

# 今月の納期

- ◆市・都民税(第3期)
  - ◆国民健康保険税(第4期)
  - ◆後期高齢者医療保険料(第4期)
  - ◆介護保険料(第4期)
- 10月31日(金)までに納めてください。

**行政相談週間**  
10月20日(月)～26日(日)は「行政相談週間」です。市でも総合相談所を開設し、行政相談を行います。道路、年金など、行政へ要望や苦情がある方はご利用ください。先着10人。日時 10月15日(水)午前10時～午後4時  
場所 生涯学習センター

**法人市民税の一部改正**  
市税条例の一部改正により、法人市民税は、10月1日(水)以後開始する事業年度から税率変更されます。地方税法の税率は左表のとおりです。

区分	税率
資本金等1億円以上及び保険業法に規定する相互会社	12.1% (旧14.7%)
資本金等1億円未満及び人法等に規定する会社	9.7% (旧12.3%)

**市民課土曜窓口・自動交付機休止**  
システム更新作業に伴い、10月11日(土)の土曜窓口をお休みします。また、10月11日(土)～13日(月)の間、市役所・駅前図書館・竹丘地域市民センターに設置してある住民票等自動交付機の運用も休止します。ご理解とご協力をお願いします。問合せ 市民課住民係 ☎497・2037

**赤い羽根共同募金**  
10月1日から、赤い羽根共同募金運動が始まります。ご協力をお願いします。問合せ 社会福祉協議会 ☎495・5333

**風水害時の避難の心得**  
風水害の発生の際には、避難をしなければならぬ際、左記の心得を確認してください。

- ①隣・近所で声を掛け合い避難する。
  - ②大雨特別警報発令時や夜間の避難など、外出に危険を感じる時は、自宅や隣接する建物の2階以上に避難する。
- また、「清瀬市洪水ハザードマップ」で自分の住んでいる地域の浸水想定などを確認しておきましょう。

**夕やけこやけ**  
10月1日から31日まで「夕やけこやけ」のチャイムは、午後4時35分に鳴ります。

**寄付寄贈**  
市(まちづくり応援基金)へ  
匿名様(5万円)  
市(社会福祉基金)へ  
J A 東京みらい清瀬新鮮館(3千円)  
ありがとうございました。

## 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・親と子の歯ブラシ・コップ・タオル	10月3日(金)、11月14日(金)	午前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 ※詳細は申込み時に案内します。		健康センター	電話で健康推進課保健サービス係 ☎497・2077へ
ママの時間	育児の悩みを、お母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。	10月22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	電話で健康推進課保健サービス係 ☎497・2077へ
両親学級	1日目はお産や栄養の話など、2日目は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(試食費・1日目のみ) 持ち物 予約時に確認 ※妊婦歯科健診の申込みは随時受付中。	1日目は10月31日(金) 2日目は11月8日(土)	午後1時20分～4時 午前9時30分～午後0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
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 対象 原則第1子で6～11か月の乳児とその保護者。先着20組 費用 100円(試食実習費) 持ち物 母子健康手帳	10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	健康センター	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6月に生まれた乳児とその母親 1歳6か月児 平成25年3月に生まれた幼児 3歳児 平成23年9月に生まれた幼児	10月14日(火) 10月7日(火) 10月21日(火)	午後0時30分～1時30分(受け付け) ※受付時間を調整します。事前送付の通知をご覧ください。	健康センター	電話で健康推進課保健サービス係 ☎497・2077へ
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。生後3か月前後の子どもと親。定員15組	10月17日・24日・31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
アドバンスママの会	ゆっくり時間をかけて自分の子どもと出会ったママの会。グループで子育ての悩みなどを話し合い、仲間を作りたい。	10月21日 火曜日	午前10時～正午	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
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)	10月3日・24日の金曜日	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	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。	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	竹丘地域市民センター
竹丘		月曜日・祝日を除く毎日		清瀬けやきホール	NPO法人子育てネットワーク・ピッコロ ☎444・4533
元町					

## 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	対象 小学生以上(小学生は保護者同伴)。先着12組	10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。
インドアアカ	対象 18歳以上の方。定員80人 ※道具貸し出しあり。	10月25日(土)	午前9時30分～11時30分	公園広運動場	健康推進課健康係 ☎497・2075
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	10月4日(土)・18日(土) 10月11日(土)・25日(土) 10月5日(日)・19日(日) 10月12日(日)・26日(日)	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) 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)	健康推進課健康係 ☎497・2075
ストレッチ体操*	18歳以上の方	10月4日(土)・18日(土) 10月11日(土)・25日(土) 10月5日(日)・19日(日) 10月12日(日)・26日(日)	午後3時～4時	健康増進室(健康センター3階)	健康推進課健康係 ☎497・2075
みんなで楽しくエクササイズ*	18歳以上の方	10月4日(土)・18日(土) 10月11日(土)・25日(土) 10月5日(日)・19日(日) 10月12日(日)・26日(日)	午後3時～4時	健康増進室(健康センター3階)	健康推進課健康係 ☎497・2075
夜間30分エクササイズ*	18歳以上の方。先着5人	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)	健康推進課健康係 ☎497・2075
健康・体力度テスト	18歳以上の方。先着5人	10月7日(火)・21日(火) 10月12日(日)・26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。

## 10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	武蔵野総合クリニック 元町1-8-30 ☎496・7015	野塩山本病院 旭が織本病院 261 ☎491・2121	付上清瀬市清瀬1-2-1 ☎491・2121	加藤 清瀬市歯科医師会会員 藤田 倉田 小石 大西 中山
12日	清瀬博済堂クリニック 竹丘2-15-15 ☎410・0001	野塩山本病院 旭が織本病院 261 ☎491・2121	付上清瀬市清瀬1-2-1 ☎491・2121	加藤 清瀬市歯科医師会会員 藤田 倉田 小石 大西 中山
13日	井上内科クリニック 松山1-11-21 ☎493・3102	野塩山本病院 旭が織本病院 261 ☎491・2121	付上清瀬市清瀬1-2-1 ☎491・2121	加藤 清瀬市歯科医師会会員 藤田 倉田 小石 大西 中山
19日	花園医院 松山3-5-14 ☎491・0315	野塩山本病院 旭が織本病院 261 ☎491・2121	付上清瀬市清瀬1-2-1 ☎491・2121	加藤 清瀬市歯科医師会会員 藤田 倉田 小石 大西 中山
26日	広橋小児科内科 元町1-5-3 ☎493・7400	野塩山本病院 旭が織本病院 261 ☎491・2121	付上清瀬市清瀬1-2-1 ☎491・2121	加藤 清瀬市歯科医師会会員 藤田 倉田 小石 大西 中山

- ◆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