



今号の主な内容▶3面：9月は東京都自殺対策予防強化月間／4面：令和3年度 きよせカレッジ(後期)／5面：市民課窓口でキャッシュレス決済が可能になりました

東京清瀬市みつばちプロジェクト ジェラートシリーズ第2弾

BLUEBERRY ALMOND MILK GELATO

## ブルーベリーアーモンドミルク ジェラート

濃厚なアーモンドミルクジェラートと、ブルーベリーソースの酸味がベストマッチ！



# 9月11日(土)販売開始

市内・坂間園芸産  
ブルーベリーを贅沢使用

## 新型コロナウイルスワクチン接種情報



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)

東京清瀬市みつばちプロジェクト

# ブルーベリー アーモンドミルク ジェラート



## 9月11日(土)より市内セブン・イレブン限定で販売開始

(一部東久留米市の店舗もあり)

商品概要

【販売価格】399円(税込み・120<sup>ミリ</sup>容器)

【販売店舗】市内及び東久留米市内のセブン・イレブン計14店舗(清瀬元町1丁目店、清瀬駅北口店、清瀬中清戸5丁目店、清瀬元町2丁目店、清瀬野塩1丁目店、清瀬下宿2丁目店、清瀬梅園2丁目店、

清瀬中里5丁目店、清瀬駅南口店、清瀬野塩4丁目店、東久留米幸町4丁目店、東久留米八幡町3丁目店、東久留米中央町2丁目店、東久留米駅北口店)

昨年、市制施行50周年記念として開発・限定発売し、人気を博した「はちみつチーズジェラート」。このジェラートシリーズの第2弾として、今年も株式会社高島屋のプライベート・ブランド「ジェラテリア・パンチェラ」監修のもと、市内の坂間園芸産ブルーベリーを使用した新商品「ブルーベリーアーモンドミルクジェラート」が完成しました。商品について、監修を行った藤巻貴宣氏と、ブルーベリーを提供していただいた坂間園芸代表・坂間忠氏にお話を伺いました。☎建築管財課管財係 ☎042-497-1841

Interview インタビュー **藤巻貴宣氏** (ジェラートル代表)

Interview インタビュー **坂間忠氏** (坂間園芸代表)

### 健康志向の方にもおすすめのジェラートです

昨年は「はちみつチーズジェラート」を出ささせていただきました。今回は市内の坂間園芸さんのブルーベリーを使ったり、ラベルシールの作業を市内の福祉作業所の方をお願いできたり、さらに販売も清瀬市内のセブン・イレブンさんということで、清瀬市のなかで盛り上げられた、こうした取り組みに参加できてうれしいです。

ブルーベリー単体のアイスや、アーモンドミルクのアイスというのはあるのですが、この組み合わせはあまりなくて、でも、ただ合わせただけっていうのもおもしろくないので、先にブルーベリーソースを入れ、後からジェラートを充填して容器側面にソースが回り込むようにしました(下写真)。

「kiyohachi」は、今回はブルーベリーソースに混ぜました。清瀬のはちみつはさっぱりしていて、クセがないんですよ。今回使ったブルーベリーは少しだけ酸味が強かったので、通常は砂糖で抑えるところをはちみつの力で甘くしました。この調合はかなり時間がかかりました(笑)が、いい具合にできたと思います。

ブルーベリーは目の疲れをやわらげてくれる成分(アントシアニン)があって、アーモンドもビタミンEや食物繊維などが豊富ということで、昨今健康成分が注目されているじゃないですか。ですから、健康志向で、でもジェラートを楽しみたいという方にもおすすめできます。



ブルーベリーソースがアーモンドミルクのジェラートを包み込む

### 無農薬なので安心して召し上がれます

もともと<sup>かき</sup>花卉(観賞用植物の栽培)を扱っていて、花卉はおもに春と秋がシーズンで夏や冬場は商品もあまりなかったんです。でも、うちは畑もあったので、夏にブルーベリーをはじめました。もう25年くらい前ですね。ブルーベリーは、果樹のなかでも消毒する必要が少ないんです。花卉の作業もあるので、ブルーベリーだけに手をかけられないっていうこともあったのも選んだ理由ですね。今は年間1,000キロくらいは収穫しています。

うちのブルーベリーは、化学肥料未使用、無農薬、除草剤不使用なんです。だから虫もついてしまうんですが、広がる前にすべて手摘みで対処しています。消毒はしなくても手間はかかるんですよ(笑)。なので、どなたでも安心して召し上がっていただけます。

うちもブルーベリーのシャーベットやジャムなどの加工品を作っていたんですが、「清瀬市みつばちプロジェクト」とは前からお付き合いがあって、それでジェラート専門家の藤巻さんに作っていただけたというのもおもしろいなと思ってご協力させていただきました。楽しみですね(取材時は試食前)。

このほかに、今イチジクの栽培に力を入れていて、おいしいですよ(笑)。収穫数がまだあまりないと、棚持ち(出荷してからの日持ち)が悪いのでジャムなどの加工品が多いですが、栽培数も増やしてます。

