



今号の主な内容▶/3面：マイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになります/4面：清瀬の農業を体験したい方募集/5面：税申告に関するよくある質問

知ろう、支えよう、予防しよう

認知症



誰もが住み慣れた地域で安心して暮らすことができるよう、福祉のまちづくりを推進しています

☎地域包括ケア推進課地域包括支援センター ☎042-497-2082

認知症は「身近」な存在です

厚生労働省によれば、「団塊の世代」が75歳以上となる令和7年には全国で約700万人(全人口の約20%)、高齢者の5人に1人が認知症になると推計されています。

清瀬市の高齢化率は28.16%であり、75歳以上の方の割合は15.7%

と年々増加しています。また、何らかの認知症状があり日常生活に支障がある、認知症高齢者日常生活自立度Ⅱa以上の方は2,326人で、人口の約3%を占めています。(※高齢化率等の数値は令和2年10月1日現在のものです)

認知症は「いつか」「誰もが」なる？

認知症はさまざまな要因で認知機能が低下し、生活に支障が出る状態を言います。認知症のなりやすさは主に年齢に起因し、70歳代前半では3%、80歳代後半を過ぎると40%を超え、90歳代以上では実に60%の人が認知症になりやすくなります。若くして認知症(若年性認知症)になる方もおり、決してひとごとではありません。



認知症になった人の気持ちに気づいてください

「認知症は治らない」ものと思われていましたが、早期発見・早期治療により進行を遅らせたり、原因疾患の治療により治るものがあると分かりました。認知症が進むと「できないこと」は増え、同時に不安や焦りを抱えてしまいます。身近な家族から叱られたり笑われたりすれば傷つき悲しみます。認知症になった方自身が最も苦しみ、悲しんでいることを知ってください。

もしかして認知症…？ 身近な人やお客さまに感じたら

家族や友人が認知症かもしれない

認知症を診断できる病院を教えてください

認知症と診断された…どうすればいいの？

お店にいつも来るお客さまが認知症のようだ

このようなことを感じたら、一人で悩まず、地域包括支援センター(右記参照)へご相談ください。ご本人、ご家族、ご近所の方やお店の方など、どなたでも気軽にご相談ください。

家族や地域のみんなで支えあいましょう



各地域の相談窓口

きよせ社協 地域包括支援センター

〒204-0011 下清戸1-212-4
コミュニティプラザひまわり内
☎042-495-5516
担当地域▶上清戸・中清戸・下清戸・元町

清瀬市 地域包括支援センター

〒204-8511 中里5-842
健康センター内
☎042-497-2082
担当地域▶松山

きよせ信愛 地域包括支援センター

〒204-0024 梅園2-3-15
特別養護老人ホーム 信愛の園内
☎042-492-1850
担当地域▶竹丘・梅園・野塩

きよせ清雅 地域包括支援センター

〒204-0003 中里5-91-2
特別養護老人ホーム 清雅苑内
☎042-495-1370
担当地域▶中里・下宿・旭が丘

いずれも平日午前8時30分から午後5時まで。新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、地域包括支援センターへの各種相談をご希望の場合は、電話もしくは来所の予約をお願いいたします。

新型コロナウイルス感染症 緊急事態宣言発令中(2月7日まで)

不要不急の外出自粛、特に午後8時以降の徹底した不要不急の外出自粛をお願いします

地域みんなで認知症の人を支えよう(市の認知症施策)

市では認知症を予防することや、認知症になっても住みやすいまちになるような取り組みを行っています。ここではいくつかの取り組みを紹介いたしますので、興味のある方はご相談ください。なお、各事業は新型コロナウイルス感染症対策を講じたうえで実施していますが、社会情勢を鑑みて内容の変更や一時中止する場合があります。各事業についての問い合わせは、地域包括ケア推進課地域包括支援センター ☎042-497-2082へ。

認知症サポーター養成講座

特別な事をするのではなく、偏見をなくし、一人の人として関わりが持てるように学びます。

きよせ認知症ガイドブック

認知症の診断ができる医療機関や各種サービスを掲載しています。市役所などで配布しています。



よってこカフェ(認知症カフェ)

認知症に関心のある方などなたでも参加できるカフェです。専門知識を持った相談員もいます。



認知症初期集中支援チーム

認知症に関する医療や介護の専門職が認知症の人(疑いを含む)やそのご家族を訪問し、受診の支援や介護サービスの手続きなど「短期に集中して」行います。

ゆりの会(認知症家族介護者の会)

認知症の方を介護するご家族などの交流を目的とした会です。今抱えている悩みや問題を率直に語り合います。

いなくなっちゃうかもリストへの登録

市と警察署で共有し、行方不明発生時には早期発見・保護につながるよう、地域包括支援センター等の関係機関に発信するなどをを行います。

「withコロナ時代」における認知症予防

新型コロナウイルス感染症の影響による自粛生活で、外出や体を動かす機会の減少が懸念されています。認知症になる要因の1つとして活動量の減少など、生活習慣との関連があげられ、運動が認知症予防に効果的と言われています。これからも元気に過ごすため、自宅でできる運動などをおすすめします。

外で行う場合は、3密を避け、マスク着用・手洗い・手指消毒など感染症予防策を講じて行ってください。

認知症の予防に対する理学療法

◆運動の効果◆

アルツハイマー病の原因となるアミロイドβ蛋白の蓄積を減らすことや、短期記憶の容量を増加させるなど、適度な有酸素運動や筋力トレーニングが認知症の予防に効果的と言われています。

◆運動の内容◆

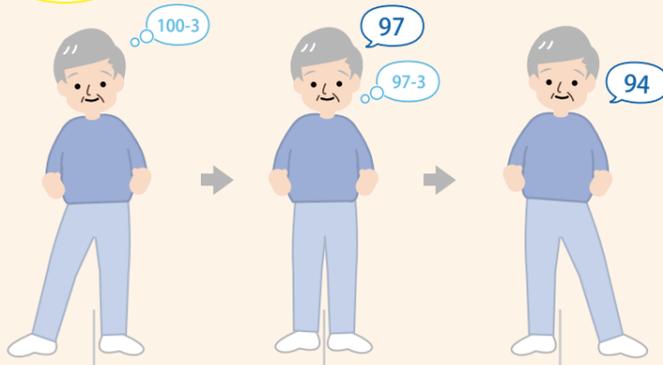
運動に認知課題(簡単な計算やしりとりなど)を組み合わせると、さらに効果が高まります。

◆運動の強度◆

負荷が強すぎる運動はストレスとなり、逆効果となることがあります。運動をして「**楽である～少しきつい**」程度の運動が効果的です。

足の横運動と引き算練習

- ・左右交互に足を一歩ずつ横に移動させます。
- ・上記の運動をしながら、100から3ずつ引いていく計算をします。
- ・計算は7ずつの引き算や足し算などに変えても良いでしょう。
- ・他の簡単な運動に変えても構いません。



