23日(火)～平成27年1月4日(日)午前10時～午後8時

場所 クレアギャラリー(クレアビル4F)

※いずれも直接会場へ。

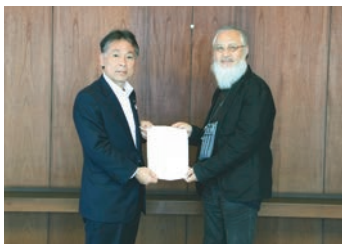
問合せ 企画課企画調整担当 ☎ 497・1802

◆小学生が描いた「10年後の清瀬」絵・メッセージ展示

平成26年度清瀬市行政評価外部評価委員会による答申

市では、より透明性が高く、効率的な市政運営の推進や、事業改善を実現するため、学識経験者・公募市民の方などで構成される委員会による外部評価を導入しています。

今年度は、①まつり事業②障害者就労支援センター事業③健康相談等事業④ホームビジター派遣事業⑤環境整備事業(古紙回収報償金制度)⑥文化活動振興事業の6事業について評価を実施し、10月29日に渋谷市長に対して答申されました。



渋谷市長に答申書を手渡す菅原委員長(右)

きよせにんじんジャムポイント2倍を実施

12月1日(月)～25日(木)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。※詳しくは下記へ。



平成27年度認可保育園・学童クラブ児童募集

■認可保育園児童

対象 保護者が就労などにより、家庭で保育ができない児童(12月20日(土)～平成27年2月3日(火)までに出産予定の方は、申込み先までご相談ください。また、現在入園保留の方で平成27年度も入園希望の方は再申込みが必要です)

申込書(入園のしおり) 11月17日から子育て支援課、市内の各認可保育園、松山・野塩地域市民センター、児童センター、男女共同参画センター、生涯学習センターで配布(市ホームページからもダウンロード可。必要書類は入園のしおりを参照)

※締め切り後も平成27年2月27日まで、随時受け付け。ただし、二次選考対象です。

申込み 12月1日から19日の平日午前8時30分から午後5時までに必要書類を持参し、直接子育て支援課保育・幼稚園係 ☎ 497・2086へ

■学童クラブ入会児童

対象 保護者が就労などにより家庭で保育ができない、小学1～3年生までの児童(障害児は4年生まで)

申込書(入会のしおり) 11月17日から子育て支援課、各学童クラブ、各認可保育園(乳児保育園・駅前乳児保育園・すみれ保育園分園を除く)、松山・野塩地域市民センター、児童センター、男女共同参画センター、生涯学習センターで配布(必要書類は入会のしおりを参照)

※保育料・育成料滞納者で、滞納分を完納できない場合は、納入計画書の提出が必要です。

※締め切り後も平成27年2月27日まで、随時受け付け。ただし、二次選考対象です。

申込み 12月1日から19日の平日午前8時30分から午後5時までに必要書類を持参し、直接子育て支援課学童クラブ係 ☎ 497・2089へ

「情報公開制度」と「保有個人情報開示制度」

①情報公開制度とは

市が保管・保存する文書を対象に公開するもので、請求された情報は、個人情報や個人財産の保全などの理由を除き、原則すべて開示されます。

②保有個人情報開示制度とは

市が保有する市民の方の個人情報(自己の情報に限り開示請求することができません。

オンブズパーソン制度のご利用を！

オンブズパーソン(行政監査専門員)とは、市民に代わり行政苦情の解決や行政の適正運用の確保を図るために行動する人のことです。

市の施策や職員の対応などで不利益を受けて不平等や不満をお持ちの方が、オンブズパーソンに苦情の申立てをすることができます。

申請に際しては、オンブズパーソンが第三者の立場で調査・判断を行い、必要に応じて市長などへ是正の勧告などを行います。

オンブズパーソン 関根靖弘(弁護士)・岩崎昭(弁護士) ※申立ては、市役所・市内各

公共施設にある、または市ホームページからダウンロードできる苦情申立書に必要事項を記入し、直接または郵送、ファクスでオンブズパーソン事務局(文書法制課内)へ。問合せ 文書法制課文書法制係 ☎ 497・2031