## 大好評「清瀬みつろうラップ」常時販売開始!

今年6月から限定的に販売していた「清瀬みつろうラップ」は、大変好評で常時販売のご要望をいただいております。

このたび、郷土博物館限定で常時販売の窓口を設けましたので、ぜひご利用ください。また、商品ラインナップも拡充しました。用途に合わせてサイズをお選びください。

【販売場所】郷土博物館

【販売日時】火～日曜日の午前9時～午後5時(月曜日休館)

【商品ラインナップ及び価格】右表参照  
☎建築管財課管財係 ☎042-497-1841

### みつろうラップ完成品

サイズ(単位:ミリ)	価格(税込み)	主な用途
小 100×100	390円	コップ、ピンのおふた
中 150×150	550円	大根などの大きい根菜の切り口
大 250×250	830円	皿、おにぎり、パン
大 直径250	830円	同上
特大 300×300	990円	同上
特大 直径300	990円	同上



みつろうラップ完成品各種(左)、みつろうラップキット(左下)、みつろう(右下)。キットにはみつろうラップの作り方も同封されています。



### みつろうラップキット、他

サイズ(単位:ミリ)等、他	価格
250×250の布と、みつろう(粒)15 <sup>g</sup> ?	660円
みつろう(粒) 30 <sup>g</sup> ?	780円

納税にご協力を

■夜間納税・納税相談 ☎ 9月29日(水)・30日(木)午後8時まで  
■日曜納税・納税相談 ☎ 9月26日(日)午前9時～午後4時

■土曜納税・納税相談 ☎ 9月11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

# 9月は東京都自殺対策予防強化月間

## ～自殺防止！東京キャンペーン～



自殺の背景には一人あたり大きく4つの要因が存在し、それが複雑に連鎖することで、最終的に自殺へと追い込まれていきます。問題が深刻化する前に、変化に気づき、声をかけ、適切な相談先につなげることが大切です。東京都では、毎年3月と9月を自殺対策強化月間に位置づけ、「自殺防止！東京キャンペーン」を実施し、特別相談窓口などを開設しています。あなた自身や大切な人を守るために、ご活用ください。☎健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

### 特別電話相談

◆こころの悩みなどについての相談  
つらいと感じたときや身近に心配な方がいる場合など、下記の相談窓口を利用してみませんか？ いずれの窓口も相談は無料です。

※フリーダイヤル以外の相談先は、通話料・通信料がかかります。  
※0570で始まるナビダイヤルは、携帯電話の無料通話、かけ放題プラン等の対象外です。

窓口名称【実施機関】	電話番号	特別相談期間	通常相談
有終支援いのちの山彦電話 — 傾聴電話 — 【NPO法人有終支援いのちの山彦電話】	☎03-3842-5311	9月の火・水・金・土・日曜日 と祝日＝各日正午～午後8時	☎03-3842-5311 毎週火・水・金・土曜日 各日正午～午後8時
自殺予防いのちの電話 【(一社)日本いのちの電話連盟】	☎0120-783-556	9月10日(金)のみ午前8時～翌午前8時 9月10日(金)以外は午後4時～9時	☎03-3264-4343 毎週日・月・火曜日＝各日午前8時～午後10時 毎週水・木・金・土曜日＝各日午前8時～翌午前8時 (社福)いのちの電話 東京いのちの電話
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～ 【東京都(NPO法人メンタルケア協議会)】	☎0570-087478	9月16日(木)～20日(月) 各日24時間	☎0570-087478 毎日正午～翌午前5時30分
NPO法人国際ビフレンダーズ 東京自殺防止センター		【通常相談】☎03-5286-9090、毎日午後8時～翌午前2時30分 月曜日は午後10時30分～、火曜日は午後5時～ (※特別相談期間は8月25日～31日のため、上記通常相談をご利用ください)	

### ◆自死遺族のための電話相談

窓口名称【実施機関】	電話番号	特別相談期間	通常相談
自死遺族相談ダイヤル 【NPO法人全国自死遺族総合支援センター】	☎03-3261-4350	9月23日(木)～25日(土) 各日午前10時～午後8時	☎03-3261-4350 毎週木曜日午前10時～午後8時 毎週日曜日午前10時～午後6時
自死遺族傾聴電話 【NPO法人 グリーフケア・サポートプラザ】	☎03-3796-5453	9月7日(火)～10日(金) 各日正午～午後4時	☎03-3796-5453 毎週木・土曜日 各日正午～午後4時

### LINE相談

LINEを使って手軽に相談できる窓口です。東京都福祉保健局公式アカウント「相談ほっとLINE@東京」(QRコード参照)から利用できます。  
☑毎日午後3時～11時(受け付けは午後10時30分まで)