自宅でできる運動療法

◆ストレッチ運動◆

- ・準備運動としてストレッチ運動が大切です。
- ・身体のストレッチ運動にあわせて、呼吸リズムを整えることが大切です。
- ・頻度は週3回程度を目標にしましょう。

◆筋力をつける運動◆

【共通のポイント】

- ・息はこらえず回数を数えながら運動しましょう。
- ・10～15回を1セットとして、3セットを目標にしましょう。
- ・体力に合わせて行いましょう。
- ・頻度は週3回程度を目標にしましょう。

スクワット

- ・足を肩幅くらいに広げます。
- ・5秒かけて曲げ、5秒かけて伸ばします。



かかと上げ運動

- ・足を肩幅くらいに広げます。
- ・ゆっくりと行います。

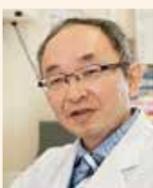


出展：公益社団法人日本理学療法士協会「理学療法ハンドブックシリーズ8 認知症」

バランスの取れた食事を取り、運動を無理なく続け、できる限り人と交流して毎日を過ごしましょう。

飯塚友道氏

複十字病院認知症疾患医療センター



～withコロナ時代の認知症予防～

令和2年からの新型コロナウイルス感染症の蔓延は、認知症の診療やケアに大きな影響を与えています。

そもそも、認知症の進行予防には、散歩などの屋外での運動やいろいろな人とのコミュニケーションから得られる「社会的刺激」が欠かせません。しかし、緊急事態宣言やコロナ感染が怖いこともあって、患者さんが家に閉じこもることが増えました。また、交流の場であるデイサービスも、定員を減らすなどの対策が行われ、1人あたりの患者さんが通う回数も制限されています。

このように、運動や社会的刺激が減ることで、認知症患者さんたちの症状が悪化したり、新しく認知症を発症され

る方も増えました。厚生労働省による濃厚接触者の基準は、マスクなしで1mの距離で15分会話することとされています。それを考慮すれば、屋外での散歩で感染することは極めて低く、むしろ閉じこもって、認知症が進行して介護が必要になる方が、より感染のリスクも高まります。

したがって、予防のためのマスクや手洗いは欠かせないようにして、散歩や買い物などを行い、進行を遅らせ予防していく必要があります。また、独居のお年寄りを孤立させないためにも、声掛けなどを行い、「心のディスタンス」は広げないようにしていく必要があります。なるべく早期にワクチンや治療薬が開発されて、コミュニティの再建ができることを願っております。

納税にご協力を

■夜間納税・納税相談 2月24日(水)・25日(木)いずれも午後8時まで
■日曜納税・納税相談 2月28日(日)午前9時～午後4時

■土曜納税・納税相談 2月13日(土)午前9時～正午
場いずれも市役所徴収課窓口 徴収課徴収係 ☎042-497-2045

マイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになります

☎保険年金課国保係 ☎042-497-2047
☎保険年金課高齢者保険係 ☎042-497-2050



令和3年3月から(予定) 医療機関・薬局などで、順次マイナンバーカードの健康保険証利用が可能に!

令和3年10月から(予定) マイナポータルで医療機関情報、薬剤情報、特定検診情報の閲覧が可能に!

メリットはたくさん!

- ◆**メリット①健康保険証としてずっと使える**
就職や転職、引越しても保険証の切り替えを待たずにマイナンバーカードで受診できます。
- ◆**メリット②窓口への書類の持参が不要に!**
オンラインによる医療保険資格の確認で、高齢受給者証や限度額認定証の持参が不要になります。
- ◆**メリット③健康管理や医療費控除にも便利**
令和3年秋には、マイナポータルで自分の特定検診や薬剤情報、医療費情報が確認でき、確定申告で手続きができるように予定されています。



利用には事前に登録が必要です

- ◆**利用申込み方法**
【必要なもの】申込者本人のマイナンバーカード・あらかじめ設定した暗証番号(数字4桁)、マイナンバーカード読み取り対応スマートフォンまたはパソコンとICカードリーダー、マイナポータルAPのインストール
- ◆**申込みの流れ**
①ブラウザで「マイナポータル」と検索し、マイナポータルへアクセスする。
②「健康保険証利用の申込」の「利用を申込み」をクリックする。
③利用規約等を確認して、同意する。
④数字4桁の暗証番号を入力してマイナンバーカードを読み取る。
以上で、申込みは完了です。

対応のスマートフォン、パソコンをお持ちでない方は

市役所本庁舎1階の保険年金課でもお手続き可能です。

健康保険証利用申込みの お問い合わせ先

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「4 → 2」の順にお進みください。

一部のIP電話などで左記ダイヤルにつながらない場合は ☎050-3818-1250へ(有料)

コンビニで住民票を取得できます!

☎市民課住民係 ☎042-497-2037



【コンビニ交付とは?】

マイナンバーカードを利用して、清瀬市が発行する証明書を全国のコンビニエンスストアなどに設置されている、キオスク端末(マルチコピー機)から取得できるサービスです。
市役所での交付は、平日午前8

時30分から午後5時までの間に、コンビニでは午前6時30分から午後11時まで住民票などの証明書が取得できます。住民票1通のために平日の時間を割いていただくことなく、空いた時間に近場のコンビニで取得できるこのサービスを利用してみませんか?

【利用できるコンビニエンスストアなど】

全国のセブン-イレブン、ファミリーマート、ローソンなどキオスク端末(マルチコピー機)を設置している店舗(詳細は証明書コンビニ交付ホームページ <http://www.lg-waps.go.jp/> をご覧ください)

【利用時間帯】

午前6時30分から午後11時まで。土・日曜日、祝日も利用可能です(12月29日～翌年1月3日及びシステムメンテナンス時を除く)。

【利用できる方】

利用者証明用電子証明書が搭載

されたマイナンバーカードをお持ちの方で、15歳以上の方

【利用できない方】

15歳未満の方、成年被後見人の方

【利用方法】

コンビニエンスストアなどに設置されているキオスク端末(マルチコピー機)でマイナンバーカードを使用して取得します。取得の際、利用者証明用電子証明書の暗証番号(4桁の数字)が必要です。

【コンビニ交付で取得できる証明書と手数料】

証明書	手数料 (1通あたり)	詳細
住民票の写し(全部・一部)(※1)	300円	・本人および同一世帯員の方のみ取得できます。 ・除住民票、改製原住民票は取得できません。 ・個人番号を記載することができます。
印鑑登録証明書(※1)	300円	・印鑑登録をされている本人のみ取得できます。
市民税・都民税課税(非課税)証明書(※1)	300円	・対象年度の賦課期日(1月1日)に清瀬市に住民登録があり、申告された方のみ取得できます。 ・現年度分、前年度分、前々年度分を取得できます。(毎年6月ごろに最新年度のものが更新されます)
戸籍証明書(全部・個人)(※2)	450円	・本人および同一戸籍に記載のある方のみ取得できます。(除籍、改製原戸籍を除く。) ※3
戸籍の附票の写し(全部・一部)(※2)	300円	・本人および同一戸籍に記載のある方のみ取得できます。(除籍、改製原戸籍を除く。) ※3

