

今号の主な内容▶2面：ごみ減量推進課からのお知らせ：年末年始の市役所などの業務日程／4面：感染症から自分の身を守りましょう！

マイナポイントの予約・申請はお済みですか？

消費税率の引上げに伴う消費活性化策として実施されている「マイナポイント」事業は、令和3年3月31日までを予定しています(令和2年11月末時点)。マイナポイントは、申込みをしたキャッシュレス決済(一部の電子マネー、交通系ICカードなど)での買い物やチャージによって、1人当たり

最大で5,000円分付与されます。対応店舗にて、お買い物などでご活用ください。マイナンバーカードを持っていない方もまだ間に合います。
☎情報政策課情報推進係 ☎042-497-1845、国のマイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120-95-0178 (音声ガイダンスに従って5をダイヤル)

マイナンバーカードをお持ちの方



Step1 マイナンバーカードと4桁の暗証番号を用意

Step2 マイナポイントを予約

◆パソコン・スマホをお持ちの方



スマホアプリまたはパソコンから専用サイトにアクセスして、マイナンバーカードを読み取り、マイナポイントを予約してください(予約によりマイキーIDが設定されます。すでに設定された方はマイナポイント予約済みです)。
※ パソコンからのご利用にはカードリーダーが必要です。
※ スマホはカード読み取り対応機種に限ります。



マイナポイントの予約について

◆パソコン・スマホをお持ちでない方

市役所本庁舎1階マイナポイント支援コーナー(右図参照)をご利用ください。



Step3 キャッシュレス決済サービスを申込み

マイナポイント事業が終了する前までに、スマホアプリまたはパソコンから専用サイトにアクセスして、キャッシュレス決済サービスを1つ選択し、マイナンバーカードを使って申し込みます。対応するキャッシュレス決済サービスは右記QRコードからご覧ください。



決済サービスの一覧

Step4 キャッシュレス決済で買い物・チャージ

マイナンバーカードをお持ちでない方

マイナンバーカードは、スマホ・パソコン・まちなかの証明用写真機・郵便により無料で申請することができます。申請には、個人番号カード交付申請書をご用意ください。
交付申請をしてから、カードを受け取るまで、1か月から1か月半ほどかかります。お早めの申請をお願いします。
☎市民課住民係 ☎042-497-2037



マイナンバーカードの申請方法

マイナンバーカード交付申請書を再送付します

令和2年12月から令和3年3月までの期間、マイナンバーカードの普及率の向上を目指すため下記の方に対し、国の機関(地方公共団体情報システム機構)よりマイナンバーカード交付申請書が順次再送付されます。申請方法は、同封のパンフレットをご確認ください。**【送付対象者】**マイナンバーカード未取得者のうち交付申請を行っていない方。ただし、条件によって対象外となる場合もあります(令和2年中に出生等によりマイナンバーカード交付申請書が添付された個人番号通知書または通知カードの送付を受けた方、令和2年10月31日時点で75歳以上の方など)。なお、送付を待たずに申請書が必要な方や申請書が届かなかった方は本人確認書類をご持参のうえ、市民課、松山・野塩出張所のいずれかで取得してください**【注意事項】**申請書の情報(氏名や住所)が現在と相違ないか確認をお願いします。情報が違うまま申請するとカードが発行できません。誤った情報を見つけた場合は、送付された申請書と本人確認書類を持参し、新しい申請書を市民課、松山・野塩出張所のいずれかで取得してください。☎市民課住民係 ☎042-497-2037

コンビニ交付サービスの年末年始運用停止について

下記の期間、コンビニ交付サービスの運用を停止します。ご利用の皆さまにはご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。**【運用停止期間】**12月29日(火)午前6時30分～令和3年1月3日(金)の終日**【運用再開】**令和3年1月4日(月)午前6時30分から ☎市民課住民係 ☎042-497-2037



特殊詐欺や不審者の訪問などによる被害が市内で多発しています

市内では、特殊詐欺などによる被害が発生しています。今年(令和2年)は、**27件で約9,859万円**の被害(11月10日現在)が発生しており、被害額が昨年総計の約8,100万円を大きく上回っている状況です。犯人は、警察官、市職員、息子などを語り、あらゆる手口でお金やキャッシュカードを騙し取ろうとします。

また、不審者の訪問による被害も発生しています。犯人が現金保管状

況を聞き出した後に自宅に押し掛けたり、ガス点検・消防点検を装って玄関を開けさせて強盗したりします。少しでも不審と感じたらすぐに東村山警察署へご連絡ください。

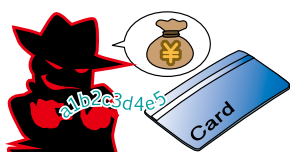
自宅に不審な来訪者があった場合は、絶対にドアを開けないでください。お互いに注意を呼びかけ、被害を防ぎましょう。

☎東村山警察署 ☎042-393-0110、防災防犯課防犯係 ☎042-497-1848

特殊詐欺などを疑うキーワード

キャッシュカード詐欺盗

「キャッシュカードを交換に伺います」「あなたのキャッシュカードを使えなくします」



還付金詐欺

「医療費・税金・保険料・年金などの戻りがある」「ATMで手続きをしてください」



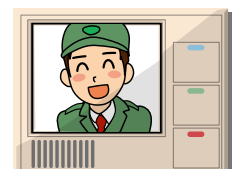
オレオレ詐欺

「オレだけど、携帯電話が変わった」「お金が必要だ」



ガス点検などを装う訪問者の対処

- ▶ 契約している業者へ点検を実施しているか確認する。
- ▶ インターホンやドアスコープで訪問者を確認する。



大雪に備えて、早めの対策を行いましょう！

昨年と同様に、今年も来年2月にかけての気温はほぼ平年並みという予報が発表されています。

しかし、一時的に強い寒気の流れ込みにより大雪になると、さまざまな注意が必要となります。以下の点について、日ごろから大雪に対する備えと心構えをしておきましょう。

☎防災防犯課防災係 ☎042-497-1847

【事前に備えておくこと】

- ▶積雪による流通障害に備えて、水・食料・燃料などを備蓄する。
- ▶持病の薬などを切らさないように少し早めに準備する。
- ▶家屋など(カーポートやビニールハウス)の耐雪化に取り組む。

