

電話番号 042-492-5111 (市役所代表)

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⇒



日枝神社や志木街道などで42年ぶりに開催された清戸に伝わる伝統行事「ひきずり餅」(昨年11月23日)

新年明けましておめでとうございます。皆様には輝かしい初春をお迎えのことと心より喜びを申し上げます。また、日頃より市議会に對しまして、温かいご理解、ご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

東日本大震災から間もなく3年になろうとしていますが、昨年は伊豆大島や、海の向こうのフィリピンなどでも台風による大きな被害が発生しております。台風や竜巻などは地球温暖化が影響して起こると言われておりますが、最近特に多くなっているこの種の災害にも目を向けていく必要があります。

さて、昨年は公共施設耐震化検討特別委員会の検討結果もまとまり、いよいよ実質的な作業に入る段階に来ております。相変わらずの厳しい財政状況ではありますが、皆様が安心して市民生活を送れるよう、より良い方法でそれを実現させるために、英知を絞って進めていかなければなりません。また、市民生活の向上を目指し、更なる地域活性化のため、農・商・工業の発展、少子高齢化に対する問題や教育問題など、課題は山積しておりますが、市民の皆様意向を反映させるべく、一つひとつ着実に取り組んで参りたいと考えております。皆様方より一層のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます、年頭のご挨拶とさせていただきます。



清瀬市議会議長
粕谷 いさむ

新年のご挨拶

市民の皆様、明けましておめでとうございます。

「豊葦原の瑞穂の国」と「古事記」では我が国の姿を表現していました。清らかな水が豊かで自然の恵みが多く、農作物がたくさん実を結ぶという事を表している、僕は思います。私たちの清瀬は、その瑞穂の国の姿を21世紀現代都市の今に伝えてきています。だから、天皇陛下が祭事される11月の新嘗祭に、今年、清瀬の歴史上初めて、粟を献上すること上の栄誉を浴する「農」の使命が降ろされたのでしょうか。清瀬一の篤農家は、「作物を育てるのに一番大切なのは、真心を込めた愛情です」とおっしゃいます。畑と緑が多い清瀬は、それだけで愛が溢れているといっても良いかもしれません。

さて、今年、清瀬の未来にとって重要なプロジェクトが二つあります。一つは、新庁舎建設の基本構想・基本計画の策定であり、もう一つは、平成28年度からのまちづくりの最上位計画となる次期長期総合計画の検討です。いずれのプロジェクトも、まちづくりの主役である市民の皆様積極的に参画していただき、議会でも十分議論していただきながら作り上げていきたいと思っております。今年も、「手をつなぎ、心をつむぐ、みどりの清瀬」づくりにみんなで頑張りましょう。よろしく申し上げます。



清瀬市長
渋谷 金太郎



「座右の銘」

みなさんの大切な「言葉」を教えてください

私たちは普段、特に意識することなくさまざまな「言葉」を使っています。そのような何気ない「言葉」ですが、時に自分の限界や壁を打ち破るきっかけとなったり、人生の方向性を決定したりするなど、実は大きな力を持っています。

新しい年を迎えた今、気持ちを新たに抱負や決意などの「言葉」を心に誓う方もいらっしゃるのではないのでしょうか。そこで今回は、市民の皆さんとかかわりの深い団体や組織の代表者など13人の方に「座右の銘」と銘打って、大切にされている「言葉」を伺いました。団体・組織の活動と併せて紹介します。（掲載は順不同・敬称略）

問合せ 秘書広報課

目まぐるしく変化する社会を生きる

私たちにとっての「座右の銘」とは？

「座右の銘」といえば、よくスポーツ選手などが自分を奮い立たせる言葉として掲げているのを耳にします。

あるインターネット上の調査によると、半数以上の人が「座右の銘」、つまり、生きる上で何かしら大切にしている「言葉」を持っていると答えました。世代別では、60歳代において7割の方が「座右の銘を持っている」と回答するなど、人生経験が豊富になるほど「座右の銘」を大切にしているようです。

それでは、「座右の銘」を持つことで、どんな効果があるのでしょうか。調査では、「つらい時・苦しい時・悲しい時に励みになる」といったように、心が折れた時や

落ち込んだ時に本来の自分を取り戻すきっかけとなるという意見や、「とにかく前向きに楽しく生きられる」「不安や悩みを一蹴し、ポジティブな思考へチェンジできる」といった、物事のとらえ方を変えたり、自分に自信を持てるようになったなどの回答がありました。

不安を多く抱える現代社会を過ごしていく上で、自分なりの目標や信念などといったものがあると大きな助けになります。

「座右の銘」とは、時に励ましであり、目標であり、理想であり、戒めでもあります。これは人それぞれ「人生を生きやすくするための言葉」と言えるかもしれません。

～座右の銘～

「志高く清遠」

「志を高く持ち、世俗の垢にまみれない清らかな心で、遠大な理想を持って生きる」ということ。

これは、山崎豊子さんの中国残留孤児の苦闘の生涯を描いた「大地の子」という小説の中に出てくる言葉です。

中国残留孤児である陸一心を引き取った老教師が、生徒たちに「志高く清遠」という言葉を贈ったと小説の中で書いてあります。

この本を読んでから、自分自身もこのような考え方で、日々の人生を送りたいと思っています。



副市長 中澤 弘行



～座右の銘～

「一生懸命」

教育委員であれ、子どもの学校のPTA会員であれ、それは役職ではなくて、今現在与えられた役割であると考えています。引き受けた以上、また、与えられたのであれば、精一杯やるのが大事なことでと考えています。もちろん、できることもあれば、できないこともあります。思い通りにいくこともあれば、いかないこともあります。しかし、最善を尽くすということはもちろんですが、「一生懸命にやる」ことは誰にでもできることです。

◆清瀬市教育委員会＝「命を大切に」「地域と共に子どもを育む」「基本的な生活習慣を育む」「美しい緑・自然と文化を誇る」「学校が自信を持ち、信頼される」「生涯学び社会に貢献する」清瀬を基本方針に、「当たり前のことが当たり前に見える教育」を目指します。



清瀬市教育委員会 松村 重樹 委員長

～座右の銘～

「仕事に学び 人に学ぶ」

初めて体験する仕事、初めて会う人との出会い。いつも緊張と不安を感じながら精一杯取り組み、終わった時の達成感。農業委員に任命されて12年、これまで多くの人たちの助言と協力をいただき、ここまでこれました。

今日も新たな仕事と出会いが待っています。最後に「助かったよ。これからもお願いしたい」と言ってもらえた時の喜び。毎日が学びの出会いであり、新しい経験。農業委員会の仲間と協力し、ともに歩む今年1年。