LINE相談の詳細はこちら

### 街頭キャンペーン

東京都・自殺対策関連団体・西武鉄道(株)と連携し、「自殺対策街頭キャンペーン」を実施します。普及・啓発グッズを配布する予定です。  
☑9月15日(水)午前8時30分～9時30分 場 清瀬駅(北口・南口 予定)

### オンライン開催予定 学生向け こころといのちの講演会 ～10代の『死にたい』気持ちに向き合う～

もし、児童・生徒、身近にいる子どもに「死にたい」と打ち明けられたらどうしますか。10代の自殺を予防するための基礎知識や、子どもに向き合う姿勢と留意すべき点などをお伝えします。特に、医療・保健・福祉・法律・教育などの仕事を志す学生にとって有意義な内容です。ふるって受講ください。☑都内に在住または在学する

学生。先着約200人 ☑9月29日(水)午後3時30分～6時 講 山登敬之氏(明治大学子どもこころクリニック院長・明治大学文学部心理社会学科特任教授) ☑9月10日午後5時までに、メールの件名に「こころといのちの講演会参加申込」、本文に氏名・メールアドレス・所属等(学校・団体・区市町村名など)を記入し、✉S0000289@section.metro.tokyo.jpへ ☑東京都福祉保健局健康推進課 ☎03-5320-4310  
※詳しくは上記へお問い合わせいただくか、東京都福祉保健局のホームページをご覧ください。

### 新型コロナウイルスワクチン接種

#### ◆予約受付開始時期

8月30日(月)より19～39歳の方の予約受付を開始しました。これ以降、すべての方が予約可能となります。

#### ◆予約枠

予約枠は原則毎週月曜日午前9時に開放します。9月上旬～中旬はおもに2回目接種の期間となるため、新規予約枠は限られています。

予約受付日	募集人数(予定)	主な接種時期
8月30日(月)	約1,700人分	9月上旬以降
9月6日(月)	約1,300人分	9月下旬以降
9月13日(月)	約1,500人分	9月下旬以降
9月21日(火)	約2,500人分	10月上旬以降
9月27日以降	決まり次第お知らせします	

#### ◆東京都の新型コロナワクチン接種会場

東京都が教育関係者、飲食業、廃棄物処理業、理美容業、運送業に従事する方等の接種会場を設置しています。詳しくは、都ホームページ(右記QRコード参照)をご覧ください。



#### ◆妊娠している方へ

妊娠している方及び同居の家族で、ワクチン接種を希望する方は、下記連絡先にご相談ください(母子手帳をお手元にご用意ください)。できるだけ早期に接種できるようにご案内します。

#### ◆接種状況(8月25日現在)

年齢区分	接種対象者人数	1回目接種済み	2回目接種済み
高齢者(令和3年度中に65歳になる方を含む)	22,012人	18,702人(85.0%)	18,378人(83.5%)
満12歳～64歳	47,112人	15,809人(33.6%)	9,368人(19.9%)

#### ◆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(平日午前9時～午後6時30分)

### 新型コロナウイルス感染症 自宅療養者等の方への支援について

新型コロナウイルス感染症陽性者で自宅療養等をしている方を対象に、生活必需品の支援等を実施します。すでに、東京都から支援を受けている方は除きます。

☑清瀬市在住で新型コロナウイルス感染症陽性者のうち、同居家族等による支援を受けることが困難な方【支援内容】生活必需品(5日分程度の食料品・トイレトーパー・生理用品など)、パルスオキシメーターの貸与(パルスオキシメーターは必要に応じて貸与。貸与期間は自宅療養期間のみ。東京都からパルスオキシメーターが貸し出された場合は、市からのパルスオキシメーターはご返却いただきます)

※パルスオキシメーター：指先で血液中の酸素飽和度を測定する機器。

【配送方法】ご自宅に速やかに配送します。なお、感染防止のため、

玄関先などに置かせていただく「置き配」とします ☑健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076へ



詳しくはこちら

#### ◆聴覚に障害のある方へ

聴覚に障害のある方は、ファクスにてご連絡ください。その際は、氏名・住所・連絡先(ファクス番号・メールアドレスなど)・新型コロナウイルス感染症と診断された医療機関・診断日を明記してください。申込み受付後、市からご連絡します。☎042-495-9222

#### ◆新型コロナウイルス感染症自宅療養者向けハンドブック

自宅療養者とその同居者に向けて、自宅で過ごす期間中に気をつけていただきたいことなどをまとめたハンドブック(東京都発行)です。各地域市民センターなどで配布していますので、ご活用ください。

### 今月の納期

◆国民健康保険税(第3期) ◆後期高齢者医療保険料(第3期) ◆介護保険料(第3期) 9月30日(木)までに納めてください。  
※電子決済アプリの利用上限額や決済方法などは、各アプリのホームページなどをご覧ください。