▶スコップなどの除雪用具を常備する。

【最新の気象情報に基づいた行動】

テレビやラジオ、ホームページを通じて、最新の気象情報を入力してください。

雪の降る前や降雪時は、情報をこまめにチェックし、早めの帰宅や外出を控えるなどの判断をしましょう。

【不要不急の外出は極力控える】

外出は極力控えましょう。やむを得ず出かける場合は次のことに注意しましょう。

◆徒歩

▶滑り止めがない靴やヒールの高い靴は避け、歩幅を小さくする。

▶走らない。普段よりも時間に余裕を持って行動する。

▶両手はポケットに入れず、いつでも使えるようにする。

▶つま先とかかとを同時に地面につけるように歩く。

◆自転車やバイクなど

▶道路が滑りやすくなり大変危険なので、雪道での自転車やバイクの運転はやめましょう。

◆自動車

▶チェーンやスタッドレスタイヤなどの冬用タイヤを使用する。

▶立往生した場合は排気ガスが車内に充満しないよう、雪がマフラーをふさいでいないか確認し、JAFや道路緊急ダイヤルに救援を要請、もしくは状況により警察や消防に連絡する。

【除雪は安全第一で】

除雪作業中は、転倒や雪で覆われた側溝に気づかず落下するなどの事故が発生しかねません。除雪作業は1人で行わず、家族や近隣の方と行いましょう。

ごみ減量推進課からのお知らせ

■年末年始ごみ・資源物収集日程

日	月	火	水	木	金	土
12月						
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
	可燃ごみ(全地区)	古紙・古布(全地区) びん・かん(火曜日地区)	不燃ごみ(東地区) 容器包装プラスチック・ペットボトル(西地区) びん・かん(水曜日地区)	可燃ごみ(全地区) びん・かん(木曜日地区)	不燃ごみ(西地区) 容器包装プラスチック・ペットボトル(東地区) びん・かん(金曜日地区)	
27日	28日	29日	30日	31日	令和3年1月	
	可燃ごみ(全地区)	古紙・古布(全地区・臨時)			1日	2日
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
	可燃ごみ(全地区)	古紙・古布(全地区) びん・かん(火曜日地区)	不燃ごみ(東地区) 容器包装プラスチック・ペットボトル(西地区) びん・かん(水曜日地区)	可燃ごみ(全地区) びん・かん(木曜日地区)	不燃ごみ(西地区) 容器包装プラスチック・ペットボトル(東地区) びん・かん(金曜日地区)	

- 西地区＝元町、中里一・二丁目、野塩、松山、竹丘、梅園。
- 東地区＝上清戸、中清戸、下清戸、下宿、旭が丘、中里三～六丁目。
- びん・かん収集地区＝火曜日地区(下宿・旭が丘・中里四～六丁目)。
水曜日地区(元町一丁目・上清戸・中清戸・下清戸)。
木曜日地区(元町二丁目・中里一～三丁目・野塩・梅園)。
金曜日地区(松山・竹丘)。

■ごみボックスなど工作物の撤去について

10月1日からの戸別収集導入に伴い、不必要となったごみボックスや工作物の撤去を無料で行います。ただし、ごみ減量推進課へ連絡がないものについては撤去が行えません。【撤去申請及び注意事項】①ごみ集積所で使用していた不要なごみボックスまたは工作物の設置場所の地図と申請書を提出してください。②撤去に関しては購入者などの同意を得たうえで申請してください。③一度撤去した物は返却などできませんのであらかじめご了承ください。④撤去には日数を要します。⑤撤去に関しては立ち合い不要です。

■差額券について

差額券の販売について、より多くの市民の皆さまが購入できるよう購入枚数を20枚に制限しております。旧指定収集袋に差額券を貼付して使用する方法は当面の間続けていきますので、制限枚数の20枚では足りない場合は、20枚使用した後に再度ご購入をお願いします。

※旧容器包装プラスチック用指定収集袋及び新指定収集袋(可燃用、不燃用、容器包装プラスチック用)には差額券の貼付は必要ありません。

■落ち葉について(11月及び12月の対応)

ごみ減量推進課では11月及び12月の落ち葉をリサイクルしていますが、たばこの吸い殻やビニール袋、雑草などが混在するとリサイクルできません。落ち葉の資源化を適正に行えるようご協力をお願いします。【排出方法】排出の際は、ごみ減量推進課に申し込みのうえ、ボランティア袋を使用してください。②申込み後、指定した日の午前8時30分までに指定された場所へ排出してください。その際に落ち葉の項目へ○をしてください。③落ち葉以外のごみが入っている場合や笹、芝生などが入っている場合は、可燃ごみの日に排出をお願いします。可燃ごみとして排出する場合は、ボランティア袋の可燃の項目に○をしてください。☎ごみ減量推進課ごみ減量推進係 ☎042-493-3750