◆清瀬市農業委員会＝独立した行政機関で、農地法に基づく法令業務や知事諮問、農地利用状況調査などを通じ、農地の適正管理に取り組む他、中学生の職場体験や「きよせひまわり市」「農業まつり」など、地域振興活動に携わっています。



清瀬市農業委員会 松村 俊夫 会長

～座右の銘～

「継続は力なり」

地域の防犯や安全・安心には、どんなに小さなことでも最後まであきらめずにコツコツと続けていくことが大切です。

犯罪を起こしにくい環境や一人でも多くの方が犯罪の被害に遭わない社会の実現のためにも、防犯パトロールや振り込め詐欺被害防止などの駅前キャンペーンといった活動を、今後も大切に続け、着実に取り組んでいきたいと思ひます。

◆清瀬市防犯協会＝防犯意識の向上や犯罪のない安全で安心して暮らせるまちを目指し、市内の防犯パトロール（小・中学校の夏休みなどの時や歳末）や防犯グッズ配布などの犯罪被害防止のための駅前キャンペーン（月1・2回）を実施しています。



清瀬市防犯協会 村野 勝夫 会長



～座右の銘～

「災害は忘れた頃にやってくる・備えあれば憂いなし」

「大きな災害の直後は、人々の心構えはしっかりしているが、時がたって忘れた頃に、災害は再び見舞うものである」。そして、「普段から非常事態の準備をしていれば、いざという時に心配はいらない」という簡単な内容です。しかし、なかなかできないからこそ、こうしたことわざがあるのでしょう。私たちは日頃から災害に対して危機管理能力を高め、隣近所同士のつながりを持ち、明るい地域社会をつくるのが大切かもしれません。

◆清瀬市消防団＝団本部及び7つの分団で構成され、143人の団員が「郷土愛の精神と確固たる使命感」を持って、市民の皆様の生命・身体・財産を守り、安全・安心なまちづくりに向け、日々精進を重ねています。

清瀬市消防団 小寺 正明 団長



～座右の銘～

「名医とは、うまい医師ではなく、いかにリスクを予測し回避するかが、名医である」

今でも頭に残っている最初に勤めた診療所の先生(教授)の一言です。

当時は、学校を卒業したばかりの私でしたので、この言葉がよく分かりませんでした。また、よく怒られましたが、上司の先生にフォローしてもらい良い経験となりました。

今でも、心に留めながら仕事にと思っています。

◆清瀬市歯科医師会＝「いつまでもおいしい物を食べたい」という気持ちが長寿を招きます。そのためには、虫歯や歯周病の予防が、そして普段からの手入れが大切です。会員一同、そのような思いで、少しでも皆さんのお役に立ちたいと、診察しています。

一般社団法人 東京都清瀬市歯科医師会 島田 尚範 会長

～座右の銘～

「明るく、楽しく、誠実に」

私たち民生・児童委員は、地域の方の相談に乗ることが多々あります。その時、私たちが暗い顔をしていたら地域の方が相談に来なくなるかもしれません。努めて明るい顔で毎日を送りたいと思います。また、「協議会」の組織としての活動もあり、委員同士お互いを支え合い、励まし合って「楽しく」活動したいと思っています。

「明るく」「楽しく」、そして地域の方々には「誠実」に向き合って、活動を続けていきたいと思っています。

◆清瀬市民生・児童委員協議会＝現在、東部地区 24 人(うち主任児童委員 3 人)と西部地区 27 人(うち主任児童委員 2 人)の計 51 人で、子育て・児童・生活不安・障害のある方・高齢者などのお困りごとの身近な相談者として、日々活動しています。



清瀬市民生・児童委員協議会 池永 和子 会長



～座右の銘～

「交通事故のない安全・安心な街を目指して」

交通ルールの順守と正しい交通マナーの実践を呼び掛け、交通事故のない安全・安心な街を目指して、交通事故防止に取り組んでいます。

交通事故は最も身近な日常的な問題であり、交通安全の主役は皆様方一人ひとりです。どんなに気を付けていても、事故の可能性がないとは限りません。

市民の皆さんに交通ルールとマナーを守っていただいて、安全・安心な街にしていきたいと思っています。

◆清瀬市交通安全協会＝安全・安心な街を目指し、春・秋の全国交通安全運動期間などに、清瀬郵便局交差点と通学路に朝・夕の 1 時間ずつ、街頭配置で交通事故防止のため、指導を行っています。

清瀬市交通安全協会 小寺 茂 会長

～座右の銘～

「われ以外 みなわが師」

人それぞれで完璧であるはずなどありません。だから人間は面白く私は好きです。

私自身の精神状態で他人の見方が変わってきます。私だって生身であるから仕様が無い話です。

人それぞれ人生を全うするよう生きて生活しています。その生き様は各人さまざまであって、私自身学べることがあると思っています。

◆ NPO 法人清瀬市体育協会＝昭和 38 年に「清瀬市体育協会」として発足。地域スポーツの振興と競技を通じて、加盟団体相互の融和を図ることを目的として、創立 50 周年を迎えた今、21 団体と成長。市民の皆さんの健全育成に寄与しています。



NPO 法人清瀬市体育協会 広瀬 洋 会長

～座右の銘～

「必要な事を、必要なだけ、必要な人に行う」

格好いい銘ではなく、長年医療に携わり感じてきたことですが、これを患者さんも含めて、皆が実践できれば、有限である財源を守り、医療や行政をスリムにできるのではないのでしょうか。旧年は、市の関係各所の方々と密度の濃い情報交換を行い、公衆衛生・災害対策・地域連携などを着実に進めて参りました。本年も超高齢化社会に対応した体制作りを市と協力しつつ、2 次医療圏と足並みを整えながら確実にやっていく所存です。

◆清瀬市医師会＝市内の 13 病院、29 診療所、1 介護老人保健施設の 94 人で構成され、行政機関などと連携し、災害時医療など、市民の皆さんの健康管理・疾病の早期発見などに貢献できるよう活動しています。



一般社団法人 清瀬市医師会 平野 功 会長

～座右の銘～

「友愛奉仕」

私が携わっている老人クラブ連合会の活動原点がこの言葉に凝縮されています。「You & I」と当て字しても良いくらい、高齢者同士の心の触れ合いを通じて、独り暮らしや閉じこもりがちの人々に声を掛け、情報を伝え、誰でも気軽に立ち寄っておしゃべりを楽しみ、孤独の解消を図り、「助ける」のではなく「支え合い」、一緒に生きようとするのが活動の基本です。お気軽に声をお掛けください。市内の仲間たちが、喜んで歓迎いたします。

◆清瀬市老人クラブ連合会＝市内 25 クラブ・1,188 人の仲間が、それぞれの地域でスポーツ活動(グラウンドゴルフ・スカットボールなど)や文化活動(フラダンス・手芸など)、教養活動(研修旅行など)を行う他、子どもたちとの交流活動も行っています。



