



今号の主な内容▶3面：声をかけあい、熱中症を防ぎましょう！／4面：児童手当と児童育成手当の現況届の提出は6月30日(水)まで／5面：第13回 石田波郷俳句大会 俳句募集

6月は「食育月間」

毎月19日は「食育の日」



大切な人と食卓を囲む時間が増えた今、
普段の食生活を振り返り、行動に移してみましょう

新型コロナウイルスワクチン接種の 情報はこちらから（3面にも掲載しています）



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 ☎042-497-1507

（電話番号のかけ間違いが多くなっております。番号をよく確認のうえ、おかけください）

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

「食育」とは、生きる上での基本であり、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識や「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる人を育てることです。難しいことはなく、まず一人一人が食生活を見

直し、栄養バランスの良い食事をとることや、朝ごはんを食べるなど望ましい食生活を送ることです。この機会に、日ごろの食生活を振り返り、行動に移してみましょう。☎健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

あと一皿、野菜を食べよう！

◆1日に必要な野菜の摂取量を知っていますか？

成人は350㌔、子どもは280㌔(東京都幼児向け食事バランスガイド(3歳～5歳))の野菜の摂取が望ましいとされています。令和元年の国民健康・栄養調査によると、20歳以上の1人1日あたりの野菜類の平均摂取量は280.5㌔でした。

1日の平均摂取では、あと小鉢1皿(70㌔)分の野菜が不足しています。小鉢一皿分(70㌔)の目安は、生野菜なら両手に軽く1杯程度、温野菜なら片手に軽く1杯程度です。

◆清瀬の野菜を食べよう！

清瀬市では、地元産の野菜が農家やスーパーの地場野菜コーナーで購入できるため、新鮮な野菜と触れ合うことができ食育環境にとっても恵まれています。市ホームページでは、野菜をたくさん使ったレシピや、その他主食・主菜のレシピを紹介しています。ぜひご覧いただき、栄養バランスの良い食事のためにご活用ください。

清瀬の主な農産物販売時期

野菜	月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ほうれんそう													
みずな・こまつな													
にんじん													
だいこん													
かぶ													
じゃがいも													
さといも													
なす													
とまと													
きゅうり													
とうもろこし													

清瀬市 かんたん！おすすめレシピ 検索



市ホームページはこちらから。1面の写真(左：水菜と柿のサラダ、右：なすと鶏肉の即席マリネ)も掲載しています。

あと一皿、野菜をとるための4つの工夫

①電子レンジを上手に利用する

電子レンジは手軽に加熱できるのがメリットです。野菜100㌔につき、電子レンジ(600㌔)で約1分加熱が目安です(なすは約1分30秒、かぼちゃ・里芋約2分、じゃがいもは約3分加熱)。

Point 電子レンジ加熱では、乾燥させないようにすることがポイント。里芋、じゃがいもは濡らしたキッチンペーパーに包んで、その上からラップで包みましょう。

②フライパンで「蒸し煮」にする

時間短縮、洗い物節約、栄養損失が少ないなど、蒸し煮はいいことがたくさん！

Point 野菜と少量の水をフライパンに入れ、蓋をして加熱します。途中、

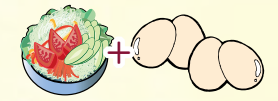
食材の上下を返し、まんべんなく火が通るようにしましょう。

③「味付けに変化」をつけて、飽きない食べ方を工夫する

からし、わさび、粒マスタード、七味、生姜、にんにく、ねぎ、ミント、ローズマリー、ゴマ、くるみ、アーモンド、塩昆布、豆板醤、コチュジャン、ゴマ油、オリーブオイル、黒酢など、いつもの料理にお好みで薬味や調味料を加えると、バリエーションが広がります。

④野菜嫌いには「たんぱく質をプラス」して食べやすくする

野菜だけのメニューだと食べづらい場合は、たんぱく質をプラスすると旨味がアップします！ ハム、ツナ缶、卵、蒸し鶏、甘辛豚肉などと一緒に食べると、野菜嫌いの方も食べやすくなります。



「新しい生活様式」における栄養・食生活のポイント

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)は、特定の食品や栄養素を取ることによって予防できるものではありません。

しかし、主食・主菜・副菜を基本に、多様な食品を組み合わせたバランスの良い食事で、健康状態を良好に保つことが大切です。

基礎疾患がある人やすでに食事療法をしている人で、食生活に不安がある場合は、医師または管理栄養士に相談しましょう。

【「新しい生活様式」における実践例】

- 持ち帰りや出前、デリバリーを活用
- 屋外空間で気持ちよく食べる
- 大皿を避けて、料理は個々に
- 対面ではなく、横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめ
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

★プラスワンポイント★

外出の自粛が続く、屋内で過ごす時間が長くなると活動量が低下します。バランスのよい食事とともに適度な運動も大切です。家のなかや庭などでできる運動(ラジオ体操、スクワットなど)で体を動かし、定期的に体重測定を行い適正体重を維持しましょう。



市では、清瀬市食育推進計画を策定し、ライフステージに合わせた目標を定め、「きよせ食ネットワーク会議」を中心に、各分野で「共食の増加」や「野菜の摂取量を増やす」などの取り組みを進めています。

【参考】清瀬市「野菜たっぷり健康レシピ集」、厚生労働省「新型コロナウイルス感染症を想定した「新しい生活様式」における栄養・食生活のポイント」、厚生労働省HP「新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」の実践例を公表しました」

おうち時間に運動を！「オンライン型運動セミナー」

自宅でできるオンライン型運動セミナーです。受講者の動作をインストラクターが見て、アドバイスなどをもらえる双方向のレッスンです。

☎清瀬市民で医師による運動制限のない方。先着50人 ☎①6月29日(火)②7月6日(火)いずれも午後1時30分～2時30分 ☎①「ヨガでリラックス」疲労回復に欠かせない睡眠について考え、気軽にできるヨガのポーズで体を動かすことのよさを体験します。②「脳と体のリ

フレッシュエクササイズ」脳をリフレッシュし、肩こり、腰痛の予防、目の疲れを軽減する気軽なストレッチです。

調ルネサンス専属インストラクター【参加者の準備】閲覧するためのデバイス、安定した椅子、安全に運動できる場所(2㎡間隔)、動きやすい服装、飲み物

☎☎直接窓口または電話で健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076へ

新体力テストを開催

自身の体力を把握し、今後の健康づくりに生かしませんか。テスト後には、測定結果をもとにスポーツ推進委員が体力増進・維持のアドバイスをを行います。

☎市内在住・在勤・在学の20歳～64歳の方(対象年齢以外の方も参加できますが、年齢によって実施種目が異なるため正確な判定は

出ません。あらかじめご了承ください) ☎6月20日(日)午前の部：午前9時～9時30分受付、午前11時30分終了予定。午後の部：午後1時30分～2時受付、午後4時終了予定【種目】握力、上体起こし、長座体前屈など6種目 ☎☎生涯学習スポーツ課生涯スポーツ係 ☎042-497-1816