年末年始の市役所などの業務日程

□＝平常業務 □＝業務時間変更・一部休業 ■＝休業・休館

施設名		電話番号(市外局番はすべて042)	12月				令和3年1月			
			28(日)	29(火)	30(水)	31(木)	1(金)	2(土)	3(日)	4(月)
市役所	一般事務	492-5111						(※)		
	会計課									
生涯学習センター		495-7001	28日・4日は一般貸館休業。入金業務は午後5時まで。							
男女共同参画センター		495-7002								
郷土博物館		493-8585								
児童センター(中央児童館)		495-7700	毎週月曜日午後5時閉館。							
野塩児童館			下宿地域市民センターへの復帰作業のため27日から8日まで休館。							
下宿児童館										
子ども家庭支援センター		495-7701								
消費生活センター		495-6211								
松山地域市民センター		491-5153	28日～4日は出張所業務のみ。							
野塩地域市民センター		493-4014								
下宿地域市民センター・市民体育館		493-4033								
竹丘地域市民センター		495-1717								
中里地域市民センター		494-7511								
中清戸地域市民センター		494-7211								
コミュニティプラザひまわり(テニスコート含む)		495-5100	28日・4日は一般貸館休業。月使用団体は午前8時30分から午後7時まで。入金業務は午前8時30分から午後6時まで。							
清瀬けやきホール		493-4011	28日・4日は午後6時閉館。入金業務は午後5時まで。							
きよせボランティア・市民活動センター		491-9027								
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								
障害者就労支援センター		495-0010								
社会福祉協議会		495-5333								
下宿運動公園広場		493-4033								
下宿第二運動公園野球場										
清瀬内山運動公園野球場			2日は午前11時から。							
清瀬内山運動公園サッカー場			29日・30日は午後7時まで。31日は午後5時まで。2日は午前11時から午後7時まで。3日は午前9時から午後7時まで。							
テニスコート	下清戸	492-5111	2日・3日は午前11時から。							
	清瀬内山運動公園		2日は午前11時から。							
	中央公園		3日は午前11時から午後3時まで。							
健康増進室(健康センター)		492-5111								

(※) 2日の市民課土曜窓口はお休みとなります。

★詳しくは各施設へお問い合わせください。

図書館 年末年始開館時間

市内各図書館の年末年始の開館時間は下表のとおりです。

年末年始休館中、資料の返却は

ご遠慮ください。ご協力をお願いします。

☎中央図書館 ☎042-493-4326

日程 \ 館名	中央	元町 こども	下宿	野塩	竹丘	駅前
12月26日(土)	午前10時～午後5時	臨時休館 ※令和3 年1月9日 (土)から開 館します。		午前10時～午後5時	午前10時～午後5時	午前10時 ～午後6時
12月27日(日)						
12月28日(月)～ 令和3年1月4日(月)	休館日		休館日			
1月5日(火)	午前10時～午後5時		午前10時～午後5時	午前10時 ～午後8時		

3本の木とともに

清瀬市長

渋谷金太郎

新型コロナウイルスの感染が拡大しております。市内の患者数は、12月6日には残念ながら累計で100人を超えてしまいました。

今回は、夏の「第2波」と比べ、全世代への感染拡大と重症化のリスクのある高齢の方の新規感染が大幅に増加しているのが特徴で、特に高齢の方の感染機会をありとあらゆる場面で減らしていくことが重要です。これからの季節、飲食を伴う会話には十分にご注意いただくなど、家庭内にウイルスを持ち込まないよう対策の徹底をお願いいたします。感染の封じ込めに向けて、引き続き皆さまのご協力をお願い申し上げます。

坂田教育長から、とても感動した報告を受け取りました。文化勲章受章者の澄川喜一先生についての、第六小学校6年生の作文です。全員紹介したいのですが、残念ながら1つだけにします。『スカイツリーをデザインした澄川喜一さんが自分の生まれ育った清瀬に、なんて凄いなと思いました。私にも夢があってパティシエになりたいのですが、今回この本文を読むまでは少し自信がなくて「私って本当にパティシエになれるのかな」なんて思うことがあったのですが、一回父に言われてあきらめかけたけど、一つの夢を追いかけて続けた澄川さんの姿を知り、私も弱気なことを考えず、澄川さんのようにねばり強く生きようと思えました。・・・この本文はこれからの私に大きな一歩を与えてくれました。ありがとうございます。』

共感、感動が大きな一歩、夢を作り出していくのでしょう。市制50周年式典の後、日本BCG研究所片山所長から、とても有難いお手紙を頂きました。『今回の式典の中で特に強く感激いたしましたのは、渋谷先生の郷土愛、清瀬愛でございます。(中略)私達日本ピーシージー製造株式会社も(中略)さ

らに精進を重ね清瀬市のために、世界の結核予防のためにまい進してまいりたいと思います・・・』。

これまでピーシージーが50年以上にわたり、毎年ワクチン5千万人分を約100カ国に送り続けていたのですが、その尊いことに地元は全く気づきませんでした。結核研究所、リハビリテーション学院など、いくつもある尊いことに、共感、感動が全く無かったのです。

清瀬の極めて尊いことに、一人一人が改めて敬意を持っていくべきだと思います。有難いことに東京都が来年4月ごろ、日本で初めての子どもの結核のための東京都清瀬小児病院跡地に、『鎮魂、慰霊』のための、母子像を鎮座させます。

文化勲章、結核研究所の小学校教科書掲載、東京管区気象台清瀬移転2年目の12年ぶりの台風無上陸、清瀬を大事にしようという天啓かと思います。「清瀬讃歌」2番にその意味があります。『人生を社会にささげ 生きてゆく人のつよさよ 闇を焚く 火の花祭り 誇らかな願いがこもる・・・』。ヤミを焼き、世のなかを明るくしてゆく清瀬を来年も大事にしていきたいと思います。