清瀬市老人クラブ連合会 小野 秀 会長

～座右の銘～

「塞翁が馬」

私は離乳食の頃、食べ物を受け付けず、親から一時生存を諦めたと聞いています。そのため、子どもの頃は虚弱体質で気弱な性格でしたが、青年期に入り意識を変え、今の様な自分になりました。今までにもいろいろありましたが、人生悪いことばかりはない、必ず良いことが回って来ると確信しています。今、不幸と思っている人は必ず良いことが巡り回って来ることを信じ、幸せと思っている人も慢心することなく過ごせればと思います。

◆清瀬商工会＝昭和 35 年、地域に根ざした商工業者の自主的な組織として設立。ニンニクスタンプ事業やキャロット便、きよせひまわり市、ニンジン焼酎・ジャム・石鹸・ストラップ、ゆるキャラ「ニンニンくん」など、地域経済発展に向けた活動をしています。



清瀬商工会 田中 宏 会長

～座右の銘～

「和」

心と心を通わせること。

文化協会は昨年 11 月に、清瀬けやきホールや生涯学習センター、郷土博物館で清瀬市文化協会創立 50 周年記念清瀬市市民文化祭を団結して盛り上げ終わることができました。会員や市民参加団体の方々、そしてお客様と一つになり、祭りの後は手に手を取り、握手し涙して感激の一場面でした。私の合唱団も常日頃、「ハーモニー」を心がけて練習しています。

◆清瀬市文化協会＝舞台の部 9 団体、展示の部 10 団体、大会の部 2 団体で構成。市民文化祭への参加の他、各団体は個々に発表会や展示会などを行っています。また、市内だけではなく近隣市などへも、賛助出演をするなどの活動をしています。



清瀬市文化協会 田中 金子 会長

ともに歩む仲間～センターから地域に笑顔を～ 清瀬市障害者福祉センター



地域福祉の拠点施設「清瀬市障害者福祉センター」

市民 パルタージ

このコーナーは、市内在住の市民編集委員が市内の主要な施設を巡って、清瀬のまちの特徴を紹介します。



市民編集委員

高橋玲子 さん

(上清戸在住・会社員)

趣味＝ヨガとエアロビクス

障害がある方の社会生活を支援する施設として平成7年にオープンした「清瀬市障害者福祉センター」(以下、センターという)は、医療と福祉のまち・清瀬のなかで、総合的な福祉の拠点となっています。身体障害の方のリハビリや生活支援、知的障害の方の作業や社会参加支援、高校3年生までの障害児学童クラブなど、11の事業を行っています。

「今日センターに来て楽しかったと思ってほしい」「障害があっても一人の市民として地域で暮らせる社会を作りたい」。センターの職員はそんな思いで日々支援に当たっているそうです。

今回は、清瀬市障害者福祉センター職員^{あまのす}の甘糟朋行さんにお話を伺いました。



清瀬市障害者福祉センターの職員の方(前列左が甘糟さん)

センターの主な事業

センターは、設立以来、社会福祉法人清瀬市社会福祉協議会の運営により、さまざまなサービスを提供し、積み重ねてきました。主に身体障害の方を対象とした日常生活・創作活動を支援する「生活介護事業」や、生活を円滑に行うためのリハビリを行う「機能訓練事業」などを実施しています。また、機械浴槽や一般浴槽での「入浴サービス事業」も実施しており、生活介護事業とは別に単独で利用することが出来ます。

知的障害の方を対象とした「生活介護事業(清瀬ひまわり園)」では、作業や訓練の他にクラブ活動、音楽療法、外出行事などを通して健康維持や社会参加を目的に日常生活支援を行っています。

また、市内在住で障害のある方を対象に、調理・陶芸・手織りなど、さまざまな講座も実施しています。

障害のある方と 家族の安心のために

センターでは、市内にお住まいの障害のある方やそのご家族からのあらゆる相談に応じています。何か思うことがあったら、まずはお電話してみてもいいでしょう。

昨年から、障害者のケアプラン作成にも応じ、相談内容によっては、「地域生活支援センターどんぐり」や「子どもの発達支援・交流センター」とことなどの関係機関との協力により、対応しています。

学童クラブのびのび

ある時、障害児の母親から「学童クラブに通えるのは小学4年生までですが、その後はどうしたらいいでしょうか」という相談が寄せられました。その時は、「清瀬ひまわり園」で一時的に預かりましたが、同じ悩みを持つ方が他にもいることが分かりました。

そこで、センターの相談室を開放し、職員がタイルカーペットを貼るなどして、小学1年生から高校3年生までの障害のある子どもが放課後や長期休暇中に過ごすことができる学童クラブをスタートさせました。これが現在の「学童クラブのびのび」です。当初、登録者3人でスタートした「のびのび」も、現在では35人が在籍し、相談室だけでは対応がなくなってきたことから、展示室やロビー、図書コーナーだった場所にも範囲を広げました。しかし、それでも



「学童クラブのびのび」

スペースが足りない状況だそうです。甘糟さんは「障害児の学童利用はニーズが多く、センターだけでなく、他の事業所などとも連携して、利用日数を増やすといった取り組みが必要です」と話されました。

障害者の日中一時支援 緊急一時保護事業

センターでは、市内在住で障害者手帳を持つ64歳までの方を対象に、1日に2人の定員で、センター休館日を除き、土・日曜日、祝日を問わず、それぞれ月7回まで、日中一時支援事業・緊急一時保護事業(宿泊)を利用することが出来ます。例えば、親が入院するために障害のある子どもを預けるといった利用から、自宅での介護が一時的に困難になった成人の利用まで、事情はさまざまですが、職員が利用者に合わせた対応を心掛けています。

「現在、市内でこのような日中一時支援事業・緊急一時保護事業を行っているのはセンターのみですが、家庭の事情や日常生活の心配から、何かあった場合にはこのサービスを利用したいと、多くの方がこの事業に利用申請をしています。」



幅広い年代の障害のある方に対応する日中一時支援事業・緊急一時保護事業

ます」と甘糟さん。今後は、日中一時支援事業・緊急一時保護事業の拡大も検討していく必要があるそうです。

人が人を支援するとは

センターでは、障害のある方のお出かけを支援する「移動支援事業」や「同行援護事業」を行っています。そのなかで、目が不自由な母親が、「子どもの活動に参加したい」と、ヘルパーの派遣を依頼されたことがありました。しかし、ヘルパーは子どもに支援の必要性を感じても、基本的には手助けすることはできません。サポートの対象は、あくまでも「目が不自由な母親」だからです。ここに「支援すること」の葛藤があります。