納税にご協力を

■夜間納税・納税相談 ☎6月23日(水)・24日(木)午後8時まで
■日曜納税・納税相談 ☎6月27日(日)午前9時～午後4時

■土曜納税・納税相談 ☎6月12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

高齢者の方へ

新型コロナウイルスワクチン接種の予約(第2期募集)

予約受付 令和3年6月9日(水)午前9時から

【第2期募集について】

予約募集を行う医療機関の追加、接種を行う曜日の追加、1日あたりの接種回数の拡充などを行います。
※1回目の予約日時の3週間後の同じ曜日、同じ時間、同じ会場で2回目の予約を取っていただきます。

【主な内容変更】5月24日時点の情報です。変更になる場合もあります。

変更点	医療機関	追加する曜日	時間帯
新規追加	武蔵野総合クリニック	不定期	午後
新規追加	信愛病院	月・火曜日	午後
曜日追加	東京病院	土・日曜日	午前・午後
曜日追加	廣橋小児科内科クリニック	日曜日	午前
自院受付に変更	清瀬リハビリテーション病院	専用電話番号：042-493-6113 (※通院歴のある方優先) 予約受付：6月1日(火)～ 受付時間：午前10時～午後3時	

【予約方法】 予約する際は、お手元に必ずクーポン券を用意してください

◆電話予約 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 ☎042-497-1507 (受付時間：午前9時から午後6時30分まで(平日のみ))

◆オンライン予約 清瀬市新型コロナウイルスワクチン接種予約システム  <https://vaccine-yoyaku.jp/kiyose/> (※QRコードも参照) ☎6月9日(水)午前9時から(24時間受付)

◆窓口受付 予約専用PCを使い、職員がオンライン予約を補助します。 ☒清瀬市健康センター2階

☒6月9日(水)から11日(金)まで(3日間のみ。いずれも午前9時から午後5時まで。1日先着500人)。受付整理券を午前8時30分から配布し、500人に達した時点で、その日の窓口受付を終了します。

☒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 ☎042-497-1507 (受付時間：午前9時から午後6時30分まで(平日のみ))

清瀬市新型コロナウイルスワクチン接種予約システム

新型コロナウイルスワクチン接種予約

市内4会場で、地域包括支援センターがオンライン予約のお手伝いをします

スマートフォンをお持ちの方で、自分1人での操作に不安がある方に、オンライン予約のお手伝いをします。各会場先着50人。必ず事前予約をしたうえでご来場ください(予約は6月2日午前9時から)。

	清瀬市包括	社協包括	信愛包括	清雅包括
場所	松山地域 市民センター	コミュニティプラ ザひまわり	竹丘地域 市民センター	下宿地域 市民センター
日時	6月9日(水)午前9時～午後4時(※1日のみ)			
予約連絡先	介護保険課地域包括ケア係 ☎042-497-2082			

※予約連絡は上記の電話番号にお願いします。各会場となる地域市民センターなどへ連絡しても対応できません。

STOP 熱中症

声をかけあい、熱中症を防ぎましょう！

熱中症は、梅雨入り前の5月ごろから発生し、梅雨の合間に急激に暑くなる時期や、8月いっぱいの盛夏にかけて多発しています。近所の人や身近な人と声をかけあい、熱中症を防ぎましょう。 ☒健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

熱中症とは

高温多湿な環境下では、体温を正常に保とうとして多くの汗をかきます。このため体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節がうまくいけなくなったりして、体内に熱がこもり重要な臓器が高温にさらされたりすることで、さまざまな障害が起こります。これが熱中症です。

熱中症のさまざまな症状

I 度 (軽)	めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗が止まらない
II 度 (中)	頭痛、吐き気、体がだるい、力が入らない
III 度 (重)	意識がない、けいれん、体温が高い、呼びかけに対する返事がおかしい、まっすぐに歩けない

こんな場面では要注意！

■気温が高い ■湿度が高い ■風が弱い
■日差しが強い ■急に暑くなった日

屋外作業やスポーツ、散歩や草むしりなどの他、熱帯夜の就寝中など、屋外に限らず屋内や車内などでの発症も報告されています。屋内だからと油断しないようにしましょう。

普段の生活で心がけたいこと

①こまめな水分補給
のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を心がけましょう。冷蔵庫に冷たい飲み物をストックしておく、水筒を持ち歩くなど、普段からの準備も大切です。

②屋内では適正なエアコンの使用を
温度計を確認し、室温28℃前後を保つようにエアコンを使いましょう。すだれやカーテンで直射日光を避けたり、窓を開け空気の流れを作ったりすることで、部屋に熱がこもらないように工夫することも大切です。

③外出には十分な準備を
風通しがよく汗が乾きやすい衣服を選ぶ、帽子や日傘を使うなどの対策を行いましょう。環境省のホームページ「熱中症予防情報サイト」では、暑さ指数(WBGT)・熱中症警戒アラート情報を確認することができます。

④体の調子をととのえましょう
本格的な暑さがやってくる前に、運動をして筋力をつけておきましょう。体を暑さに慣らしておくことも大切です。朝食は抜かずにしっかり食べましょう。

環境省熱中症予防情報サイト

熱中症かもしれない・熱中症を疑ったときは

熱中症を疑う症状があれば、すぐに涼しい場所へ移動し、体を冷やし、水分を補給します。

◆涼しい場所へ
エアコンが効いている室内や、風通しの良い日陰へ移動する。

◆からだを冷やす
・ベルトやネクタイ、衣服をゆるめる。
・冷えたペットボトル、氷の入った袋などで、首の付け根や脇の下、足の付け根を冷やす。
・ぬらしたタオルやハンカチを当てる。
・うちわや扇風機で扇ぐ。

◆水分補給
冷たい水、経口補水液、スポーツドリンクなどを、自分で手に持って飲んでもらう。

意識がおかしい、自力で水分・塩分をとれない、症状の改善がみられないときはII度と判断し、すぐに病院へ搬送します。重要な点は、意識がしっかりしているかどうかです。

自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車(119番)を呼びましょう！

熱中症対策と感染対策

マスクをしていると、皮膚からの熱が逃げにくく、気づかいうちに脱水になったりして、体温調節がしづらくなってしまいます。暑い夏、屋外で人と2m以上(十分な距離)離れている状況であれば、マスクを外して熱中症を防ぎましょう。必要な場面ではマスクを着け、激しい運動を避け、こまめに水分補給をするなど、感染対策をとりつつ熱中症を予防するように心がけましょう。

