



今号の主な内容▶2面：特別定額給付金の申請はお済みですか？/4・5面：元オリンピック選手で清瀬市スポーツ支援員の川本ゆかり氏監修・出演「キラリ☆おうち体操」

# 一律20万円 1事業者1回まで 市と清瀬商工会が連携し、事業継続の支援を行うための取り組みとして応援金を給付します

申請期間 令和2年9月1日(火)～令和3年1月15日(金)(消印有効)

### 対象

**【共通条件】**

- ①清瀬市内に主たる事業所がある中小企業者及びフリーランスを含む個人事業者
- ②申請日時点で、国の「持続化給付金」を申請しておらず、交付対象ではないこと(持続化給付金の要件(令和2年1月以降、新型コロナウイルス感染症拡大の影響等により、前年同月比で事業収入が50%以上減少した月がある等)に該当し申請できる方はそちらを優先して申請してください)
- ③今後も事業を継続する意思を有していること

**【個別条件】**

- ①令和元年8月以前に創業された事業者  
令和2年1月から令和2年12月までの任意の月と前年同月比で売上高が、10%以上50%未満減少した月が1か月間あること
- ②令和元年9月から令和元年12月に創業された事業者(申請日によって前年比較できる場合は①でも可)  
令和2年1月から令和2年12月までの任意の月とその月を含む連続する3か月の平均売上高を比較して10%以上50%未満減少していること
- ③令和2年1月から令和2年3月に創業した事業者  
令和2年1月から令和2年12月の任意の月の売上高と、創業月から令和2年3月までの平均売上高と比較して10%以上50%未満減少していること
- ④令和2年4月1日から令和2年5月31日までに創業された事業者  
創業者支援として、売上高の増減に関わらず対象とします

### 申請方法

**感染予防対策のため、原則郵送で受け付け**

申請書に必要事項を記入し、簡易書留などで清瀬商工会〒204-0022 松山2-6-23へ提出  
※申請書等は、9月1日(火)以降に市ホームページ及び清瀬商工会のホームページからダウンロードできます。必要書類など詳しくは、市報9月1日号に掲載予定です。

**問合せ** 清瀬商工会 ☎042-491-6648  
産業振興課産業振興係 ☎042-497-2052

### 新型コロナウイルス感染症対策事業「よろず相談会」

市と清瀬商工会が連携し、新型コロナウイルス感染症の影響を受けている市内の中小・小規模事業者を支援するために、専門家による各種助成事業の申請などの「よろず相談会」を無料で開催します。前日午前中までの予約制です。☎8月11日から12月22日までの毎週火曜日と12月28日(月)いずれも午前10時～午後4時(正午～午後1時を除く。1時間制) 清瀬商工会館(松山二丁目) **【相談内容】** 新型コロナウイルス感染症に関連する各種施策及び経営相談など ☎清瀬商工会 ☎042-491-6648

## 令和2年清瀬市議会第1回臨時議会で議決された主な新型コロナウイルス感染症対策

種類	制度名等	内容	問合せ
給付	清瀬市新生児特別臨時給付金給付事業	令和2年4月28日～令和3年3月31日に生まれた子ども1人あたり10万円給付します。	総務課庶務係 ☎042-497-1819
減免	下水道使用料の減免	令和2年11月検針分から令和3年2月検針分の下水道使用料のうち基本料金を全世帯免除します。	下水道課庶務係 ☎042-497-2531
その他	清瀬エール飯チケット事業	7月に販売した市内飲食店で利用できるプレミアム率50%の「#清瀬エール飯チケット」の第2弾を10月以降に実施予定。詳しくは決まり次第、市ホームページなどでお知らせします。	産業振興課産業振興係 ☎042-497-2052
その他	GIGAスクール構想事業	児童・生徒向けに1人1台のタブレット端末を整備するとともに、高速大容量の通信ネットワークを一体的に整備します。	教育総務課庶務係 ☎042-497-2537

## 感染防止徹底宣言ステッカーについて

**■ 事業者の皆さんへ ■**

東京都では新型コロナウイルス感染症の拡大防止を図りつつ、事業を実施していくために、事業者が実施すべき感染防止対策をまとめた業種別のチェックシートを作成しています。チェックシートにある感染防止対策を全て実施して、専用フォームから申請すると「感染防止徹底宣言ステッカー」を取得することができます。掲示して安心して利用できる店舗であることをPRしましょう。申請方法など詳しくは、東京都防災ホームページをご覧ください。

**感染防止対策に利用できる補助金**

業種別ガイドラインに基づく感染拡大防止対策のための取組にかかる経費には、国の「小規模事業者持続化補助金」(①)、東京都の「新型コロナウイルス感染予防対策ガイドライン等に基づく対策実行支援事業」(②)を活用することができます。申請方法や対象になる内容など詳しくは、右記QRコードからご確認ください。

① 全国商工会連合会ホームページ

② 東京都中小企業振興公社ホームページ

**■ 市民の皆さんへ ■**

- ◆夜間の繁華街への外出や飲酒を伴う会食目的での外出は控えていただくようお願いします
- ◆高齢者や基礎疾患のある方は重症化リスクが高いことから、「3つの密」を徹底的に回避してください
- ◆1人1人が「感染しない、させない」という意識で十分に注意して行動してください
- ◆店舗などの利用にあたっては、ステッカーのある安心なお店を利用してください

**問合せ** 東京都ステッカー申請・感染拡大防止協力金相談センター ☎03-5388-0567

## 特別定額給付金の申請はお済みですか？

**申請期限は8月31日(月)です(消印有効)**

給付対象者1人につき10万円が給付される特別定額給付金の申請を受け付けています。受給を希望される方でまだ申請がお済みでない方は、期限内に申請をお願いします。期限内に申請がない方は、給付金を受け取ることができませんのでご注意ください。

**【申請期限】** 郵送・オンラインいずれも8月31日(月)(消印有効)

### ◆市からのお願い

ご近所やお知り合いに、一人暮らしの高齢者、障害者、外国人の方がいらっしゃいましたら、特別定額給付金の申請漏れがないか、お声がけにご協力をお願いします。☎清瀬市特別定額給付金コールセンター ☎0120-917570(フリーダイヤル、土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)

