



今号の主な内容▶/3面：新型コロナウイルスワクチン専用コールセンター開設/5面：東京都聖火リレーサポーター〔きよせボランティア〕募集/8面：3月1日～7日は子ども予防接種週間

## あなたの気づきを 待っている人がいます



### 3月は東京都自殺対策強化月間

### 気づいてください！ 心とからだの限界サイン

あなたの周りの人やあなた自身から、こんなサインが出ていませんか？



極度に疲れていたり  
ため息が多い



夜に眠れない  
いつも眠そうにしている



何かにひどく悩んでいる

新型コロナウイルス感染症  
**緊急事態宣言発令中（3月7日まで）**

**不要不急の外出自粛をお願いします**

働く人のこころといのちを守りましょう！

3月は東京都自殺対策強化月間です

自殺に追い込まれるという危機は「誰にでも起こり得る危機」であり、誰もが当事者となり得る重大な問題です。東京都の自殺者数は、平成23年度をピークに減少傾向でしたが、令和2年6月以降、前年と比較し増加傾向にあります。

新型コロナウイルス感染症による影響は、健康問題にとどまらず、失業や休業などによる就労環境の変化や、生活の不安定化などによる心身面の

不調など、生活のあらゆる面に拡大しており、今後も自殺リスクの高まりが懸念されています。

3月は「自殺防止！東京キャンペーン」自殺対策強化月間です。セルフケア上手になるために、1人で解決しようと思わずに、気軽に相談窓口を活用してください。

健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

こころの不調に気づいてください

- ひどく気分が沈みこんで、憂鬱になっている
- 生活が楽しめなくなっている
- 眠れなかったり、食欲が落ちたりして、生活リズムが乱れている
- つらくて死にたいという気持ちになる



1つでも当てはまるものがあり、ひどくつらくなったり、日常生活に支障をきたしたりしている場合は、1人で悩まないで、相談窓口などに相談してみましょう。(東京都福祉保健局「働く人のこころといのちを守るために」より)

気分転換のヒント

こころの不調に気づいたら、気分転換をして気持ちを切り替えてみるのも、ひとつの方法です

- 散歩などで体を動かす
- 楽しかった活動や、やりがいを感じた活動をまたやってみる
- 部屋を掃除する ● 植物を育てる
- 親しい人と、さりげない会話をする
- 思い切って明るい服を着たり、わざと笑顔をつくったりしてみる
- ぼんやり空を眺めたり、ゆっくり風呂に入ったり…
- あえて何もしない
- ストレスの原因の解決に取り組んでみる



3月は電話での相談受付時間を延長しています

☎東京都福祉保健局健康推進課自殺総合対策担当 ☎03-5320-4310

相談名	電話番号	日時	実施主体
東京都自殺相談ダイヤル〜こころといのちのほっとライン〜	☎0570-087478	23日(火)~27日(土) 各日24時間	東京都(NPO法人メンタルケア協議会)
自殺予防いのちの電話	☎0120-783-556	3月中毎日午後4時~9時 (10日(水)のみ午前8時~翌午前8時)	一般社団法人日本いのちの電話連盟
フリーダイヤル特別相談窓口	☎0120-58-9090 ☎03-5286-9090	2日(火)~7日(日) 毎日午後8時~翌午前2時30分 (2日(火)のみ午後5時から)	NPO法人国際ピフレンダーズ東京自殺防止センター
有終支援いのちの山彦電話 —傾聴電話—	☎03-3842-5311	1日(月)~31日(水) 各日正午~午後8時	NPO法人有終支援いのちの山彦電話
自死遺族傾聴電話	☎03-3796-5453	9日(火)~12日(金) 各日正午~午後4時	NPO法人グリーフケア・サポートプラザ
自死遺族相談ダイヤル	☎03-3261-4350	19日(金)・20日(土)・22日(月) 各日午前11時~午後7時	NPO法人全国自死遺族総合支援センター

※フリーダイヤル以外は有料。  
※「0570」で始まるナビダイヤルは、携帯電話の無料通話・かけ放題プランなどの対象外。  
※新型コロナウイルス感染症の影響により、休止・時間変更などを行っている場合があります。

LINEで相談

相談はとLINE@東京「生きるのがつらいと感じたら…」☎3月1日(月)~31日(水)毎日午後3時~9時30分



ゲートキーパー養成講座

家族や仲間、大切な人が“いつもと違う”という様子はありませんか。自殺のサインに気がついたとき、しっかり傾聴して相談窓口につなげられるように学びます。

◆ゲートキーパーとは？

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。特別な資格は必要ありません。

◆初級編 動画配信型

ゲートキーパーの心得、話の聞き方などを学びます。動画配信型の講座となりますので、好きな時間に、自身のスマートフォンやパソコンを利用して、自宅などで受講できます。☎清瀬市民及び市内在勤・在学の方【視聴期間】3月下旬まで☎立正大学心理臨床センター助教 喜多見学氏 ☎健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076へ(※申込みが必要です)

「こころの健康電話相談」担当臨床心理士より

3月は変化が多く、落ち着かない時期です。特に昨年から続いている新型コロナウイルスの影響で日々の生活が大きく変わり、不安や絶望感におそわれ、どうしたら良いのかわからなくて困っている方が増えています。自分1人でなんとかしなければと思わずに、どなたかに話してみてください。電話相談もぜひご利用ください。

【相談電話】☎042-492-3711(毎週水曜日午後1時30分~4時30分)

◆3月は、夜間の相談も受け付けます◆

自殺対策強化月間である3月は、上記時間に加え夜間も開設します。この機会にぜひご利用ください。☎3月10日・17日・24日・31日の水曜日午後6時~8時45分(電話番号は上記と同じです)

こころの不調を防ぐために正しい生活習慣が、折れない心を育てます

①脳に栄養を与えましょう

動物性食品を極端に減らし、野菜や果物とわずかな炭水化物で済ませていると、脳が栄養不足となり、脳に疲労がたまりやすくなります。肉・魚・牛乳・大豆製品などのたんぱく質や脂質も摂取し、他の食品もバランスよく摂りましょう。