自分や身近な人を熱中症から守り、暑い夏を元気に過ごしましょう！

【参考】環境省：熱中症予防情報サイト／熱中症環境保健マニュアル2018



マイナンバーカード申請済みの方は、 まだマイナポイント予約・申請が可能です

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」事業は、**令和3
年4月30日までにマイナンバー
カードの交付申請をしていれば、令
和3年9月30日まで、マイナポ
イントの予約・申請が可能です。**

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人当たり最大で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。

マイナポイント予約・申込方法
は、マイナポイントのホームペ
ージ(QRコード参照)や、市報の令
和2年7月1日号などをご参照く
ださい。☎情報政策課 ☎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)



詳しくは
こちら

募集 清瀬市障害者福祉センターの指定管理者

地方自治法の規定ならびに清瀬
市の公の施設の指定管理者制度の
基本方針に基づき、当該施設の管
理運営業務を効果的かつ効率的に
行うことができる事業者を募集し
ます。【募集対象施設】清瀬市障
害者福祉センター(上清戸一丁目
16-62)【指定期間】令和4年4月1

日(金)～令和9年3月31日(水)(5年間)
【募集要項等の配布】令和3年6月1
日(火)～15日(火)(土・日曜日を除く)
午前8時30分～午後5時
【募集要項の配布場所】障害福祉
課(市ホームページからのダウン
ロードはできません)☎障害福祉
課庶務係 ☎042-497-2072

募集 清瀬市子どもの発達支援・交流センター の指定管理者

地方自治法の規定ならびに清瀬
市の公の施設の指定管理者制度の
基本方針に基づき、当該施設の管
理運営業務を効果的かつ効率的に
行うことができる事業者を募集し
ます。【募集対象施設】清瀬市子
どもの発達支援・交流センター(竹
丘一丁目15-8)【指定期間】令和4

年4月1日(金)～令和9年3月31日(水)
(5年間)【募集要項等の配布】令和
3年6月1日(火)～15日(火)(土・日曜
日を除く)午前8時30分～午後5時
【募集要項の配布場所】障害福祉
課(市ホームページからのダウン
ロードはできません)☎障害福祉
課庶務係 ☎042-497-2072

消費生活相談の 現場から

コンビニで支払わせる
セキュリティソフト詐欺に
ご注意ください！

【事例】

パソコン起動中に突然画面が動
かなくなり、実在の企業名で「パ
ソコンに異常が見つかった。表示
されている電話番号に連絡するよ
うに」との警告表示が現れた。電
話をすると片言の日本語を話す外
国人オペレーターから「セキュリ
ティソフトをダウンロードする必
要がある」と言われ、遠隔操作に
よりダウンロードが実行された。
料金は55,000円となり「コンビニ
に設置してある機械に企業コード
と注文番号を入力して支払うよ
う」言われ、支払ってしまった。
しばらく経ってから詐欺だと気づ
いた。

【アドバイス】

これまで市報の「消費生活相談
の現場から」で「パソコンがウィ
ルス汚染している」などの偽りの
警告表示から電話をかけるように
仕向けられ、有償セキュリティソ
フトの購入、さらには有償サポー
ト契約に誘導する手口について注
意喚起を行いました。当時この手
口の決済方法はすべてクレジット
カード決済であり、消費生活セン



ターを通じてクレジットカード会
社に返金申し出を行うことが可能
である旨の案内をしてきました。
しかしこの事例では、相談者が支
払ったお金はセキュリティソフト
の代金ではなく、詐欺業者によっ
て相談者が注文したかのように見
せかけられた商品の代金でした。

そして商品は詐欺業者の指定先
に送付され、相談者はお金をだま
し取られただけとなります。販売
サイトや収納代行業者は注文者の
求めに応じて通常の業務を行った
だけであり、責任の追及はできま
せん。この場合、警察の手に委ね
ることになります。

このような事例では支払い後の
被害回復は困難です。支払う前に
消費生活センターに相談しまし
ょう。

☎消費生活センター ☎042-495-
6212(相談専用)

清瀬駅南口地域児童館整備基本計画策定検討委員会 市民委員を募集します

市では、「清瀬市まち・ひと・
しごと創生総合戦略(令和2年3月
改訂)」で掲げる「子どもと幸せを
育む“舞台”」を実現するため、清
瀬駅南口地域に新たな児童館の整
備を予定しています。

現在、「清瀬駅南口地域児童館
整備基本計画」の策定に向けた検
討をしています。この計画の策定
に際し、さまざまなご意見をいた
だくため、検討委員会を開催しま
す。興味・関心のある方は、ぜひ
市民委員にご応募ください。

☑市内在住の18歳以上で、会議
(委員会)に出席可能な方。定員2
人(清瀬市議会議員または清瀬市
職員は除く)【任期】令和3年8月～
11月(予定)。会議は平日の午後

または夜間の2時間程度・全4回
【報酬】会議1回の出席につき
5,000円【応募方法】6月22日ま
でに市ホームページにある応募フ
ォーム(QRコード参照)、または氏
名・生年月日・年齢・住所・電話
番号・メールアドレス・職業・応
募動機・差し支えない範囲で経歴
などを記入し(応募用紙をご活用
ください)、直接窓口またはファ
クス、郵送で企
画課企画調整担
当 ☎042-497-
1802☎042-491-
8600へ
※市民委員は書
類選考により決
定します。



ムは
応募
フォー
ム
は
募
こ
ち
ら

児童手当と児童育成手当の現況届の提出は6月30日(水)まで

児童手当と児童育成手当を受給
されている方に、養育状況や令和
2年中の所得状況などを確認し、
受給資格の有無を審査するため、
5月31日に現況届を送付します。

現況届が届いた方は、必要事項
を記入し、必要書類を添えて6月
30日(水)までに提出(郵送可)して
ください。

なお、5月に転入などにより新
規申請をされた方(6月から清瀬
市で受給開始される方)について
は、現況届の提出の必要がないた
め、市から現況届を送付すること
はありません。

現況届の提出がない場合は、引
き続き受給資格があっても、6月
以降の手当を受給することができ
ません。

【児童手当の必要書類】

◆令和3年度課税・非課税証明書
または所得証明書(令和2年中の
所得額、扶養人数、諸控除額等の
記載のあるもの)