※1:住民票、印鑑登録証明書、税証明書は清瀬市に住民登録のある方に限ります。死亡者や転出者の証明書は発行できません。
※2:戸籍証明書および戸籍の附票の写しは清瀬市に本籍のある方に限ります。他の自治体に本籍地のある方がコンビニ交付を利用される場合、該当の自治体にお問い合わせください。
※3:戸籍の届出をされた方については、反映に時間がかかるため、すぐに取得できない場合があります。

マイナンバーカードをお持ちでない方は

マイナンバーカードは、郵送・スマートフォン・パソコン・まちなかの証明用写真機より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。交付申請書は市内3箇所(市役所市民課・松山出張所・野塩出張所)で取得することができます。
交付申請をしてから、カードを交付するまで1か月程度かかります。

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。

▶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 (24時間、土・日曜日、祝日を含む毎日) ☎多摩小平保健所 ☎042-450-3111 (平日午前9時～午後5時)

▶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】

▶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

☎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

今月の納期

◆固定資産税・都市計画税(第4期) ◆国民健康保険税(第8期) ◆後期高齢者医療保険料(第8期) ◆介護保険料(第8期)
3月1日(月)までに納めてください。

新鮮野菜を作りますか?~清瀬の農業を体験したい方募集



JA農業体験農園「みらい農園」利用者

JA東京みらいの指導のもと、土づくりから種まき、栽培管理、収穫までを行う農業体験です。種や苗、肥料、農薬、農具などはすべてJAが用意しますので、手ぶらで参加できます。栽培に関する事は定期講習会においてJAの職員が丁寧にご指導いたしますので、初めての方でも安心して野菜の栽培・収穫ができます。
④車以外の交通手段で通園できる方(家族・グループ可)
【利用期間】4月1日(木)~令和4年1月31日(月) **④**みらい農園(中里三丁

目、JA東京みらい清瀬支店北側) **【利用区画】**22.5平方㍍(9㍍×2.5㍍) **④**年間45,000円(種・苗・肥料・講習代・野菜代などを含む) **④**2月28日まで(受付は平日午前9時~午後4時30分)に、電話でJA東京みらい本店指導経済課(農園係) **☎**042-477-0037へ
 ※詳しくは、JA東京みらいホームページをご覧ください。
④ <http://www.ja-tokyomirai.or.jp> (QRコード参照)



農業体験農園(野菜づくり)の利用者

農家(農園主)の指導のもと、種まきから育成・収穫までの農業体験ができます。種や苗、肥料、農具などは用意しますので、初めての方でも安心して農業を体験できます。講習会はおもに土・日曜日に行いますので、お勤めの方でも楽しみながら学べます。**④**20歳以上の方(家族での参加も可)
【所在地】小寺農園「畑の仲間 清瀬」(下清戸5-906)

【募集区画】60区画(1区画30平方㍍(3㍍×10㍍)) **【利用期間】**3月中旬から令和4年1月31日(月) **④**年間41,000円(種・苗・肥料・講習代・野菜代などを含む) **④**3月5日(必着)までに、はがきに住所・氏名(ふりがな)・電話番号を記入し、〒204-0011 下清戸5-906 小寺農園「畑の仲間 清瀬」へ **④**高田 **☎**090-9320-3759、または武藤 **☎**090-4025-5119へ

体験型農園生~皆で作って、皆で食べる

安心・安全な朝採り新鮮野菜を自給自足しませんか。土作り、種まき、生育管理、収穫まで専業農家の方と一緒に野菜作りを体験できます。農業機械、用品・用具・資材・種・苗などは農園で準備しますので、手ぶらで参加できます。
【所在地】齊藤農園(上清戸2-2-2)
④週1回午前9時30分~正午(ご希

望の曜日を選択・土曜日を除く) **④**月額3,000円(週1回・月4回)、年間一括35,000円 **④**住所・氏名(ふりがな)・電話番号・希望の曜日を電話またはファクスで齊藤農園 **☎**042-492-4492 **④**042-492-4271へ(受け付けは平日午前9時~午後4時)
 ※随時申込みを受け付け中です。

新型コロナウイルス感染症対策事業 市内中小事業者向け「よろず相談会」を延長

市内中小事業者向けに中小企業診断士、社会保険労務士などが相談に応じる「よろず相談会」を3月9日(火)まで延長します。
【相談内容】雇用調整助成金等、新型コロナウイルス感染症に関する経営相談 **④**3月9日(火)までの祝

日を除く毎週火曜日午前10時~午後4時(正午~1時を除く、1時間制)
④清瀬商工会館(松山二丁目) **④**各相談日の前日までに清瀬商工会 **☎**042-491-6648へ

「清瀬応援チケット」の使用期限が迫っています

使用期限:2月28日(日)まで

新型コロナウイルス感染症対策事業として、対象世帯に送付した「清瀬応援チケット」の使用期限は2月28日(日)までとなります。使用期限が過ぎてしまうとすべての取扱店で使用することができ

なくなります。使い終わっていない応援チケットがありましたら、お早めに取扱店でご使用ください。
④産業振興課産業振興係 **☎**042-497-2052

消費生活相談の現場から

これから18歳になるあなたへ
 令和4年4月1日から18歳に成年年齢が引き下げられます!

民法改正により、令和4年4月1日から成年年齢が18歳に引き下げられます。現在は20歳に成りたての新成人が悪質商法の標的にされていますが、施行後は18歳・19歳が特に狙われるのではないかと危惧されています。

【事例1】
 大学で知り合った友人から「人を勧誘し契約を取ると5万円のマージンが入る。ビジネスを始めるために30万円が必要だが、すぐに元は取れる」と誘われた。お金がないと断ったが消費者金融で借りればよいと言われ、契約してしまった。ところが友人を誘っても契約してもらえず、周りの友人から距離を置かれるようになってしまった。

【事例2】
 脱毛エステの無料体験に行ったところ、店員から「今契約すると全身脱毛コースが20%割り引きになる」と勧められた。一度に払えないと断ったが分割払いも出来ると説得され、断り切れず契約してしまった。契約したことを後悔し、悩んでいるうちにクーリングオフ期間が過ぎてし



まった。
【アドバイス】
 民法では社会経験が少なく、判断能力が十分でない未成年者を保護するために、「未成年者が親権者の同意なく契約した場合は取り消すことができる」としています。そこで悪質業者は、騙しやすいように親の同意が不要となり、一方的に契約を取り消せなくなった新成人をターゲットに契約を迫ります。「必ず儲かる」「すぐに」「今だけ」など、メリットばかり強調したり、急がせたりする勧誘には注意しましょう。おかしいと思ったら身近な相談窓口として、消費生活センターにご相談ください。相談いただいた内容を本人の了解を得ずに誰かに知らせることはありません。
④消費生活センター **☎**042-495-6212 (相談専用)