## 土曜窓口閉庁及びマイナンバーカードによるコンビニ交付休止のお知らせ

システム入れ替えに伴うメンテナンスのため、9月19日(土)の土曜窓口を終日閉庁します。

また、9月23日(水)から10月4日(日)までは終日、システムメンテナンスのためマイナンバーカードによる証明書などのコンビニ交付はご利用できません。

大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いいたします。

☎市民課住民係 ☎042-497-2037

## 新型コロナウイルス感染症 こころの健康電話相談

市にお住まいの方を対象とした、こころの健康電話相談を開設しました。不安な気持ちへの対処方法や子どもたちへの対応など、日常を落ち着いて過ごすための方法などについて、皆さんと一緒に考えることを目的としています。

☎健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

※フリーダイヤルではありませんので通話料がかかります。

※多くの相談をお受けするため、相談時間は30分以内とさせていただきます。

※新型コロナウイルス感染症の検査や支援制度などについては、各相談窓口へお問い合わせください。

**期間** 12月23日(水)までの

毎週水曜日午後1時30分～4時30分

**電話番号**

☎042-492-3711

## 新型コロナウイルス感染症に関する問い合わせ先

**【新型コロナウイルス感染症に関する一般的な相談窓口(東京都コロナコールセンター)】**

感染の予防に関することや、心配な症状が出た時の対応など。☎0570-550571(午前9時～午後10時。土・日曜日、祝日含む)

※ナビダイヤルです。通話料は最初のガイダンスでご確認ください。

**【聴覚障害のある方などからの相談】** ☎03-5388-1396

**【新型コロナ受診相談窓口】**

少なくとも以下のいずれかに該当する場合には、すぐにご相談ください(これらに該当しない場合の相談も可能です)。▶息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等の強い症状のいずれかがあ

る場合▶重症化しやすい方(高齢者や基礎疾患のある方、妊婦の方など)で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合▶上記以外の方で、発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合  
※症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。

☎多摩小平保健所 ☎042-450-3111(平日午前9時～午後5時)

☎都・特別区・八王子市・町田市合同電話相談センター ☎03-5320-4592(平日午後5時～翌午前9時と、土・日曜日、祝日の終日)

## エイジフレンドリー補助金のご案内

厚生労働省では、職場環境の改善に要した費用の一部を事業者に補助するエイジフレンドリー補助金を新設しました(新型コロナウイルス感染症予防対策に係る設備にも対応しています)。

**【対象となる事業者】** 高齢労働者(60歳以上)を常時1人以上雇用している中小企業事業者であって、労働保険及び社会保険に加入している事業者

**【補助金額】** 高齢労働者のための職場環境改善に要した経費(上限額100万円)

**【申請期限】** 令和2年10月末

☎東京労働局労働基準部安全課 ☎03-3512-1615、エイジフレンドリー補助金事務センター ☎03-6381-7507

※「エイジフレンドリー」とは、「高齢労働者の安全と健康確保を考慮した」を意味する言葉です。

## ソーシャルネットワークラボ講座

～シリーズ「子どもを学ぶ」～

### ◆プレーパーク運営から見る子どもの現在◆

地域の子どもの地域で見守り育てるために、プレーパーク、無料学習支援、子ども食堂など、子どもの居場所づくりの活動を通じて見えた子どもたちの現在をともに考えます。先着20人。☎9月12日(土)午後2時～4

時 ☎男女共同参画センター ☎特定非営利活動法人豊島子どもWAKU WAKUネットワーク理事長 栗林千絵子氏



栗林氏

### ◆“人と人の交差点”～駄菓子屋での取り組み～◆

東久留米市内にて駄菓子屋をオープンし、その場をコミュニティスペースとして発展させ、さまざまな世代の居場所となっています。自然な形で多世代が集まることのできる居場所づく

りとは? 先着20人。☎9月26日(土)午後2時～4時 ☎男女共同参画センター ☎駄菓子屋経営 山永和子氏



山永氏

**【申問】** いずれも平日午前9時～午後5時に、電話で男女共同参画センター ☎042-495-7002へ ※マスクの着用やアルコール消毒、検温にご協力ください。

※いずれも保育あり(6か月～就学前)。各先着10人。ご希望の方は左記までお申込みください。

## 令和2年度 女性のココロとからだの講座

人気のリフレッシュヨガ講座です。自分の身体と向き合ってみませんか。☎女性の方。各回先着16人 ☎9月24日(水)①午前10時～11時30分②午後1時30分～3時 ☎男女共同参画センター ☎グループフィットネスインストラクター 小坂京子氏 ☎申問8月17日からの平日午前9時～午後5時に電話またはファクス(氏名・電話番号

・保育希望の場合は子どもの氏名と生年月日・アレルギーの有無を記載)で男女共同参画センター ☎042-495-7002 ☎042-495-7008へ

※保育あり(6か月～未就学児、先着10人、9月11日(金)までに要予約)。



小坂氏

## ファミリー・サポートきよせ 「保育サービス講習会」受講者募集

地域のなかで子どもの預かりや送迎、病児保育を行う支援者養成講座です。☎市内及び近隣に居住している20歳以上の健康で子どもが好きな方 ☎日場内 ☎下表のとおり ☎費2,600円(テキスト代) ☎申問9月24日までに電話また

はホームページからファミリー・サポートきよせ ☎042-492-1139(電話は平日午前9時～午後5時)へ ※保育あり。1コマ50円。



子育てネットワークピッコロホームページ

日程	時間	内容	講師
1日(木)	午前	受け付け 開講式・オリエンテーション	子ども家庭支援センター/ファミリーサポート・きよせ
	午後	保育の心	子育てネットワーク・ピッコロ理事長 小俣みどり
5日(月)	午前	心の発達と保育者のかかわり	(社)発達協会王子クリニック 言語聴覚士 湯汲英史氏
8日(木)	午後	障がいのある子の預かりについて	日本社会事業大学附属子ども学園副園長 小玉邦久氏
12日(月)	午前	★小児看護の基礎知識	国立看護大学校教授 来生奈巳子氏
14日(水)	午前	事故による子どもの傷害～実態・予防・応急処置～	子育てネットワーク・ピッコロ理事長 小俣みどり
	午後	子どもの生活へのケアと援助	子育て支援課 保健師
20日(火)	午前	子どもの栄養と食生活	ワーカーズ・コレクティブちろりん 村 吉田朋子氏
	午後	★病児・病後児保育施設見学	きよせ保育園園長 中村清志氏
23日(金)	午前	子どもの遊び	劇団風の子 大森靖枝氏
	午後	★普通救急救命講習	(公財)東京防災救急協会
28日(水)	午後	身体の発達と病気	宇都宮小児科内科クリニック院長 宇都宮正司氏
30日(金)	午前	子育て支援サービスを提供するために	子育てネットワーク・ピッコロ理事長 小俣みどり
	午後	修了式・修了証授与	子ども家庭支援センター/ファミリーサポート・きよせ