②朝食でしっかり補いましょう

朝食は、徐々に血圧を上昇させ、脳にブドウ糖を供給するために大変重要です。卵やチーズなど手軽なたんぱく質を添え、できるだけ温かいものをゆっくり食べましょう。



③通勤時・日中の散歩で有酸素運動しましょう

インターバル速歩(3分速歩と3分普通歩行の繰り返し)は、脳内のセロトニンの分泌に役立ちます。足を動かすと全身の血行が良くなり、心身に疲れにくくなります。

④睡眠は脳のメンテナンスとして大切な時間です

十分な睡眠が得られないと、疲労回復物質が十分に分泌されず、体の疲れが取れません。また、脳の休養や記憶の整理もできないため結果的に作業効率も低下し、心身のストレスが蓄積されてしまいます。そして、寝る前の電子機器の光は眠りの質に影響します。眠れない時は、医療機関等に相談しましょう。

⑤自分にあったリラックスできることを実践しましょう

ぬるめの湯に浸かり、自律神経をリラックス状態にさせましょう。また、腹式呼吸を行いヨガ・ストレッチを行うことも効果的です。

納税にご協力を

■夜間納税・納税相談 ☎3月24日(水)・25日(木)午後8時まで  
■日曜納税・納税相談 ☎3月28日(日)午前9時~午後4時

■土曜納税・納税相談 ☎3月13日(土)午前9時~正午  
☎いずれも市役所徴収課窓口 ☎徴収課徴収係 ☎042-497-2045

## 清瀬市新型コロナウイルスワクチン接種 専用コールセンター開設

☎ 042-497-1507

開設日 令和3年3月1日(月) 場所 健康センター2階

受付時間 電話：午前9時～午後6時30分

窓口：午前9時～午後5時(電話・窓口いずれも土・日曜日、祝日を除く)

健康推進課健康推進係(新型コロナウイルス感染症対策担当)  
☎042-492-5111(内線555・559)

- Q.いつから相談ができますか。**  
A.3月1日(月)午前9時からです。
- Q.相談できる内容は？**  
A.ワクチン接種に必要な手続き、接種券の再発行、接種会場のご案内などについてです。
- Q.接種券はいつ送られてきますか？**  
A.現在、国から示されている予定では、3月下旬に高齢者の方に対し接種券の発送を予定しています。その他の方に対しては(国から示され次第)順次発送します。
- Q.ワクチン接種に不安があります。**  
A.市の専用コールセンターでは

ご回答できません。次の2つの方法でご確認ください。

- ・普段通院されている人…かかりつけ医に事前にご相談ください。
- ・通院されていない方…下記の厚生労働省新型コロナワクチンコールセンターへ。

**【厚生労働省新型コロナワクチンコールセンター】** ☎0120-761770(フリーダイヤル)午前9時から午後9時(土・日曜日、祝日も実施)

**【聴覚障害のある方の相談先】**  
厚生労働省新型コロナウイルス関連及びワクチンについての聴覚障害者相談窓口 ☎03-3581-6251  
✉corona-2020@mhlw.go.jp

## 日本脳炎ワクチンの供給不足について

日本脳炎ワクチンの製造が一時停止した影響を受け、令和3年度中は日本脳炎ワクチンの供給量が大幅に減少し、出荷量の調整が行われる見込みです。

それに伴い、一時的に医療機関への日本脳炎ワクチンの供給が困難になることが予想され、今後、各医療機関の日本脳炎ワクチンの在庫状況によっては、予防接種を実施することが難しくなる場合があります。

この状況を受け、厚生労働省の方針に基づき、日本脳炎ワクチンの供給が安定するまで、令和3年度の実施は右表のとおりとさせていただきます。

回数	令和3年度の対応
第1期1回目、2回目	通常通り接種可能
第1期追加(※) 第2期(※)	供給再開後の接種をお願いします
特例対象者	通常通り接種可能

(※) 定期接種の上限年齢である7歳6か月に近づいている方は、上限の年齢を超えないよう接種をお願いします。

また、通常9歳の誕生日に送付している日本脳炎第2期の個別通知及び予診票の発送は令和4年度に延期する予定です。ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。

健康推進課健康推進係 ☎042-497-2075

3月15日(月)スタート

## マイナンバーカード交付申請 支援ブースを開設します！

マイナンバーカードをお気軽に取得していただくために、市職員がマイナンバーカード用の顔写真をタブレットで撮影(無料)し、申請手続きの支援を行います。

**【開始日及び受付時間】** 3月15日(月)からの平日午前9時～午後4時まで(午前11時55分～午後1時は除く) **【場】** 松山出張所1階入口左手口 **【持参】** 個人番号カード交付申請書兼電子証明書発行申請書(個人番号通知カードを切り離れた残り部分または市や国で発行した申請書)

※紛失などでお持ちでない場合、顔写真付き公的本人確認書類1点(運転免許証、パスポートなど)または顔写真のない本人確認書類2点(健康保険証、年金手帳など)をお持ちください。

※本人確認書類を所有していない場合や、本人確認書類に該当するか不明な場合は、事前にご相談ください。

### 【注意事項】

○必ず本人が来所してください。その場で顔写真を撮影するため、代理人は不可です。

○カード作成は申請から約1か月程度かかります。

○カードのお受け取りは、市役所本庁に必ずご本人が来庁してください。

○感染症予防のため、人数を制限する場合がありますのでご理解ください。開始日に集中することのないよう、分散した来所にご協力をお願いします。

市民課住民係 ☎042-497-2037

## 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。

なお、アプリで発生している不具合などについての最新情報は、

厚生労働省のホームページ(『厚生労働省 COCOA』で検索)をご確認ください。

※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

### 東京清瀬市みつばちプロジェクト

## 清瀬市役所産はちみつを使用した 特産品・店舗メニューの提案を募集

清瀬市役所産はちみつ[Kiyohachi]を使用した特産品・店舗のメニューとして提供するご当地グルメの提案を募集します。

**【プロジェクトの主旨】** 自然を豊かにするみつばちと共に清瀬の環境保全活動を推進していく

**【応募資格】** 事業の主旨に賛同し、プロジェクトの取り組みに協力し

ていただける事業所(個人は不可)

**【提出物】** ①商品名(清瀬市産とわかる名称とすること)②提案書(簡単なもので結構です。書式は任意)

**【募集期間・提出方法】** 3月1日～31日(必着)に、Eメールに提出物を添付して総務課管轄係(☎mitsubachiproject@city.kiyose.lg.jp)へ

☎総務課管轄係 ☎042-497-1841



市役所産はちみつ「Kiyohachi」



これまでの商品(一部)



令和3年9月30日(木)まで



## マイナポイントの予約・申請を できる期間が延長されます

消費税率の引き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」事業のポイント予約・申請期間が、当初の令和3年3月31日(木)から延長となります。