## 令和3年度 きよせカレッジ(後期)

地域社会で幅広い学びと出会いの場を提供し、市民の生涯学習を応援します。市内在住・在勤の方(歌声喫茶のみ40歳以上の方)。応募者多数の場合は抽選。結果は、9月24日(金)までに発送予定です。日下表のとおり場生涯学習センター他甲問9月17日(当日消印有効)までに往復はがきに必要事項を記入し(記入例参照)、生涯学習スポーツ課生涯学習係☎042-497-1815へ

### 【往復はがき記入例】

往信用(裏)	往信用(表)
きよせカレッジ(後期) 参加申込書 1.希望するすべての講座番号・講座名 2.住所 3.氏名(フリガナ) 4.年齢 5.電話番号	〒204-8511 清瀬市中里5-1-8 4 2 生涯学習スポーツ課 生涯学習係

※返信用の表には、申込み者の住所・氏名を記入。1人1枚の往復はがきで申込み。

講座番号・講座名・講師	日時	内容・定員
①秋を彩る生きものたち～清瀬周辺の自然 講師 森田善明氏	10月7日(木)・14日(木)・21日(木)・28日(木)いずれも午前10時～正午(全4回)	松山・中里緑地保全地域や金山緑地公園を歩き、自然観察をします。定員12人
②ハロウィンおりがみ 講師 桑原妙子氏	10月5日(火)・12日(火)・19日(火)・26日(火)いずれも午後2時～4時(全4回)	ハロウィンにちなんだおりがみを折ります。定員21人 費1,000円(材料費)
③歌声喫茶1 講師 島袋良彦氏 【伴奏】中村知子氏	10月13日(水)・27日(水)、11月3日(水)いずれも午後2時～4時(全3回)	当時の歌をみんなで楽しく歌って健康増進!
④歌声喫茶2 講師 島袋良彦氏 【伴奏】中村知子氏	12月1日(水)・15日(水)、1月12日(水)いずれも午後2時～4時(全3回)	歌声喫茶1、2いずれも定員40人

※歌声喫茶1と2は、どちらか一方のみの応募とします。

## 清瀬市・立科町 友好交流都市 促進事業 秋さやが! 立科自然観察ウォーキングツアー

秋風そよぐ10月の立科には、清瀬では見られない高原ならではの植物や生きもの、そして夜空には星がいっぱい! ゴンドラリフト乗車体験や、星空観察会も行います。ガイドと一緒に神秘的な御柱の森や御泉水自然園を歩いて、秋の魅力に彩られた立科を発見しに行きませんか。市内在住の方(未就学児は不可)。先着15人 日10月2日(土)午前6時50分～3日(日)午後6時ごろ【集合・解散】クレアビル前【宿泊場所】清瀬市立科山荘 費おとな=14,570円、小

学生=8,740円(1泊4食) ※支払いは現金のみ。 ※別途夕食時の飲み物代。 甲問9月1日午前9時から直接または電話で生涯学習スポーツ課生涯学習係☎042-497-1815(平日のみ、午後5時まで)へ



ウォーキングコースの様子

## 消費生活相談の現場から

### 送りつけ商法

直ちに処分できるようになりました

海外から送られてくる草木の種、パルスオキシメーター、化粧品など目的が分からないもの、コロナ禍においてはマスク、あるいは断っているにも関わらず振込用紙とともに送りつけられるカニなど、売買契約に基づかないいわゆる「送りつけ商法」について、特定商取引に関する法律の改正規定が、7月6日に施行されました。

- Q.どこが一番変わりましたか?  
A.注文や契約をしていない商品が送付された場合、今までは引き取り請求をしてからは7日間、送付があった日から14日間経過するまでは、その商品を処分することができませんでした。今回の改正では送りつけられた商品はただちに処分することができるようになりました。
- Q.身に覚えのない商品を処分した場合、後から代金を請求されませんか?  
A.事業者が一方向的に送付した商品



- については、消費者が開封や処分をしても消費者に支払い義務が生じることはありません。
- Q.契約をしていない商品を処分したあと、お金を払ってしまった場合、お金は返ってきますか?  
A.支払い義務があるものと誤解して代金を支払った場合、金銭の返還を請求することができます。
- Q.海外から送付されてきた商品にも同じ対応でいいですか?  
A.海外から日本国内に居住する消費者に送られた商品についても、この法律は適用されます。 問消費生活センター☎042-495-6212(相談専用)

## 敬老祝金について

市では敬老の日に際し、長寿を祝うとともに長年にわたる社会的貢献に感謝するため、敬老祝金を支給しています。令和3年度は令和2年度と同様に新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、訪問による支給を取りやめ、口座振込による支給といたします。対象の方にはすでにご案内をしています。忘れずに申請をしてください。

問8月1日現在、市内に住民登録があり令和3年12月31日時点で満88歳(昭和8年生まれ)、満100歳(大正10年生まれ)、満101歳以上(大正9年以前生まれ)の方 【支給額】満88歳=5,000円、満100歳=30,000円、満101歳以上=10,000円 問福祉総務課 福祉総務係☎042-497-2056



## 敬老大会について

例年9月中旬～下旬に行っていた敬老大会は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、令和3年度も昨年と同様、中止とさせて