※場所は、児童センター。ただし、10月20日(火)の午前は消費生活センター、午後はきよせ保育園内ひまわり。「★」は保育なし。

### 3本の木とともに

清瀬市長

## 渋谷金太郎

九州、球磨川の大洪水のニュースを見ていて、ダムがないと、地球温暖化が進む世界では、異常天候による大規模な水害が毎年発生してくるだろうと思わされてしまいました。

それは、昨年台風19号の後、群馬県のハツ場ダムを確認に行ったからです。総貯水容量はたしか1億750万トンくらいで、昨年8月上旬に家族で見に行った時はまだ完成直前でほとんど空っぽでした。それが8割ほどにまでに達したというのでとてもびっくりしました。

だから都心は水浸しにならずに済んだに違いないと直感したのです。このことから今回も、西武園の近くにある貯水池を確認しておこうと出かけました。

村山上貯水池298万トン大正13年完成、村山下貯水池1,184万トン昭和2年完成、山口貯水池1,953万トン昭和9年完成と書かれてあり、計3,435万トンでした。このことにより納得させられました。実は子どもの時、近所の人から、「昔は、この近くまで柳瀬川の水が来たんだよ(柳瀬川から300くらい?)と聞かされたことがあります。そんなことあるはずないよと内心思っていたのですが、おそらく昭和2年前までは柳瀬川の源流付近で大雨が降り

ば、清瀬にもそのまま大雨が流れてきたと納得しました。

空堀川も改修により拡幅し、第四小学校の裏手に曲がり込んでいたのをまっすぐに柳瀬川と合流させました。以前私が20代の消防団時代は、台風来襲の時、第四小学校の体育館に泊まり込んで土嚢積みなどをしました。当時は消防団分団長が避難指示を出し、分団員がおんぶをして避難を手伝いました。だから改修を進めている空堀川ですが、東京都には遊水池も必要ですと訴えています。

さて、別な意味で清瀬も90年(来年、東京府立清瀬病院が開設されて90年です)にわたり、超巨大ダムのような尊い役割を果たしてきました。6日の東京新聞を見ればよくわかります。【…新型コロナウイルス感染症による死者が5日、世界全体で70万人を超えた。感染が報告されて7か月余りで、3大感染症2番目に死者が多いエイズの昨年の死者数69万人を上回った。最も死者が多いのは結核で、2018年に150万人が死亡。…】

もう何度もお伝えしていますが、清瀬のBCG製造株式会社は、毎年約5千万人分のワクチンを世界に供給しています。

10月には市制施行50周年を迎えます。私は清瀬の尊い先人、先輩達を誇りにします。

### 東京都シルバーパスの更新手続きについて

現在、満70歳以上の都民の方に発行されている東京都シルバーパスは、令和2年9月30日(水)が有効期限となります。引き続きご利用になる方は、更新手続きが必要です。

今年度は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大へのリスク軽減のため、更新を原則として郵送手続きにより行います。

現在シルバーパスをお持ちの方には、8月中旬に一般社団法人東京バス協会から、「シルバーパス更新手続きのご案内」が届きます(赤いまたは青い封筒)。

更新を希望される方は、「ご案内」を必ずお読みいただき、手続きをお願いします。皆さまのご協力をよろしくお願いいたします。  
東京バス協会シルバーパス専用電話 ☎03-5308-6950

市役所窓口では東京都シルバーパスの発行・更新などの手続きは行っていませんのでご注意ください。  
詳細は東京バス協会シルバーパス専用電話へお問い合わせください。

### 第11回特別弔慰金の請求手続きについて

「予約制」として  
混雑緩和のため、請求手続きは「予約制」とさせていただきます。事前に下記までお電話いただき、来庁の予約をお願いします。

国として弔慰の意を表すため、戦没者等のご遺族に、特別弔慰金が支給されます。前回(第10回特別弔慰金)に引き続いて受給される方も手続きが必要です。

【支給対象者】戦没者等の死亡当時のご遺族で、「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」などを受け方がいない場合に、先順位のご遺族1人に支給。戦没者との続柄などにより、請求できる順位や要件が定められています。

【請求受付期間】令和2年4月1日から令和5年3月31日まで(請求受付期間は3年間)

【支給内容】額面250,000円、5年償還の記名国債

【請求手続き(予約制)】請求者により手続きに必要な書類が異なります(ご遺族様の状況を詳しく伺いながら、必要書類をご案内します)。ご自身が該当されると思われる場合には、必ず事前にお問い合わせください。

◆郵送での請求について  
郵送による請求手続きにも対応しています。ご希望の場合は下記までお問い合わせください。

【予約受付及び問合せ先】地域包括ケア推進課福祉総務係 ☎042-497-2056

### 全国一斉

## 「子どもの人権110番」強化週間

いじめや児童虐待などの人権問題について、人権擁護委員や東京法務局職員が時間を延長し、電話相談に応じます。

8月28日(金)から9月3日(木)月～金曜日午前8時30分～午後7時、土・日曜日午前10時から～午後5時

【相談電話番号】0120-007-110(全国共通・無料) 東京法務局人権擁護部第二課 ☎03-5213-1234(内線2512、2514)