**マイナンバーカードの交付申請を令和3年3月31日(木)までに行っていたら、カード受け取り後、令和3年9月30日(木)まで、マイナポイント予約・申請が可能となります。**

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5,000円分付与されます。市内の対応店舗にて、お買い物などご利用ください。

まだマイナンバーカードをお持ちでない方で、マイナポイントをご利用になりたい場合は、3月中

に交付申請をしてください。

マイナポイント予約・申込み方法は、マイナポイントの予約・申込方法ホームページ(下記QRコード参照)や、市報令和2年7月1日号5ページなどを参考にしてお申込みください。☎情報政策課情報推進係 ☎042-497-1845、マイナンバーカードの交付は市民課住民係 ☎042-497-2037、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)

※QRコードから表示されるページは、インターネットで「マイナポイント」と検索して

出てくる「マイナポイント事業」のページにある「マイナポイント予約・申込方法」からも見ることが出来ます。



マイナポイント予約・申込方法ページ

### 今月の納期

◆国民健康保険税(第9期) ◆後期高齢者医療保険料(第9期) ◆介護保険料(第9期)  
3月31日(木)までに納めてください。

オンラインでつながろう!

おうちでしゃべろう～オンライン交流会

つどいの広場を利用したいけど、新型コロナウイルスの感染が怖くて、お家に引きこもらざるを得ない毎日。みんなは、毎日どうやっておうち時間を過ごしているの? お散歩は? お買い物は? そんな疑問や悩みについて、つどいの広場アドバイザーとお話しすることで、少しでもストレスを解消してもらいたいという思いで、Zoomを利用したオンライン交流会「おうちでしゃべろう」を

開催します。☎清瀬市または近隣市に在住の0～2歳児の親子。先着6組程度 日3月8日(月)・22日(月) 午前10時30分～11時15分、午後1時30分～2時15分 日3月8日開催分は3月4日まで、3月22日開催分は3月18日までに下記QRコードから申込み ☎NPO法人ウイズアイ ☎042-452-9765



申込みはこちら

おんらいんしゃべりば@元町つどい

人の集まる場所は少し不安という方も、Zoomを利用したオンラインで、つどいの広場アドバイザーや、他のママとおしゃべりしませんか。今回はおもに職場復帰をテーマにします。☎0～2歳児の親子。先着8組程度 日3月22日

(月)午後1時～1時45分 日3月17日までに下記QRコードから申込み ☎NPO法人子育てネットワーク・ピッコロ ☎042-444-4533



申込みはこちら

転居を機に室内の安全対策を実施しよう

春は、就職や入学などに合わせて引越す方が多い季節です。家具を動かすこのタイミングで、家具転倒対策(地震などによる家具の転倒・落下・移動に対する対策)を行い、地震に備えましょう。家具転倒対策のなかでは、L型金具などを使用し家具と壁をネジ留めする方法が最も効果の高い方法です。壁に穴を開けられない場合など

には、ネジ穴を開けずに設置し、固定できる器具も販売されています。



対策を行う家具の形状や重さ、家庭の事情に合った器具を選び、正しく設置しましょう。☎清瀬消防署 ☎042-491-0119

消費生活相談の現場から

サブスクリプションサービス 無料試用期間を忘れないで!

最近、サブスクリプションサービス(以下、サブスク)に関する相談が寄せられるようになりました。サブスクとは、事業者が用意した音楽や動画などの配信サービスや服などの物品を定額支払いで利用できる仕組みです。レンタルやリースと違い、その都度の料金の支払いはありません。サブスクで多くの利用者を集めているのは、音楽や動画の配信サービスです。これにからむ相談事例を紹介します。

【相談事例】

スマホで好きな音楽が聴き放題というサブスクを申込んだ。無料期間は分かっていたので期限までに退会メールをした。その後、スマホの使用料金に毎月980円の不明な料金があることに気が付いて調べたら、解約されていないことが分かった。解約したはずなのにどういふことか。

【アドバイス】

相談者はメールで解約をしたつもりでしたが、事業者の定めた解約画面での申し出をしていなかったことが分かりました。事業者は「解約方法については契約時に確



認出来るように規約上にうたっていた」とのことでしたが、話し合いをし、支払い済みの料金の半分が返金されることになりました。

サブスクは無料試用期間が設定されていることで、選択の失敗(うっかり契約してしまった)が無い、その都度の購入よりも割安に商品・サービスを使うことができるなどのメリットがあります。

しかし、特に配信サービスなどでは無料試用期間後の解約申し出を忘れがちで、使わなくても定額料金が発生することや契約後に提供される商品・サービスが変更されることがある、申込みは簡単なのに解約は煩雑などのデメリットがあります。申込み前に、商品・サービスの提供条件、無料試用期間、解約方法などをしっかり確認しましょう。

☎消費生活センター ☎042-495-6212 (相談専用)

耐震・バリアフリー・熱損失防止(省エネ)改修をした住宅をお持ちの方は固定資産税の減額の申告を

①耐震・バリアフリー・熱損失防止(省エネ)改修減額

定められた条件を満たす耐震・バリアフリー・熱損失防止(省エネ)改修を行った家屋については、施工完了日から3か月以内の申告により、翌年度の当該家屋に係る固定資産税額が減額されます(期間内に申告ができなかったことについて、特段の事情があると認められる場合はこの限りではありません)。

◆耐震改修=昭和57年1月1日以前から所在する住宅で、令和4年3月31日までに建築基準法に基づく現行の耐震基準に適合するよう改修工事を施し、一定の要件に該当する場合

◆バリアフリー改修=新築された

日から10年以上経過した住宅で、令和4年3月31日までにバリアフリー改修工事を施し、一定の要件に該当する場合

◆省エネ改修=平成20年1月1日以前から所在する住宅で令和4年3月31日までに省エネ改修工事を施し、一定の要件に該当する場合

②要安全確認計画記載建築物等の耐震改修家屋の減額

建築物の耐震改修の促進に関する法律に規定する要安全確認計画記載建築物または要緊急安全確認大規模建築物について、政府の補助を受けて令和5年3月31日までに建築基準法に基づく現行の耐震基準に適合させるよう改修工事をを行った場合、施工完了日から3か月以内の申告により、翌年度から2年間、当該家屋に係る固定資産税額が減額されます。

☎課税課固定資産税係 ☎042-497-2042

交通災害共済(ちょこっと共済)にご加入を

令和3年度の交通災害共済「ちょこっと共済」の申込みを受けています。

【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) ☎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