清瀬市産後ケア訪問事業

産後に家族などからの援助が受けられず、支援を必要とする産婦・乳児に対し、心身のケアや育児支援などを行う「産後ケア訪問事業」を実施しています。具体的には、①身体的ケア、心理的ケア、保健指導及び栄養指導②適切な授乳を実施するためのケア、指導③沐浴の援助④育児の手技についての具体的な指導などを行います。【利用期間】原則、産後4か月未満まで【利用回数】4回まで(多胎児の場合は6回まで)【利用時間】1回につき2時間まで【必要書類など】

清瀬市産後ケア訪問事業利用申請書(健康推進課窓口または市ホームページからダウンロード可)、印鑑、住民税非課税証明書(1月1日以降に転入された方のみ)、生活保護受給者証・中国残留邦人等支援給付受給証明書(該当する世帯のみ)【費】1回1,000円(住民税非課税世帯、生活保護世帯は免除(無料)となります)【申】必要書類をそろえ、直接健康推進課窓口へ(申請方法については下記までご相談ください)【問】健康推進課母子保健係【電話】042-497-2077

“カミングアウト”は、はじめの一歩 ～職場で、家庭で、学校で、誰にでもあるそのときに～

LGBTq 理解基礎講座

人口の5～10%程度存在しているとされているLGBTqの当事者は、あなたのそばにいてもいいかもしれません。ゲイの当事者であり『僕が夫に出会うまで』の著者である七崎良輔氏を講師にお招きし、カミングアウトを受け止める際のポイントを学びます。どなたでも参加できます。先着20人。【定】令和3

※LGBTqの「q」は、Questioning(クエスチョニング)、Queer(クィア)を指すと言われています。

年1月31日(日)午後2時～4時【場】男女共同参画センター【講】七崎良輔氏(作家・当事者)【定】12月16日から令和3年1月29日までに電話またはファクスで男女共同参画センター【電話】042-495-7002、【ファクス】042-495-7008へ【定】※保育あり(6か月～就学前。先着10人。要事前予約)

清瀬市立科山荘



立科山荘レイトチェックインプラン

金曜日より2泊以上の宿泊利用限定で、1泊目の宿泊料がおとな2,870円・小学生1,700円(各朝食付)となります。

また、昨年同様に白樺高原国際スキー場またはしらかば2in1スキ

ー場限定の清瀬市民リフト券特別割引があります！

【期】令和3年1月15日(金)～3月26日(金)【チェックイン時間】午後8時～11時【問】清瀬市立科山荘【電話】0267-51-2300まで

「立科山荘スキーバス運行」のお知らせ

今シーズンは、スキーバス(利用目的は自由)を1回限り運行します。GoToトラベル対象の『込み込みプラン』となります。それに加え、立科山荘でのお飲み物や売店、2日目のゲレンデ昼食でも使用できる地域共通クーポンも発行されます。

【定】令和3年1月22日(金)午後7時15分発～24日(日)午後5時30分着(2泊3日4食付)

【利用ゲレンデ】しらかば2in1スキー場【募集人数】先着20人程度。定員に達した場合はキャンセル待ちも受け付けます。最小催行人数16人(新型コロナウイルス感染症拡大防止のため参加人数を限定さ

せていただきます)

【募集開始】12月15日(火)正午～

【費】おとなレッスンあり＝27,500円(地域共通クーポン6,000円分付)、おとなレッスンなし＝23,400円(地域共通クーポン5,000円分付)、小学生レッスンあり＝22,000円(地域共通クーポン5,000円分付)、小学生レッスンなし＝17,910円(地域共通クーポン4,000円分付)

【問】清瀬市立科山荘【電話】0267-51-2300まで

※GoToトラベルの運用方法などが変更になった場合には、料金を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

消費生活講座5

終活講座③ 介護にかかる費用・制度を知っておこう

介護のことを考えるなんてまだまだ先のことと思っていたけれど…親やパートナー、または自身に介護が必要な日がすぐにやってくるのかもしれない。あわてて希望とは違う状況になってしまうなどのトラブルを避けるためにも、介護保険の制度や費用のことなどを学んでみませんか？どなたでも参加できます。先着20

人。【定】令和3年1月26日(火)午後2時～4時【場】消費生活センター【講】NPO法人暮らしネット・えん代表理事小島美里氏

【定】12月16日からの平日午前9時から午後5時までに電話で消費生活センター【電話】042-495-6211へ【定】※保育あり(6か月～就学前。先着3人。要事前予約)

「清瀬市中小企業等応援給付金」の申請はお済みですか？

申請期限は令和3年1月15日(金)

清瀬商工会との連携により行っている「清瀬市中小企業等応援給付金」(新型コロナウイルス感染症の影響を受けているが、国の持続化給付金の対象とならなかった方)の申請を受け付けています。給付を希望される方で、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。対象事業者や申請書類などの詳細は、市または

清瀬商工会ホームページをご確認ください。

【給付金額】50万円(1事業者1回)

【申請方法】令和3年1月15日(当日消印有効)までに簡易書留などの配達記録が残る方法で〒204-0022清瀬市松山2-6-23 清瀬商工会へ【問】清瀬商工会【電話】042-491-6648、産業振興課産業振興係【電話】042-497-2052

清瀬こども俳句

選評＝石田波郷俳句大会実行委員会・細見道子

※今回の俳句は「第12回石田波郷俳句大会」ジュニアの部から。学年は大会時。

蓮の葉がカラリとかわく大暑かな……………十小6年 朝永柑奈(評)今年の夏は暑かった。蓮は公園やお寺の池に生える水生植物で夏に美しい花を咲かせます。そんな蓮の葉さえちぎれるような猛暑です。でも、この句はあっけらかんと暑さを楽しんでもいるようです。