※令和3年1月1日に、清瀬市に住
民票がなかった場合に必要。マイ
ナンバーカードで省略可。

◆申請者の健康保険証の写し

※現況届の宛名に記載されている
方の健康保険証の写しを添付して
ください。児童や配偶者の健康保
険証の写しは必要ありません。
※この他にも必要な書類がある場
合は、個別にご案内します。

【児童育成手当(育成手当・障害 手当)の必要書類】

◆令和3年度課税・非課税証明書
または所得証明書(令和2年中の
所得額、扶養人数、諸控除額等の
記載のあるもの)

※令和3年1月1日に、清瀬市に住
民票がなかった場合に必要。マイ
ナンバーカードで省略可。

◆愛の手帳または身体障害者手帳 の写し(該当する方のみ)

※この他にも必要な書類がある場
合は、個別にご案内します。

所得制限限度額や支給額につい
てなど詳しくは、市ホームページ
(QRコード参照)をご覧ください。
☎子育て支援課助成係 ☎
042-497-2088



詳しくはこちら

マイナンバーカードをお持ちの方は、 電子申請による提出が可能です(児童手当のみ)

子育て世帯の負担軽減と利便性
の向上を図るため、政府が運営す
るオンラインサービス「マイナポ
ータル」内にある、「子育てワン
ストップサービス(ぴったりサー
ビス)」において、現況届(児童手
当のみ)の電子申請を受け付けて
います。マイナンバーカードと必
要機器をお持ちの方は、ぜひご利
用ください。なお、添付資料を別
途郵送などによりご提出いただく
場合がありますのでご了承ください。

【電子申請に必要なもの】

マイナンバーカード(電子証明
書付き)、パソコン端末とカード
リーダーもしくはスマートフォン
※スマートフォンの場合、iPhone
についてはiPhone7以降の機種、

Androidは対応機種で申請が行え
ます。対応機種(動作環境)につい
てはマイナポータルをご確認ください。

【電子申請の方法】

- ①内閣府ホームページ(「ぴったりサービス」(QRコード参照))にアクセス。
- ②「ぴったりサービス」のトップページから「東京都・清瀬市」を選択。
- ③カテゴリーから「子育て」を選択し、検索。
- ④「児童手当等の現況届」を選択してください。

☎子育て支援課助成係 ☎042-
497-2088



「ぴったりサー
ビス」はこちら

東京2020オリンピック聖火リレー 清瀬市出発式観覧希望者募集！

清瀬市内の聖火リレーは7月14日(水)午前中

清瀬市は、7月14日(水)に行われる聖火リレーの第一区間となります。当日のスタートを祝して出発式を執り行いますが、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、出発式の観覧は事前予約にて受け付けを行います。

【募集人数】200人(応募者多数の場合は抽選) 【応募条件】市内在住・在

勤・在学 日7月14日(水)午前9時～9時30分 場八小校庭 内上和太鼓による演奏、聖火トーチへの点火など

日6月1日～14日に電子申請(QRコード参照)または直接窓口・ファクス(電話は不可)で生涯学習スポーツ課生涯スポーツ係 042-497-1816 042-495-3940へ。1口で4人まで申込みできます。

※生涯学習スポーツ課は、アミュービルから市役所本庁舎2階に移転しましたのでご注意ください。

※詳しくは市ホームページをご確認ください。



詳しくはこちら



©TOKYO2020

第13回 石田波郷俳句大会 俳句募集



清瀬に関わりが深い俳人、石田波郷をたたえた全国規模の俳句大会「清瀬市石田波郷俳句大会」の俳句を募集中です。10月31日(日)にはジュニアの部、12月12日(日)には一般の部及び新人賞の入選作品に関する講評と表彰式、徳田千鶴子氏による講演会を行います。 日生涯学習スポーツ課生涯学習係 042-497-1815

①一般の部

内容は、波郷や清瀬に思いを寄せる1句と自由題1句、または自由題2句。

【投句用紙】所定の応募用紙(コピー可)。市ホームページまたは各地域市民センターなどで配布)

【投句料】1,000円(郵便振替)

【選者】石寒太(「炎環」主宰)、奥坂まや(「鷹」同人会会長)、岸本尚毅(「天為」秀)同人)、鈴木しげを(「鶴」主宰)、徳田千鶴子(「馬酔木」主宰)、能村研三(「沖」主宰)

②石田波郷新人賞 (30歳以下の方)

内容は自由(20句1組・表題を付ける)。

【投句用紙】市ホームページの投句フォームまたは原稿用紙

【選者】神野紗希、佐藤郁良、西村麒麟、村上鞆彦

【賞】新人賞(副賞50,000円)、準賞(副賞20,000円)、奨励賞(大山雅由賞)(副賞10,000円)

③ジュニアの部 (小・中学生)

内容は自由。

【投句用紙】所定の応募用紙または200字詰め原稿用紙(1句単位で記入)

【選者】高澤晶子、谷村鯛夢、永井潮、細見道子

応募方法

①②は7月31日(消印有効)、③は9月7日(必着)までに、住所・氏名・生年月日・電話番号・学生は学校名(学年)を記入し、①は郵便振替の控え(コピー可)を添えて直接または郵送で〒204-8511 中里五丁目842番地 生涯学習スポーツ課「石田波郷俳句大会」係 042-497-1815へ

広域連携事業

ひきこもりUXママ会 ひきこもりUX女子会

結婚しても、子どもがいても、不安や生きづらさがある。また、ひきこもり状態にあったり、対人関係の難しさを感じているなど、さまざまな生きづらさを抱えている女性自認の方を対象に、当事者会を開催します。

「こんな状況にあるのは自分だけではないか」「なんとかきかけをつかみたい」と思っている女性たちに1人でも多くご参加いただき、「1人ではない」と思える場を皆さんと一緒に作りたいと思っています。

また併せて、ひきこもり状態のご家族がいる方や支援者など、集まった方同士で自由に交流ができる場として、「つながる待合室」も実施します。どうぞお気軽にご参加ください。

日ひきこもりUXママ会=子育て中の女性でひきこもりなどの生きづらさや対人関係の困難を抱える方。ひきこもりUX女子会=ひきこもりなどの生きづらさを抱える女性自認の方。つながる待合室=

ひきこもり状態のご家族がいる方や支援者の方(性別は問いません)。先着20人(申込み不要。待合室15人)