交通災害共済(ちょこっと共済)にご加入を

2月1日から、令和3年度事前加入受け付けを開始します。
【加入資格】共済期間の開始日に、清瀬市に住民登録のある方
【共済期間】4月1日から令和4年3月31日まで(4月1日以降に加入申込みをされた場合、申込日の翌日から令和4年3月31日までが共済期間となります) **④**おとな・子ども同額、1人1口。Aコース=年額1,000円・Bコース=年額500円
④パンフレットに添付されている

る加入申込書に必要事項を記入し、会費を添えてりそな銀行清瀬支店派出所(市役所本庁舎1階)、松山・野塩出張所、りそな・三井住友・みずほ銀行の各清瀬支店、西京・飯能信用金庫の各清瀬支店、東京みらい農業協同組合清瀬支店、きらぼし銀行・青梅信用金庫の各秋津支店の窓口へ(印鑑は不要)
④道路交通課交通安全係 **☎**042-497-2096

【交通災害共済の見舞金】

等級	交通災害の程度 (交通災害を受けた日から1年以内の日数)	見舞金	
		Aコース	Bコース
1	死亡	300万円	150万円
2	重度の後遺障害	200万円	100万円
3	入院日数30日以上	34万円	17万円
4	入院日数10日以上30日未満または実治療日数30日以上	14万円	7万円
5	実治療日数10日以上30日未満	8万円	4万円
6	実治療日数10日未満	4万円	2万円

【交通遺児年金】

会員が交通災害で死亡したとき、会員と生計を同じくしていた東京都の市町村民である中学生以下の子がいる場合、子が中学修了年限に達するまで交通遺児年金が支給されます(別途申込みの必要はありません)。遺児1人につき年額12万円で、半年ごとの支払いです。

Q&A 税申告に関するよくある質問

課税課市民税係 ☎042-497-2040

Q 年金受給者の確定申告不要制度とは何ですか？

A 公的年金収入が400万円以下であり、かつその他の所得が20万円以下の方は、所得税の確定申告がいらぬ制度です。

ただし、所得税の還付が発生する場合は、申告手続きが必要になりますのでご注意ください。また、市・都民税については、年金支払元から年金支払情報が送付されるため、ご本人からの申告がなければ、その情報に基づいて市・都民税の計算を行います。

Q 昨年、多額の医療費がかかりました。医療費控除とはなんですか？

A 昨年中に自身および生計を一にする家族のために支払った医療費が一定額以上ある方が受けられる、所得控除の1つです。

「支払った医療費－保険金などで補てんした金額－10万円または総所得金額の5%のいずれか少ない方＝医療費控除額」となります。

Q 医療費控除を受けるためには何が必要ですか？

A 申告書と医療費控除の明細書の提出が必要です。

申告書に、領収書の代わりとして「医療費控除の明細書」の添付が必須です。明細書には、「医療を受けた方」「病院等」ごとに、自身や生計を一にする配偶者・親族のために支払った医療費を記入してください。平成29年度から領収書の提出は不要となっていますので、申告の際に持参する必要はありません。ただし、領収書などは確定申告期限から5年間自宅などで保管してください(税務署が調査のため提出を求める場合があります)。

Q 昨年、ローンで住宅を購入しました。控除を受けたいのですが、どこで申告したらよいですか？

A 所管の税務署で、確定申告をしてください。

住宅等を購入した場合、「住宅借入金等特別控除」の適用を受けるためには、税務署へ確定申告書を提出する必要があります。内容に関する相談は、所管の東村山税務署 ☎042-394-6811へお問い合わせください。

Q 数年前に離婚し、所得がない13歳と10歳の2人の子どもがいる親です。昨年中の合計所得金額は300万円ですが、ひとり親控除を受けることができますか？再婚はしておらず、住民票上に未届の夫や未届の妻などの記載もありません。

A ひとり親控除の適用ができます。

16歳未満の扶養親族については、扶養控除の適用を受けることはできませんが、現在再婚や事実婚をしておらず、生計を一にする子を有し、本年分の合計所得金額は300万円であることから、ひとり親控除を受けることができます。ひとり親控除とは、ひとり親である納税者が受けられる所得控除であり、令和3年度(令和2年分)の市・都民税から適用されます。原則として昨年12月31日の現況で、次の3つの要件にすべて当てはまる人がひとり親であると定義されます。

1	その人と事実上婚姻関係と同様の事情にあると認められる一定の人がいないこと。
2	生計を一にする子がいること(この場合の子は、その年分の総所得金額等が48万円以下で、ほかの人の同一生計配偶者や扶養親族になっていない人に限られます。なお、生計を一にする子の年齢に制限はありません)。
3	合計所得金額が500万円以下であること。

Q 非課税年金(遺族年金・障害年金)のみを受給している場合や、昨年中無収入であった場合、申告をする必要がありますか？

A 収入がないという旨の市・都民税申告をしてください。

同居の親族の扶養になっていない場合、収入状況が不明になってしまうため、義務ではありませんが市・都民税申告をお願いします。なお、市・都民税申告が国民健康保険税などの資格審査の資料として必要になる場合があります。

【東村山税務署からのお知らせ】 東京税理士会東村山支部による無料相談会の中止について

市報1月1日号に掲載した、2月2日(火)～4日(木)開催予定の税理士による所得税等の確定申告無料相談会は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大などを踏まえ、中止となりました。令和2年分確定申告について、申告相談または作成補助が必要な方は、東村山税務署へお問い合わせください。☎東村山税務署 ☎042-394-6811

【市からのお知らせ】 生涯学習センターでの市・都民税申告の受付について

市報1月15日号に掲載した、2月2日(火)～4日(木)開催予定の市・都民税申告の受け付けは予定どおり行います。☎課税課市民税係 ☎042-497-2040

まき材、シイタケ栽培用ホダ木の配布

市では、貴重な財産である雑木林を後世に残すため、雑木林の公有地化を進めています。公有地化には多くの費用が必要なことから、清瀬市緑地保全基金の充実を図るための施策を実施しており、まき材・シイタケ栽培用ホダ木の配布もそのひとつです。

配布するまき材・シイタケ栽培用ホダ木は、市内雑木林の萌芽更新によって伐採した樹木のうち、まき材(長さ35㍎)やシイタケ栽培用ホダ木(長さ1㍎)に適した寸法に切断したものです。市の緑地保全に対する考え方に賛同された方に配布します(なくなり次第終了)。

了)。緑地を守るための、清瀬市緑地保全基金へのご協力をお願いします。

☎2月2日(火)・3日(水)・9日(火)・10日(水)・16日(火)・17日(水)・23日(火)・24日(水)、3月2日(火)・3日(水)いずれも午前10時～正午(雨天中止。23日は祝日ですが配布を行います) 伊藤記念公園台田の杜 ☎水と緑の環境課緑と公園係 ☎042-497-2098