はずしてもまだついてるよマスク焼け……………芝小6年 三浦美桜(評)新型コロナウイルスの感染予防で暑い日でもマスクをしていた。マスクのゴムあととはしばらくすると消えるけど、マスクでできた日焼けのあとはずっと消えない。夏の季語「日焼け」を「マスク焼け」としました。

ひぐらしの声聞かぬまま新学期……………三中1年 鈴木優希(評)新型コロナウイルスによる休校で8月中旬に2学期が始まった。同じ蝉でも「油蝉」や「みんみん蝉」は夏の季語。やや遅れて鳴きはじめる「ひぐらし」は秋の季語。微妙な季節の差でもどかしさを表しました。

感染症から自分の身を守りましょう！

新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症から自分の身を守るためには、定期的な換気など基本的な感染対策と飛沫・接触などの感染経路を断つことが重要です。感染リスクを下げるために、免疫力を高める生活習慣を心がけて年末年始を過ごしましょう。☎健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

■手洗いは感染症予防の基本

◆手洗いのタイミング

食事前やトイレの後、帰宅時、調理前後、咳・くしゃみの後、鼻をかんだときなど。感染者(疑い含む)の世話をする場合は、前記のタイミングに加えて感染者の世話や衣類の洗濯をしたとき、マスクを外したり捨てたときなど。

◆効果的な手洗いのポイント

流水とせっけんでもみ洗いとすすぎを繰り返すと効果的(30秒×2回)です。

【洗い残しが多い場所(右図も参照)】指先・爪の間・指の付け根・手のしわ・手首など(利き手も意識して洗いましょう)

しっかりとポイントを抑えよう



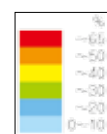
多摩小平保健所
きよせ健康推進課



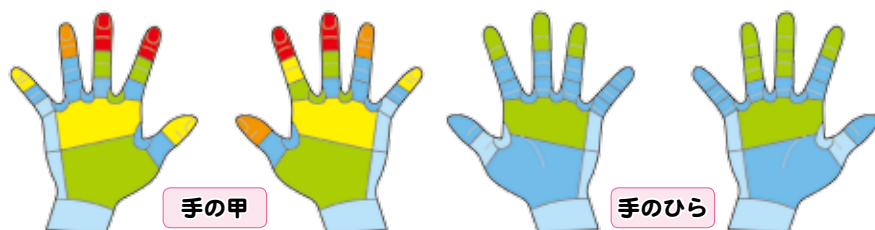
東京動画「めざせ！手洗いマスターあらうさぎと手を洗おう！」

洗い残しが多い場所など

- ポイント1 手の甲、特に指先に洗い残しが多い！
- ポイント2 利き手に洗い残しが多い！
- ポイント3 手肌のお手入れも大切！



洗い残した人の割合



出典：手洗いキャンペーン調査結果(多摩小平保健所)より作成

■鼻呼吸のすすめ

長時間のマスク着用は口腔内の乾燥を招きやすくなります。感染症予防には、鼻呼吸をすることが効果的です。鼻毛は、空気中の細菌やウイルスを取り除くフィルターの役割をしています。口呼吸では、それらが取り除かれず直接体内に入ってしまうため、インフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。鼻は天然のマスク！鼻呼吸を意識して感染症予防に努めましょう。



■口腔内の衛生環境を保ちましょう

口腔内が不衛生になると、細菌が増殖し、ウイルスが粘膜から細胞に入り込みやすくなり、病気になる可能性が高まります。また、口腔内の乾燥を防ぐために、こまめな水分補給と丁寧な歯みがきを心がけましょう。



■出前講座「手洗いの洗い残しをチェック！」

専用ローションをつけて、ブラックライトで照らすことで、洗い残しをチェックすることができます。ご依頼に応じて保健師などがチェックに伺います。

【所要時間】約30分

【条件】5～10人程度で洗面台の設備がある場合に受け付けます

☎健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076へ



専用ローションを手に付けて手洗い後にブラックライトで照らすことで、洗い残しがわかります

ご家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合 家庭内感染を防ぎましょう ～8つのポイント～

①部屋を分けましょう

- ▶個室にしましょう。食事や寝るときも別室としましょう。
- ▶ご本人は極力部屋から出ないようにしましょう。トイレ・バスルームなど共有スペースの利用は最小限にしましょう。

②感染者の看病はできるだけ限られた方で行いましょう

- ▶心臓、肺、腎臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫の低下した方、妊婦の方などが感染者の看病をすることは避けましょう。

③マスクをつけましょう

- ▶使用したマスクは他の部屋に持ち出さないようにしましょう。
- ▶マスクの表面には触れないようにします。マスクを外す際にはゴムやひもをつまんで外しましょう。
- ▶マスクを外した後は必ずせっけんで手を洗いましょう(アルコール手指消毒剤でも可)。

④こまめに手を洗いましょう

- ▶こまめにせっけんで手洗いや、アルコール消毒をしましょう。洗っていない手で目や鼻、口などを

触らないようにしましょう。

⑤換気をしましょう

- ▶定期的に換気をしましょう。共有スペースや他の部屋も窓を開け放しにするなど換気をしましょう。

⑥手で触れる共用部分を消毒しましょう

- ▶共用部分(ドアノブなど)は薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きをしましょう。
- ▶トイレや洗面所は、通常の家計用洗剤ですすぎ、家庭用消毒剤でこまめに消毒をしましょう。
- ▶洗浄前のものを共用しないようにしましょう。