☎加入申込書に必要事項を記入

し、希望コースの会費を添えて、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) ☎道路交通安全係 ☎042-497-2096

※令和2年度に加入している方も、令和3年度分は改めて申込みが必要です。

募集

会計年度任用職員(補助職・保育士補助)を募集

【募集人数】若干名

【勤務内容】正規保育士の補助

【勤務日時】平日午前9時～午後5時【勤務場所】市内公立保育園(市内4施設)【時給】1,120円(保育士)、1,070円(資格なし)

☎☎市指定の登録申込書兼履歴書(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、資格を有する方は資格証明書の写しを添えて直接窓口または郵送で子育て支援課 保育・幼稚園係 ☎042-497-2086へ

ド可)に必要事項を記入し、資格を有する方は資格証明書の写しを添えて直接窓口または郵送で子育て支援課 保育・幼稚園係 ☎042-497-2086へ



平和について考えてみませんか～平和祈念フェスタin清瀬 平和展示会～

東京大空襲の写真パネルや平和祈念展等実行委員会制作の「清瀬と戦争」のパネル、国境なき医師団の活動紹介、核兵器禁止条約関連の資料などを展示します。

☎3月16日(火)～28日(日)午前10時～午後6時 ☎クレアギャラリー(クレアビル4階)

☎企画課市民協働係 ☎042-497-1803

恒久平和を願って黙とうを

東京都は、東京大空襲により多くの命が失われた3月10日を「東京都平和の日」とし、記念式典を実施します。戦災で亡くなられた方々のご冥福と世界の恒久平和を願い、式典開始の午後2時から1分間の黙とうをささげましょう。

# 東京2020オリンピック聖火リレー 東京都聖火リレーサポーター〔きよせボランティア〕募集

清瀬市内の聖火リレーは7月14日(水)午前中

1年延期となった聖火リレーは、令和3年3月25日(木)に福島県からスタートし、東京都では7月9日(金)から7月23日(金)の15日間に実施され、清瀬市内の聖火リレーは7月14日(水)に行われます。

清瀬市では、清瀬市内の聖火リレー運営にご協力いただく〔きよせボランティア〕を募集します。聖火ランナーだけではなく、ボランティアも一体となって清瀬市での聖火リレーを成功させましょう。皆さまのご応募をお待ちしています。

※延期前にご応募いただいた方は、再度のお申込みは不要です。参加の可否について別途ご連絡します。

【活動日時】令和3年7月14日(水)午前中2～4時間程度(予定)

【活動場所】清瀬市内における聖火リレーの沿道、セレモニー会場、聖火ランナー集合場所など

【活動内容】

- (1) 聖火リレー沿道の走路管理
- (2) 聖火リレー沿道周辺の観衆・雑

踏の整理

(3) 聖火リレー沿道の資機材(コーン、パー、立入禁止テープなど)の設置、撤去のサポート

(4) セレモニー会場及び聖火ランナー集合場所における運営補助や案内など

(5) 各活動場所における準備業務補助、後片付け及びごみ拾いなど

【募集人数】先着490人

【応募条件】(1) 平成18年4月1日以前に生まれた方(2) 日本国籍を有する方または日本に居住する資格を有する方(3) 日本語による簡単な会話(意思疎通)ができる方(4) 東京都聖火リレー実行委員会が指定するボランティア活動をしていただける方(原則インターネット上の動画共有サービスYouTubeを使用。インターネット環境がない方については、清瀬市が指定する日時及び会場にて受講)

【募集期間】4月30日(金)まで

【応募方法・問合せ】ファクス・電子申請または直接生涯学習スポーツ課生涯スポーツ係 ☎042-495-7001 ☎042-495-7007へ

※応募要項など詳しくは市ホームページ(QRコード参照)をご確認ください。



詳しくはこちら(市ホームページ)



電子申請はこちら



©TOKYO2020

## 聖火リレー出演団体募集!

聖火リレーを盛り上げてくれる団体を募集します。聖火リレー到着地で、自慢の踊りや演奏を披露しませんか。

【応募条件】(1) 主に清瀬市で活動を行っている団体(2) 事前の打ち合わせなどにご協力いただける団

体 ☎7月14日(水)午前中10分程度  
場 神山公園 ☎3月31日までに直接窓口または電話で生涯学習スポーツ課生涯スポーツ係 ☎042-495-7001へ。

※応募要項など詳しくは市ホームページをご覧ください。

## 使用していない軽自動車の 廃車手続きなどはお早めに

軽自動車税(種別割)は、毎年4月1日時点で軽自動車、オートバイ、原動機付自転車、小型特殊自動車を登録している方に課税します。令和3年3月31日(水)までに廃車・名義変更の手続きをしなかった場合には、実際に軽自動車などを所有していなかったり、乗っていなかった場合でも、その年度の軽自動車税の種別割が課税されることになります。廃車・譲渡などをされた場合は、下記で必ず手続きをしてください。

【手続き先】軽四輪自動車(乗用・

貨物) = 軽自動車検査協会 ☎050-3816-3104、126cc以上のバイク = 陸運支局多摩事務所 ☎050-5540-2033、原動機付自転車(1種、2種乙・甲・ミニカー)及び小型特殊自動車(農耕用・その他) = 下記へ

☎課税課市民税係 ☎042-497-2041

※廃品回収などでバイクを引き取ってもらう場合、ナンバープレートは外し、ご自身で廃車手続きをしてください。

## 税理士会による個別無料相談会

相続税・贈与税・所得税など、さまざまな税の相談に税理士がお答えします。時間に限りがありますので、複雑な相談は別途有償で税理士にご依頼ください。☎毎月2～3回水曜日午前10時～午後4時 場 東京税理士会東村山支部(東村山市本町一丁目) ☎東京税理士

会東村山支部ホームページ(☎http://higashimurayama-zeirishikai.jp/)。QRコードも参照)をご確認のうえ、申込みください。☎東京税理士会東村山支部 ☎042-394-7038



東京税理士会東村山支部ホームページ

## 市税の納税は便利な口座振替で

市・都民税・固定資産税・軽自動車税の令和3年度第1期から口座振替を新たに希望される方は、3月15日(月)までにお申し込みください。

金融機関での申込みは、納税通知書・預貯金通帳・届出印を持参して、市内各金融機関で行って

ください。それ以外の申込みは、直接市役所、松山・野塩出張所の窓口で行えます。郵送による申込みを希望される方は、申込書を送付しますので、下記へご連絡ください。☎徴収課徴収係 ☎042-497-2044