日ひきこもりUXママ会=6月24日(水)午前11時～午後1時30分、ひきこもりUX女子会=8月26日(水)午後2時～4時30分、つながる待合室=8月26日(水)午後3時～4時30分(受け付けはそれぞれ20分前から) 場男女共同参画センター 講一般社団法人 ひきこもりUX会議 持筆記用具、マスク着用 日男女共同参画センター 042-495-7002

※いずれも保育あり(6か月～就学前。先着10人)。実施日の10日前までに要申込み。

※UX=Unique eXperience(ユニークエクスペリエンス、固有の体験)の略。

※このイベントは国立市との連携事業です。国立市でも7月20日に開催予定です。詳しくは国立市のホームページをご覧ください。

令和3年度 第3回消費生活講座(終活講座③)

備えあれば憂いなし 介護の知恵とお金の話

介護のお金は「いくらかかるか」ではなく、「いくらかけられるか」が大切。人生100年時代といわれ、親も自分も100歳を超えることを想定した資金計画を念頭に、人生設計を怠らないことが重要です。

そこで今回の講座では、さまざまな事例を盛り込みながら、介護の知恵とお金のお話を伺います。先着20人。 日7月1日(水)午後2時～4時 場消費生活センター 講介護・

暮らしジャーナリスト 太田差恵子氏

日6月1日からの平日午前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～就学前。先着3人。要事前予約)。



公共施設再編計画(地域レベル編) 策定のための 学校別意見交換会開催

市では、学校の再編や図書館などの公共施設を学校に集約することで、学校を地域の拠点とすることを検討しております。これに際し、市民の皆さまと意見交換会を開催します。ぜひご参加ください。

※新型コロナウイルス感染症の感

染状況により、意見交換会が中止や延期になる場合がございます。その際は市ホームページでお知らせします。 日企画課企画調整担当 042-497-1802、教育総務課庶務係 042-497-2537

日にち	時間	場所	定員
6月3日(水)	午後2時～4時	中清戸地域市民センター	先着35人
6月4日(金)	午後2時～4時	市役所本庁舎	先着30人
6月5日(土)	午前10時～正午	市役所本庁舎	先着50人

生活に欠かせない危険物(消毒用アルコールなど)の取り扱いについて知ましょう

新型コロナウイルスの流行により消毒用アルコールを使用する機会が多くなりました。消毒用アルコールには危険物に該当するものがあり、取り扱いを誤ると、火災などを引き起こすおそれがあります。

消毒用アルコールを取り扱う場合は、以下の点に注意してください。

- ◆**火気の近くでは使用しない**
近くに火源があると、引火する

おそれがあります。

- ◆**詰め替えを行う場所では換気を**
通風性の良い場所や常時換気が行える場所で詰め替えを行いましょ

- ◆**直射日光が当たる場所などに保管しない**

直射日光が当たるなど高温になる場所での保管は避けましょう。**問**清瀬消防署
☎042-491-0119



「野菜メニュー店」に出かけてみませんか?

野菜の摂取目標量は1日350g以上です。東京都多摩小平保健所管内には、1食でこの約1/3量の120g以上が食べられるお店「野菜メニュー店」が78店舗あります(令和3年3月末時点)。

この取り組みは、外食する機会が多く、野菜摂取量が目標量に達していない皆さんに、外食で野菜をたっぷり食べてもらうために始

めました。

健康的な食生活に欠かせない野菜の摂取量アップにつなげるため、「野菜メニュー店」をぜひご利用ください。店舗情報は、東京都福祉保健局ホームページ(QRコード参照)をご覧ください。



東京都福祉保健局ホームページ

「野菜メニュー店」になりませんか?

「野菜メニュー店」を募集しています。野菜を120g以上使ったメニューを提供しているお店が対象です(「デリバリー」や「テイクアウト」の野菜メニューを提供し

ているお店も可)。お客様の健康づくりをサポートするために、ぜひご協力をお願いします。

問多摩小平保健所生活環境安全課保健栄養担当 ☎042-450-3111

ファミリー・サポートきよせ 第1回全体交流会

「劇団風の子」大森靖枝さんによるおはなしあそびです。**※**ファミリー・サポートきよせ会員(当日会員登録も可能)。各回先着50人**日**6月20日(日)午前10時～、11時～(いずれも45分間)**場**児童センター**申**6月1日から15日までに、電話(平日午前9時～午後5時)、

またはNPO法人子育てネットワーク・ピッコロのホームページから申込み**問**ファミリー・サポートきよせ ☎042-492-1139

NPO法人子育てネットワーク・ピッコロホームページ



雨水浸透施設設置助成制度

市では、河川や下水道への雨水流出を抑制して、集中豪雨や台風などによる浸水被害の防止を図るとともに、地下水のかん養(水が自然に染み込むこと)を促進して、自然環境の保全・回復につなげることを目的として、雨水浸透ます(住宅の屋根に降った雨水を敷地内の地下に浸透させる施設)を設置する方に対して、設置費用の一部を助成します。

【助成対象者】市内に一戸建て住宅(自己の居住の用に供するものに限り)を所有する個人で、現在雨水浸透ますが設置されておらず、市税を完納している方。借地権等の設定がある場合は、当該宅地所有者の同意が必要となります。ただし、個人商店のように居住用部分がある店舗及びアパートなどの集合住宅は対象となりません。(他にも対象外となる場合が

あります。詳しくは市ホームページをご覧ください)

【助成金額】別に定める標準工事費単価に設置数量を乗じて得た額または当該工事に要した額(消費税に係る部分を除く)のうち、いずれか少ない額(100円未満の端数があるときは、その端数金額は切り捨てるものとする)。上限150,000円

※助成金の交付額は毎年度予算で定める範囲内となるので、年度途中で終了する場合があります。

申工事に係る契約を締結する前に申込みなどの手続きが必要です。申込み手続きや工事施工などのお問い合わせは、清瀬市指定工事店へご相談ください(市ホームページに掲載しています)**問**下水道課施設計画係 ☎042-497-2532



詳しくはこちら

講座・講演会



令和3年度 第1回 清瀬市子どもの発達支援・交流センター公開講座

テーマは「発達障害の基本的理解～ライフステージを見据えての支援の意義やポイント～」です。**※**保護者・保育士・教員・福祉関係者・学生など発達障害に関わるすべての支援関係者。先着80人**日**6月26日(土)午後1時30分～4時(受け付けは午後1時～)**場**児童センター**講**医療法人社団新新会 多摩あおば病院・児童精神科医 木村一優氏**申**氏名・所属(あれば)、連絡先を添えて電話、ファクスまたはメールで清瀬市子どもの発達支援・交流センターとことこ ☎042-495-3030**問**042-495-3031 tocotoco@kiyose-hattatsu.jpへ
※メールの場合は件名を「講座申込み」としてください。