「のしお」説明会 保育園

平成27年4月に野塩二丁目に開園する「のしお一丁目保育園」の施設概要及び保育方針などについての説明会を行います。

日時 12月7日(日)午前10時～午後5時
場所 のしお保育園(野塩五丁目)
※直接会場へ。
問合せ のしお保育園 ☎ 493・4550

太田聖士 & 東京 Jazz 5、千葉恭子氏(ボーカル)によるクリスマスコンサート。先着70人。

日時 12月25日(木)午後2時～
費用 入場料1,500円
③ひまわりクラフト倶楽部～かわいいミニ門松～

紙・友禅和紙・フェルト・綿などを使って小さな門松を作ります。先着10人。

日時 12月21日(日)午前10時～正午
費用 700円(材料費込み)
申込み ①から③とも電話または直接コミュニティプラザひまわり ☎ 495・5100へ

◆無料パソコン教室(Windows8) 各コースとも先着10人。

日時 平成27年1月10日・17日・24日・31日の土曜日、平成27年2月7日・14日・21日・28日の土曜日、いずれも午前10時～正午(全4回)

費用 4回500円(教材費のみ)
◆無料タブレット(iPad)教室 先着10人。

日時 1月15日(木)、2月19日(木)、いずれも午前10時～正午
費用 100円(教材費のみ)
◆健康クラブの無料体験(随時受付) ミニ・デイサービス、ヨガ、ピンポン、はつらつ体操、健康麻雀など。

申込み いずれも電話でNPO法人情報労連東京福祉センター ☎ 497・8500へ



◆水辺の野鳥観察会～清瀬市金山緑地～

金山緑地で、渡り鳥など冬に見られる野鳥を観察しましょう。定員40人。(定員を超えた場合は抽選)

日時 平成27年1月11日(日)午前10時～正午(現地集合・解散)
費用 保険料50円
※小学3年生以下は保護者同伴。

講師 むさしの自然史研究会
申込み 12月25日(必着)までに同館ホームページ <http://www.tamarokuto.or.jp> から、または官製はがきに、イベント名・氏名・年齢(学年)・郵便番号・住所・メールアドレス・電話番号を記入し、郵送で〒188-0014 西東京市芝久保町5-10-64 多摩六都科学館 ☎ 042・469・6100へ

清瀬けやきホールの催し物

①歌声サロン

懐かしい名曲の数々をプロの生演奏に合わせて歌ってみませんか。

日時 12月24日(水)午後2時～4時
費用 1,000円(全席自由)
※直接会場へ。(午後1時30分からチケット販売)

②気軽に茶会を「Xmas 茶会」 心が温まるクリスマスのお茶会をご一緒しませんか。定員各回先着10人。

日時 12月12日(金)午前10時～・10時50分～・11時40分～・午後0時30分～(各回40分間)

費用 茶券1,000円
講師 川原宗葵氏(裏千家)
※直接会場へ。(茶券販売中)

③ベビーのためのオイルマッサージ オイルを使って赤ちゃんとうさしく触れ合います。

対象 2か月～ハイハイ前までの赤ちゃん。先着10組
日時 12月9日(火)午前10時30分～正午
費用 1,500円(オイルのお土産付き)

講師 ロイヤルベビーマッサージセラピスト 小宮しのぶ氏
持ち物 バスタオル・タオル・赤ちゃんの飲み物

④清瀬けやき亭落語応援会 和室で楽しむ落語会。椅子席あり。先着40人。

日時 12月20日(土)午後2時～4時
出演 桂三木男、柳亭小痴楽
費用 一般1,000円、小学生500円(全席自由)
※チケット発売中。

申込み ③④は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親子クリスマスクッキング

親子で楽しく「クリスマスケーキ」を作りましょう。

対象 4歳～小学6年生の子どもとその親。先着12組
日時 12月14日(日)午前10時～午後1時
費用 1組2,000円(子ども1人追加に付き500円追加)

②クリスマスJAZZコンサート in コミプラ

募集

臨時職員

①栄養士（健康推進課勤務）
応募資格 管理栄養士
任用期間 平成27年4月1日
～平成28年3月31日（産休代
替）
勤務 月曜～金曜日の午前8
時30分～午後5時
業務内容 乳幼児健康診査・
栄養相談・料理教室・出前講
座など
②看護師（健康推進課勤務）
応募資格 正看護師または保
健師
任用期間 平成27年4月1日
～平成27年4月31日
業務内容 乳幼児健康診査な
ど・母子健康推進員の両方が
できる方、もしくは片方がで
きる方
※勤務時間・任用期間など詳
しくは左記へ。