いただきます。ご理解のほどよろしく申し上げます。問福祉総務課福祉総務係☎042-497-2056

## 9月9日は救急の日 9月5日～11日は救急医療期間

- ◆「#7119」「救急受診ガイド」を活用しよう!  
救急車を呼ぶか迷ったときや診察可能な医療機関がわからない場合は、東京消防庁救急相談センター「#7119」をご利用ください。救急要請の要否や救急隊到着までの応急手当に関するアドバイス、医療機関のご案内をします。緊急度の自己判断ができる「東京版救急受診ガイド」もあわせてご活用ください。
- ◆応急手当の知識を身につけよう!  
バイスタンダー(救急現場に居合わせた人)が応急手当を実施す

ることで救われる命があります。清瀬消防署では、毎月救命講習を実施しています。ぜひ受講してください。

◆東京消防庁公式アプリ  
東京消防庁公式アプリには、もしもの時に役立つ心肺蘇生法や胸骨圧迫を安全にリードするテンポ音など、応急手当で活用できるコンテンツがあります。ぜひダウンロードしてください。

問清瀬消防署☎042-491-0119



東京版救急受診ガイド



東京消防庁公式アプリ(ios版)



東京消防庁公式アプリ(アンドロイド版)

## 「情報公開制度」と「保有個人情報開示制度」

- ①情報公開制度とは  
市が保管・保存する文書を対象に公開する制度です。請求された情報は、個人情報や個人財産の保全などの理由を除き、原則すべて公開されます。
- ②保有個人情報開示制度
- ③保有特定個人情報開示制度とは  
市が保有する自己の個人情報の開示を請求することができる制度です。個人情報にマイナンバーを含まないものが②保有個人情報、含むものが③保有特定個人情報です。【開示決定】原則請求を受け

た日の翌日から14日以内(保有特定個人情報の開示請求については30日以内)に開示・一部開示・非開示の決定を行い、決定通知書で通知します【手数料】無料(写しの作成費用や郵送料は実費負担) 【請求方法】①は直接窓口または郵送、ファクスで、②③は本人であることを証明できる書類(運転免許証や健康保険被保険者証など)を、②は1点、③は2点持参し、直接総務課文書法制係へ 問総務課文書法制係☎042-497-2031

## オンブズパーソン制度をご利用ください

市政に関する苦情を民間の有識者が調査し、必要に応じて是正の勧告を行います。市の施策や職員の対応などに不満をお持ちの方は、市内公共施設または市ホームページにある「苦情申立書」に必要事項を記入し、オンブズパーソン事務局(総務課文書法制係)に

申し立て(郵送・ファクスも可)をしてください。 処理結果は、行政資料コーナーや市ホームページで閲覧できます。【オンブズパーソン】秋山一弘(弁護士)、川上俊宏(弁護士) 問総務課文書法制係☎042-497-2031 問042-492-2415

# 市民課窓口で キャッシュレス決済が可能になりました

コロナ禍に対応！  
お支払いをもっと安全・スマートに！

9月1日(水)  
開始

～利便性向上とコロナ禍における感染症対策を図ります～

令和3年9月1日(水)から、本庁舎市民課窓口における住民票など証明書の手数料お支払い方法に、クレジットカードや電子マネー、QRコード決済などの非接触型決済サービスを導入します。市民の皆さまの利便性向上とともに、新型コロナウイルス感染症対策として接触機会の低減を図ります。

【対象となる手数料】「住民票の写し」「戸籍証明書」「印鑑登録証明書」など本庁舎市民課窓口で交付しているすべての証明書の手数料

【ご利用方法】窓口にて、ご利用いただけるキャッシュレス決済の種類を掲示しています。お支払いの際に利用するキャッシュレス決済サービス名を交付窓口でお伝えいただき、それぞれのサービスをご利用ください。

※キャッシュレス決済により発生する手数料の負担はありません。  
※マイナンバーカードの再交付手数料など、一部キャッシュレス決済をご利用いただけないものがあります。

※現金との併用はできません。  
※クレジットカードは一括払いのみとなります。

市民課住民係 ☎042-497-2037

利用できるキャッシュレス決済サービス(一部)



受付窓口



～野菜を美味しく、バランスよく食べよう with ミルク～

## 9月は「食生活改善普及運動」月間です

食生活の改善を推進するため、毎年9月1日から30日までの1か月間を、「食生活改善普及運動」月間としています。  
今年度東京都は、「野菜を美味しく、バランスよく食べようwithミルク」をテーマ、野菜と牛乳・乳製品の摂取量増加を目指しています。この機会に、日ごろの食生活を見直してみませんか？

健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

### 野菜と牛乳・乳製品をプラスしよう！

#### ◆野菜をあと一皿！

日本人の野菜の摂取量の平均値は、280.5g/日です(20歳以上。「令和元年国民健康・栄養調査」より)。成人に必要な野菜の量は、1日あたり350gであり、一皿分(70g)が不足しています。

