

今月の納期

◆固定資産税・都市計画税(第1期)
◆軽自動車税
6月2日(月)までに納めてください。

5月は赤十字運動月間です

日本赤十字社では、毎年5月に、国際救済活動や災害救護・医療・血液事業などを実施するための活動資金への協力をいただける会員(社員)を広く募集しています。

期間中皆さんのお宅を赤十字協賛会員(町会・自治会の役員など)がお伺いしますので、ご理解とご協力をお願いします。なお、500円以上のご協力をいただくと、日本赤十字社員(社員)となります。

また、平成25年度に日本赤十字社東京都支部より災害救援用テント(1張)が清瀬市地区に配備されました。問合せ 社会福祉課

東京しごとセンター 多摩の就業支援

①プラスワンセミナー「聴く力をつけると、人間関係もスムーズになる」
先着30人(要予約)。
日時 5月15日(木)午後1時～4時
②「内定への近道! 就活基本セミナー」
就職活動のための面接対策。
対象 34歳以下の方。先着30人(要予約)
日時 5月8日(木)(面接対策)22日(就活のための自己分析)いずれも午後1時30分～4時30分

寄付 寄贈

緑地保全基金へ(平成25年11月21日～平成26年3月31日)
きよせびと様9万1千585円(薪、ほた木、竹酢液、募金箱)・4万6千377円(農業まつり、ひまわり市、竹酢液)・2万8千879円(カタクリまつり)、清瀬の自然を守る会様5万円・6千133円(カタクリまつり)、清瀬風月堂様1万5千円(カタクリまつり)、緑地保全基金協力団体様1万4千470円、御菓子司家様1万円、(カタクリまつり)、みどりのサポーター様7千470円(シイタケ募金)、川づくり・清瀬の会様4千922円(カタクリまつり)、東京清瀬ライオンズクラブ様4千740円(カタクリまつり)、匿名様3万4千911円(3件)、市(小・中学校の体育、スポーツ振興)へ
青梅信用金庫様(20万円)ありがとうございました。

4時30分
場所 いずれも東京しごとセンター多摩(国分寺市南町三丁目)
※詳しくは左記へ
申込み ①②ともに電話で東京しごとセンター多摩 ☎042・329・4524へ

今月の子育て支援事業

要予約 直接会場へ

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
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人 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・歯ブラシ・コップ	5月9日(金)・6月6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・歯ブラシ・コップ	5月7日(水)・14日(水)・21日(水) 5月12日(月)・19日(月)・26日(月)	午後1時30分～2時30分 午前9時30分～10時30分	健康センター	電話で健康推進課保健サービス係へ
ママの時間	未就学児を持つ母親 育児ストレスや悩みについて、お父さんと離れお母さん同士で話ませんか。 費用 50円(お茶代) ※保育あり。	5月21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	5月1日から電話で健康推進課保健サービス係へ
離乳食から幼児食へのステップアップレッスン	1歳～1歳6か月の子どもをもつ保護者。先着15組。子どもの食べやすい幼児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) 持ち物 母子健康手帳	5月21日(水)	午前10時～正午	健康センター	5月1日から電話で健康推進課保健サービス係へ
乳幼児健康診査	3～4か月児 1歳6か月児 3歳児	5月20日(火) 5月13日(火) 5月27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 ※清瀬市に転入されて間もない方で通知送付が間に合わない場合は、上記にお問い合わせください。

※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。

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	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	5月10日(土)・24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分から電話予約。
グラウンドゴルフ	18歳以上の方。定員80人 費用 無料 ※道具貸し出しあり。		午前9時30分～11時30分	公園広場	下宿運動広場
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)	いずれも15分前までに会場へ
ストレッチ体操*	18歳以上の方	毎週水曜日 毎週木曜日 毎週金曜日	午前11時～11時30分 午後3時30分～4時 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)	費用 300円(健康増進室利用料) 持ち物 室内シューズ・運動しやすい服装・タオル・飲み物
みんなで楽しくエクササイズ*	18歳以上の方	5月10日(土)・24日(土) 5月4日(日)・18日(日) 5月11日(日)・25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)	パンチ&キック体操 ゆったり体操 筋力アップ体操 有酸素運動など
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)	費用 200円 体力年齢などの確認や運動のアドバイス。
健康・体力度テスト	18歳以上の方。先着5人	5月20日(火) 5月11日(日)・25日(日)	午後7時～ 午後3時～	健康増進室(健康センター3階)	費用 200円 体力年齢などの確認や運動のアドバイス。

※「*」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。

5月の休日診療

実施日	内科	午後5時～翌日の午前9時	歯科	担当医	
3日	井上内科クリニック 松山 1-11-21 ☎493・3102	野山本病院 1本3院 28 ☎491・0706	旭が織本病院 1病院 261 ☎491・2121	いめ時 ☎491・2121 電話受付け急病を急いで受診していただくのは24時間です。	肥後医師 福田医師 筒井医師 中山医師 岩崎医師 大西医師 小幡医師
4日	酒田クリニック 野塩 5-280-2 ☎496・7328	野山本病院 1本3院 28 ☎491・0706	旭が織本病院 1病院 261 ☎491・2121	いめ時 ☎491・2121 電話受付け急病を急いで受診していただくのは24時間です。	清瀬市歯科医師会会員
5日	清瀬リハビリテーション病院 竹丘 3-3-33 ☎493・6111	野山本病院 1本3院 28 ☎491・0706	旭が織本病院 1病院 261 ☎491・2121	いめ時 ☎491・2121 電話受付け急病を急いで受診していただくのは24時間です。	清瀬市歯科医師会会員
6日	杉本医院 元町 2-7-1 ☎492・1199	野山本病院 1本3院 28 ☎491・0706	旭が織本病院 1病院 261 ☎491・2121	いめ時 ☎491・2121 電話受付け急病を急いで受診していただくのは24時間です。	清瀬市歯科医師会会員
11日	北多摩クリニック 上清戸 2-1-41 ☎496・7760	野山本病院 1本3院 28 ☎491・0706	旭が織本病院 1病院 261 ☎491・2121	いめ時 ☎491・2121 電話受付け急病を急いで受診していただくのは24時間です。	清瀬市歯科医師会会員
18日	川辺内科クリニック 竹丘 2-1-3 ☎496・3311	野山本病院 1本3院 28 ☎491・0706	旭が織本病院 1病院 261 ☎491・2121	いめ時 ☎491・2121 電話受付け急病を急いで受診していただくのは24時間です。	清瀬市歯科医師会会員
25日	清瀬診療所 元町 1-13-27 ☎493・2727	野山本病院 1本3院 28 ☎491・0706	旭が織本病院 1病院 261 ☎491・2121	いめ時 ☎491・2121 電話受付け急病を急いで受診していただくのは24時間です。	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