申込み ①は12月15日まで
（平日のみ。郵送は12月15日
必着）②は随時募集。所定の
申込書（市ホームページから
ダウンロード可）に必要事項
を記入し、資格証明書の写し
を添えて、直接または郵送で
健康推進課保健サービス係
497・2077へ

健康づくり推進員

市と協働し、地域グループ
活動を通じて健康に関する知
識を習得しながら、市民の健
康づくりを支援します。

対象 市内在住の平成27年4
月時点で75歳未満の方で健康
づくりに関心があり、健康づ
くりを意欲的に広めていく活
動ができ、自らの健康管理も
できている方。定員45人。
活動任期 平成27年4月～平

成29年3月末
研修日時 平成27年1月頃
（予定）
研修場所 健康センター
申込み 12月1日から電話で
健康推進課保健サービス係
497・2077へ

市営住宅入居者

入居資格 ①市内に6か月以
上居住し、住民登録している
世帯②所得が基準内③現在住
宅にお困りの方。住宅・土地
所有者は不可④市・都民税・
国民健康保険などの滞納がな
い⑤保証人が用意できる⑥入
居者が暴力団員でない
申込み用紙の配布 12月5日（金）
～15日（月）
郵送申込みの締切日 12月17
日（水）（消印有効）
申込み用紙の配布場所・時間
まちづくり課、松山・野塩出
張所Ⅱ平日午前8時30分～午
後5時（午後5時～8時と土・
日曜日、祝日は市役所夜間受
付で配布）。各地域市民セン
ター・子ども家庭支援センタ
ー・生涯学習センターⅡ各セ
ンターの開館日の開館時間内
※詳細は募集案内をご覧ください。

問合せ まちづくり課まちづ
くり係 497・2093

障害者福祉センターリ
ハビリテーション（機
能訓練事業）利用者

自立した生活を目指し、理
学療法士によるリハビリを行
います。

対象 市内在住の18歳～64歳
の方で、身体障害者手帳をお
持ちの方（定員に空きがあれば市外在住者の利用可）
※リハビリ相談・訓練指導も
受付中。（事業者・施設から
も可）

催し物

平成27年度
成人記念式典

成人対象者には、12月初旬
に案内状をお送りいたしま
す。（入場券の配布は行いま
せん）
対象 平成6年4月2日～平
成7年4月1日生まれで市内
在住の方
日時 平成27年1月11日（日）
午前11時～（開場は午前10時
～）
場所 清瀬けやきホール
※直接会場へ。会場に駐車場
はありません。
問合せ 生涯学習スポーツ課
495・7001

年中行事「もちつき」

餅つきの実演・指導を行い
ついた餅の試食もできます。
日時 12月14日（日）午前9時～
正午
場所 郷土博物館
講師 上清戸自治会・婦人会
※直接会場へ。
問合せ 郷土博物館 493・8585

映画会「大自然」

「きじ」「雷鳥の四季」
日時 12月13日（土）午後1時30
分～
場所 郷土博物館
※直接会場へ。
問合せ 郷土博物館 493・8585

ちびっこと一緒
のクリスマス会

日本社会事業大学による人

形劇やクリスマスカード作
りなどの広場。先着30人。
日時 12月7日（日）午後1時～
2時30分
場所 竹丘地域市民センター
※直接会場へ。
問合せ 竹丘地域市民セン
ター 495・1717

多摩六都フェア「映
画制作ワークショップ
発表上映会」

日時 平成27年2月22日（日）午
後2時～（開場は午後1時30
分～）
場所 保谷こもれびホール
（西東京市中町一丁目）
※当日は入場整理券が必要で
す。整理券は、12月21日（日）午
前9時から同ホール他で配
布。詳しくはチラシまたは同
ホールホームページhttp://
www.komorebi-hall.jp/をこ
覧ください。
問合せ 保谷こもれびホール
494・421・1919（12月29
日から平成27年1月3日・2
月9日は休館のため、西東京
市生活文化スポーツ部文化振
興課 494・438・4040）