※新型コロナウイルス感染症の影響で開催状況に変更が生じる場合があります。詳しくは清瀬市子どもの発達支援・交流センターとことこのホームページをご覧ください。

清瀬市子どもの発達支援・交流センターホームページ



編み物教室

編み物でペットボトルカバーを作ります。**※**かぎ針を持ったことがある18歳以上の方。先着7人**日**6月22日(火)、7月27日(火)全2回いずれも午前10時～正午**申**問直接窓口または電話で下宿地域市民センター ☎042-493-4033

※参加費など詳しくは上記へお問い合わせください。

LGBTQ理解基礎講座「パートナーシップ制度を学びつくす」

近年、全国でパートナーシップ制度が大きな広まりを見せています。この講座で、制度についてよくある質問を交えながら学んでいきます。終了後に交流イベントを開催します。先着80人。**日**6月20日(日)午後1時45分～3時45分**場**アミューホール**講**明治大学教授 鈴木賢氏**申**問6月1日から18日までの平日午前9時～午後5時に、下記QRコード、電話またはファクスで男女共同参画センター ☎042-495-7002**問**042-495-7008へ

※保育あり(6か月～就学前)。先着10人。要事前予約)。



電子申請はこちら

健康・福祉



食生活相談

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。毎日の食事に不安がある方、お気軽にご相談ください。面談または電話による相談です。**※**市内在住で18歳以上の方とその家族**日**7月5日(月)午前10時～正午、8月2日(月)午後1時30分～4時(各日30分間隔の予約制)**場**健康センター**申**問健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076へ

健康づくり推進員運営 中里健やかクラブ

健康づくりや転倒予防を目的に、体をほぐすストレッチ体操を行います。十分な感染症対策をとったうえで活動を再開しますので、興味のある方はぜひご参加ください。なお、今年度より中里地域市民センターに会場が変更となりますので、ご注意ください。先着10人。**日**6月15日(火)午後1時30分～2時30分**場**中里地域市民センター**内**ツボを刺激する中国式ストレッチ体操**申**問健康づくり推進員・熊谷 ☎090-7224-8949へ

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。介護を卒業された方も参加できます。また、認知症に関する情報交換の場としても活用いただけます。**※**現在、認知症の方を介護しているご家族など**日**6月16日(水)午後2時～3時30分**場**生涯学習センター**直**問介護保険課地域包括ケア係 ☎042-497-2082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。

よってこカフェinふわっとん

認知症に関心のある方ならどなたでも利用できます。**日**6月8日(火)・22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)**費**お茶代300円(税込み・茶菓子付き)**直**問介護保険課地域包括ケア係 ☎042-497-2082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。



市民伝言板

【市民伝言板利用案内】●7月15日号掲載希望の「催し物」の原稿は、6月1日午前8時30分から6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16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。
問秘書広報課広報広聴係 ☎042-497-1808 **問**042-491-8600 kouhou@city.kiyose.lg.jp

大丈夫!心開いて語り合えば▶不登校や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。6月12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
第41回さわらび絵画展▶コロナ禍のなかアートで心に潤いを。個性光る絵画展です。ご高覧ください。6月15日～20日10時～17時、郷土博物館、無料、さわらび会・高橋 ☎042-427-1244

募集



都民住宅入居者(抽選募集)

入居を希望される方は、下記期日に配布される募集案内(パンフレット)をご覧ください、同封されている申込用紙をご記入のうえ、郵送でお申込みください。申込みは1世帯1通のみです。④中堅所得者層のファミリー世帯(礼金・仲介手数料・更新料なし)

【募集案内の配布期間】6月1日(火)～9日(水)

【募集案内の配布場所・時間】市役所1階案内、都市計画課、松山・野塩出張所＝平日午前8時30分～午後5時(平日午後5時～午後8時は市役所夜間受付で配布)、子ども家庭支援センター、生涯学習センター＝各センターの開館時間内で配布

【郵送申込の締切日】6月14日(月)(必着) ④JKK東京(東京都住宅供給公社) ☎03-3498-8894

※募集案内は、東京都住宅供給公社のホームページからもダウンロードできます(6月9日(水)午後6時まで)。

東京都住宅供給公社
ホームページ



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。④市内在住で原則60歳以上の健康で働く意欲のある方(書類への記入が必要となるため事前にお問い合わせください) ④説明会＝6月7日(月)午後1時30分～、研修会＝6月14日(月)午後1時30分～④シルバー人材センター(松山三丁目) ④シルバー人材センター ☎042-494-0903

TAMA市民塾塾生

「奥多摩の低山を歩く」、「見る！

知る！食す！世界遺産の旅！」など、全15講座です。【開講期間】6か月コース＝令和3年10月～令和4年3月④多摩交流センター(府中市寿町一丁目) ④4,200円～8,400円(講座回数による) ④6月1日から7月9日(当日消印有効)までに、はがきに必要な事項を記入し、TAMA市民塾 ☎042-335-0111へ

※詳しくは塾生募集案内パンフレット、TAMA市民塾ホームページ(QRコード参照)をご覧ください。



TAMA市民塾ホームページ

その他



清瀬消防署の普通救命講習

清瀬消防署では、心肺蘇生法やAEDの使い方を身につける普通救命講習を、下記のとおり実施します。ぜひ受講してください。④6月13日(日)午前9時～正午④清瀬消防署 ④1,500円(講習テキストと人工呼吸マスク代) ④④直接窓口または電話で清瀬消防署 ☎042-491-0119へ

※新型コロナウイルス感染症対策を十分に行って実施します。※来署の際は公共交通機関をご利用ください。※事業者や自治会などで数人ほど集まって講習を実施できる場所があれば、指導員が出張し、救命講習を行うことができます。また、救命講習にはいろいろなコースがあります。お気軽にお問い合わせ・ご相談ください。※新型コロナウイルス感染症拡大防止などのため中止となる場合があります。

日本赤十字社へのご理解・ご協力をお願いします

日本赤十字社の活動は、皆さまからの活動資金(会費や寄附金)で成り立っています。

6月は赤十字運動月間です。期間中、活動資金のお願いに自治会役員などが伺いますので、ご協力をお願いします。④福祉総務課福祉総務係 ☎042-497-2056

分筆されていない私道の非課税申告について

公衆用道路と性格が同様で分筆さ

れていない私道、または現に道路として使用されていないながら分筆されていない建築基準法上の道路は、私道部分の面積がわかる図面を添え、年内に申告手続きをされますと、翌年度の固定資産税・都市計画税から非課税の適用が受けられます。