※配布日のみ、台田の杜広場を駐車場として開放します。 ※マスクの着用をお願いします。



令和2年度 消費生活講座7

清瀬からの発信“SDGs”

～私たちの買い物が世界を変える つくる責任、つかう責任～

「誰一人として取り残さない」として、平成27(2015)年9月の国連総会で採択されたのがSDGs(持続可能な開発目標)です。貧困、飢餓、保健衛生、教育、ジェンダー、気候変動、海洋資源など地球上のさまざまな解決すべき17の課題に、各国が目標を定めて実施に移すことを約束しました。

人権を守り、環境や生態系を考え、持続可能な世界を実現するために私たち消費者ができることを考えます。どなたでも参加できます。先着20人。

☎3月2日(火)午後2時～4時 消費生活センター

☎横浜国立大学名誉教授 西村隆男氏



西村隆男氏

☎2月1日の午前9時から平日午前9時～午後5時に、電話で消費生活センター ☎042-495-6211へ ※保育あり(6か月から未就学児。先着3人)。ご希望の方は、2月1日から電話で申し込み。

パブリックコメントを実施します

清瀬市第6期障害福祉計画および第2期障害児福祉計画(案)

平成30年3月に策定した「清瀬市第5期障害福祉計画及び第1期障害児福祉計画」の計画期間が令和2年度で終了することから、令和3年度以降の障害福祉サービスなどの必要量を見込む計画として「清瀬市第6期障害福祉計画及び第2期障害児福祉計画(案)」を取りまとめました。皆さまから広くご意見をいただきたく、パブリックコメントを実施します。

意見の提出期間に市民の皆さんや関係団体の方々へ計画の内容を説明し、意見収集することを目的として説明動画を配信します。詳しくは市ホームページ(QRコード参照)をご覧ください。

※市内在住・在勤・在学または

市内に事業所を有する個人・法人・その他の団体、この事案について直接的に利害が生じると認められる方

【案の公表場所】市ホームページ、各都市民センター、中央・駅前図書館、生涯学習センター、男女共同参画センター、児童センター、行政資料コーナー(市役所本庁舎3階)、清瀬けやきホール、コミュニティプラザひまわり、障害福祉課

【提出方法・問合せ】2月1日～22日に住所・氏名・対象事案名を記入し、直接窓口または郵送、ファクス、市ホームページ内にある専用フォームで障害福祉課障害福祉係 ☎042-492-5139 ☎042-497-2073へ



詳しくはこちら

地震に備え事業所で室内安全対策をしよう!

東日本大震災からまもなく10年です。いつ発生するかわからない大地震に備え、東京都内のすべての事業所は、事業所防災計画を作成しなければなりません。

地震の被害を軽減し、大切な生命を守るため、事業所防災計画には次の内容を盛り込んでください。

- ①震災に備えての事前計画
 - ②震災時の活動計画
 - ③施設再開までの復旧計画
- また、室内安全対策として、事業所の実態に応じてオフィス家具類の転倒・落下・移動防止対策を実施しておきましょう。

☎清瀬消防署 ☎042-491-0119

トヨタモビリティ東京株式会社と災害時における給電車両貸与に関する協定を締結

2月1日、市とトヨタモビリティ東京株式会社は、「災害時における給電車両貸与に関する協定」を締結しました。

この協定により災害時に市内で大規模停電が発生し、電力が不足

した場合などに、電力確保のため給電車両の貸与を受けることができます。この給電車両1台で4,000台分の携帯電話に充電が可能となります。☎防災防犯課防災係 ☎042-497-1847

「キヨセdeフェスタ」開催中止

2月13日に開催予定の「女性起業応援事業2020 キヨセdeフェスタ」は、新型コロナウイルス感染症拡大に伴う国の緊急事態宣言の発令に基づき、中止と決定しました。しかし、市では女性起業支

援活動を今後も継続していきます。☎男女共同参画センター ☎042-495-7002

参加予定だった起業家の紹介ページはこちら



講座・講演会

ハンセン病から学ぶ感染症のこと、人権のこと

新型コロナウイルス感染症が拡大する今、知識でご自身や家族を守る術を身につけませんか。清瀬市に隣接する国立感染症研究所・国立ハンセン病資料館から講師をお招きし、ハンセン病をとおして感染症のこ

と、人権のことを2回シリーズで学びます(1回だけの参加も可)。古きを学んで新しきを知りましょう。どなたでも参加できます。各回先着30人。①「ハンセン病から学ぶ感染症講座」2月11日(休)午後2時～4時、②「ハンセン病問題から学ぶ人権講座」2月27日(土)午後2時～4時 場生涯学習センター 講①国立ハンセン病資料館事業部社会啓発課参与 儀同政一氏、②同課課長 大高俊一郎氏 申☎平日の午前9時～午後5時に直接窓口または電話で生涯学習スポ

今月開催の会議・委員会

会議・委員会名	日時	場所	問合せ	備考
令和2年度第1回清瀬市文化財保護審議会	2月12日(金) 午前10時～正午	郷土博物館	郷土博物館 ☎042-493-8585	傍聴希望者は直接会場へ。

ーツ課生涯学習係 ☎042-495-7001 へ

催し・イベント

立科山荘レイトチェックインプラン

金曜日から2泊以上の宿泊利用の方限定、1泊目の午後8時～11時のチェックインで宿泊料が半額になります。子どもの帰りを待って、あるいは仕事を終わらせてからゆっくり立科山荘にお越しください。翌朝一番のゲレンデにシュプールを描こう! ☎3月26日(金)までの毎週金曜日午後8時～11時にチェックインされる方(2泊以上の宿泊限定) ☎朝食付きおとな2,870円、小学生1,700円(連泊清掃、アメニティの交換はご利用できません)



◆スキリフト券清瀬市民割引

清瀬市民の方は、立科山荘で発行する証明書または運転免許証や保証証をリフト券売り場で提示すると、白樺高原国際スキー場・しらかば2in1スキー場共通リフト券が、下記のとおり割引になります。

【割引価格】おとな1日券4,000円→2,500円、小学生1日券2,500円→1,500円 申☎清瀬市立科山荘 ☎0267-51-2300

健康・福祉

ビューティーアップ講座(オンライン型)

働き盛り世代の女性が、身体の不調に対して自己コントロールできるよう、生活習慣に関する知識と自宅でできるストレッチ・運動を学ぶオンライン講座です。さらに心も身体も元気になりたい方、ぜひご参加ください。☎清瀬市民で20～64歳までの女性。先着50人 ☎3月6日(土)午前10時～11時10分(講義30分・実技40分)

【参加者が準備するもの】閲覧するためのデバイス(パソコン、タブレット、スマートフォンなど)と通信

回線環境、安全に運動できる場所(2時間隔)、動きやすい服装、飲み物 調株式会社ルネサンス専属インストラクター 申☎2月1日から直接窓口または電話で健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076へ