多摩北部広域
子ども体験塾

多摩六都地域の小・中学生
が、さまざまな体験を通し制
作した作品を展示します。
日時 12月13日（土）～27日（土）午
前9時30分～午後5時（入館
は午後4時まで）
場所 多摩六都科学館（西東
京市芝久保町5丁目）
費用 入館料おとな500円、4
歳～高校生200円
※直接会場へ。詳しくは同館
ホームページhttp://www.
tamakukoor.jp/をご覧ください。
問合せ 多摩六都科学館 495・5333

福祉

認知症家族ゆりの会

対象 認知症高齢者を介護し
ているご家族など
日時 12月17日（水）午後1時30
分～3時30分（出入り自由）
場所 市民活動センター
※直接会場へ。
問合せ 高齢支援課地域包括
支援センター 497・2082

高齢者保健福祉計画・第6期
介護保険事業計画策定会

日時 12月1日（月）午前10時～
場所 市役所本庁舎4階
※傍聴を希望される方は、直
接会場へ。
問合せ 高齢支援課介護サ
ービス係 497・2080

第4回障害福祉
計画策定委員会

市では、第4期障害福祉計
画の策定を進めています。
日時 12月19日（金）午前10時～
正午
場所 コミュニティプラザひ
まわり
※傍聴を希望される方（先着
10人）は、直接会場へ。
問合せ 障害福祉課障害福祉
係 497・2073

歳末たすけあい
運動にご協力を

12月1日（月）から31日（水）まで
「歳末たすけあい運動」を実
施します。
問合せ 社会福祉協議会 495・5333

歳末カレンダー市

歳末たすけあい運動の一環
として、カレンダーや手帳の

バザーを行います。
日時 12月20日（土）午後1時30
分～4時
場所 コミュニティプラザひ
まわり
問合せ 社会福祉協議会 495・5333

花みずきの会

高齢者や外出の機会が少な
い方のための交流会です。
日時 第2金曜日午後1時30
分～3時30分
場所 中清戸地域市民センタ
ー
※12月12日に「花みずきの会」
で骨密度測定を行います。ご
希望の方は12月1日から電話
で左記へ。
問合せ 健康推進課保健サ
ービス係 497・2077

健康

おとなの風しん
予防接種費用助成

対象 市に住民登録のある、
妊娠を予定または希望してい
る19歳以上の女性
※詳しくは市ホームページま
たは左記へ。
問合せ 健康推進課健康推進
係 497・2075

インフルエンザ（第3子以
降）予防接種費用一部助成

市に住民登録のある兄・姉
が同一世帯に2人以上いる生
後6か月から中学3年生相当
の年齢までの子どもを対象
に、インフルエンザ予防接種
費用の一部を助成します。
※詳しくは市ホームページま
たは左記へ。
問合せ 健康推進課健康推進
係 497・2075

市民伝言板

☆サークル仲間募集

自彊術（十文字）体操
国際自彊道連盟で最高師範
の指導を受け、介護要らずの
体を作りましょう。月4回木
曜14時～15時30分、野塩地域
市民センター、月会費3千
円、自彊術体操・斉藤 490・
1348・0028
合唱
音楽を通して人とのつなが
りを大切にします。音楽家と
一緒に楽しく合唱します。第
1・3火曜10時～11時30分、
清瀬けやきホール、入会金・
月会費とも3千円、清瀬ス
マイル合唱団事務局 493・
6304・0161（平日9
時～17時）
フラダンス体験会
体験会を行います。子ども
連れ可。12月12日・19日、い
ずれも13時15分～14時30分・
15時～16時15分、竹丘地域市
民センター、体験料1回500円
フラサークルホオマイカイ・
佐久間 490・9961・72
73
短歌会
そのときどきの感動を短歌
にしてみませんか。第2土曜
13時～17時、生涯学習センタ
ー、月会費千円、白南風短歌
会・秋広 491・2252
社交ダンス
初・中級に現役プロの先生
が、ボディの使い方をレッ
スンします。水曜14時～15
時30分、竹丘地域市民セン
ター、入会金千円・月会費
3千500円、ダンスサークルさ
ざんか・西川 491・1319
初心者・太極拳
運動の必要性を考えている