毎日野菜をしっかり食べて、バランスの良い食生活を目指しましょう。



#### ◆毎日のくらしにwithミルク

牛乳・乳製品はカルシウムが多く含まれることに加え、その吸収率が他の食品に比べて高いことが特徴です。また、たんぱく質も含まれています。コップ1杯程度を目安に毎日の食生活に牛乳を取り入れましょう。



### 主食・主菜・副菜をそろえよう！

おにぎり・麺類・丼物・パスタなどは野菜を十分に摂取できないことが多いので、副菜をプラスすると食事バランスのアップにつながります。また、主菜も不足しがちのため注意しましょう。主菜や副菜のレシピを市ホームページに掲載しています。ぜひ参考にしてください。

清瀬市 [かんたん!おすすめレシピ](#) 検索

### 「食生活相談」を実施しています

この機会に、普段の食事を振り返っていませんか？市の管理栄養士が、食事についての相談をお受けします。

「生活習慣病について気になる」「やせてきた」「減量をしたい」「健診結果について相談したい」「普段の食事について相談したい」など、食事に関することをお気軽にご相談ください。

9月1日(水)午前10時～正午、9月22日(水)午後1時30分～4時(30分間隔の予約制) 健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076へ  
※9月以降の日程は、市報や市ホームページに掲載します。

### 新型コロナウイルス感染症対策

#### コロナに負けない！ 地場産農産物使用飲食店応援事業

新型コロナウイルス感染症の拡大により厳しい状況下にある市内飲食店等の支援と地産地消の推進を目的に、市内飲食店等が9月1日(水)から12月28日(火)の期間内に清瀬市内で市内産農産物を仕入れた場合、その費用の一部を補助する事業を実施します。

補助金を受けるには事業参加登録申込みが必要です。

#### 【事業参加申込条件】

- ①店舗情報と清瀬市内産農産物を使用している料理について公表する同意があること(料理は清瀬市内産農産物を使用していることがわかる表記にすること)
- ②「感染防止徹底宣言ステッカー」を掲示してある店舗であること
- ③飲食店営業許可または喫茶店営

業許可を取得し、市内で営業をしている飲食店。ただし、持ち帰り専門店(惣菜・弁当・和菓子・洋菓子など)、デリバリー専門店、イートインスペースを有するスーパーやコンビニなどの小売店、ネットカフェ、漫画喫茶、キッチンカーなどは対象外

【補助率等】1店舗あたり10万円を上限として清瀬市内産農産物購入経費の5分の4を補助(100円未満切捨て)

【事業参加登録期間】9月1日(水)～11月30日(火)

【事業参加登録申込書配布場所】市ホームページ、産業振興課窓口 ☎産業振興課産業振興係 ☎042-497-2052

### 最大25万円給付

#### 清瀬市事業者支援給付金

市と清瀬商工会が連携し、新型コロナウイルス感染拡大の影響により、売上が減少した市内事業者に対し、売上減少率に応じて10万円または15万円を給付します。さらに、事業継続のために金融機関等から新型コロナウイルス感染症対策関連の融資を受けた市内事業者を対象に追加で10万円を給付します。

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】最大25万円(1事業者1回)

- ①10万円(売上減少率30%から50%未満)
- ②15万円(売上減少率50%以上)

※さらに金融機関等から新型コロナウイルス感染症対策関連の融資を受けた事業者へは追加で10万円を給付。

【申請方法】令和3年10月31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 松山2-6-23 清瀬商工会へ ☎清瀬商工会 ☎042-491-6648、産業振興課産業振興係 ☎042-497-2052

#### ◆相談会を実施中◆

同支援給付金について、必要書類などの相談に税理士が応じます。☎申請期限終了までの毎週月・水・金曜日午前10時～午後4時(正午から午後1時は除く) ☎清瀬商工会 ☎042-491-6648

## 催し・イベント

### 「ケアニンこころに咲く花」上映会

ケアニンシリーズ最新作である本作品を、清瀬市認知症サポーターフォローアップ講座として上映します。ケアニンとは介護、看護、医療、リハビリなど人の「ケア」に関わり、自らの仕事に誇りと愛情、情熱を持って働いているすべての人を指します。市内在住・在勤・在学の方もしくは認知症サポーター養成講座受講済みの方。先着90人 9月4日(土)午後2時～4時(開場は午後1時30分) 場アミューホール 申込直接窓口または電話で介護保険課地域包括ケア係 ☎042-497-2082へ  
※当日体調の優れない方のご参加はご遠慮ください。  
※会場内ではマスクの着用をお願いします。

### 「きよせふれあいまつり」開催中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大防止と安全面を最優先し、今年の「きよせふれあいまつり」を中止させていただきます。毎年楽しみにされている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申し上げます。☎社会福祉協議会 ☎042-495-5333