⑦汚れたリネン、衣服を洗濯しましょう

- ▶体液で汚れた衣服、リネンを取り扱う際は手袋とマスクをつけ、家庭用洗剤で洗濯し、完全に乾かしましょう。

⑧ごみは密閉して捨てましょう

- ▶鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨てます。その後は直ちにせっけんで手を洗いましょう。

新型コロナウイルス感染症に関する問い合わせ先

次のような方からの相談を受け付けています(24時間、土・日曜日、祝日を含む毎日)。

▶発熱などの症状がある方

かかりつけ医のいない場合や相談先に迷っている場合などの相談に対応します。かかりつけ医のいる方は、かかりつけ医に電話でご相談ください。☎東京都発熱相談センター ☎03-5320-4592

▶接触確認アプリ「COCOA」の接触通知を受けた方

濃厚接触の可能性があった旨の通知を受けた方からの相談に対応します。電話番号は通知を受けた方へアプリ内でお知らせします。※医療機関に電話でご相談の結果、受診の必要がある場合には、

医療機関の指示に従って受診してください。マスクを着用し、公共交通機関の利用を避けて受診してください。

【新型コロナウイルス感染症に関する一般相談窓口】

☎多摩小平保健所 ☎042-450-3111(平日午前9時～午後5時)

▶感染の予防に関することや、心配な症状が出たときの対応など。

☎東京都新型コロナコールセンター ☎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

●ご本人は外出を避けてください。

●ご家族、同居されている方も検温するなど、健康観察をし、不要不急の外出は避け、特に咳や発熱などの症状があるときには、職場などに行かないでください。

☎健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

参考：厚生労働省「ご家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合 家庭内で注意いただきたいこと～8つのポイント～」

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	<table border="1"> <tr> <th>曜日</th> <th>月～金</th> <th>土・日・祝</th> </tr> <tr> <td>時間</td> <td>9:00～11:30 13:00～16:30</td> <td>9:00～11:40 13:00～16:30</td> </tr> <tr> <td>休診</td> <td>土日祝</td> <td></td> </tr> </table>	曜日	月～金	土・日・祝	時間	9:00～11:30 13:00～16:30	9:00～11:40 13:00～16:30	休診	土日祝		<table border="1"> <tr> <th>曜日</th> <th>火水木土</th> </tr> <tr> <td>時間</td> <td>9:00～11:40 13:00～16:30</td> </tr> <tr> <td>休診</td> <td>土日祝</td> </tr> </table>	曜日	火水木土	時間	9:00～11:40 13:00～16:30	休診	土日祝
曜日	月～金	土・日・祝															
時間	9:00～11:30 13:00～16:30	9:00～11:40 13:00～16:30															
休診	土日祝																
曜日	火水木土																
時間	9:00～11:40 13:00～16:30																
休診	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3-3-31 http://www.jyogu.com/jyoguen/

交通アクセス

■西武池袋線「清瀬駅」南口下車、西武バス2番のりば「久米川駅」乗車、バス停「上宮」下車徒歩2分
■西武新宿線「久米川駅」北口下車、西武バス10番のりば「清瀬駅南口」乗車、バス停「上宮」下車徒歩2分
■JR武蔵野線「新秋津駅」下車、タクシーで10分

広告欄

◎新座市2
※見積
造園 1 級 施
中村
詳し

— 雑草発芽抑制・ぬかるみ対策に — 清瀬ウッドチップをご利用ください

「清瀬ウッドチップ」は、市内でせん定した樹木を加工したもので、庭などに深く敷き詰めることで、日光を遮断し、雑草の発芽を抑制する効果があります。人気の商品のため、納品までに時間がかかることがありますので、お早めにご予約ください。なお、市内在住の方には、5袋以上の購入で自宅にお届けするサービスも行っています。ぜひご利用ください。

【販売商品】「清瀬ウッドチップ」
「園芸用清瀬スモールチップ」
【価格】各1袋200円(45ℓ袋に約7*₀) 問 総務課営繕係 ☎042-492-

5111(内線524)

◆効果的な使い方

①敷く場所の雑草を根からしっかり抜きます(根が残っていると、ウッドチップの隙間から雑草が出てきてしまいます)。②ウッドチップを厚さ5*以上敷き詰めてください。



10月1日に清瀬市受動喫煙防止条例を公布

この条例は、喫煙及び受動喫煙による健康への被害を未然に防止し、次代を担う子どもたちをはじめ、市民の健康増進を図ることを目的とし、令和3年4月1日より施行します。今後、詳細については規則に定めていき、市報などでお知らせします。引き続き、受動喫煙の防止へのご協力をお願いします。

問 健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076



条例のポイント(一部例外規定あり)

◎子どもの受動喫煙防止

市内の保育園、幼稚園、小学校、中学校、高等学校などの敷地に隣接する路上において喫煙を禁止します。

◎公共施設における喫煙の制限など

庁舎、学校、公園などの市立施設内の敷地内での喫煙を禁止します。

◎受動喫煙防止重点地区の指定など

特に、受動喫煙防止を図る必要があると認める路上や駅前広場などを受動喫煙防止重点地区に指定し、路上での喫煙を禁止します。

清瀬市受動喫煙防止条例の条文は
市ホームページからご確認ください



1年をふり返って ～令和2年の清瀬～

令和2年(2020年)も残すところわずかとなりました。今年は新型コロナウイルス感染症が世界的に流行し、新しい生活様式を求められるなど変化の多い年となりました。皆さんにとってはどんな1年だったのでしょうか? ここでは、令和2年の清瀬市の1年を写真でふり返ります。問 秘書広報課広報広聴係 ☎042-497-1808