## 子どもからおとな、シニアまで楽しめる一日! 新しい習い事・趣味を見つけませんか?

### 第1回 下宿スポーツ&カルチャー祭

下宿地域市民センターの大規模改修工事が終了し、きれいで明るくリニューアルしました。

この施設をこれまで以上に皆さんに利用してもらえよう、子どもからシニア世代まで楽しめるイベント「第1回 下宿スポーツ&カルチャー祭」を開催します。

スポーツ系・文化系さまざまな教室を用意しています。ぜひ参加して、新しい習い事や趣味を見つ

けてみませんか。☎3月21日(日)午前9時～午後5時 場 下宿地域市民センター ☎内下表参照 ☎イベント特設サイト(☎https://www.shitajukusporocul.com。QRコードも参照)または直接窓口、電話で下宿地域市民センターイベント事務局 ☎042-493-4033へ

特設サイトはこちら



対象	ジャンル	内容
子ども向け	スポーツ	バレーボール教室
		かけっこ教室
		リズムジャンプ教室
	カルチャー	プログラミング教室
	おとな向け	カルチャー
プリザーブドフラワー教室		
ペン習字教室		
スポーツ		編み物教室
		あべこべ体操教室
		ウォーキング教室
		森谷式ストレッチ教室
		森谷式エクササイズ教室
		ピラティス教室
		骨盤体操教室



バレーボール教室



あべこべ体操教室

※各教室の実施時間・対象年齢・定員など詳しくは、特設サイトをご覧ください。

## ハンセン病から学ぶ感染症講座 YouTube配信

新型コロナウイルス感染症が拡大する今、知識でご自身を、家族を守る術を身につけませんか。

2月11日(木)に実施した「ハンセン病から学ぶ感染症講座」を、YouTubeの清瀬市公式チャンネルで配信中です。古きを学んで新しきを知りましょう。2月27日(土)実施の「ハンセン病問題から学ぶ人権講座」も追って公開予定です。ぜひ

ひご視聴ください。

清瀬市公式チャンネルは下記QRコードからご覧いただくか、検索サイトから「清瀬市公式チャンネル」で検索してください。

☎生涯学習スポーツ課生涯学習係 ☎042-495-7001



清瀬市公式チャンネル(YouTube)



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

### 「沈下橋」の橋板を利用して作った椅子を 台田運動公園に設置しました

現在の城前橋のところを昭和27年ごろまで架かっていた通称「沈下橋」は、その姿を後世まで残そうと地元住民の熱意により下宿の八幡神社境内に保管されていました。このたび、その橋板を利用して椅子を4脚製作し、一番大きいサイズの椅子の脚の取り付けと台田運動公園への設置を、市内の金子造園様のご厚意で無償で実現することができました(他3脚は公共施設に設置予定)。台田運動公園にお越しの際はぜひご利用いただき、当時の情景に思いをはせてみてはいかがでしょうか。



### 清瀬市議会第1回定例会開会

令和3年清瀬市議会第1回定例会は、3月1日(月)から下表のとおり開会中です。☎議会事務局議事係 ☎042-497-2567

月	日	時間	内容
3	1(月)	午前10時~	本会議(初日) 予算特別委員会
	3(水)	午前9時40分~	本会議(代表・一般質問)
	4(木)		本会議(一般質問)
	5(金)		
	9(火)	午前9時~	予算特別委員会
	10(水)	午前10時~	総務文教常任委員会
	15(月)	午前10時~	福祉保健常任委員会
	16(火)	午前10時~	建設環境常任委員会
	17(水)	午後2時~	議会運営委員会
	24(水)	午前10時~	本会議(最終日)

### 清瀬市新生児特別臨時給付金の 申請はお済みですか？ 申請期限は4月30日(金)までです

市では、新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴う影響を鑑み、国の特別定額給付金の基準日である令和2年4月28日以降に出生した新生児のいる世帯へ、子どもの健やかな成長を応援するため、対象の新生児ひとりにつき10万円の新生児特別臨時給付金を支給しています。

この特別臨時給付金を受けるには、申請が必要です。申請期限は4月30日(金)までです。まだ申請がお済みでない方は、期日までに申請をお願いします。☎総務課庶務係 ☎042-497-1819 詳しくはこちら



### 講座・講演会

#### ボランティアに役立つ 傾聴講座

ボランティア活動を行う際のコミュニケーションの取り方を学ぶ講座です。オンライン型(Zoom)・会場型で行います。オンライン型先着30人、会場型先着10人。☎3月25日(木)午後2時~3時45分 ☎きよせボランティア・市民活動センター(オンライン型は参加者自身で視聴できる場所をご用意ください) ☎電話できよせボランティア・市民活動センター ☎042-491-9027へ

午後5時30分~7時まで点灯 ☎清瀬駅北口ロータリー周辺 ☎きよせボランティア・市民活動センター ☎042-491-9027

※当日はマスクの着用、距離の確保など新型コロナウイルス感染症対策を徹底して実施予定です。☎感染状況によっては実施内容の変更または中止、延期とすることがあります。



### 催し・イベント

#### 3.11 東日本大震災 被災者追悼キャンドル

東日本大震災の被災者(地)への想いを込めて、追悼キャンドルを1000個点灯します。☎3月11日(木)

### 募集

#### 令和3年度放課後子ども教室 「まなべー」学習アドバイザー

市では、子どもたちの安全で健やかな居場所づくりを考え、市内の全公立小学校で平日の放課後に学校の宿題の見守りや自由遊びへの支援を行っています。その担い手となる、学習アドバイザーを募集します。

☎65歳程度までの方で市内いずれかの公立小学校で活動可能な方(教員・保育士などの資格を有する方を優先)、若干名。必要人数に達し次第終了【活動日数】週2~3日程度。夏休みなどの長期休暇中は活動はありません【活動時間】5~8月は平日午後1時30分~5時30分、それ以外の月は平日午後1時30分~5時  
【活動内容】放課後、小学校での宿題の見守りや遊びの支援【謝礼】5~8月は1回4,280円、それ以外の月は1回3,745円 ☎☎3月1日から児童センターで配布する「清瀬市放課後子ども教室学習アドバイザー登録書」(市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、有資格者(教員、保育士など)は資格証明書の写しを添えて、直接児童センター-児童青少年係 ☎042-495-7700へ(火曜日は休館)  
※申込み後、1~2週間以内に面接を予定しています。  
※新型コロナウイルス感染症対策などにより活動時間の変更やそれに伴う時間変更によって謝礼金額が変動する場合があります。