### スポーツウエルネス吹矢教室 体験会

スポーツウエルネス吹矢は、性別、年齢問わず誰でも楽しめ、精神力と集中力を高めることができるスポーツです。ぜひ一度体験してみてください！先着15人。9月15日(水)午後1時～3時 費110円(マウスピース代) 講日本スポーツウエルネス吹矢協会公認指導員 吹矢演習、概要説明 場竹丘地域市民センター 申込9月1日以降に直接窓口または電話で竹丘地域市民センター ☎042-495-1717へ

## 講座・講演会

### ケアメンの集い

ある日突然、妻や親の介護が始まったら…介護する人が頑張りすぎないための知識・心構えを学びます。これから介護が始まるかもしれない方、ご家族の介護をされている方 9月27日(月)②10月18日(月)いずれも午後2時～4時 場障害者福祉センター ①「男性介護者のためのがんばらない献立」②「心も体も健康に！『がんばりすぎない介護』の心得」 申込電話またはメールできよせ社協地域包括支援センター ☎042-495-5516 ③shakyo-co@beach.ocn.ne.jpへ  
※Zoomでのオンライン参加も可能。

### 初心者陶芸教室

陶芸を楽しむための基礎を学びます。紐づくりで作る壺からはじまり、マグカップ、お皿などを自分の手で作りあげませんか？市内在住・在勤の方 令和4年3月までの月2回

(水曜日コース・金曜日コース) 午前9時30分～午後4時。開始月は要相談 場コミュニティプラザひまわり 費月3,000円(材料費) 講秋山恭子氏 申込9月1日午前9時から電話で生涯学習スポーツ課生涯学習係 ☎042-497-1815へ

## 子育て

### 下宿パパ&ママのベビーマッサージ

パパもわが子とゆっくりスキンシップ♪ ママも一緒にどうぞ！家族交流にも。プレパパママ大歓迎！9月26日(日)午後1時～3時 場下宿地域市民センター 申込ウイズアイホームページ内の申込みフォームまたはメールでNPO法人ウイズアイ ai@with-ai.netまで

## 健康・福祉

### 栄養きりサロン

おしゃべりを楽しみながら、栄養や運動について学びませんか。初めての方も大歓迎です！市内在住でおおむね65歳以上の方。各日先着15人 9月17日(金)②10月8日(金)いずれも午後1時30分～3時 場①アミューホール②生涯学習センター 持飲み物、お持ちの方はフェイスガード 内栄養に関する話、簡単な運動、手作業(おりがみ、工作など) 申込直接窓口または電話で健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076へ

### きよせ10の筋トレ 体験会

住民主導型の仲間づくりを目的としたきよせ10の筋トレの体験会を開催します。身近な運動の場を立ち上げて、歩くときのバランスや姿勢を良くしませんか？市内在住のおおむね60歳以上の方で、週1回の運動グループを立ち上げたい方、仲間作りをしたい方、興味のある方 9月9日(木)午後2時～4時 場アミューホール 持動きやすい服装、タオル、飲み物 申込電話で社会福祉協議会 ☎042-495-5333へ

### 骨粗しょう症予防教室

骨粗しょう症は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が多いため、若いうちから理解と予防が必要です。市内在住で18歳以上の方(骨粗しょう症の治療を受けていない方)。先着27人 9月30日(木)午前9時30分～午後0時30分。1枠20分 場健康センター 内骨密度測定、栄養相談、乳がん触診モデル体験 申込9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  
※ストックは不可。

### 認知症家族会 ゆりの会 認知症サポート医との交流会

認知症の方を介護するご家族などの交流や情報交換を目的に「ゆりの会」を開催しています。認知症サポート医である複十字病院の飯塚友道医師との交流会(オンライン)を行います。現在認知症の方を介護

しているご家族など 9月16日(木)午後2時～3時30分 場生涯学習センター 介護保険課地域包括ケア係 ☎042-497-2082  
※予約不要。直接会場へお越しください。

### 健康チャレンジ

特定健診結果から、ご自身の健康状態を理解し生活習慣改善の目標を立て、実行できるように、保健師、管理栄養士などがお手伝いします！対象の方には、医療機関で健診結果を受け取る際に健康チャレンジの案内をお渡しするとともに、後日案内を郵送します。チャレンジの期間は3か月です。面談は1人につき30分

(要予約)で実施します。オンラインでの面談も可能です。健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

### ヨガ療法「のびのび健康教室」

癒しの音楽を聞きながら、心と体のバランスを整える「ヨガ療法」を一緒に楽しみましょう！9月10日・17日・24日いずれも金曜日午前10時～11時30分 費月会費3,000円(月3回)。初回体験の方は無料 講国際ヨガ協会トレーナー・ヨガ療法士 松山伸子氏 持マスク、飲み物、タオル、運動しやすい服装、ヨガマット(ない場合はバスタオル) 申込直接窓口または電話で中清戸地域市民センター ☎042-494-7211へ