障害のある母親がサポートしてほしいのは、自分ではなく、子どものことである場合があります。甘糟さんは「支援として、母親の手を引いて子どもの活動に付き添うことは可能でも、果たしてそれで良いのか。思いを酌んで更に手を伸ばしても良いのか。もちろん法律に沿った公正なサービスをしなければなりません。何をすることが本当の支援なのか、人が人を支援するとはどういうことか、いつも考えさせられます」と話されました。

また、「手を貸すときはいつも、『やってあげる』ではなく『させていただく』の気持ちでいます」とも話されます。支援者として、その方のできることでできないこと、心情にも配慮しながら、持てる力を最大限発揮することができるようにと、思いを込めながら接しているそうです。

「人は、何かで自分の能力を発

揮できた時、そこに、ともに分かち合える仲間がいた時、『良かった』と思うのではないのでしょうか。センターの職員が、障害のある方の困難を取り除けるわけではないけれど、共感したり、考えたりすることは出来ます。そこに、人が人を支援する意味や、センターの存在価値があるのではないのでしょうかと甘糟さんは話されました。

市民の皆さんとの 交流を大切に

センターでは、障害に関する理解や地域の皆さんとの交流を深めるため、ふくしセンターまつりやクリスマス会などを開催しています。また、市報12月15日号で紹介された木村勝一さんからのクリスマスケーキも、毎年の楽しみだそうです。

今後も市民の皆さんとの交流を大切に、利用される皆さんが安心して地域での生活を続けられるように日々の事業に取り組んでいきます。

取材を終えて

「どんなハンディキャップがあっても困らない世の中になれば、周りの人たちが自然と手を貸すことができれば、障害があってもどこかに市民として居場所があれば、センターはいらないのかもしれない」というお話がありました。「センターが事業を充実させることよりも、市民一人一人の気持ちでそんな社会が実現することが、本当の『福祉』なのかもしれない」。甘糟さんの言葉が深く胸に刻まれました。

問合せ 障害者福祉センター ☎495・5511

消費生活相談 の現場から

【事例1】

水道局から水漏れの疑いがあるというお知らせが届いたので、投げ込みチラシで知った事業者に連絡したところ、浴室の配管から水漏れしているといわれ、配管交換にかかわる費用として総額 20 万円の請求を受けた。事業者の言われるままに料金を支払ったが、後から高すぎるのではないかと近所の人に指摘された。

【事例2】

電話帳広告に掲載されていた事業者に電話し、台所の蛇口の水漏れ修理を依頼した。来訪した事業者は、蛇口の交換が必要だと言ったが、料金の説明はなかった。「基本料金 3,000 円」と広告に記載されていたので依頼したが、作業終了後に請求された額はその 18 倍以上の金額だった。支払いたくない。

【アドバイス】

消費者は、広告から数千円程度の低料金という印象を受けて事業者に依頼しますが、出張費や作業点検費など広告に書かれていない料金を別途請求される場合が多く、思いがけない高額

「水回りの修理に 思いもよらぬ高額請求！」



請求を受けたという相談が目立ちます。

悪質な事業者は、工事単価が高額な上に、調査費や養生費、諸経費といった名目で余計に費用を請求しており、消費者の知識のなさを悪用して支払わせています。名の知れた事業者であっても実際は屋号を貸して、個人事業主に作業をさせている場合もあり、必ずしも価格が適正とは限りません。

急に依頼しなければならない場合でも、工事に先立って見積費用や出張費の有無、作業内容、工事期間、費用の概算とその内訳を確認しましょう。また、工事内容や価格について適正か否かを判断することは消費者には難しいので、広告の事業者 1 社だけではなく、地元の事業者を含め、必ず数社から見積もりを取るようにしましょう。

問合せ 消費生活センター ☎ 495・6212 (相談専用)

【隔月連載】



創立 49 年を迎えた「清瀬第二中学校」



東京わが母校 晴れ着と雪化粧 (提供：太田隆司氏)

【作品解説】(太田隆司氏・談)

これは、私の出身校である清瀬第二中学校の中庭にある昇降口を舞台にした作品です。私もここで昼休みに友達とよく遊んでいました。

シーンとしては、成人式のお祝いを同窓会も兼ねて中学校で行っているようなワンシーンです。タイトルにもあるように、ささやかな雪化粧と新成人の晴れ着の華やかな着飾りを掛け合わせました。特に晴れ着の種類を豊富に、そして華やかに見せるのに気を使いました。晴れ着は、千代紙の模様部分を使って作っています。

今回は、この世代の車好きが選ぶ車としてスカイラインGT-RとマツダRX-7を登場さ

ペーパークラフト作家・太田隆司氏の作品を通して、四季折々の市内の風景を巡ります。



実際の清瀬第二中学校

せました。こういった場面に、この車を自慢げに乗ってくるのも、この世代ならではの特徵ではないでしょうか。

【清瀬第二中学校の紹介】

生徒数 589 人と市内で最も規模の大きい「清瀬第二中学校」(梅園二丁目)。「愛情」「学力」「勤労」「健康」の 4 つを教育目標に、「当たり前」のことが「当たり前」にできる生徒」の育成に努めています。また、生徒会が中心となって、ユニセフ募金活動も長年行うなどの特色ある活動を行っています。

問合せ 郷土博物館 ☎ 493・8585 (制作＝太田隆司・RIGHT HAND 新井隆 公式ホームページ <http://www.paper-museum.jp/>)

地域の“チカラ” の向上プロジェクト

新たな一年が始まりました。自治会などで近所でのあいさつはもう、お済みですか。

近年は生活の多様化やライフスタイルの変化により、自治会活動のみならず、地域に無関心な方が多くなってきているようです。そのため、自治会に加入する人も減り、地域のつながりが希薄になってきています。

積極的に地域活動や加入の呼び掛けをしている自治会もありますが、自治会加入の必要性やメリットを説明することが難しく、呼び掛け方法や活動の手段で苦労しているとの声も聞こえてきます。

それでは、自治会に加入するメリットとは何でしょうか。まず、自治会の活動を通して、地域の人たち同士の交流を深め、共通の課題を認識することができます。また、地域の人たち同士が顔見知りになることで、気軽に協力できる人間関係がはぐくまれることから、地域の安全・安心や課題に対して協力して取り組み、住みよい環境づくりができる他、突然の災害時にはお互いの安否確認や救助活動な

「地域連携(自治会)の 再確認」

どに大きな力を発揮することが可能になります。

地域連携は災害時のみだけでなく、防犯・福祉・子育てなど、さまざまな分野において、活動範囲が広がります。

今月も地域の課題・活動について話し合う「コミュニティはぐくみ円卓会議」が下記のとおり行われています。地域コミュニティに参加してみたい方、地域や自治会の課題について話し合いたいとお考えの方など、各地域にお住まいの方ならどなたでも参加することができます。ぜひご参加ください。