④課税課固定資産税係 ☎042-497-2042

多摩六都科学館の催し物



多摩六都科学館ホームページ

富士山のかんたん立体地形模型を作ろう

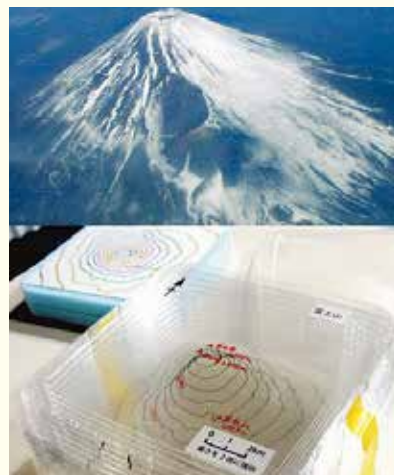
プラスチック容器のふたを使って立体地形模型をつくりましょう。④小学3年生以上、各回定員12人(1人まで同伴可、応募者多数の場合は抽選し、当選者のみに参加券を送付)

④6月26日(土)午後2時～3時、6月27日(日)午前11時～正午、午後2時～3時④材料費200円。他に展示室券(4歳～高校生210円、おとな520円)が必要

④④6月14日(必着)までに多摩六都科学館ホームページの専用応募フォーム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

記入し、〒188-0014 西東京市芝久保町5-10-64 多摩六都科学館 ☎042-469-6100へ

※6月の休館日：7日(月)・14日(月)・21日(月)・28日(月)



2021年度 多摩六都科学館サポーター制度のご案内

「多摩六都科学館サポーター」は、多摩六都科学館の活動主旨に賛同してくださる皆さまに、運営をサポートしていただく賛助会員制度です。次のような特典があります。

【特典】招待券(1口につき2枚)、特別上映(1口につき2人まで・年2回予定)、ウェブ掲載(希望する方のみ会員一覧に掲載。団体会員は10口以上でバナー掲載)。この他、年間を通じて多

摩六都科学館の広報誌などを送付します ④随時受付中(令和4年3月31日(木)まで) ④個人会員：1口5,000円から、団体会員：1口10,000円から ④④多摩六都科学館ホームページ(QRコード参照)をご覧ください ④多摩六都科学館 ☎042-469-6100



詳しくはこちら

清瀬けやきホール

の催し物

①アフタヌーンコンサート「TUTTI！」

パーカッションアンサンブルグループ「TUTTI！」による打楽器アンサンブルの演奏です。④6月27日(日)①午後1時30分～(開場は午後1時)、②午後3時30分～(開場は午後3時) ④一般1,000円、友の会800円、学生500円(未就学児無料) 【出演】パーカッションアンサンブルグループ「TUTTI！」(細田真裕、新垣潤、菊池咲希、千葉彩加)

②そうだじゅげむきこう

7月のじゅげむは大ホールで開催。④7月23日(金)午後2時～(開場は午後1時30分) ④一般1,000円・小学生500円(全席自由) 【出演】柳亭こみち(独演会)、柳亭左ん坊

③ベビーオイルマッサージ教室

赤ちゃんへのマッサージ、読み聞かせ、遊びなど。④2か月～ハイハイ前の赤ちゃん。先着8組 ④6月11日(金)午前10時30分～正午 ④1,500円(清瀬市子育て・キラリ・クーポン券利用可)

④大きめのバスタオル、ハンドタオル、子どもの飲み物 ④小宮しのぶ氏 ④Let'sリトミック

月替わりのテーマで音楽をまじえて楽しく遊びます。各クラス先着12組。④6月15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 ④1,500円(清瀬市子育て・キラリ・クーポン券利用可)

④子どもの飲み物 ④小宮しのぶ氏

⑤講座「ブリザードフラワーでつくるお供え花」

ブリザードフラワーでお供え花をつくりま。各回先着8人。

④6月26日(土)、7月10日(土)いずれも午前9時30分～11時30分 ④3,400円

④福井ひろこ氏

④④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

①7月開講予定！「ダルマ健康体操教室」無料体験会

ツボやマッサージを学びながら、ダルマ拳も取り入れた運動教室です。身体の調子を整え、生活習慣を改善し、健康寿命を延ばしましょう！ 無料体験会を開催しますので、ぜひ一度体験してみてください。④50歳以上の方。各回先着15人 ④6月17日(木)・24日(木)いずれも午前10時～、11時～(いずれも40分程度) ④寒河江康悦氏(日本達磨拳法連盟会長・リンバマッサージ師)

②【初心者～初中級者向け】スロートニス教室(テニス+アフターストレッチ)

体に優しいテニスで、楽しみながら無理なく健康な体を作り上げましょう！ 少人数制のプチプライベートレッスンです。④初心者～初中級者の方、先着6人 ④木曜コース＝7月1日から毎週木曜日(全8回)、金曜コース＝7月2日から毎週金曜日(全8回) いずれも午前11

時～午後1時 ④いずれも9,600円(1クール計8回分) ④佐藤喜裕氏 ④テニスシューズ(スニーカー可。スパイス付きを除く)、運動服、飲み物、タオル、ストレッチマット

④④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

◆無料パソコン教室(Windows10)、無料スマホ・タブレット(iPad使用)基礎教室

④パソコン、スマホ・タブレットが初めてまたは初級の方。先着10人 ④パソコン＝6月5日・12日・19日・26日いずれも土曜日午前10時～正午、スマホ・タブレット教室＝6月17日(木)午前10時～正午

◆倶楽部の無料体験

④65歳以上の方 ④ビリヤード、ヨガ、はつらつ体操、健康麻雀、ビンボン ④④直接窓口または電話で一般社団法人きよせ100歳時代 ☎042-494-2800へ

清瀬市公式Instagram

「#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



4月16日以降の東村山税務署での相談について

4月16日以降、東村山税務署での申告書の作成・相談は事前予約制となっています。希望される方は、まず電話で相談日時をご予約ください(音声案内に従って「2」を選択)。

なお、提出のみの場合は予約は必要ありません。**問**東村山税務署**☎**042-394-6811

6月10日(木)はコンビニでの課税・非課税証明書の発行ができません

6月10日(木)午前6時30分～午後11時は、システム更新メンテナンスのため、コンビニエンスストアで課税・非課税証明書を発行することができません。

その他の証明書などについては、通常どおり発行可能です。**問**課税課市民税係**☎**042-497-2040

しごとセンター多摩の就業支援(全年齢の方対象 完全予約制)