※ご希望の方には、オンラインにて接続ができるか確認するための事前オリエンテーションを、2月27日(土)午前10時～10時30分を実施します。

骨粗しょう症予防教室

無理なダイエットや生活習慣の乱れなどが原因で発症することもある骨粗しょう症は、若いうちからの理解と予防の取り組みが必要です。この機会に、骨密度を測ってみませんか。栄養相談と、乳がん触診モデル体験もできます。☎市内在住の18歳以上の方で、骨粗しょう症の治療を受けていない方。先着36人 ☎3月1日(月)午前9時30分～午後0時15分(15分間隔の予約制) 場健康センター 申☎2月1日から直接窓口または電話で健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076へ

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては中止となる場合があります。



生活習慣病重症化予防セミナー「気になる糖尿病」

糖尿病についての知識を深め、食生活を見直しましょう。糖尿病が気になる方、治療中の方、ぜひご参加ください。会場型とオンライン型での開催です。☎市内在住の方で会場型・オンライン型いずれも先着30人 ☎3月2日(火)午後2時～3時20分 場会場型=アミューホール、オンライン型=自宅などでパソコン、スマートフォンなどでオンライン視聴 調女子栄養大学生涯学習講師 春日千加子氏 申☎直接窓口または電話で健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076へ

よってこカフェinふわっとん

認知症に関心のある方などなたでも利用できます。☎2月2日(火)・16日(火)午後2時～4時(ラストオーダー午後3時30分) 場Cafeふわっとん(上清戸一丁目) ☎お茶代300円(税込み・茶菓子付き) 調地域包括ケア推進課地域包括支援センター ☎042-497-2082

市民伝言板

【市民伝言板利用案内】●4月15日号掲載希望の「催し物」の原稿は、2月15日午前8時30分から3月15日までの間に受け付け。先着25枠。3月15日号掲載希望の「サークル仲間募集」の原稿は2月15日まで受け付け。

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

さわらび会▶今、心癒す個性豊かな絵画展です。ご高覧ください。駅前図書館前です。2月15日～28日10時～20時、クリアギャラリー(クリアビル4階)、無料、さわらび会・高橋 ☎042-427-1244

大丈夫! 心開いて語り合えば▶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。2月6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

(通信費など)、にんじんの会・塩澤 ☎042-494-0443

早春グラウンド・ゴルフ市民大会▶当協会主催で市内のグラウンド・ゴルフ愛好者が集い楽しく過ごす。3月8日9時～12時(予備日3月15日)、東京都職員共済組合清瀬運動場(竹丘三丁目)、参加費500円(保険料)、申込み締切り2月25日、清瀬市グラウンド・ゴルフ協会・中島 ☎090-7813-7381

認知症家族会 ゆりの会

認知症の方を介護するご家族などの交流を目的に、今、抱えている問題や悩みを率直に語り合い、明日へのエネルギーに繋げていきましょう。**対**認知症の方を介護しているご家族など**日**2月17日(水)午後2時～3時30分**場**生涯学習センター**問**地域包括ケア推進課地域包括支援センター**電**042-497-2082へ

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。認知症に関心のある方ならどなたでも受講できます。先着20人**日**2月19日(金)午後2時～3時30分**場**旭が丘団地第4集会所(旭が丘二丁目)**問**きよせ清雅地域包括支援センター**電**042-495-1370へ

募集



清瀬市平和祈念展等実行委員会 令和3年度実行委員

市では、「清瀬市平和祈念展等実行委員会」を設置し、平和祈念事業を市民の皆さんと協働で企画・実施しています。そこで、令和3年度の平和祈念展を開催するにあたり委員を募集します。委員には、企画の段階から参加していただき、運営にも関わっていただきます。

実行委員会では、毎年8月と3月に『平和祈念フェスタin清瀬』を開催し、講演会・上映会・報告会・展示会などを通して、戦争の悲惨さ、平和の大切さ、人命の尊さを多くの方に伝え、あらためて平和の大切さについて考えていただいています。**【応募資格】**市内在住の方。20人以上**日**2月26日(必着)までに、電話またははがき、ファクスに住所、氏名、連絡先を記入し、企画課市民協働係**電**042-497-1803へ

都営住宅入居者

入居を希望される方は、下記期間に配付される募集案内をご覧ください。右記問い合わせ先にお申込みください。対象によっては、清瀬市内に募集がかからない場合もありますので、詳細は募集案内でご確認ください。

さい。

【今回対象となる募集】◆ポイント方式=ひとり親世帯向け、高齢者世帯向け、心身障害者世帯向け、多子世帯向け、特に所得の低い一般家庭向け、車いす使用者世帯向け

◆単身者向け・車いす使用者向け・シルバーピア=一般募集住宅(単身者向け、単身者用車いす使用者、シルバーピア)、居室内で病死等があった住宅(単身者向け、シルバーピア、車いす使用者世帯向け)

【募集案内の配付期間】2月1日(月)～9日(火)

【募集案内の配付場所・時間】市役所1階案内、まちづくり課、生活福祉課、高齢支援課、子育て支援課、松山・野塩出張所は平日午前8時～午後5時(時間外及び平日午後5時～午後8時と土・日曜日、祝日は夜間受付で配付)、各地域市民センター、子ども家庭支援センター、生涯学習センターは各センターの開館時間に配付

問JKK東京(東京都住宅供給公社) **電**0570-010-810、申込期間外は**電**03-3498-8894

※「ポイント方式」と「単身者向け・車いす使用者向け・シルバーピア」は、いずれか1通のみ申込みが可能です。

令和3年度東京都消費生活調査員

次の3区分のうちいずれか1つの調査と消費生活に関する情報を提供していただける方を募集します。

【区分】A=食品の表示状況の店舗調査(5回)、B=商品・サービスの表示・広告の調査(3回)、C=都が提供するはかりによる生鮮食品など15点の内容量調査(6回)

【応募要件】都内在住で4月1日現在20歳以上の方。定員500人

【任期】令和4年3月31日(木)まで

【謝礼】調査1回3,000円ほか

日2月17日(消印有効)までに住所、氏名(ふりがな)、年齢(4月1日現在)、職業、電話番号、希望の調査区分(順位をつけて複数記載可)、応募動機(300～400字程度)を記入し、〒163-8001 新宿区西新宿2-8-1 東京都生活文化局消費生活部 **電**03-5388-3076へ郵送、またはホームページ「東京くらしWEB」から申込み

③Let'sリトミック

月替わりのテーマで音楽をまじえてたのしく遊びます。各クラス先着12組。**日**2月16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 **問**小宮しのぶ氏