問合せ 企画課市民協働係

円卓会議の開催日程

芝小・四小＝1月30日(休)午後2時～4時、野塩地域市民センター会議室

三小＝1月18日(土)午前10時～正午、三小図書室

六小＝1月25日(土)正午～午後2時30分、ベトレヘム学園、親子で楽しむ餅つき大会(雨天中止)

七小＝1月11日(土)午前10時～正午、七小大会議室



新年、心新たに健康に良いことを始めたいという方へ。ちょっとしたコツで、「運動能力アップ」「認知症予防」「がん予防」「ダイエット効果」など、お金がかからず、しかも誰にでもできる健康法があります。

■歯は食べるために生えてくる

人間の歯は、離乳食が始まる頃から生え始めます。1歳過ぎには前歯で食べ物をかじり取ることを覚え、3歳過ぎには20本の乳歯が生えて食べられる物の幅が広がります。あごが成長し、永久歯に生え変わると、食べ物をかみつづす能力も格段に上がります。市内の中学3年生の52.1％は、虫歯も処置した歯もない、健全な歯が生えそろっています。(平成25年度学校歯科健診より)

■世界も注目の和食を味わう

ユネスコ無形文化遺産に登録された和食は、ダシの旨味や旬の素材を生かした、歯ごたえや舌ざわり、風味を楽しむ食文化です。この文化を継承するために、おとなが手本となり、よく噛み、ゆっくりと味わうことが大変重要となります。

「始めよう！ かカム噛む健康法」

■噛むとこんなに良いことが

よく噛むと唾液が多く出て、味覚センサーがよく働きます。唾液には消化酵素や細菌を退治する免疫物質が含まれる他、発がん物質の毒を消す作用もあります。また、噛むことで脳への血流が増え、脳が活性化されたり、満腹中枢も刺激され食べ過ぎを防止します。高齢になると、飲み込む機能が落ち、むせや誤嚥による肺炎を起こすリスクが上がりますが、よく噛むことで食べ物がスムーズに飲み込める形態になり、誤嚥や窒息の予防にもなります。

■誰でも無理なくできる噛むトレーニング

食事のたびに最初の一口を数えながら、できるだけ多く噛んでみてください。回数を数えることで「噛む」ということが実感できます。1年間、毎食続ければ365日×3回＝1,095回、噛むトレーニングができます。試した方から「満腹感がある」「薄味でも満足」などの声が寄せられています。あなたも今日からカム噛む健康法にチャレンジ！
問合せ 健康推進課

年始の市役所など業務予定

施設名	電話番号	1月				
		1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)	5 (日)
市役所	492・5111	1月4日 土曜窓口はお休みです				
生涯学習センター	495・7001					
男女共同参画センター	495・7002					
消費生活センター	495・6211					
清瀬けやきホール	493・4011	1月4日 午前9時～午後6時まで				
松山・竹丘集会所	495・1717					
清瀬・ハローワーク就職情報室	494・8609					
子どもの発達支援・交流センター	495・3030					
障害者福祉センター	495・5511	1月6日 通所・相談部門休業				
障害者就労支援センター	495・0010					
社会福祉協議会・ボランティアセンター	495・5333					
テニスコート	下宿第三・下清戸中央公園 493・4033					

※表に掲載のない市内公共施設は、1月4日(土)から、また各図書館は、1月5日(日)から平常業務となります。

催し物

全編生解説プラネタリウム「宇宙をめざせ！日本の宇宙開発」

深遠な宇宙を目指して挑戦を続ける日本の宇宙開発を紹介します。定員234人。

日時 1月4日(土)～2月28日

(金)・土・日曜日、祝日Ⅱ午後1時10分・3時50分、平日Ⅱ午後3時50分(水曜日のみ午後1時の回もあり)

場所 多摩六都科学館(西東京市芝久保町五丁目)

費用 おとな千円・4歳～高校生400円(入館料を含む)

問合せ 多摩六都科学館 ☎042・469・6100

シニアしつとく講座

自分らしい「老い」・「終活」を考える
エンディングノートを用いて相続や成年後見について学びます。

対象 市内在住・在勤の方。先着50人

日時 1月26日(日)午後1時30分～3時30分

場所 信愛の園(梅園二丁目)

講師 司法書士 志村理氏

成人記念式典

対象 平成5年4月2日～平成6年4月1日生まれの方

日時 1月12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。駐車場はありませんので、クレア市営駐車場(有料)または他の交通機関をご利用ください。

問合せ 生涯学習スポーツ課 ☎495・7001

高次脳機能障害講演会

―高次脳機能障害のリハビリテーション―記憶障害を中心に―

対象 高次脳機能障害に関心のあるすべての方。先着450人

日時 1月25日(土)午後1時30分～4時30分(開場は午後0時45分)

場所 清瀬けやきホール

内容 ①基調講演②地域での支援の実際③当事者の声から講師 ①国立成育医療研究センターリハビリテーション科医長 橋本圭司氏

※直接会場へ。

問合せ 障害福祉課

立科山荘スキーツアー

先着25人。10人以上で実施。

日時 1月24日(金)午後7時30分～26日(日)午後5時30分(交通状況により変動あり)。集合・解散Ⅱクレアビル前

宿泊 清瀬市立科山荘

費用 おとな2万4千円、小学生1万9千円(2泊3日4食付き・バス代・保険料込み)

申込み 電話で清瀬市立科山荘 ☎0267・51・2300

(市内固定電話のみ ☎0120・54・8977可)へ

市民講座「初めてのカリグラフィー講座」

美しくアルファベットを書く楽しさを学びます。

対象 成人の方。先着15人

日時 1月28日、2月4日・

場所 郷土博物館

※直接会場へ。

問合せ 生涯学習スポーツ課

消防団出初式

新春恒例の出初式を行います。ぜひご覧ください。

日時 1月11日(土)午前10時～(小雨決行)

場所 神山公園

※当日午前8時に市内一斉にサイレンが鳴りますので、ご注意ください。

問合せ 防災防犯課

子育てひろばフェスタ

影絵上演やマジックショー、神山公園での風揚げ・竹とんぼ飛ばし(雨天中止)などを行います。パンやおにぎりの販売もあります。

日時 1月26日(日)午前10時～午後3時

場所 児童センター

※直接会場へ。お車でのご来場はご遠慮ください。

問合せ 子ども家庭支援センター ☎495・7701

多摩六都フェア

多摩六都(清瀬市・東村山市・小平市・東久留米市・西東京市)を中心とした近隣高校の写真部などによる合同写真展です。

日時 1月7日(火)～13日(月)午前9時～午後5時(土・日曜日は午後7時まで、最終日は午後2時まで)