①(国立市会場) 面接会事前対策セミナー

就職面接会の事前対策セミナーです。先着30人。**日**6月10日(木)午後2時～4時(受付時間:午後1時30分～)**場**くにたち福祉会館(国立市富士見台二丁目)

②(日野市会場) 地域就職面接会

当日は10社程度の企業が参加予定です。各部先着30人程度。

日6月18日(金)第1部＝午前10時～正午(受付時間:午前9時30分～11時)、第2部＝午後2時～4時(受付時間:午後1時30分～3時)**場**日野市立新町交流センター(日野市新町一丁目)

申問いずれも東京しごとセンター多摩**☎**042-329-4524へ

※やむを得ない事情により中止・延期・変更になる場合があります。そ

の際、しごとセンター多摩のホームページでお知らせします。

しごとセンター多摩
ホームページ



多摩パブリック法律事務所 2021年度無料相談会

多摩パブリック法律事務所は「市民の法的かけ込み寺」として、東京弁護士会による支援のもと設立された都市型公設事務所です。

このたび、弁護士による無料法律相談会を行います。お金のトラブル、不動産関係、相続、離婚、成年後見、事業者向け法務、労働問題、刑事事件、債務整理など幅広い種類の案件を取り扱っていますので、お気軽にご相談ください。**対**多摩パブリッ

ク法律事務所を初めて利用される方。先着35人**日**6月26日(土)午前10時～午後4時(1枠30分)**場**多摩パブリック法律事務所(立川市曙町二丁目)**申問**6月7日からの午前10時～午後5時(土・日曜日、祝日は除く)に、電話で多摩パブリック法律事務所**☎**042-548-2450

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。

日6月23日(水)午前10時～正午**場**コミュニティプラザひまわり

申問きよせ権利擁護センターあいねっと**☎**042-495-5573



清瀬市議会第2回定例会開会

令和3年清瀬市議会第2回定例会は、6月8日(火)から下記のとおり開会予定です。**問**議会事務局議事係**☎**042-497-2567

月	日	時間	内容
6	8(火)	午前10時～	本会議(初日)
	10(木)		
	11(金)	午前9時40分～	本会議(一般質問)
	14(月)		
	16(水)	午前10時～	総務文教常任委員会
		午前10時～	福祉保健常任委員会
	17(木)	福祉保健常任委員会終了後 建設環境常任委員会終了後	建設環境常任委員会 議会運営委員会
	28(月)	午前10時～	本会議(最終日)

6・7月の子育て関連事業

申問1～5は子育て支援課母子保健係**☎**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
1. ママの時間 4月からグループでのママの時間を短縮して再開しています。個別相談も併設しています。 対 未就学児がいる母親。グループ＝3組。個別相談＝2組 ※別室で保育あり。	6月16日(水)グループ＝午後2時30分～3時30分、個別相談＝午後1時～、午後1時40分～(各回30分)	健康センター
2. 計測相談会 子どもの計測と子育てや栄養の相談ができます。 対 2か月から3歳未満の乳幼児とその保護者。18組。※予約制。申込みは6月1日から。	6月25日(金)午前9時30分～11時30分	
3. 親子歯みがき教室(個別) 対 満6か月～1歳6か月児とその保護者。各日15組 対 はじめての歯ブラシの選び方や仕上げ磨きなど。※予約制。	6月18日(金)、7月16日(金)いずれも午前9時30分～11時30分(30分ごと各3組)	
4. 親子歯科健診(個別) 対 1歳6か月～4歳児とその保護者 対 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)	
5. 乳幼児健康診査※ ①3～4か月児 ②3歳児 対 ①令和3年2月②平成30年5月に生まれた乳幼児とその保護者 日 ①6月8日(火)②6月15日(水)※子どもの計測は中止です。		
6. 双子三つ子の会 双子三つ子を育てるママ集まれ～! 多胎児の先輩ママと一緒に話しましょう。 対 多胎児の親子、多胎児を妊娠中の方 費 500円	6月29日(火)午前10時～正午	きよせボランティア・市民活動センター
つどいの広場(ころぼっくる・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。 対 0歳～就学前の子どもとその保護者 ※ころぼっくる(問 子ども家庭支援センター ☎ 042-495-7701)、野塩/野塩出張/下宿(問 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(問 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。  詳しくはこちら		

※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。

各館のイベント情報・お知らせ

郷土博物館のイベント

①初夏の染物教室

初夏の植物を材料にした草木染めの基礎を学び、Tシャツまたはストールを染めます。先着15人。**日**6月24日(木)午前10時～午後3時**場**郷土博物館**費**3,500円**講**中村千代氏**持**バケツ、ゴム手袋、エプロン、洗濯ばさみ2個、ビニール袋、昼食**申問**6月1日午前9時から電話で郷土博物館**☎**042-493-8585へ

②第25回テーマ展示講座「清瀬と軍隊」

現在テーマ展示を行っている「出征・便り・帰還」に関する講座を行います。「清瀬と軍隊」という内容で、清瀬周辺の軍事施設や清瀬の人々の関わりを紹介します。**対**高校生以上、先着25人**日**6月26日(土)午後1時30分～3時**場**郷土博物館**講**東野豊秋(学芸員)**持**筆記用具**申問**6月1日午前9時から26日までに電話で郷土博物館**☎**042-493-8585へ



図書館のイベント

第19回 図書館読書交流会

『新しい清瀬市史ができるまで』

令和6年度までをめどに進められている清瀬市史編さん事業について、これまでの経緯や前回編まれた市史と異なる点を、市史編さん室の方にご紹介いただきます。

清瀬市の歴史に興味をお持ちでしたら、どなたでもお気軽にご参加ください。

対市内在住の中学生以上の方。先着15人**日**6月26日(土)午前10時30分～正午**場**中央図書館**申**6月1日からの午前10時～午後5時(月曜日休館)に、直接窓口または電話で中央図書館**☎**042-493-4326へ



『清瀬市史3 資料編 古代・中世』

6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 (受け付けは午後4時30分まで)	午後5時～ 翌日の午前9時	午前9時30分～午後5時	担当医
6日	ふじ井内科クリニック 元町1-11-14 ☎ 042-493-7122	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	本杉 医師
13日	武蔵野総合クリニック 元町1-8-30 ☎ 042-496-7015	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)	和気 医師
20日	中島医院 元町1-3-45 ☎ 042-495-6727		☎ 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
27日	清瀬下宿中央診療所 下宿2-391-7 ☎ 042-491-2217	※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。		筒井(大) 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。