#### ～こどものみんなへ～

学校でこまったことや、家でこまったことなどで、なやんでいませんか? おでんわでそうだんをうけています。

※強化週間以外も、平日午前8時30分から午後5時15分まで相談に応じています。お気軽にお電話ください。

## 「平和祈念フェスタ in 清瀬」 「清瀬市総合防災訓練」 開催中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、毎年8月に実施していた「平和祈念フェスタ in 清瀬」及び毎年10月に実施していた「清瀬市総合防災訓練」を中止とさせていただきます。開催を心待ちにしていた皆さん及び関係者の方にはご迷惑をおかけしますが、ご理解

いただきますようお願いいたします。

平和祈念フェスタ in 清瀬については企画課市民協働係 ☎042-497-1803、清瀬市総合防災訓練については防災防犯課防災係 ☎042-497-1847

## 電気火災を防ぎましょう

### 8月は電気使用安全月間です

電気火災とは、「電気設備機器などによる火災」で、その出火要因別では、維持管理不適と取扱方法不良が大半を占めています(平成30年中出火原因より)。

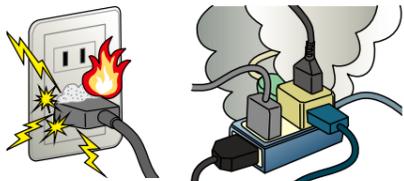
電気製品は使用する前に取扱説明書をよく読み、正しく使用しましょう。また、ご家庭内の電気製品やコンセントは、普段から点検・清掃を適切に行いましょう。

#### ◆電気火災を防ぐポイント

・コードが家具などの下敷きになっていないか、押しつけられて傷がついていないか注意しましょう。

- ・テーブルタップなどの電源コードは、使用できる電力量に制限があります。表示されている電力量を確認して使用しましょう。(タコ足配線に注意)
- ・差し込みプラグは、使用時以外はコンセントから抜くようにしましょう。

清瀬消防署 ☎042-491-0119



### 清瀬こども俳句

選評=石田波郷俳句大会実行委員会・谷村鯛夢  
※今回の俳句は「第11回石田波郷俳句大会」ジュニアの部から。学年は大会時。

風通るすだれの近くに昼ねして……………芝小5年 梅垣有汰(評) 文芸としての俳句の一番の特徴は「すべてをいわない」ところ。この句も「昼ねして」のあとの「ああ、気持ちよかった」が省略されている。いい句は、それでも言いたいことがよく伝わる。

あさがおのつるがまたようれしいな……清明小1年 加藤豪士(評) 俳句では「秋」の季語だけど、一年生には夏の花でいいよね。よく観察できました。あの小さな種からつるが日に日に伸びて、支柱に巻きつく。花のことでなくても充分感動的です。

熱中症きゅうりもなすも曲がってる……東星学園小3年 伊藤彰規(評) きゅうりもなすももちろん夏の季語だが、この句の主季語は間違いなく熱中症。多くの歳時記は日射病として記載。猛烈な暑さのなか、野菜の様子を俳句にするのは清瀬の子どもならではの。

SPECIAL TOPICS  
**特集**

# 元オリンピック選手で清瀬市スポーツ支援員の川本ゆかり氏監修・出演「キラリ☆おうち体操」

【鍛えられるところ・こと】

- ・筋力(力強さ)
- ・リズム感(一定のテンポ、周期性の把握)
- ・敏捷性(身体の位置や方向を素早く変えられる力)
- ・平衡性(安定して身体を支える力)
- ・巧緻性(イメージ通りに身体を動かす力)
- ・柔軟性(可動範囲を広げる動きを通じて身体の柔らかさを高める)

おうちで楽しくできる運動の動画をYouTube清瀬市公式チャンネルにて配信しています！ 新体操の元オリンピック選手で、清瀬市スポーツ支援員である川本ゆかり氏が、子どもはもちろん、親子で楽しくできる運動を紹介しています。2~3分程度でできる体操になっていますので、ぜひご家族でご活用ください。 生涯学習スポーツ課生涯スポーツ係 ☎042-495-7001



## ■配信動画一覧 どれも2~3分でできる簡単な体操です！

No.	タイトル	説明	鍛えられるところ・こと
1	昔遊び①「あながたどこさ」	30秒間で心肺機能を高めます。	リズム感、平衡性、巧緻性
2	動物まねっこ①(クマ・クモ)	もも裏のストレッチと二の腕やお尻をシェイプアップ！	筋力、柔軟性
3	グーパージャンプ	下半身を鍛えます。	筋力、巧緻性
4	後だしジャンケン	素早く反応をして脳の活性化を促します。	敏捷性、巧緻性
5	おうちスイム①(平泳ぎ)	下半身、特に足首とふくらはぎを鍛えます。	筋力
6	動物まねっこ②(アザラシ、カエル)	肩回りや体幹を鍛え、股関節まわりを柔軟にします。	筋力
7	2人で遊ぼう	腹筋を鍛える運動で全身運動になっています。	筋力、巧緻性
8	タオル体操①	肩甲骨を動かし胸を広げる運動とバランスをとることで足裏を使います。	平衡性、柔軟性
9	背筋ピーン	背中を真っ直ぐに保ちながら動くことで良い姿勢が身に付きます。	平衡性、巧緻性
10	動物まねっこ③(キリン、フラミンゴ)	お尻のシェイプアップ、足裏からお尻の下の筋肉を鍛えます。	筋力、平衡性、柔軟性
11	線で遊ぼう	バランス感覚を養い、下半身を鍛えます。	筋力、平衡性、巧緻性
12	忍者に変身	身体を素早く動かすことで敏捷性を養います。	敏捷性、巧緻性
13	どすこい体操	股関節の柔軟性を高めてお尻まわりや体幹を鍛えます。	筋力、柔軟性
14	リズム体操①初級	動きを覚えることで脳の活性化、リズム感を養います。	巧緻性、リズム感
15	動物まねっこ④(ワニ、カニ)	体幹を鍛える運動と足首、股関節の柔軟性を高める運動です。	柔軟性、筋力
16	タオル体操②	タオルを使って巧緻性を養います。	巧緻性
17	リズム体操②中級	初級よりも少し難しい運動になっています。脳の活性化を促します。	巧緻性、リズム感
18	おうちスイム②(クロール、背泳ぎ、バタフライ)	肩甲骨まわりを柔軟にします。	柔軟性
19	タオル体操③	上半身、下半身を鍛えます。	筋力、巧緻性
20	壁でチャレンジ	股関節まわりを柔軟にして腹筋や肩甲骨まわりを鍛えます。	筋力、巧緻性、柔軟性
21	リズム体操③上級	動きを覚えて巧緻性、リズム感を養います。	リズム感、巧緻性
22	ゴロゴロ体操	着地は音がしないように、つま先で着地することで全身運動に繋がります。	筋力、敏捷性
23	タワー体操	体幹を鍛える運動です。	筋力
24	にんげん時計	肩まわりや腹筋を鍛えます。	筋力
25	昔遊び②「だるまさんがころんだ」	脳の活性化と反射神経を鍛えます。	筋力、敏捷性