場所 郷土博物館

※直接会場へ。

問合せ 生涯学習スポーツ課

お茶の間寄席 中里亭

落語3席、色物1席。

日時 1月25日(土)午後1時30分～(開場は午後1時)

場所 中里地域市民センター

出演 茶柱亭立丸、万年堂きさ馬、珍幻斎青葉、料亭彦柳

費用 500円

申込み 直接または電話で中里地域市民センター ☎494・7511へ

ニッ塚処分場見学とつるつる温泉

私たちの出したごみを受け入れている日の出町への理解を深めるための見学会です。見学後、つるつる温泉で休憩(昼食・入浴)します。

対象 市内在住の方。先着40人

日時 2月3日(月)午前8時～午後5時。集合・解散Ⅱ清瀬市役所

申込み 1月7日から17日午前9時から午後5時までに電話でごみ減量推進課 ☎493・3750へ

健康

健康チャレンジ～今年もメタボとロコモに注目～

対象 平成25年度の特定健診結果で特定保健指導の対象になった方。各回先着30人

日時 ①1月28日(火)②29日(水)、いずれも午前10時～正午(午後1時～3時(30分ごと予約受け付け))

場所 ①アミューホール②下宿地域市民センター

内容 各種測定(骨密度・血管年齢・体組成・血圧)、健診結果の説明、健康プランづくりなど

持ち物 健診結果票

申込み 電話で健康推進課へ

おなかスッキリエクササイズ

対象 清瀬市国民健康保険に加入している方。定員20人

日時 1月29日(水)午後1時30分～3時20分

場所 下宿地域市民センター

講師 健康運動指導士 八木香氏

持ち物 タオル・飲み物・運動しやすい服装と靴

申込み 電話で健康推進課へ

福祉

認知症家族会ゆりの会

家族の立場で悩みを語り合い、気持ちを楽にする場です。

対象 認知症高齢者を介護しているご家族

日時 1月27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。

問合せ 高齢支援課地域包括支援センター

健康

健康チャレンジ～今年もメタボとロコモに注目～

対象 平成25年度の特定健診結果で特定保健指導の対象になった方。各回先着30人

日時 ①1月28日(火)②29日(水)、いずれも午前10時～正午(午後1時～3時(30分ごと予約受け付け))

場所 ①アミューホール②下宿地域市民センター

内容 各種測定(骨密度・血管年齢・体組成・血圧)、健診結果の説明、健康プランづくりなど

持ち物 健診結果票

申込み 電話で健康推進課へ

市民伝言板

☆サークル仲間募集

少林寺拳法

老若男女問わず、自分のことは自分で守れる。練習は曜日・時間自由。月々土曜18時～21時、月・水・金Ⅱ清小、火・木・土Ⅱ三小、試術館道場(中里四丁目・予約制)、運営費5千500円(体験入門・練習は無期限無料)、清瀬市少林寺拳法連盟・島澤 ☎090・3694・1206

健康体操

ストレッチやリズム体操で、心身をリフレッシュしませんか。見学・体験大歓迎(無料)。火・木曜9時30分～11時、下宿地域市民センター、入会金千円・月会費3千円、清瀬健康体操クラブ・滝本 ☎491・2367

昔遊び

伝承から創作複合折り紙。お子様からお年寄りまで。飾る贈る発表会。今折り紙は宇宙で活躍。人生をエンジョイします。第1・4土曜9時～11時、竹丘地域市民センター、年会費千円、昔遊び保存会・廣岡 ☎491・7752

裸婦デッサン

初心者からプロまで、好きな画材(鉛筆、パステルなど)で自由に裸婦のデッサンをする会です。水曜18時30分～21時5分、清瀬けやきホール、入会金5千円・月会費3千円、清瀬絵画デッサン会・福田 ☎090・3590・3356

剣道・居合道

①剣道Ⅱ小学1年生以上。火・土曜Ⅱ芝小、水・土曜Ⅱ八小、火・金曜Ⅱ十小、木曜Ⅱ五中、いずれも18時～19時

☆催し物

『私も先生!』第6弾「ラジ体操」その魅力と不思議な力」

お話しは清瀬市ラジオ体操連盟の原剛さん。小柴博子さんによる指導あり。詳細はホームページへ。1月25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(COFFUNE)・大森 ☎090・6009・4474

パソコン講習「エクセル」

楽しめるエクセルの講習です。午前は始めの一步、午後は「挑戦コース」関数入門2、1月25日10時～13時・13時30分～16時30分、清瀬けやきホール、1コース千円、ぼそっ娘吉松 ☎492・0758(夜間)

初心者英会話

あいさつなどのやさしいことから学びたい方のための体験レッスンです。1月17日14時～、松山地域市民センター、500円、清瀬ファン・イングリッシュ・瀬戸口 ☎491・4212

福祉法律相談

高齢者や障害のある方で、生活のトラブル、財産管理などでお困りの方に弁護士が無料で相談に応じます。

日時 1月22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ねつ ☎ 495・5573へ

福祉のしごと面接・相談会

市内の福祉施設、事業所による合同面接会です。履歴書不要・服装自由。

日時 1月14日(火)午後1時30分～4時(受け付けは午後3時30分まで)

鮮やかな恋の収穫祭

「野菜は恋のラブレター」参加者募集



清瀬の野菜を使った料理づくりで、運命の人を探しましょう！出会いと笑顔のひとときをお届けします。

対象 独身で真剣なお付き合い合い相手をお探しの満25歳～50歳までの方。男女各先着16人

日時 2月15日(土)午前10時～午後2時30分

場所 コミュニティプラザひまわり

費用 千円

※詳しくは市ホームページまたは左記へ

申込み 1月10日から31日までに直接企画課市民協働係へ

場所 コミュニティプラザひまわり

※直接会場へ。

問合せ 社会福祉協議会 ☎ 495・5333

子育て

保育所体験特別事業1月

詳しくは左表の実施園へ。問合せ 子育て支援課

実施園	日時	内容など
清瀬上宮保育園 竹丘 3-8-1 ☎ 492・4015	1月23日(木) 午前10時～11時	親子で園内見学と保育体験・給食試食・保育相談
のしお保育園 野塩 5-249 ☎ 493・4550	1月10日・17日・24日・31日の金曜日午前10時～正午、 1月14日・21日・28日の火曜日午前10時～11時30分	かもさんグループ(室内外遊び・給食試食)
中清戸保育園 下清戸 1-21-3 ☎ 494・1772	1月16日(木) 午前10時～正午 1月24日(金) 午前10時～11時	お正月コーナー遊び。定員親子5組 ※1月6日に電話で要予約。 劇団風の子・小さな劇場。定員親子15組 ※1月14日に電話で要予約。