④講座おけいこアロマ「毎日のナチュラルセルフスキンケア」

リップクリームとパームを作ります。先着8人。**日**2月10日(水)午後2時～3時30分 **費**1,500円 **問**西脇直子氏

⑤アフタヌーンコンサート～打楽器の世界～

全長2分の大きな木琴マリンバや

その他



福祉法律専門相談

相続、遺言、権利侵害、その他トラブルなど、法的な問題について弁護士が無料で相談に応じます。

日2月24日(水)午前10時～正午**場**コミュニティプラザひまわり **問**きよせ権利擁護センターあいねっと **電**042-495-5573へ

預けて安心!! 自筆証書遺言書保管制度

令和2年7月10日から、「自筆証書遺言書保管制度」が始まりました。自身で書いた遺言書を法務局が預かるというものです。手続きの方法や必要書類、制度の概要など、詳しくは法務省ホームページまたは法務局に設置されているパンフレットなどをご覧ください。**問**東京法務局府中支局 **電**042-335-4753(ガイダンス「4」)を選択)



法務省ホームページ

地域福祉活動応援助成

令和3年度中に行われるたすけあい活動などに対して、審査のうえ助成します。**対**見守り・サロン活動、子ども食堂、障害や病気を持つ方の交流活動など

【助成金額】1事業につき原則30,000円～100,000円(内容により基準が異なります)

【応募方法】**日**2月26日(金)までに社会福祉協議会窓口で配付する申込書(同協議会ホームページからもダウンロード可)に必要事項を記入し、直接社会福祉協議会 **電**042-495-5333へ



社会福祉協議会ホームページ

寄付・寄贈



◆市(まちづくり応援寄付金)へ 桑崎貴弘様(10,000円)、又野一仁様(10,000円)
◆市(一般寄附金)へ けやき会様(9,482円) ありがとうございます。

多摩六都科学館の催し物



多摩六都科学館ホームページ

①オンラインサイエンスショー 音をさぐる!

実験やクイズで、音の正体を探ってみましょう。Zoomを使ったオンラインサイエンスショー。無料での開催です。**対**小学1～3年生とその保護者で、Zoomを使用する環境にある方(パソコンやタブレットでの参加を推奨)。定員25組 **日**2月28日(日)午後2時～2時30分

②葉っぱの“すじ”をとり出そう

葉っぱに透けて見える“すじ(葉脈)”の部分だけを取り出して、じっくり観察してみましょう。**対**4歳～おとな(小学3年生以下は保護者同伴)。各回定員18人。**日**2月27日(土)(1)午前11時～正午、(2)午後2時～3時 **費**4歳～高校生210円、おとな520円 **日**①は多摩六都科学館ホームページより専用フォームから、②は同ホームページ



ジまたははがきにイベント名、開催日、希望時間、氏名(フリガナ)、年齢(学年)、郵便番号、住所、電話番号を記入し、いずれも2月15日(必着)で〒188-0014 西東京市芝久保町5-10-64へ(いずれも応募者多数の場合は抽選し、当選者のみに参加券またはメールを送付) **問**多摩六都科学館 **電**042-469-6100
※2月の休館日=1日(月)・8日(月)・12日(金)・15日(月)・22日(月)

清瀬けやきホール

の催し物

①そうだじゅげむきこう

2月のじゅげむは大ホールで開催です。**日**2月20日(土)午後2時～(開場は午後1時30分) **費**一般1,000円・小学生500円(全席自由) **出演**入船亭小辰、春風亭一花

②ベビーオイルマッサージ教室

赤ちゃんへのオイルマッサージ、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**2月4日(木)午前10時30分～正午 **費**1,500円(清瀬市子育て・キラリ・クーポン券利用可) **持**大きめのバスタオル、ハンドタオル、赤ちゃんの飲み物 **問**小宮しのぶ氏

もが知っている小物楽器で打楽器アンサンブルの演奏をお届けします。先着30人。**日**3月14日(日)午後1時30分～2時30分(開場は午後1時～) **費**一般1,000円、友の会800円、学生500円(未就学児無料)

【出演】伊藤綾香、西尾香音、茂木美彩希、蘆澤奈津

日いずれも直接窓口または電話で清瀬けやきホール **電**042-493-4011へ



清瀬けやきホールホームページ

コミュニティプラザひまわりの催し物

①【初心者～初中級者向け】スローテニス教室(テニス+アフターストレッチ)

体にやさしいテニスで、楽しみながら無理なく健康な体を作り上げましょう! 少人数制プチプライベートレッスンです。**対**初心者～初中級者の方。先着6人 **日**木曜コース=2月4日から毎週木曜日(全8回)、金曜コース=2月5日から毎週金曜日(全8回)いずれも午前11時～午後0時55分 **費**9,600円(1クール計8回分) **持**テニスシューズ(スパイクが付いていないスニーカーでも可) テニスラケット(レンタルあり・1回100円)、運動服、飲み物、タオル、ストレッチマット **問**佐藤喜裕氏

日直接窓口または電話でコミュニティプラザひまわり **電**042-495-5100へ



コミュニティプラザひまわりホームページ

清瀬市公式Instagram×市制施行50周年記念企画

「#清瀬コレクション」「@city_kiyose」をつけて写真を投稿しよう!

詳しくはこちら



清瀬、東大和を中心に北多摩の魅力を発信中! Instagramマガジン「キタマガ」

詳しくはこちら



各館の イベント情報・お知らせ

郷土博物館のイベント

①親子で学ぶ清瀬の遺跡

1日まるごと、清瀬の遺跡を体験するイベントです。(1)「ミニ発掘体験」は、郷土博物館の庭で、本物の道具を使って親子で発掘体験をします。(2)「遺跡報告会」は、令和2年2~3月にかけて発掘調査が行われた野塩前原遺跡の内容を紹介し、実際に発掘調査で出土した縄文土器などに触ることができます。どちらかのみ参加も可能です。①(1)小学生とその保護者を1組として先着5組(10人)、(2)小学生以下、先着25人②2月11日(木)①午前10時~11時30分、②午後1時30分~2時30分 郷土博物館職員 東野豊秋・中野光将③2月2日午前9時から2月10日までに、電話で郷土博物館☎042-493-8585へ

※(1)に参加希望の方は、汚れても良い服装で、タオル・軍手を持参してください。



②第3~6回歴史講座「90分で知る清瀬の歴史」

第3~6回歴史講座は、博物館学芸員がさまざまなテーマで清瀬の歴史を90分で紹介していきます。各講座個別の受講もできます。各講座先着25人。①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、事業の延期・中止など変更が生じる場合があります。最新の情報はホームページをご覧ください。



回	日にち	内容	講師
第3回	2月13日(土)	清瀬の遺跡	東野豊秋
第4回	2月20日(土)	発掘・文献から見る近世・近現代の清瀬	中野光将
第5回	3月6日(土)	文学から見る清瀬	古川百香
第6回	3月13日(土)	沿線開発と幻の清瀬駅	中野光将

図書館からのお知らせ

特別整理休館のお知らせ

蔵書点検などを実施するため、次のとおり休館いたします。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

【休館する図書館と休館日程】中央図書館 ①2月15日(月)~19日(金)、元町こども図書館 ②2月22日(月)~26日(金)