方、今から始めませんか。年
齢を重ねてもできる運動で
す。無料体験あり。火曜13時
～15時、竹丘地域市民センタ
ー、月会費2千円、太極拳実
りの会・斉藤 494・2127
英会話
二十年間続いている英会話
クラブです。デビッド先生に
よる英会話中心の学習をして
います。月2回（原則第2・
4火曜）19時～21時、清瀬け
やきホール、入会金千円・月
会費2千500円、清瀬英会話ク
ラブ（KEC）・山下 492・
3467
座禅会
平林寺の流れをくむ本格的
な禅サークルです。第2・4
土曜9時～11時、下宿地域市
民センター・せせらぎの家、
一回200円、酔足軒座禅会・大
崎 490・3579・0194

☆催し物

ヒーリングマッサージ教室
マッサージ、指圧・整体、
ストレッチを学びます。プロ
の技術が習えます。平成27年
1月～3月の月4回木曜（1
月1日を除く）15時～16時30
分、消費者センター、月会
費4千500円、ヒーリングマ
ッサージ研究会・徳井 490・
1836・0058
卓球大会
①新春ダブルス大会 男
子・女子・ミックス。平成27
年1月11日9時～、1種目一
人500円。②清瀬市オープン大
会 シングルス一般男子・女
子。平成27年2月15日9時～、
市民体育館、参加費千円（連
盟会員800円）、申込みは電話
で①平成27年1月8日までに
清瀬市卓球連盟・保科 492・
4048へ②1月16日までに
同連盟松沢 492・4930へ

しごとセンター
多摩就業支援

合同就職面接会
日時 12月11日(木)午後1時～4時（受け付けは午後0時30分～3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）
持ち物 履歴書
※直接会場へ。
問合せ 東京しごとセンター多摩 ☎ 042・329・4524

地デジ難視対策の
ための各種支援終了

国が実施している地デジ難視対策のための各種支援制度は、平成27年3月末で終了します。遅くとも平成26年12月中の申し込みが必要です。詳しくは左記へ。
問合せ 総務省地デジコールセンター ☎ 0570・07・0101

児童扶養手当の改正

児童扶養手当の改正により、ひとり親家庭などであるが、公的年金を受給していたために手当を受給できなかった方が、平成27年3月までに手続きを行うと、平成26年12月分から受給することができるようになりました。
新たに対象となる方に、市から申請書などを送付することはありません。お早めにご手続きを行ってください。
問合せ 子育て支援課助成係 ☎ 497・2088

寄付
寄贈

市（緑地保全基金）へ
きよせびと様（きよせの環境・川まつり、清瀬ひまわりフェスティバル、市民まつり、市民活動センター）
22万6千179円、川づくり・清瀬の会様（きよせの環境・川まつり） 4万6千860円、清瀬市緑地保全基金協力団体（清瀬の自然を守る会、川づくり・清瀬の会、東京清瀬ライオンズクラブ、東京清瀬ロータリークラブ）様（市民まつり・その他） 4万2千107円、匿名様 5千963円
ありがとうございました。
ありがとうございました。

清瀬市議会
第4回定例会開会

平成26年清瀬市議会第4回定例会は、12月2日(火)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(火)	本会議（初日）
4(木)	本会議（一般質問）
5(金)	本会議（一般質問）
8(月)	総務文教常任委員会
10(水)	福祉保健常任委員会
11(木)	建設環境常任委員会
12(金)	議会運営委員会
18(木)	本会議（最終日）

※時間は、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

今月の
納期

- ◆固定資産税・都市計画税（第3期）
 - ◆国民健康保険税（第6期）
 - ◆後期高齢者医療保険料（第6期）
 - ◆介護保険料（第6期）
- 12月25日(木)までに納めてください。