#### シルバー人材センター会員

入会には説明会への出席と、研修会の受講が必須です。☎市内在住で原則として60歳以上の健康で働く意欲のある方(就業先多数あり) ☎説明会=3月1日(月)午後1時30分~、研修会=3月8日(月)午後1時30分~ ☎シルバー人材センター(松山三丁目) ☎シルバー人材センター ☎042-494-0903

#### 自衛官等

①一般幹部候補生(パイロット含む) ☎大卒=22歳以上26歳未満、院卒=20歳以上28歳未満 ②薬剤科幹部候補生 ☎20歳以上28歳未満 ③歯科幹部候補生 ☎20歳以上30歳未満 ④一般曹候補生 ☎18歳以上33歳未満 ⑤自衛官候補生 ☎18歳以上33歳未満 ⑥予備自衛官補 ☎一般=18歳以上34歳未満、技能(衛生・語学・情報処理関係など国家免許資格等を有する方)=18歳以上53歳未満  
【受付期間】(①②③共通) 第1回(パイロットを含む)=3月1日(月)~4月28日(水)(必着)、第2回(パイロットを含まない)=3月1日(月)~6月18日(金)(必着)。(④)3月1日(月)~5月11日(火)(必着)。(⑤)年間を通じて受け付け(⑥)4月9日(金)まで ☎防衛省・自衛隊国分寺募集案内所 ☎042-324-1010  
※詳しくは国分寺募集案内所ホームページ(QRコード参照)をご覧ください。



国分寺募集案内所ホームページ

### 健康・福祉

#### きよせ健幸塾 伸ばそう! 健康寿命「動脈硬化測定」

動脈硬化を測定し、健康づくりに生かしましょう。測定から説明まで、1人15分程度です。☎国民健康保険、後期高齢者保険加入者、先着50人 ☎3月18日(木)午前9時30分~午後0時30分 ☎健康センター ☎持動きやすい服装 ☎☎直接窓口または電話で健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076へ

#### 5・6歳児のむし歯予防教室

歯科健診とフッ素塗布(無料)を行います。むし歯予防のお話や自分磨きの練習もします(個別)。☎市内在住の5・6歳児、定員15組 ☎3月29日(月)午後1時~3時20分(10分ごとに各1組) ☎健康センター ☎持歯ブラシ、タオル、コップ、母子健康手帳 ☎☎電話で健康推進課母子保健係 ☎042-497-2077

#### 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、「ゆりの会」を開催しています。家族の立場で、今抱えている問題や悩みを語り合い、明日へのエネルギーへとつなげていく場所です。☎現在、認知症の方を介護しているご家族など ☎3月17日(水)午後2時~3時30分 ☎生涯学習センター ☎地域包括ケア推進課地域包括支援センター ☎042-497-2082

#### 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くても利用できます。☎3月9日(火)・23日(火)午後2時~4時(ラストオーダー午後3時30分) ☎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) ☎地域包括ケア推進課地域包括支援センター ☎042-497-2082

### その他

#### 1人で悩まず、まず相談! 多重債務110番

借金返済でお困りの方へ、1人で悩まず相談を! 令和2年度第2回「多重債務110番」を実施します。来所または電話で相談ができます。☎市内在住・在勤の方 ☎3月1日(月)・2日(火)いずれも午前10時~正午・午後1時~4時 ☎消費生活センター【相談専用電話】 ☎042-495-6212

### 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、3月1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。9月15日号掲載希望の「サークル仲間募集」の原稿は8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 ☎kouhou@city.kiyose.lg.jp

第30回記念「レンズの詩」旭が丘写真クラブ展▶会員の風景写真・スナップ写真・テーマ写真わが町を展示します。3月16日~28日9時30分~16時30分

(22日は休館。初日は13時から、最終日は15時30分まで)、郷土博物館、無料、旭が丘写真クラブ・松村 ☎042-493-6839

### 確定申告及び市・都民税申告の提出期限について

◆**所得税などの確定申告**  
申告・納付期限は令和3年4月15日(休)まで延長されます。ただし、市の申告会場における簡易な確定申告書の作成や相談、提出は令和3年3月15日(月)までです。令和3年3月16日(火)以降は、東村山税務署をご利用ください。

◆**市・都民税申告**  
市・都民税申告は、令和3年3月16日(火)以降も市役所1階課税課市民税係窓口または郵送で受け付けています。

◆**住民税の賦課決定日について**  
国税の申告・納付期限は延長されましたが、市・都民税の賦課決定日は変わりません。確定申告に関するお問い合わせ＝東村山税務署 ☎042-394-6811、市・都民税に関するお問い合わせ＝課税課市民税係 ☎042-497-2040

### 住宅確保給付金の再支給の申請受付【申請期限：3月31日】

生活にお困りの方に、家賃相当分

を支給する住居確保給付金は、原則として1人1回の支給です。ただし、緊急事態宣言の発令に対応する支援策として、令和3年3月31日(休)までの申請に限り、再支給を受けられる場合があります。【申請期限】令和3年3月31日(休)【支給期間】3か月(延長はありません)

【支給要件・支給額】新規申請の方に準じる(詳しくは市ホームページをご覧ください)【受付場所】きよせ生活相談支援センターいっぽ(元町一丁目) ☎きよせ生活相談支援センターいっぽ ☎042-495-5567 ※受付場所が混み合っている場合があります。電話で事前に予約をお願いします。

### 特別相談 若者トラブル110番

あやしいと思ったら、すぐに相談！令和2年度特別相談「若者トラブル110番」を実施します。来所または電話で相談ができます。契約当事者が29歳以下の市内在住・在勤の方 ☎3月8日(月)・9日(火)の午前10時～正午・午後1時～4時 ☎消費生活センター【相談専用電話】 ☎042-495-6212

### 清瀬市都市計画審議会

清瀬市都市計画審議会を下記のとおり開催します。傍聴希望者は直接会場へお越しください。定員10人を超えた場合は抽選となります。また、新型コロナウイルス感染症対策として、入室の際に検温を行います。あわせてマスクの着用をお願いします。【議題等】東村山都市計画緑地の変更案(清瀬市決定)について ☎3月18日(火)午後2時～(受け付けは午後1時40分～) ☎場市役所本庁舎 ☎まちづくり課まちづくり係 ☎042-497-2093