## 川本ゆかり氏スペシャルインタビュー

●「キラリ☆おうち体操」を配信することになったきっかけ  
新型コロナウイルス感染症の影響による休校中の子どもたちに、教育委員会として何かできることはないかということで、運動不足解消のためにこの体操を考えました。清瀬市スポーツ支援員になって最初の仕事だったので非常にやりがいがありました。このような動画を作って配信した自治体はあまりなかったの、できてよかったと思っています。

●工夫したこと  
「おうち体操」ということで、背景に観葉植物を配置したり、自宅らしさが出るように心がけました。また、動画の長さを2~3分程度にすることで、飽きずに最後まで楽しくできるように工夫しました。

●動画の内容について  
基本的には私が考えましたが、生涯学習スポーツ課の皆さんやお子さんがいらっしゃる方も協力しながら考えました。

●大変だったこと  
動画ということで、目の前に相手がいなくて、表情や反応がわからないのでちょっと不安がありました。テンポが速すぎないかとかここはもう少し詳しくやったらほうがいいのかなど考えながら撮影しました。

●嬉しかったこと  
この動画を見てくださった市民の方から、実際に体操をした動画が個人的に送られてきたときはとても嬉しかったです。また、学校の先生が授業でやってくれたというのを聞いたときも嬉しかったです。

●おすすめしたい方  
ご家族や親子ですね。単に運動不足解消のためだけではなく、家族との親睦も深めていただければと思います。

●イチオシの体操(動画)  
第1弾の「あながたどこさ」、第12弾の「忍者に変身」、第24弾の「にんげん時計」です！ どの体操も楽しくできますが、特にこの3本はおすすめです！

●今後の展開について  
保健師さんや、保育士さん、学校の先生などを通じてもっと行政としても活用していきたいと思っています。また、児童センターなどでも楽しくできたらと考えています。

【予告】プレゼント企画

皆さんが実際に体操をしている様子の動画や写真をInstagramに投稿してくださった方のなかから、抽選で市役所産はちみつ「Kiyohachi」などをプレゼントする企画を検討しています！

投稿方法などの詳細が決まり次第、市報や市ホームページでお知らせします。

[Kiyohachi]

## ■モデルプラン 「どの体操から始めたらいいかわからない！」という方のために、目的別のモデルプランを紹介！

**お腹まわりをスッキリしたい**  
[19]タオル体操③ → [7]2人で遊ぼう(起き上がりこぼし) → [23]タワー体操(壁のぼり)

**肩こり・背中まわりを柔らかくしたい**  
[5]おうちスイム① → [18]おうちスイム② → [8]タオル体操①

**家族で楽しむ**  
[13]どすこい体操 → [4]後だしジャンケン → [12]忍者に変身 → [16]タオル体操②

**バランス感覚やリズム感覚をつけたい**  
[14]リズム体操①初級 → [17]リズム体操②中級 → [21]リズム体操③上級 → [1]昔遊び①(あながたどこさ) → [3]グーパージャンプ → [11]線で遊ぼう

**姿勢をよくしたい**  
[9]背筋ピーン → [23]タワー体操 → [24]にんげん時計 → [20]壁でチャレンジ

**二の腕を引き締めたい**  
[24]にんげん時計 → [15]動物まねっこ④(ワニ) → [6]動物まねっこ②(アザラシ) → [2]動物まねっこ(クモ)

**もも・お尻シェイプアップ**  
[11]線で遊ぼう → [2]動物まねっこ①(クモ) → [13]どすこい体操 → [10]動物まねっこ③(フラミンゴ)

**動画の視聴はこちら！**  
ぜひ、動画を見て体を動かし、運動不足を少しでも解消しましょう！

動画一覧(市ホームページ)

社会福祉法人上宮会グループ  
**清瀬リハビリテーション病院**

診療科目 内科、呼吸器科、消化器科、小児科、リハビリテーション科、歯科(総合リハビリテーション施設)

病床数 168床

診療受付時間  
内科・小児科 月～金 9:00～11:30 13:00～16:30  
外科 火水木土 9:00～11:40 13:00～16:30  
休日 土日祝

☎042-493-6111 〒204-0023 東京都清瀬市竹丘3-3-33 http://www.kiyose-reha.jp

社会福祉法人上宮会グループ  
**特別養護老人ホーム(指定介護老人福祉施設) 上宮園**

特養 定員 100床  
ショートステイ 定員 8床(他空床利用10床)  
デイサービス 1日 25名  
居宅介護支援事業所

特養・ショートステイ デイサービス 居宅介護支援事業所  
☎042-493-6118 ☎042-494-1990 ☎042-491-3200

〒204-0023 東京都清瀬市竹丘3-31-31 http://www.jyogu.com/jyoguen/

地元 清瀬の法律事務所におまかせ下さい

相続・遺言・遺産分割・遺留分請求・遺産整理・成年後見・任意後見契約  
家族信託などの相続対策・不動産トラブル・離婚・裁判・調停  
都心に行かなくても大丈夫です！  
☎法律相談 30分 3,000円  
(電話またはHPにて要予約)