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		
	親子歯磨 き教室	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方法、虫歯菌感染予防法など 持ち物 母子健康手帳・子どもと親の歯ブラシとコップ	12月5日(金)・平成27年1月16日(金)	午前9時30分(まで受け付け)～11時	健康センター	電話で健康推進課保健サービス係 ☎ 497・2077 へ		
		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・子どもと親の歯ブラシとコップ	月曜日または水曜日 ※詳細は申込み時に案内します。					
	ママの時間	未就学児を持つ母親 育児のイライラや悩みについて、お子さんと離れお母さん同士で話しませんか。 費用 50円(お茶代) ※保育あり。	12月17日(水)	午後2時～3時30分(受け付けは午後1時30分～)			12月1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	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 栄養士による離乳食の調理実演と試食・相談を行います。 費用 100円(試食実演費) ※保護者のみ参加可。	12月10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				電話で健康推進課保健サービス係 ☎ 497・2077 へ
	両親学級	これからパパ・ママになる方 1日目＝お産や栄養の話など、 2日目＝赤ちゃんのお風呂の入れ方、 パパの基礎知識など。 費用 100円(試食費・1日目のみ) 持ち物 予約時に確認 ※妊婦歯科健診の申し込みは随時受け付け中。	1日目＝12月19日(金) 2日目＝平成27年1月9日(金)	午後1時20分～4時 午後1時20分～4時20分				
	乳幼児健康診査	3～4か月児 平成26年8月に生まれた乳児とその母親	12月9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 へ ※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5月に生まれた幼児	12月2日(火)					
	3歳児	平成23年11月に生まれた幼児	12月16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(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。							
	新米ママと赤ちゃんの会	生後3か月前後の子どもとその親。定員15組 地域で子育てする仲間を作りたいましょ。	12月5日(金)・12日(金)・19日(金)	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 with_eye@yahoo.co.jp へ		
	おっぱいママの会	妊娠・授乳中の母親。 母乳育児の楽しさ、辛さ、悩みなどを話し合いましょ。	12月16日(火)	午後1時30分～午後3時30分	消費生活センター	NPO法人子育てネットワーク・ピッコロ ☎444・4533		
	K-net子育てひろば	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 親子で自由遊び・読み聞かせ・手遊び。(出入り自由)	12月5日(金)・12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		
	ころぼっくる	0歳～就学前の子どもとその親 親子で自由遊び・育児相談など	火曜日を除く毎日	午前10時～午後3時(出入り自由)	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 with_eye@yahoo.co.jp		
	野塩出張		祝日を除く月曜日		あいあいの家(梅園二丁目)	NPO法人子育てネットワーク・ピッコロ ☎444・4533		
	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			
	元町				清瀬けやきホール			

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
☎①卓球 ②バドミントン ③インディアカ	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	12月27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・年末年始は休館）	午前9時30分～午後1時～午後3時（各2時間）	健康増進室（健康センター3階） いずれも15分前までに会場へ	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		
	18歳以上の方	毎週木曜日	午後3時30分～4時		
☎みんなで楽しくエクササイズ*	18歳以上の方	12月6日(土)・20日(土) 12月13日(土)・27日(土) 12月7日(日)・21日(日) 12月14日(日)・28日(日)	午後3時～4時		
	18歳以上の方	毎週水・金曜日	午後7時30分～8時		
☎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	12月2日(火)・16日(火) 12月14日(日)・28日(日)	午後7時～午後3時～	健康・体力度テスト	前日までに電話で健康推進課健康推進係 ☎ 497・2075 へ
☎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	12月2日(火)・16日(火) 12月14日(日)・28日(日)	午後7時～午後3時～		

※「*」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。

12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
7日	ふじ井内科クリニック 元町 1-11-14 ☎ 493・7122	野塩山本病院 野塩1-3-28 ☎ 491・0706	旭が織本病院 旭1-2-61 ☎ 491・2121	中山医師 福田医師 松木医師 松村医師 小石医師 本杉医師 柏原医師 倉田医師
14日	宮本医院 松山 1-42-6 ☎ 491・0547	武蔵野総合クリニック 元町 1-8-30 ☎ 496・7015	し受てから受診します。救急患者は24時間電話を	清瀬市歯科医師会
21日	井上内科クリニック 松山 1-11-21 ☎ 493・3102	広橋小児科内科 元町 1-5-3 ☎ 493・7400	4内上清瀬休日歯科応急センター（市民活動センター） 30分～11時（受付時間は午後1時～）	清瀬市歯科医師会
28日	清瀬下宿中央診療所 下宿 2-391-7 ☎ 491・2217	杉本医院 元町 2-7-1 ☎ 492・1199	救急患者は24時間電話を	清瀬市歯科医師会
31日	川辺内科クリニック 竹丘 2-1-3 ☎ 496・3311			清瀬市歯科医師会

- ◆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