

講座・講演会

保育従事者講習会～シルバー人材センター就業体験講習

保育の役割、保育補助の心得、子どもの遊びなどの講習会です。
 市内在住の60歳以上で、シルバー人材センターに未入会の方。定員20人(応募者多数の場合は選考)
 10月29日(木)午後1時～午後4時
 清瀬けやきホール 9月15日午前9時から、電話で(公財)東京しごと財団シルバー講習担当係 ☎03-5211-2326

手話奉仕員養成講座(初級)

手話ボランティアを養成する講座(初級)です。市内で活動ができる方。先着12人 下記参照、いずれも午後2時～3時30分(いずれも金曜日、全30回) 場きよせボランティア・市民活動センター 受講料9,000円(全30回分)・テキスト代3,300円 社会福祉協議会ホームページの応募フォームまたは電話できよせボランティア・市民活動センター ☎042-491-9027へ

月	日	月	日
10月	23日	4月	2日
	30日		9日
11月	6日	5月	23日
	13日		30日
12月	27日	6月	7日
	4日		14日
令和3年1月	11日	7月	28日
	25日		4日
2月	8日	8月	11日
	15日		25日
3月	22日	9月	2日
	5日		9日
4月	12日	10月	16日
	26日		30日
5月	26日	11月	6日

子育て

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。
 平成31年3月生まれの幼児
 10月6日(火)健康センター 持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

健康関連のお知らせ

お問い合わせは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. 食生活相談(10月)(電話相談) 生活習慣病予防の食事や高齢期の食事の相談を行います。各日30分間隔の予約制です。 市内在住で18歳以上の方とその家族	10月5日(月)午前10時～正午 10月28日(水)午後1時～4時	
2. 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12月、1月生まれの方、及び後期高齢者医療保険加入者で12月、1月生まれの方 ※対象の方には9月中旬に受診案内や受診券を送付します。詳しくは送付する案内をご覧ください。	【受診月】10月	直接窓口または電話で健康推進課成人保健係へ

送付の案内をご確認ください。

令和2年7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!
 10月6日(火)・13日(火)・20日(火)いずれも午前10時～正午、10月27日(火)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 申込NPO法人ウイズアイ ☎042-452-9765 info@with-ai.netへ

両親学級

赤ちゃんの育て方やお風呂の入れ方など、ご夫婦と一緒に学んでみませんか。1人での参加、どちらか一日だけの参加も可能です。
 現在妊娠をされているご夫婦。先着12人 1日目=お産の話・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
 1日目=10月16日(金)午後1時20分～3時。2日目=11月7日(土)午前9時30分～11時
 場健康センター
 9月15日から電話で健康推進課母子保健係 ☎042-497-2077へ



健康・福祉

健診のあとは、健康チャレンジ!

◆今年、「体重」に注目～自分に合った方法で上手にコントロールしよう～
 健康チャレンジは、市が行う特定保健指導です。健診の結果、高めの数値があった場合でも生活習慣の改善により、生活習慣病の発症を抑制できます。保健師や管理栄養士と一緒に6か月のプログラムを作成し、自身のペースで取り組みましょう。
 今年は「体重」に注目し、自分に合った方法で、上手にコントロールすることにチャレンジしませんか?
 健診を受けたままにせず、健診後の結果をチェックし、再検査や治療が必要な場合は、適切な医療を受けながら毎日の健康づくりを実施しましょう!
 健康チャレンジは新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策をとりな

から実施するため、完全予約制とします。またお越しの際はマスクの着用をお願いします。なお、発熱・風邪症状があるなど、体調不良時の来所はご遠慮ください。ご理解・ご協力をお願いします。
 健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076



その他

秋の全国交通安全運動

今年も9月21日(月)から9月30日(水)

までの10日間、秋の全国交通安全運動が行われます。今回の重点は以下の3つです。

- ①子どもをはじめとする歩行者の安全と自転車の安全利用の確保
 - ②高齢運転者などの安全運転の励行
 - ③夕暮れ時と夜間の交通事故防止と飲酒運転などの危険運転の防止
- 運動期間中は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策に留意しながら、交通安全意識の高揚に努めていきます。
 交通事故のない安全なまちづくりへのご協力をよろしくお願いいたします。
 東村山警察署 ☎042-393-0110、道路交通課交通安全係 ☎042-497-2096

10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	7日(水)・21日(水)・28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 ※9月15日午前8時30分から受け付け。
行政相談	総務省行政苦情110番	☎0570-090110	土・日曜日、祝日、年末年始を除く午前8時30分～午後5時
不動産取引相談	東京都住宅政策本部「賃貸ホットライン」 東京都住宅政策本部「不動産取引相談」	☎03-5320-4958 ☎03-5320-5071	土・日曜日、祝日、年末年始を除く午前9時～午後5時
年金・労働相談	東京都社会保険労務士会「社労士110番」 厚生労働省「総合労働相談」	☎03-5289-8844 ☎0120-601-556	月・水曜日午前10時～午後4時 土・日曜日、祝日、年末年始を除く午前9時～午後5時
税務相談	東村山税務署「電話相談センター」	☎042-394-6811	土・日曜日、祝日、年末年始を除く午前8時30分～午後5時
行政書士相談(相続・遺言等の手続き)	東京都行政書士会「市民相談センター」	☎03-5489-2411	土・日曜日、祝日、年末年始を除く午後0時30分～午後4時30分
人権身の上相談	法務局「みんなの人権110番」 法務局「女性のホットライン」	☎0570-003-110 ☎0570-070-810	平日 午前8時30分～午後5時15分
司法書士相談(登記・相続・遺言)	東京司法書士会「司法書士ホットライン」 東京司法書士会「総合相談センター」	☎03-3353-2700 ☎03-3353-9205	平日 午前10時～午後3時45分 午前9時～正午・午後1時～5時
交通事故相談	東京都生活文化局広報広聴市民の声窓口「東京都交通事故相談」 (公財)日弁連交通事故相談センター	☎03-5320-7733 ☎0570-078325	土・日曜日、祝日、年末年始を除く午前9時～午後5時 平日 午前10時～午後4時30分
予直電 防犯相談(犯罪被害者支援などを含む)	毎週月～金曜日(水曜日・祝日を除く) 午前8時30分～午後5時		防災防犯課防犯係 ☎042-497-1848
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 ※受け付けは午後4時30分まで		セ教 教育相談室 ☎042-493-3526 生活福祉課 ☎042-492-5111(代表) ※電話予約は午前9時から受け付け。
予電 アイレック相談	1日(木)・6日(火)・9日(金)・15日(木)・20日(火)・23日(金)・29日(木)午前10時～午後4時 15日(木)午後5時30分～午後9時 DV・モラハラ相談 法律相談 しごと相談		男女共同参画センター(アイレック) ☎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	クリアール(4階)	清瀬・ハローワーク就職情報室 ☎042-494-8609

リサイクル情報 (無料・先着順)

★さしあげます: 日本人形(ケース入り)、ロデオボーイ 8ミ映写機 申込 9月15日午前9時から消費生活センター ☎042-495-6211へ
 ★ゆづってください: きよせ幼稚園女子制服一式(110号)