### なんでも聞ける！ボランティア・市民活動相談会

「自分にできることを探したい」「活動のなかでの困りごと」などの個別相談会を行います。☎3月18日(火)午前10時～11時45分 ☎場きよせボランティア・市民活動センター ☎きよせボランティア・市民活動センター ☎042-491-9027

### 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、法律的な問題について弁護士が無料で相談に応じます。☎3月24日(水)午前10時～正午 ☎場コミュニティプラザひまわり ☎ ☎きよせ権利擁護センターあいな ☎ ☎042-495-5573

### 多摩六都科学館「たまるくと市民感謝デー」中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今年度の「たまるくと市民感謝デー」は中止します。楽しみにされていた皆さまには大変申し訳ありませんが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。☎多摩六都科学館 ☎042-469-6100



多摩六都科学館ホームページ

### 寄付・寄贈

◆市(一般寄附金)へ  
株式会社メット様(50,000円)、男の料理教室マスターキッチン様(3,026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・お知らせ

#### ①親子で体験！郷土料理作り

清瀬の代表的な郷土料理のひとつ、うどんの作り方を楽しく学べます。打ち立てを茹で上げ、試食し、持ち帰り用の生うどんを作ります。☎小学生と保護者の2人を1組として先着6組 ☎3月20日(土)午前10時～正午 ☎郷土博物館職員 ☎郷土博物館 ☎1組300円 ☎エプロン、三角巾(または頭を覆うもの)、タオル ☎3月2日午前9時から電話で郷土博物館 ☎042-493-8585へ



#### ②第24回テーマ展示「きよせ郷土カルタ原画展」

「きよせ郷土カルタ」は、郷土博物館開館30周年を記念し、平成27年に制作されました。題材となった市内名所の原画は、市内在住で武蔵野美術大学名誉教授・根岸正氏が手がけました。清瀬の代表的な自然や歴史、文化財や伝説を、根岸氏のやわらかいタッチの原画でお楽しみください。☎3月31日(休)までの午前9時～午後5時(月曜休館) ☎郷土博物館



「下宿はやし」の原画

#### ③はたおり伝承の会作品展

～素材が織りなす模様的美しさを生かしたさきおりの作品展～  
令和元年度、開催がかなわなかった「はたおり伝承の会作品展」ですが、令和2年度は、昨年展示予定だった作品や、32期生が織り上げたタペス

トリーなどを展示し、開催することになりました。毎年人気の「コースター織り体験」、グッズの販売は中止しますが、コロナ禍でも少しずつ活動をしながら技術の習得につとめ、こだわりのある作品を制作しましたので、ぜひご覧ください。☎3月6日(土)から14日(日)までの午前10時～午後4時(6日は午後1時～、14日は正午まで。月曜休館) ☎郷土博物館 ☎042-493-8585



#### ④令和3年度博物館実習生の受け入れ

郷土博物館では、令和3年度実施予定の博物館実習に際し、当館での実習を希望する学生を募集します。☎令和3年4月1日現在、大学3年次以上の方で、博物館実習以外の単位をすべて取得している方、もしくは当該年度に取得見込みの方で、博物館への就職および学芸員を目指している方。定員6人(応募者多数の場合は提出書類による選考のうえ、可否を連絡)【申込書の配布】3月2日(火)から郷土博物館窓口で配布。実習希望者本人がお受け取りください ☎3月2日～4月11日(必着)に、所定の実習申込書・履歴書・事前課題を直接持参または郵送で郷土博物館 ☎042-493-8585へ

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。最新の情報は市ホームページをご覧ください。

### 清瀬けやきホール

#### の催し物

#### ①そうだじゅげむきこう

4月のじゅげむは大ホールで開催です。☎4月10日(土)午後2時～(開場は午後1時30分) ☎一般1,000円・小学生500円(全席自由) 【出演】立川こはる、立川吉笑

#### ②赤ちゃんとスキンシップ遊び！

赤ちゃんへのマッサージ、読み聞かせ、遊びなど。☎2か月～ハイハイ前の赤ちゃん。先着8組 ☎3月4日(木)午前10時30分～正午 ☎1,000円(清瀬市子育て・キラリ・クーポン券利用可) ☎大きめのバスタオル、ハンドタオル、赤

ちゃんの飲み物 ☎小宮しのぶ氏

#### 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。☎3月30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 ☎1,500円(清瀬市子育て・キラリ・クーポン券利用可) ☎子どもの飲み物 ☎小宮しのぶ氏

#### ④講座おけいこアロマ

フラワーエッセンスとアロマでヒーリングスプレーをつくりまします。先着8人。☎3月10日(木)午後2時～3時30分 ☎1,500円 ☎西脇直子氏

#### ⑤朗読教室

滝廉太郎作曲「花」の詩を味わいましょう。姿勢や呼吸、発声についても学べます。先着10人。☎3月16日(火)午前10時～11時30分 ☎1,000円 ☎梶取さより氏 ☎ ☎いずれも直接窓口または電話で清瀬けやきホール ☎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きものを着付けてもらって写真を撮ろう！  
おうちに眠っているきものでちよ

と違った日常を体験！きものを写真に収めてみませんか？清瀬きもの部の講師が普段使いの半幅の帯を使用し、着付をします。この機会にきもの楽しさを体験してください。先着8人(各回2人)。☎3月14日(日)(1)午前9時～、(2)午前10時～、(3)午前11時～、(4)正午～ ☎500円 ☎着物、お持ちの方は半幅帯、腰ひも2本、伊達締め1枚、その他着付に必要な小物、カメラ ☎飯岡美絵氏 ☎ ☎直接窓口または電話でコミュニティプラザひまわり ☎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



予防接種は  
お済みですか?