**東京けやき法律事務所**  
アクセス・相談予約は 東京けやき法律事務所 検索  
弁護士 小池 良

平成31年3月から駅前に移転しました。

清瀬駅南口徒歩すぐ! 桜井ビル501(エレベーターあり)  
※電話番号は今までと変わりません  
TEL 042-497-1425

お庭の事なら個人邸専門の  
～(株)庭屋中村へ～

※見積無料 ☎0120-194-284 (株)庭屋中村  
1352-0017  
東京都清瀬市竹丘3-11-11

植木剪定1本の高さと値段  
(1~3m未満) 3,000円  
(3~4m未満) 6,000円  
(4~5m未満) 8,000円

造園・土木作業の価格の目安  
(コンクリート打ち) 1㎡/ 8,000円  
(ブロック3段積) 1㎡/ 11,300円  
(白砂利敷き) 1㎡/ 3,000円

「親切、丁寧な対応をお約束いたします」  
・植木1本でも伺いさせて頂きます  
・小さなお庭づくりもお任せ下さい

詳しくは! (株)庭屋中村 検索

### 清瀬市議会 第3回定例会開催

令和2年清瀬市議会第3回定例会は、9月2日(水)から下表のとおり開会予定です。  
☎議会事務局議事係 ☎042-497-2567

月	日	内容	時間
9	2(水)	本会議(初日) 決算特別委員会	午前10時～
	4(金) 7(月)	本会議(一般質問)	午前9時40分～
	8(火)	本会議(一般質問) 決算特別委員会(決算概要説明)	本会議終了後
	10(木)	総務文教常任委員会 建設環境常任委員会 議会運営委員会	午前10時～ 総務文教常任委員会終了後 建設環境常任委員会終了後
	11(金)	福祉保健常任委員会	午前10時～
	16(水) 17(木)	決算特別委員会	午前9時～
	28(月)	本会議(最終日)	午前10時～

### 募集

### 健康への意識を高めませんか？ 美しくウォーキング事業参加者募集

「美しく」「正しい」歩き方を学ぶことで、体の健康状況や生活習慣を振り返り、健康への意識を高めることを目的とした事業です。先着50人程度。☎9月～12月の火曜日(祝日を除く)午前10時～11時30分(集合は午前9時45分。第1回目のみ午前9時30分)、全10回 集合＝下宿広場、解散＝明

治薬科大学東門。第1回目のみオリエンテーションがあるため、アミューホール集合 ☎石井文由氏(明治薬科大学セルフメディケーション学研究室教授) ☎各地域市民センターにある申込書に必要事項を記入し、直接下宿地域市民センター ☎042-493-4033へ

### 第14回清瀬市ティーボール大会

初心者大歓迎！ 野球に似たスポーツで、静止したボールを打ちます。一般の部、オープン部(障害者・児を含む)を募集します。参加チーム数によっては、合同で実施します。なお、感染症対策をしたうえで実施します。状況により中止となる場合があります。

午(予定) ☎清瀬内山運動公園サッカー場  
☎8月17日から9月2日までに直接窓口またはファクスで生涯学習スポーツ課生涯スポーツ係 ☎042-495-7001 ☎042-495-7007へ



詳しくはこちら



☎市内在住・在勤・在学の方で、10～20人以内で構成されたチーム(試合は10人で行います)。チームには必ず20歳以上の責任者を1人入れてください。☎9月22日(火)午前9時～正

### 令和2年度狂犬病予防集合注射中止のお知らせ

4月から延期となっている集合注射ですが、新型コロナウイルス感染症の収束の見通しがついておらず、年度内実施の目途が立たないため、中止とします。集合注射以外でも狂犬病予防注射は受けられますので、お近くまたはかかりつけなどの動物病院でお受けください。なお、下表の動物病院では注射済み票の交付も同時に受けられます。料金や開院時間など詳細は各動物病院へお問い合わせください。下表の動物病院以外で注射を受けた場合は、狂犬病予防注射の接種証明書を受け取り、市窓口

へ提示し、注射済み票の交付を受けてください(済票交付手数料550円)。

#### ◆その他

- ・病気などで注射ができないと判断される場合は、動物病院で診断をしてもらい、注射の猶予を証明する書類(診断書など)を提出してください。
- ・飼い犬が死亡した場合は、死亡届を提出してください(電話でも受け付けます)。

☎水と緑の環境課環境衛生係 ☎042-497-2099

#### 注射済み票の交付を受けられる動物病院

病院名	住所	電話
清瀬獣医療科病院	中里3-77-5	042-493-5418
かざま動物病院	東久留米市中央町2-6-50	042-453-8111
田中動物病院	東久留米市東本町4-9	042-474-0533
くるめ動物病院	東久留米市八幡町3-3-12	042-477-3443
どんぐり動物病院	東久留米市下里5-9-15	042-475-5562
山村獣医療科	東久留米市中央町1-3-1	042-471-6306
本橋動物病院	西東京市栄町2-9-27	042-421-5449
久米川みどり動物病院	東村山市栄町1-36-86	042-392-0205

### 清瀬市議会第1回臨時会

令和2年清瀬市議会第1回臨時会は、7月30日に開催され、令和2年度清瀬市一般会計補正予算(第4号)及び令和2年度清瀬市下水道事業会計補正予算(第1号)を可決しました。

#### ■令和2年度清瀬市一般会計補正予算(第4号)

新型コロナウイルス感染症対策などに、総額8億9,205万9千円を追加しました。

主なものでは、避難所の感染症対策として簡易トイレや段ボールベッド、情報提供用テレビの購入に789万9千円、感染拡大の影響により厳しい経営を強いられている市内中小事業者等に対する経営相談窓口の設置委託費や家賃補助

を含む事業継続応援金の給付等に2億2,392万円、小・中学校の感染症対策物品の購入や市内公立小・中学校の児童・生徒に1人1台のタブレット端末環境を整備する「GIGA(ギガ)スクール構想」に係る経費などに4億9,861万4千円、清瀬市新生児特別臨時給付金給付事業に5,124万2千円を増額しました。

#### ■令和2年度清瀬市下水道事業会計補正予算(第1号)

新型コロナウイルス感染症の影響を踏まえ、市民や事業者への経済支援として、下水道使用料のうち、最大で4か月分の基本料金を減免するための補正を行いました。☎議会事務局議事係 ☎042-497-2567

### 「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制度です。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、原則すべて公開されます。