1月11日 出初式



1月12日 成人記念式典



2月2日 フェアリージャパン
公開練習・演技発表会in清瀬



3月末 新しい『清瀬市史』の1冊目を刊行



8月末 市役所屋上での採蜜

新宿高島屋のジェラテリア・パンチューラとコラボした清瀬市役所産はちみつ「Kiyohachi」使用の「はちみつチーズジェラート」を市内などで期間限定販売



10月3日 清瀬市市制施行50周年記念式典



10月1日 市制施行50周年記念誌刊行



10月3日～25日 リマスターアート®でみる「オルセー美術館印象派の名画展」



10月下旬 デザインマンホール蓋を清瀬駅北口周辺歩道に設置



11月3日 清瀬市名誉市民 澄川喜一氏文化勲章受章



お庭の事なら個人邸専門の

～(株)庭屋中村へ～

©新座市2010

※見積無料

0120-194-284

(株)庭屋中村
〒352-0017
新座市菅沢2-11-11



造園1級施工管理士

中村 健人

詳しくは!

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本でもお伺いさせていただきます
・小さなお庭づくりもお任せ下さい

(株)庭屋中村 検索

医療・介護・福祉サービスに取り組む、信愛グループが提供する安心の住まいにみどりの樹清瀬が加わりました

東京都清瀬市下清戸4丁目709-17 2020年秋運営開始

みどりの樹清瀬

入居者募集中! デイ利用者募集中!

みどりの樹清瀬には、3つのサービスがあります。

- ☑サービス付き高齢者向け住宅 全34室
- ☑デイサービス 1日定員30名
- ☑居宅介護支援事業所



社会福祉法人 信愛報恩会 みどりの樹 清瀬 ☎042-494-6161

http://www.shin-ai.or.jp 資料請求・お問合せなどお気軽にご連絡ください。

●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。 秘書広報課広報広聴係 ☎042-497-1808  042-491-8600  kouhou@city.kiyose.lg.jp

なでしこリーガーによる清瀬市サッカー教室中止のお知らせ

毎年実施している、プレナスなでしこリーグ2部所属のスフィダ世田谷FCと、FC十文字VENTUSによるサッカー教室は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止とさせていただきます。楽しみにされていた皆さんには申し訳ありませんが、ご理解のほどお願いします。次回開催は令和4年2月ごろを予定しています。

問生涯学習スポーツ課生涯スポーツ係 **☎**042-495-7001

公立昭和病院年末年始休診等のお知らせ

12月29日(火)から令和3年1月3日(日)まで一般外来診療を休診します。救急診療は通常どおり行いますが、重症重篤患者を優先的に診療しますので、待ち時間が長くなる場合があります。

ご来院の際は、必ず電話でご連絡をいただきますようお願いします。

また、紹介状の持参のない場合には、選定療養費として5,500円をご負担いただきます。

問公立昭和病院 **☎**042-461-0052 (代表)

東京都農業祭「農畜産物品評会」の結果

11月2日に東京都農業祭「農畜産物品評会」が行われました。審査の結果、次の方が特別賞を授与されました。おめでとうございます。

◆関東農政局局長賞 ホウレンソウ・カブ 小寺浩子さん(下清戸)

問産業振興課産業振興係 **☎**042-497-2052

寄付・寄贈

◆社会福祉協議会へ
萩倉孝子様(100,000円)、清瀬駅南口清和会様(10,000円)、中清戸シルバーピア有志一同様(3,458円) 匿名様 5件(272,702円) ありがとうございます。

各館のイベント情報・お知らせ

郷土博物館のイベント

①ミュージアムシアター5

16ミフィルムによる上映です。先着25人程度。

内『ミッキーマウスのクリスマス』(上映時間24分)、『くまのプーさん イーヨのおたんじょう日』(上映時間25分) **日**12月20日(日)午前10時30分～ **直場**郷土博物館

問郷土博物館 **☎**042-493-8585

※新型コロナウイルス感染症予防対策をとりながらの上映となります。



図書館からのイベント

図書館特別展示コーナー

年末年始の特別展示として、各図書館でテーマに沿った図書を新たに収集し、展示します。年末年始の読書にご活用ください。各館のテーマは下表のとおり。

日12月15日(火)～令和3年1月31日(日)(下宿図書館は令和3年1月9日(出)から)

問中央図書館 **☎**042-493-4326



中央	楽しい巣ごもり生活 ーおうち時間を楽しむー 新型コロナウイルス感染症が世界中に広がり、2020年は本当に大変な1年でした。ここで気持ちを新たに、[新しい生活様式]に向けて家での時間を楽しく、そして有意義に過ごしましょう。
元町こども	冬を楽しもう!～ぬくぬく、ほっこり ー家族と過ごすおうち時間ー 皆さん、寒い冬は好きですか? クリスマスやお正月、暖かい部屋で食べるシチュー、外には氷や雪の白い世界が広がっています。みんなで楽しい冬を過ごせる本をご紹介します。
下宿	大人だって学びたい ーおうち時間に学びなおすー 思うように外に出られず、人とのコミュニケーションも取りづらくなっています。こんな時こそ政治や経済、芸術、語学など、普段気になっていた”あれこれ”を学びなおしてみませんか。
野塩	美しい日本、美しい心 ーおうち時間に和を見つめるー どうしても家にいる時間が長くなっています。社会状況もなかなか落ち着きを取り戻すことが叶わないので、心落ち着き癒される日本の美、和の心に改めて触れてみてください。
竹丘	本の世界で旅にでる ーおうち時間に旅をするー まだまだ自由に旅行に出かけることができません。その代わりに小説やエッセイ、紀行文のなかの国や場所へ、バーチャル旅行を思いぎり満喫してください。
駅前	疲れてしまった心を癒す ーおうち時間で自分を整えるー 仕事、学校、人間関係。ストレスを感じる人が多い現代ですが、年末年始に自分自身の感情と向き合ってみませんか。きっと自分にあったリフレッシュ方法が見つかるはずですよ。