生涯学習

シルバー人材センターパソコン教室(2月募集)

少人数制(PC入門など)と個人レッスン(デジカメ・ホームページなど)のコースを用意。無料体験・相談会あり(毎週日曜日の午前)。
※詳細は各地域市民センターにあるチラシまたはホームページ <http://www.kiyose-sc.or.jp/> をご覧ください。

夜間のバイク騒音は迷惑です！

改造バイクなどによる騒音の苦情が増えています。騒音行為を見たら、すぐに110番に通報してください。



◆ヒロミンのダイエット体操倶楽部
シニアの方大歓迎。筋力トレーニング、ストレッチなど。先着10人。
日時 無料体験＝1月7日(火)・21日(火)午前10時～11時、有料コース＝毎月第1・3火曜日午前10時～11時30分(2月4日・18日)
費用 500円・年会費2,000円

◆初心者パソコン教室
対象 パソコン初心者で4回すべて参加できる方。各コース先着10人。
日時 水曜日コース＝1月8日・15日・22日・29日、土曜日コース＝1月11日・18日・25日、2月1日、いずれも午前10時～正午
内容 パソコンの基礎(操作方法・文字入力・表計算・インターネット)
◆ケイ先生のワンコイン・ヨガ教室
先着各15人。

日時 毎週火曜日、若い人向け・ハタヨガ＝午後1時～2時15分、シニア向け・リラックスヨガ＝午後2時30分～3時45分
費用 500円(他に年会費2,000円)
※無料体験あり。

◆音声パソコンボランティア講座
対象 音声パソコンサポートに関心のある方で、パソコン(Windows)でメールなどができる方。先着10人
日時 1月30日(木)午前10時～午後5時
※昼食は各自持参。

申込み いずれも直接または電話で友遊コプラ ☎ 497・8500へ

◆ひまわり囲碁クラブ
日時 1月8日から毎週水・金曜日午後1時30分～4時30分
費用 1回300円

◆カラーコーディネート体験講座
日時 1月31日(金)午前10時～11時30分
費用 500円

◆「世界の料理」(タイ料理編)
日時 1月24日(金)午前10時～午後1時
費用 1,000円

◆リトミック教室
対象 1歳3か月～3歳児
日時 1月16日から第1・3・5木曜日午前11時～11時45分(全6回)
費用 4,200円

◆ピアノ伴奏でうたごえひろば
日時 1月7日から隔週火曜日午後7時30分～9時(全6回)
費用 4,200円(別途テキスト代)

◆0歳児の音楽教室
対象 3か月～1歳3か月児
日時 1月16日から第1・3・5木曜日午前10時～10時45分(全6回)
費用 4,200円

◆やさしいピラティス
日時 体験講座＝1月17日(金)午後4時30分～5時30分、定期講座＝1月31日から第1・3・5金曜日午後4時30分～5時30分(全5回)
費用 体験講座＝500円、定期講座＝3,500円

◆キッズダンス
対象 2歳以上の未就学児
日時 体験講座＝1月17日(金)午後3時30分～4時15分、定期講座＝1月31日から第1・3・5金曜日午後3時30分～4時15分(全5回)
費用 体験講座＝500円、定期講座＝3,500円
申込み いずれ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



◆清瀬けやき亭落語応援会
和室で楽しむ落語会。定員40人。
日時 1月25日(土)午後2時～4時
費用 1,000円・小学生500円(全席自由・椅子席もあります)
出演 柳亭こみち、三遊亭粹歌、三遊亭わん丈

◆家庭でできる省エネのコツ
家計にも地球にもやさしい省エネのコツを学べる無料講座。先着30人。
日時 1月24日(金)午後2時～3時

◆ヴァスコ・ヴァッシレフ ヴァイオリンコンサート
日時 4月4日(金)午後7時～(開場は午後6時30分～)
費用 前売り一般3,000円・友の会2,800円(全席指定・未就学児入場不可。1月13日からチケット発売)
申込み いずれも直接または電話で清瀬けやきホール ☎ 493・4011へ

2,800円(全席指定・未就学児入場不可。1月11日からチケット発売)
◆鈴木大介 北村聡 デュオコンサート～タンゴと映画音楽～
日時 2月15日(土)午後2時～(開場は午後1時30分～)
費用 前売り一般3,000円・友の会2,800円(全席指定・未就学児入場不可)

出演 鈴木大介(ギター)、北村聡(バンドネオン)、高橋那菜(ギター)

◆二ーハオ！ 京劇「虹霓関(こうげいかん)」
日時 3月8日(土)午後2時～(開場は午後1時30分～)
費用 前売り一般3,000円・友の会2,800円・高校生以下1,000円(全席指定・未就学児入場不可。1月13日からチケット発売)

申込み いずれも直接または電話で清瀬けやきホール ☎ 493・4011へ

今月の締切 1月23日(必着)

問合せ シルバー人材センター ☎ 494・0903

パソコン教室

①パソコン初心者教室

対象 市内在住・在勤・在学の方でパソコン経験のない方。定員20人

日時 2月4日・18日・25日、3月4日・11日・18日の火曜日午後1時30分～3時30分(全6回)

費用 千円

②パワーポイント1・2講習

対象 市内在住・在勤・在学の方でデジカメを使用している方。各コース20人

日時 下表のとおり

費用 千円

場所 いずれも生涯学習センター

申込み 1月10日(当日消印)

有効)までに往復はがきに教室名・②は希望コース名・住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、〒204-0021元町1-2-11 生涯学習スポーツ課 ☎ 495・7001へ

控える④急いでいる場合は余裕を持って自宅を出るといったことが大切です。

問合せ 清瀬消防署 ☎ 491・0119

2014冬耐震キャンペーン

1月11日(土)～25日(土)の間、「耐震フォーラム」「耐震化個別相談会」「体験・見学バスツアー」などを開催します。

※日時・申込み方法など、詳しくは市ホームページまたは東京都耐震ポータルサイト <http://www.raishin.metro.tokyo.jp/>、東京都都市整備局建築企画課 ☎ 03・5338・3362へ。

※市では木造住宅の耐震診断等への助成を行っています。詳しくは左記へ。

問合せ まちづくり課

その他コーナーは8面に続く



その他

雪害に備えを

積雪や路面凍結による救急事故は1月と2月に多く発生しています。事故を防ぐには、①滑りにくい靴を選ぶ②足元には十分に気を配り、ゆっくり歩く③自転車などの利用は

第4次清瀬市長期総合計画の策定方針が決定

まちづくりを進めていく上での指針となる長期総合計画の策定に向けた、基本的な事項が決定しました。計画期間・体系 環境の変化や多様化する市民ニーズを反映させるため、これまで15年としていた計画期間を、平成28年度からおおむね10年とし、より分かりやすく実効性のある計画を目指し、基本構想と実行計画の二層構造とします。