☎中央図書館☎042-493-4326

※中央図書館の休館中は、公共施設予約は入金できません。

※その他の館は通常どおり開館します。どうぞご利用ください。

2・3月の 子育て関連事業

①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

☎042-452-9765 info@with-ai.net

事業名・対象・内容など	日時	場所
1. ママの時間 個別相談を行います。☎未就学児がいる母親。4組。※予約制。別室で保育あり。	2月15日(月)午前9時30分~11時30分、2月17日(水)午後1時30分~3時30分(30分ごと各1組)	健康センター
2. 計測相談会(2月) 子どもの計測と子育てや栄養の相談です。☎2か月から4歳未満の幼児とその母親。18組。※予約制。	2月17日(水)午後1時30分~3時30分	健康センター
3. 親子歯みがき教室(個別) ☎満6か月~1歳6か月児とその保護者。18組 ☎仕上げ磨きやおやつの選び方など。※予約制。	3月12日(金)の午前9時~11時30分(30分ごと各3組) ※2月19日(金)は中止。	健康センター
4. 親子歯科健診(個別) ☎1歳6か月~4歳児とその保護者 ☎健診・歯磨き・フッ素塗布(無料) ※予約制。	月曜日または水曜日(詳細は申込み時に案内します)	健康センター
5. 乳幼児健康診査※ ①3~4か月児 ②3歳児 ☎①令和2年10月②平成30年1月に生まれた乳幼児とその保護者 ③④2月9日(火)⑤2月16日(火)※子どもの計測は中止です。		健康センター
6. 赤ちゃんの身体の発達講座 寝返り、うつぶせ、ずりばい、ハイハイ、つかまりだち。療育の視点から赤ちゃんが歩き出すまでの健全な発達段階や発達を促すポイントを紹介します。	③2月15日(月)午前10時~正午	コミュニティプラザひまわり
つどいの広場(ころぼっくろ・野塩・野塩出張・下宿・竹丘・元町)・k-net子育てひろば 親子で自由遊び・育児相談など ☎0歳~就学前の子どもとその保護者 ※ころぼっくろ(☎子ども家庭支援センター☎042-495-7701)、野塩/野塩出張/下宿(☎NPO法人ウイズアイ☎042-452-9765 info@with-ai.net)、竹丘/元町・k-net子育てひろば(☎NPO法人子育てネットワーク・ピッコロ☎042-444-4533)で開催。いずれも直接会場へ。		健康センター

※5は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。転入していただく方で通知が届かない場合、お問い合わせください。

募集 会計年度任用職員(補助職)を募集

【募集職種・人数】①看護師(事業) ②保育士。いずれも若干名(定員になり次第締め切り)

【勤務内容】乳幼児健康診査・母子保健事業などに関わる月に数回の短時間の勤務③2月1日から健康推進課母子保健係で配布する申込書(市ホームページからダウンロード可)に必要事項を記入し、資格を証明するものの写しを添えて、直接窓口または郵送で健康推進課母子保健係☎042-497-2077へ

※後日面接を行います。

※申込書の配布時間は、平日午前8時30分~午後5時です。

ひとり親世帯臨時特別給付金の申請は

2月26日(金)まで

児童扶養手当の支給要件に該当する方で、ひとり親世帯臨時特別給付金(基本給付・追加給付)の申請をまだ行っていない方は、お早めに申請してください。支給対象者など、詳しくはQRコードから市ホームページをご確認ください。

【申請期限】2月26日(金)(郵送の場合は必着)

☎子育て支援課助成係☎042-497-2088



詳しくはこちら



身近なイベントや街角の話題、各種大会で優秀な成績を収めた方・団体などをご紹介します。皆さんからの応募も受け付けています。

令和2年度中学生の「税についての作文・税の標語」受賞者

毎年、税を正しく理解し、考える機会を持つための租税教育推進活動の一環として、「税についての作文・税の標語」の応募をいただき、選考を行っています。令和2年度の受賞者が決定しましたので、お知らせします。受賞された方々、おめでとうございます。なお、新型コロナウイルス感染症の影響により表彰式は中止となりました。

「税についての作文」受賞者(敬称略)		
清瀬市長賞	栗原菜緒	二中
清瀬市教育委員会教育長賞	坂下葵彩	二中
清瀬市租税教育推進協議会会長賞	山崎智花	四中
東村山税務署長賞	上野良介	四中
東京都立川郡税務事務所長賞	高橋舞	三中
多摩武蔵納税貯蓄組合連合会会長賞	大木さくら	三中
多摩武蔵納税貯蓄組合連合会優秀賞	豊嶋秋瞳里	東星学園中
東京税理士会東村山支部支部長賞	勅使河原李音	五中
一般社団法人東村山青色申告会会長賞	小杉優翔	清中
公益社団法人東村山山法人会会長賞	新保美羽	二中
多摩武蔵納税貯蓄組合連合会会長感謝状	清瀬市立清瀬第二中学校	

「税の標語」受賞者(敬称略)		
清瀬市長賞	南口ひいろ	四中
清瀬市教育委員会教育長賞	村岸利衣奈	二中
東村山税務署長賞	滝澤祐貴人	清中
東村山間税会会長賞	吉川翔	二中
全国間税会総連合会入選	阿部葵	三中
東京国税局間税会連合会入選	中畑風香	三中
東京国税局間税会連合会入選	内藤仁雄	東星学園中

2月の休日診療

医療機関に電話でご連絡いただいたうえで、受診してください。なお、内科でのインフルエンザ検査は、実施していない医療機関もございます。

実施日	内科の緊急患者		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
7日	花園医院 松山3-5-14☎042-491-0315			牛田 医師
11日	とみまつ小児科循環器クリニック 元町1-1-14☎042-497-3456	山本病院 野塩1-328 ☎042-491-0706	清瀬休日歯科応急センター(清瀬市歯科医師会) 上清戸	岩崎(慎) 医師
14日	清瀬リハビリテーション病院 竹丘3-3-33☎042-493-6111	織本病院 旭が丘1-261 ☎042-491-2121	2-6-10 (きよせボランティア・市民活動センター内)	筒井(大) 医師
21日	北多摩クリニック 上清戸2-1-41☎042-496-7760	※緊急時は随時受け付けします。必ず事前に電話をお願いします。	☎042-491-8611 (正午~午後1時は休診。受付時間は午後4時30分まで)	柏原(雄) 医師
23日	酒田クリニック 野塩5-280-2☎042-496-7328			水上 医師
28日	武蔵野総合クリニック 元町1-8-30☎042-496-7015			倉田 医師

24時間電話で聞ける 医療機関案内

清瀬消防署 ☎042-491-0119 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った場合) ☎#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)診療時間午後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)診療時間 午後7時30分~10時30分 ☎042-461-1535

※QRコードは㈱デンソーウェアの登録商標です。