清瀬市議会第4回定例会開催

令和2年清瀬市議会第4回定例会は、下記のとおり開催中です。

問議会事務局議事係 **☎**042-497-2567

月	日	時間	内容
12	17(木)	午前10時～	本会議(最終日)

清瀬けやきホール.....の催し物

①そうだじゅげむきこう 特別編

1月のじゅげむは大ホールで開催です。

日令和3年1月16日(出)午後2時～(開場は午後1時30分) **費**一般2,000円・小学生500円(全席自由) **【出演】**瀧川鯉八、春風亭昇々、立川吉笑、玉川太福(浪曲)、玉川みね子(曲師)

②赤ちゃんときんき遊び

赤ちゃんへのマッサージ、読み聞かせ、遊びなど。

対2か月～ハイハイ前の赤ちゃん。先着8組 **日**令和3年1月15日(金)午前10時30分～正午 **費**1,000円(清瀬市子育て・キラリ・クーポン券利用可) **持**バスタオル、ハンドタオル、赤ちゃんの飲み物、お持ちであれば授乳用ケープ **調**小宮しのぶ氏

③Let'sリトミック

今回は「リトミックでクリスマス」。よろしければ仮装でお越しください。各クラス先着12組 **日**12月22日(火)ひよこクラス(1人でお座りできるころから2歳ごろまで)＝午前10時～10時40分、うさぎクラス(2歳ごろから5歳まで)＝午前11時～11時40分 **費**1,500円(清瀬市子育て・キラリ・クーポン券利用可) **持**子どもの飲み物 **調**小宮しのぶ氏

④講座おけいこアロマ「マスク生活を彩るアロマセラピー」

オリジナルのブレンドエッセンシャルオイルをつくります。先着8人。

日令和3年1月13日(火)午後2時～3時30分 **費**1,500円 **調**西脇直子氏

⑤講座「写経教室 1月～3月」

般若心経をとおして「写経体」という字体を学びます。各曜日先着18人。

日月曜教室＝令和3年1月11日、2月22日、3月8日、木曜教室＝令和3年1月14日、2月11日、3月11日いずれも午前10時～正午 **費**全3回3,000円(用紙代別) **持**大筆・小筆・すずり・墨汁・下敷き・文鎮・半紙 **調**横田游心氏

申問いずれも直接窓口または **清瀬けやきホールホームページ**



は電話で(②は12月18日から) 清瀬けやきホール **☎**042-493-4011へ

コミュニティプラザひまわり.....の催し物

①やさしいヨガ教室

日常の疲れた体や心をヨガでリフレッシュ! 体が硬いから無理、姿勢を直したいけど...そんな方はこの機会にぜひ! 先着20人。

日12月15日(火)・17日(木)・22日(火)いずれも午前11時～正午 **費**1,000円(初回体験は無料) **調**西山奈穂子氏

②火曜ボクシングエアロ教室

ボクシングの動きを取り入れたエアロピクス! 代謝をあげてシェイプアップ! 先着15人。

日12月15日(火)・22日(火)いずれも午前9時45分～10時45分 **費**1回1,000円(初回体験は無料) **調**西山奈穂子氏

③太極舞教室

寒さに負けないでしっかりと体を動かしましょう! 軽快な曲に合わせてしなやかに踊ります。シニアの方、激しい運動はちょっと...体力に自信がない...そんな方はぜひ! 先着15人。

日12月17日(木)・令和3年1月14日(木)いずれも午前9時45分～10時45分 **費**1,000円(初回体験は無料) **調**西山奈穂子氏

④ピラティス教室

正しい骨格を意識しながら、体幹の筋肉を整え体調不良を改善しましょう! 各曜日先着12人

日水曜教室＝12月16日 午前9時45分～10時45分・午前11時～正午、土曜教室＝12月19日 午前10時～11時 **費**1回1,000円(初回体験は無料) **調**嵯峨千枝氏(水曜教室)、神武朋子氏(土曜教室)

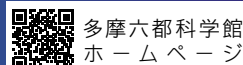
申問電話でコミュニティプラザひまわり **☎**042-495-5100へ

※体温や健康チェックを行っています。体調不良の方の受講はお控えいただいています。



コミュニティプラザひまわりホームページ

多摩六都科学館の催し物



多摩六都科学館ホームページ

ロクトロボットパーク オープニングイベント

～「親子で挑戦! パイプロボコンタイムアタック」～

実際の設備点検業務に直結する体験に親子でチャレンジしませんか。パイプロボットをリモコンで操作して配管でつくられたコースを走らせ、走破タイムを競います。

対4歳～小学2年生とその保護者。各回12組(同伴者の入室も可能ですが、会場内の人数を制限するため入室をお待ちいただく場合があります) **日**12月26日(出)・27日(日)①午前11時～正午②午後1時30分～2時30分③午後3時30分～4時30分 **費**入館券おとな520円・4歳～高校生210円 **日**当日開館時よりエントランスホールで参加

券を配布(先着順) **問**多摩六都科学館 **☎**042-469-6100

※12月の休館日: 21日(月)・28日(月)～令和3年1月2日(出)



人口と世帯

令和2年12月1日現在
◆人口(人)内は前月比 男 36,105人(7人増) 女 38,767人(24人増) 計 74,872人(31人増)
◆世帯数(世帯)内は前月比 36,144世帯(36世帯増) ※人口は、外国人住民(1,329人)を含みます。

問市民課住民係 **☎**042-497-2037

QRコードは、(株)デンソーウェーブの登録商標です。