#### ②保有個人情報開示制度③保有特定個人情報開示制度とは

市が保有する自己の個人情報の開示を請求することができる制度です。個人情報にマイナンバーを含まないものが②保有個人情報、含むものが③保有特定個人情報です。

【開示決定】原則請求を受けた日

の翌日から14日以内(保有特定個人情報の開示請求については30日以内)に開示・一部開示・非開示の決定を行い、決定通知書で通知します

【手数料】無料(写しの作成費用や郵送料は実費負担)

【請求方法】①は直接窓口または郵送、ファクスで、②③は本人であることを証明できる書類(運転免許証や健康保険被保険者証など)を、②は1点、③は2点持参し、直接文書法制課文書法制係へ ☎文書法制課文書法制係 ☎042-497-2031

### オンブズパーソン制度をご利用ください

市政に関する苦情を民間の有識者が調査し、必要に応じて是正の勧告を行います。市の施策や職員の対応などに不満をお持ちの方は、市内公共施設または市ホームページにある「苦情申立書」に必要事項を記入し、オンブズパーソン事務局(文書法制課文書法制係)に申し立て(郵送・ファクスも可)

をしてください。処理結果は、行政資料コーナーや市ホームページで閲覧できます。

【オンブズパーソン】秋山一弘(弁護士)、川上俊宏(弁護士) ☎文書法制課文書法制係 ☎042-497-2031 ☎042-492-2415

### 講座・講演会

#### 認知症サポーター養成講座

認知症サポーターを養成する講座

です。どなたでも参加できます。要予約。

☎9月10日(木)午後7時～8時30分 場生涯学習センター ☎きよせ社協地域包括支援センター ☎042-495-5516へ

### 市民伝言板

【市民伝言板利用案内】●10月1日号掲載希望の「催し物」の原稿は、8月17日午前8時30分から9月1日までの間に受け付け。先着25枠。  
●利用案内は、市ホームページまたは秘書広報課で配布しています。必ずご確認ください。  
☎秘書広報課広報係 ☎042-497-1808 ☎042-491-8600 ☎kouhou@city.kiyose.lg.jp

市民と議員の意見交換会▶清瀬のこれからのこと、有志の議員さんと話しましょう。8月22日10時～12時、野塩地域市民センター、無料、市民と議員の意見交換会・目黒 ☎090-5398-8334 大丈夫!心聞いて語り合えば▶不登校

いじめで悩んでいませんか。一緒に解決の糸口を見つけましょう。9月5日13時30分～15時30分、きよせボランティア・市民活動センター、100円(通信費等)、にんじんの会・塩澤 ☎042-494-0443

# 催し・イベント

## グラウンドゴルフ教室

市内在住・在勤の18歳以上の方。先着50人 9月3日～11月19日の木曜日いずれも午前9時30分～11時30分(全12回) 下宿運動公園広場 費2,000円 申問下宿地域市民センター ☎042-493-4033

# 子育て

## 令和2年6月生まれの 新米ママと赤ちゃんの会

初めての子育てで困ったこと、こんな時どうする? などをお話ししましょう! 9月1日(火)・8日(火)・15日(火)いずれも午前10時～正午、9月18日(金)午後1時30分～3時30分 場きよせボランティア・市民活動センター 申問NPO法人ウイズアイ ☎042-452-9765 info@with-ai.netへ

## あんどろりすさんの防災講座

いざという時、赤ちゃんを連れてどう身を守る? 実践で使える知識やとっさの判断力を身につけましょう! さらしを使ったおんぶ・だっこの実演、レジ袋で作るオムツの紹介など 9月7日(月)午前10時～正午 場コミュニティプラザひまわり 申問NPO法人ウイズアイ ☎042-

452-9765 info@with-ai.netへ

## 1歳6か月児健康診査

歯科・内科診察、歯磨き、計測、保育・栄養などの相談を行います。対平成31年2月生まれの幼児 9月1日(火)場健康センター 記入した健康診査アンケート式、母子健康手帳、お子さんの健康保険証、子ども用歯ブラシ、お子さんのお出かけグッズ(オムツ・着替え・お茶・タオルなど)、バスタオル 健康推進課母子保健係 ☎042-497-2077 ※混雑緩和のため受付時間を調整してご案内しています。詳しくは事前送付の案内をご確認ください。 ※新型コロナウイルス感染症の感染状況により、日程が変更になる場合があります。ご理解ご協力をお願いいたします。

# 募集

## 清瀬金山緑地公園駐車場の 指定管理者

地方自治法の規定に基づき、清瀬金山緑地公園駐車場の指定管理者を募集します。【施設概要】名称:清瀬金山緑地公園駐車場、所在地:清瀬市中里四丁目650番地先 【応募者の資格】指定期間中、安全・円滑に施設を運営管理し、効率的・効果的かつ安定した運営を行うことで、施設の設置目的を達成するこ

とのできる法人【指定期間】令和3年4月1日から令和8年3月31日(5年間) 【今後の予定】(1)募集要項の配布期間=令和2年8月17日(月)～27日(木)の午前8時30分～午後5時(土・日曜日を除く)。(2)応募書類の提出締切=9月18日(金)午後4時まで(3)指定管理者の指定=12月下旬(議会の議決を経て指定の予定) 水と緑の環境課緑と公園係 ☎042-497-2098

## 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者を現地受け付けします。管理人常駐時間は平日午前6時30分～10時30分と午後2時30分～6時30分、バイクは125ccまで可(清瀬駅北口第2駐輪場は平日午前6時30分～午後6時30分、土・日曜日、祝日は午前11時30分まで常駐、バイクは50ccまで) 費自転車は一般=6か月7,200円・1年14,000円、学生=6か月5,000円・1年10,000円。バイクは一般・学生ともに6か月12,000円・1年24,000円(障害者手帳をお持ちの方は自転車のみ半額) 利用料金、割引の適用を受ける方は学生証もしくは障害者手帳 シルバー人材センター ☎042-494-0903

## 学校給食調理業務委託業者

令和3年度に第三中学校の給食調理業務を行う受託業者選定を行います。【応募資格】東京電子自治体共同運営サービスの指名業者登録名簿に登録されており、細目「学校給食」の登録がある法人で、学校給食において過去3年間食中毒事故を起こしたことがなく、令和2年4月1日現在でいずれの自治体からも指名停止を受けていないこと 申問8月31日午後5時までに書類を直接教育総務課学務係 ☎042-497-2539へ