つるし飾り「笠ぞう」作り
古布の端切れを利用して作ります(見本は消費生活センター受付に展示してあります)。定員15人。1月18日9時30分～12時、消費生活センター、材料費千円、裁縫道具持参、清瀬フリーマーケット「ポケット広場」・可香 ☎ 491・2842(夜間のみ)
幼児期の心身の成長を理解する
幼児期、特に6歳までの成長は変化が多く、この時期は大切な時です。おとなと子どもとのよい係わりを学びましょう。1月17日10時～11時30分、東星学園幼稚園、無料、東星学園幼稚園 ☎ 493・3241
清瀬歌の祭典五周年記念新春歌い初め
歌と踊りの先生方12人、特別ゲストⅡ永井裕子、あすかるうみ、志摩幸子、ひびき、千葉かおり、友情出演Ⅱ舞流太鼓。1月18日午前10時30分～(開場は午前10時)、清瀬けやきホール、無料、清瀬歌の祭典実行委員会・榎本 ☎ 090・29333・6780
オペラ鑑賞会
◆ベートーベン「フィデリオ」70ベルリンフィル制作映像。日本語字幕付き。1月12日13時30分～16時、アミューホール、無料、清瀬稲門会・大島 ☎ 491・0572

市民伝言板利用案内

2月15日号掲載希望の原稿は、1月6日午前8時30分から15日までの間に受け付けます。先着20枠。
問合せ 秘書広報課

中学校選択制度申請結果

平成26年に入学する新1年生を対象とした市立中学校選択の申請者は35人でした。施設状況などにより受入枠がありました。全員希望通り受け入れることができました。

また、今回学校選択制度を申請した理由について、アンケート(複数回答あり)にご協力いただいたところ、最も多かった理由は本人の交友関係(15人)で、部活動(14人)、指定校への不安・悩み(12人)と続きました。

―ご存知ですか？ 年金申告不要制度

平成23年分以降の各年分について、公的年金の収入金額の合計額が400万円以下で、「公的年金等に係る雑所得」以外の所得金額が20万円以下である場合、所得税と復興特別所得税の確定申告をする必要がなくなりました。

この場合でも所得税の還付を受けるために確定申告書を提出することはできます。

※所得税の申告が必要ない場合でも、住民税の申告が必要な場合があります。

問合せ 東村山税務署 ☎042・394・6811

寄付 寄贈

市(まちづくり応援基金)へ
松村美佐男様(20万円)
ありがとうございました。

市民の声

11月24日に竹丘・松山付近で落とした手紙をポストに投函してくださった方、とても助かりました。本当にありがとうございました。

(89歳女性)

今月の納期

- ◆市・都民税(第4期)
 - ◆国民健康保険税(第7期)
 - ◆後期高齢者医療保険料(第7期)
 - ◆介護保険料(第7期)
- 1月31日(金)までに納めてください。

東京都知事選挙の20歳代の期日前投票立会人を募集

対象 市内在住で期日前投票日現在20歳代の方
日時 期日前投票期間(16日間) 午前8時15分～午後8時15分
場所 健康センター
申込み 選挙管理委員会事務局にある、または市ホームページからダウンロードできる応募用紙に必要事項を記入し、1月10日午後5時までに(土・日曜日、祝日は除く)直接選挙管理委員会事務局へ

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		対象 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・歯ブラシ	1月10日(金) ・2月7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	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 育児ストレスや悩みについて、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。	1月15日(水)	午後2時～3時30分 (受け付けは午後1時30分～)		
☎離乳食からの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	1月15日(水)	午前10時～正午		
☎乳幼児健康診査	3～4か月児	平成25年9月に生まれた乳児とその母親	1月14日(火)	午後0時30分～1時30分(受け付け)	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。	
	1歳6か月児	平成24年6月に生まれた幼児	1月7日(火)	※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。		
	3歳児	平成22年12月に生まれた幼児	1月21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。						
☎すくすく親子教室		2歳以上の子どもとその親と一緒にリズム遊びなどを行います。	1月27日～3月10日までの毎週月曜日(全7回)	午前10時～正午	コミュニティプラザ ひまわり	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
☎父親講座 パパのためのベビーマッサージ		赤ちゃんとの時間を楽しみましょう。パパとママとお子さんと家族みんなで参加ください。 持ち物 バスタオル	1月19日(日)	午後1時30分～4時	あいあいの家(梅園二丁目)	
☎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)	1月10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
☎いっしょの広場	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)	
	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	NPO法人子育てネットワーク・ピッコロ ☎444・4533
	元町				清瀬けやきホール	

※野塩地域市民センターは工事のため、野塩出張所を除き1月14日(火)・15日(水)は休館です。

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	1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。
☒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	1月11日(土)	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・12月29日～1月3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	健康推進課
☒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		
		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	毎週金曜日	午前9時30分～10時・午後3時30分～4時		
		1月4日(土)・18日(土)	午後3時～4時		
		1月11日(土)・25日(土)	午前10時～11時		
☒夜間エクササイズ*	18歳以上の方	1月5日(日)・19日(日)	午後7時30分～8時30分		
		1月12日(日)・26日(日)	午後7時～		
☒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。	1月10日(金)	午後7時30分～8時30分		
		1月15日(水)	午後7時～		
☒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。	1月7日(火)・21日(火)	午後7時～		
		1月12日(日)・26日(日)	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。

1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
1日	井上内科クリニック 松山1-11-21 ☎493・3102	野(急)塩山1本病院	4内上清瀬市休日診療所(市立健康センター)	松村医師
2日	清瀬リハビリテーション病院 竹丘3-3-33 ☎493・6111	旭(急)が織丘本1病院	3内上清瀬市休日診療所(市立健康センター)	水上医師
3日	中島医院 元町1-3-45 ☎495・6727	261	4内上清瀬市休日診療所(市立健康センター)	笹原医師
5日	清瀬下宿中央診療所 下宿2-391-7 ☎491・2217	☎491・0706	4内上清瀬市休日診療所(市立健康センター)	天川医師
12日	清瀬博済堂クリニック 竹丘2-15-15 ☎410・0001		4内上清瀬市休日診療所(市立健康センター)	五十嵐医師
13日	廣橋小児科・内科医院 元町1-5-3 ☎493・7400		4内上清瀬市休日診療所(市立健康センター)	乾医師
19日	とみまつ小児科循環器クリニック 元町1-1-14 ☎497・3456		4内上清瀬市休日診療所(市立健康センター)	岩崎医師
26日	花園医院 松山3-5-14 ☎491・0315		4内上清瀬市休日診療所(市立健康センター)	柏原医師

- ◆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