3月1日(月)～7日(日)は **子ども予防接種週間**

下表の医療機関・日程で予防接種が受けられます。実施日時などを確認し、事前にご予約ください。ワクチンの種類によっては入荷状況により接種できない場合があります。

4月からの入園・入学に備え、接種漏れのないように気をつけてください。土・日曜日にも実施している医療機関がありますので、接種期間の

迫っている方(特に麻しん風しん第2期対象者)は、この機会にぜひ受けてください。健康推進課健康推進係 ☎042-497-2075

※麻しん風しん第2期対象者(平成26年4月2日～平成27年4月1日生まれ)は、3月31日までは無料で接種できますが、それ以降は全額自己負担での接種となります。ご注意ください。

実施機関(五十音順)	電話番号 (市外局番 042)	実施日(いずれも3月)							予防接種種類														
		1日 (月)	2日 (火)	3日 (水)	4日 (木)	5日 (金)	6日(土)		7日(日)		四種 混合	三種 混合	ジフテ リア 破傷風	MR 1・2期	日本 脳炎	不活化 ポリオ	ヒブ	小児用 肺炎球菌	子宮頸 がん	水痘	B型 肝炎	ロタウ イルス	
宇都宮小児科内科クリニック(※1) (元町1-8-2)	491-5556	○	○	×	○	○	×	○	×	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	ガ	○	○	C
宇都宮レディースクリニック (元町1-4-26)	491-0103	○	○	○	×	○	○	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	ガ	×	×	×	
清瀬下宿中央診療所(※2) (下宿2-391-7)	491-2217	○	○	○	○	○	○	○	×	×	○	×	○	○	×	×	×	×	×	○	○	×	
清瀬元町しいのクリニック (元町1-8-19)	493-9880	○	○	○	×	○	○	○	×	×	×	×	○	×	2期 のみ	×	×	×	×	×	×	×	
清瀬リハビリテーション病院(※3) (竹丘3-3-33)	493-6111	○	○	○	○	○	×	×	×	×	○	×	○	○	×	○	○	○	サ	○	○	A	
酒田クリニック (野塩5-280-2)	496-7328	×	○	×	×	○	×	×	×	×	×	×	×	×	2期 のみ	×	×	×	×	×	×	×	
杉本医院(※4) (元町2-7-1)	492-1199	○	○	×	○	○	○	×	×	×	○	○	○	○	×	×	×	×	×	○	×	×	
とみまつ小児科循環器クリニック (元町1-1-14)	497-3456	×	○	○	×	×	×	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○	○	サ	○	○	C	
花園医院 (松山3-5-14)	491-0315	○	○	○	×	○	○	×	×	×	○	○	○	○	○	○	○	○	ガ	○	○	C	
廣橋小児科・内科医院(※5) (元町1-5-3)	493-7400	○	○	○	○	○	○	○	×	×	○	○	○	○	○	○	○	○	両方	○	○	C	
宮本医院 (松山1-42-6)	491-0547	○	×	○	×	○	○	×	×	×	○	×	○	○	×	○	○	×	×	○	○	A	
武蔵野総合クリニック(※6) (元町1-8-30)	496-7015	×	×	×	×	×	×	○	×	×	○	×	○	×	×	○	○	○	ガ	○	○	B	

- ※1=月・火・木・金曜日は午後
- ※2=土曜日の午後4時30分まで
- ※3=金曜日の午前のみ
- ※4=月・火・木・金・土曜日の午前9時～11時、月・火・木・金曜日の午後3時30分～4時30分
- ※5=三種混合、不活性化ポリオのみ要予約
- ※6=電話またはインターネットより予約

**【ロタウイルス感染症予防接種取り扱いワクチン】**  
 ロタリックス(1価)…A、ロタテック(5価)…B、両方接種可能…C  
**【子宮頸がん取り扱いワクチン】**  
 サーバリックス(2価)…サ、ガーダシル(4価)…ガ

子宮頸がんワクチン(HPV)について

平成25年4月より、子宮頸がん(HPV)ワクチンが定期接種となりました。その後、厚生労働省の勧告に基づき、適切な情報提供ができるまでの間は積極的な勧奨を差し控えていましたが、令和2年10月に厚生労働省の勧告の一部が改正されました。それに伴い、令和3年2月下旬に小学6年生から中学3年生で未接種の方を対象にリーフレット(概要版)を送付しました。(今年度高校1年生相当の方には令和2年10月下旬に送付しています)

接種を希望される場合、厚生労働省が発行しているリーフレットやホームページなどをご覧いただき、ワクチンの有効性とリスクを十分にご理解いただいたうえで、接種についてご判断いただきますようお願いいたします。詳細については、市ホームページをご覧ください。

3・4月の **子育て関連事業**

申問1～5は健康推進課母子保健係 ☎042-497-2077、6はNPO法人ウイズアイ ☎042-452-9765 info@with-ai.netへ

事業名・対象・内容など	日時	場所
<b>1. ママの時間</b> 育児の悩みなどを、心理相談の先生にお話ししてみませんか? 個別相談で行います。 ※未就学児がいる母親。4組。※予約制。別室で保育あり。	3月17日(水)午後1時30分～3時30分、3月22日(月)午前9時30分～11時30分(30分ごと各1組)	健康センター
<b>2. 計測相談会(3月)</b> 子どもの計測と子育てや栄養の相談ができます。 ※2か月から4歳未満の乳幼児とその母親。18組。※予約制。	3月26日(金)午前9時30分～11時30分	
<b>3. 親子歯みがき教室(個別)</b> ※満6か月～1歳6か月児とその保護者。15～18組 ※仕上げ磨きやおやつ選び方など。※予約制。	3月12日(金)・4月16日(金)午前9時(4月16日は午前9時30分～)～11時30分(30分ごと各3組)	
<b>4. 親子歯科健診(個別)</b> ※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)	
<b>5. 乳幼児健康診査※ ①3～4か月児 ②3歳児</b> ※①令和2年11月②平成30年2月に生まれた乳幼児とその保護者 ※①3月9日(火)②3月16日(水)※子ども計測は中止です。		
<b>6. ベビーマッサージ</b> マッサージをしながら赤ちゃんとおしゃべり。アロマの香りに包まれて、親子でリラックスタイム。	※3月16日(火)午後1時30分～3時	市民活動センター

※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。転入してきた方で通知が届かない場合、お問い合わせください。

3月の **休日診療**

実施時間は変更となる場合があります。内科は昼の休憩時間が医療機関によって異なるため、事前にお問い合わせください。

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	宮本医院 松山1-42-6 ☎042-491-0547	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 2-6-10	乾 医師
14日	廣橋小児科・内科医院 元町1-5-3 ☎042-493-7400	織本病院 旭が丘1-261 ☎042-491-2121	(ぎよせボランティア・市民活動センター内) ☎042-491-8611	福田 医師
20日	清瀬診療所 元町1-13-27 ☎042-493-2727			笹原 医師
21日	武蔵野総合クリニック 元町1-8-30 ☎042-496-7015	※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。		和気 医師
28日	ふじ井内科クリニック 元町1-11-14 ☎042-493-7122			大西 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

※ORコードは㈱デンソーウェブの登録商標です。