# その他

## 東村山都市計画 都市計画変更案の縦覧

都市計画法第17条に基づき、東村山都市計画生産緑地地区の変更案の縦覧を行います。【縦覧期間】8月17日(月)から31日(月)までの午前8時30分から午後5時まで(土・日曜日を除く) 【意見の提出】関係住民と利害関係者は郵送または持参により意見書の提出ができます(8月31日必着)。 問まちづくり課まちづくり係 ☎042-497-2093

## 健康関連のお知らせ

申問いずれも健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

事業名・対象・内容など	日時	申込み
1. 特定健康診査・後期高齢者医療健康診査 清瀬市国民健康保険加入者で、40歳以上の10～11月生まれの方、及び後期高齢者医療保険加入者で10～11月生まれの方	【受診月】9月	対象の方には、8月中旬に受診案内や受診券を送付します。詳しくは案内をご覧ください。
2. 30歳から39歳までの方の健康診査 10月～3月生まれの方で申込みをされた方。	【受診月】9月～11月	

## 9月の無料相談

予=予約 直=直接 電=電話

名称	日時	場所	申込み・問合せ
法律相談	2日(水)・9日(水)・16日(水)・23日(水) 午後1時～4時30分(いずれも30分×7枠)	生涯学習センター	秘書広報課広報広聴係 ☎042-497-1808 市内在住・在勤・在学の方 ※8月17日 午前8時30分から受け付け。 ※新型コロナウイルス感染症予防として、相談時にはマスクの着用、手洗いはまたは手指の消毒にご協力ください。
土地家屋調査士相談(境界・測量・登記)	3日(木) 午後1時～3時(いずれも30分×4枠)		
不動産取引相談	16日(水) 午前9時30分～11時30分(いずれも30分×4枠)		
行政相談	16日(水)午後1時～3時(30分×4枠)		
交通事故相談	23日(水) 午後1時～3時30分(50分×3枠)		
予電 市民相談	※「年金・労働相談」は相談を見合わせています。相談は、労務士110番(☎03-5289-8844・月・水曜日午前10時～午後4時)や、厚生労働省総合労働相談(☎0120-601-556・土・日曜日、祝日、年末年始を除く)をなどをご利用ください。 ※「司法書士相談」は相談を見合わせています。相談は司法書士ホットライン(☎03-3353-2700・月～金曜日午前10時～3時45分)や、東京司法書士会総合相談センター(☎03-3353-9205・月～金曜日午前9時～正午・午後1時～5時)をなどをご利用ください。 ※「人権の上相談」は相談を見合わせています。ご相談は、法務局の電話相談をご利用ください。いずれも平日午前8時30分～午後5時15分。「みんなの人権110番」☎0570-003-110、【女性の権利ホットライン】☎0570-070-810		
予直電 防犯相談(犯罪被害者支援なども含む)	毎週月～金曜日(水曜日・祝日を除く) 午前8時30分～午後5時		
直電 母子・父子・女性相談	毎週月～金曜日(祝日を除く) 午前8時30分～午後5時	生活福祉課 ☎042-492-5111(代表)	
直電 子ども家庭相談	毎日(火曜日を除く) 午前9時～午後5時	子ども家庭支援センター ☎042-495-7701	
予電 教育相談	毎週火～土曜日(祝日を除く) 午前9時～午後5時	セ教 教育相談室 ☎042-493-3526 ※電話予約は午前9時から受け付け。	
予電 アイレット相談	1日(火)・3日(木)・11日(金)・15日(火)・17日(木)・25日(金)・29日(火)午前10時～午後4時 一般相談(夜間) 17日(木)午後5時30分～午後9時 DV・モラハラ相談 2日(水)・9日(水)・10日(木)・16日(水)・24日(木)・30日(水)午前10時～午後4時 法律相談 8日(火)午後2時～4時 しごと相談 4日(金)午前10時～午後3時	男女共同参画センター(アイレット) ☎042-495-7002 ※電話予約は平日午前8時30分～午後5時に受け付け。 ※保育あり(要予約)。 ※電話による相談も可能。	
直電 消費生活相談	毎週月～金曜日午前10時～午後4時(正午～午後1時と祝日を除く)	消費生活センター ☎042-495-6212	
直電 清瀬・ハローワーク就職情報室	毎週月～金曜日(祝日を除く) 午前9時～午後5時	清瀬・ハローワーク就職情報室 ☎042-494-8609	

# 新庁舎建設現場 レポート②



## ◆“うちおり”をモチーフにした 温かみのあるデザイン

新庁舎建設工事は、昨年6月の工事開始から1年を経過し、令和3年のゴールデンウィーク明けの開庁を目指して作業を進めています。ご近隣の方々を始め、市役所をご利用の皆さんには、工事車両の通行、作業音などで引き続きご不便をお掛けしますが、ご理解ご協力をお願いいたします。

現場の状況は、4階までの外観が立ち上がり、実際の建物の大きさを感じられるようになりました。この建物の外観は、設計を担当した(株)大建設 東京事務所が設計者選定の際に提案した“うちおり”をイメージしたデザインにな

っています。

“うちおり”とは、清瀬市及び周辺地域で江戸時代末期から昭和初期にかけ、農家の方が自分の家を使うために木綿や絹を材料に織った布のことで、何回も仕立て直され、家族で大切に使われてきました。平成29年には、当時の衣生活の変遷を考える上で重要な資料として国の重要有形民俗文化財に指定されました。

新庁舎の外観は、清瀬市の伝統を後世に伝えるものとして、家族への愛着や絆の深さを象徴する“うちおり”の縞模様をモチーフとした、横の庇と壁の日よけルーバーで表現した温かみのあるデザインになっています。



工事全体写真(令和2年6月現在)



「うちおり」(国指定重要有形文化財)

問新庁舎建設室 ☎042-497-1805

## リサイクル情報 (無料・先着順)

★さしあげます:五月人形(ケース入り)、ゴルフクラブセット(バック付き)・ゴルフボール  
★ゆづってください:今回はありません。 申問 8月17日午前9時から消費生活センター ☎042-495-6211へ