## 就学時健康診断

対象世帯には、9月中にお知らせを送付予定です。届かない場合は下記へご連絡ください。令和4年4月に小学校へ入学する児童(平成27年4月2日～平成28年4月1日生まれ) 教育総務課学務係 ☎042-497-2539

学校名	検診日	学校名	検診日
清小	10月26日(火)	七小	10月6日(水)
芝小	10月28日(木)	八小	11月18日(木)
三小	11月1日(月)	十小	10月21日(木)
四小	10月20日(水)	清明小	11月30日(火)
六小	11月11日(木)		

## 児童手当・特例給付現況届を未提出の方へ

令和3年5月31日付で送付した「令和3年度児童手当・特例給付現況届」について、まだ現況届の提出がお済みでない方及び添付書類に不足がある方は、下記期日までにご提出をお願いします。**【提出期日】**9月22日(水)(必着) 提出いただけない場合、10月の定例支給(6月分から9月分までの手当)を支給日(令和3年10月

15日(金))に受けることができなくなります(期日以降に提出された場合は審査が終了次第、11月以降に順次手当を支給します)。**【子育て支援課助成係】**☎042-497-2088  
※現況届や添付書類が未提出のまま2年経過すると、時効により児童手当の受給権が消滅しますので、ご注意ください。

## 9月は「世界アルツハイマー月間」

### 9月21日は世界アルツハイマーデー

認知症は誰にでも起こりうる疾患です。認知症の方やその家族が安心して住み慣れた地域で暮らしていけるように、認知症への理解を深めましょう。**【清瀬市での取り組み】**啓発ポスターなどの掲示、庁内での啓発コーナー展示、「ケアニンこころに咲く花」の映画上映(本面「催し・イベント」欄参照。9月4日開催)、認知症サポーター養成講座(9月9日開催)、認知症家族会ゆりの会での認知症サポート医との交流

(本面「健康・福祉」欄参照。9月16日開催) 介護保険課地域包括ケア係 ☎042-497-2082



認知症サポーターの証であるオレンジリング

## 市民伝言板

**【市民伝言板利用案内】**●10月15日号掲載希望の「催し物」の原稿は、9月1日午前8時30分から9月15日までの間に受け付け。先着25枠。令和4年3月15日号掲載希望の「サークル仲間募集」の原稿は10月1日午前8時30分から令和4年2月15日までの間に受け付け。  
●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。  
☎秘書広報課広報広聴係 ☎042-497-1808 ③042-491-8600 ④kouhou@city.kiyose.lg.jp

大丈夫！心開いて語りあえば▶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。9月4日(土)13時30分～15時30分、100円(通信

費など)、きよせボランティア・市民活動センター、にんじんの会・塩塚 ☎042-494-0443

### よってカフェ in ふわっとん

認知症に関心のある方ならどなたでも参加できます。予約は不要です。9月14日(火)・28日(火)午後2時～4時(ラストオーダーは午後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) 問 介護保険課地域包括ケア係 ☎042-497-2082

### 健康づくり推進員運営 いきいきハイキング

清瀬駅から電車で移動し、西武拝島線武蔵砂川駅から国営昭和記念公園まで歩きます(約5km、平坦)。 問 運動制限のない方。先着30人 9月28日(火)受付＝午前9時～9時20分、出発＝午前9時25分 【集合場所】清瀬駅北口連絡通路 費 100円(保険料、運営費)。交通費と入園料(210円)は自己負担 参

加申込書、体調チェック表、マスク、携帯用消毒液、筆記用具、飲み物、雨具、歩きやすい服装と靴、健康保険証 問 9月1日～22日に直接窓口または電話で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。十分な感染対策を実施したうえで活動を再開します。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。9月21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風ストレッチ体操 問 土・日曜日を除く9月1日～7日の午前9時～正午に電話で健康推進員・熊谷 ☎090-7224-8949へ

## 募集



### 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。 問 市内在住で原則60歳以上の健康で働く意欲のある方 9月6日(月)午後1時30分～、研修会＝9月13日(月)午後1時30分～ 問 シルバー人材センター(松山三丁目) ☎042-494-0903 ※書類への記入が必要なため、事前に上記までお問い合わせください。

### 東京アフターケア協会 施設利用者

- ◆清瀬作業所(生活介護) 作業や創作活動、運動、レクリエーション活動を行います。
  - ◆汽車の家作業所(就労移行支援) 一般就労に向けての訓練、就職活動を行います。
  - ◆セルフ清瀬(就労継続支援B型) 作業を中心とした活動を行います。
- 問 身体障害者手帳や療育手帳をお持ちの18歳以上の方 問 東京アフターケア協会 ☎042-491-1236(平日午前9時～午後5時) ☎042-493-4505

## その他

### 第1回 チャレンジ相談会

起業、創業、再就職、キャリアアップなど、一歩を踏み出したい女性に向けた相談会を定期開催します。不安や困りごとを少しずつ解消して1歩前に進みませんか。先着2人。 9月29日(水)午後2時～2時45分、午後3時～3時45分 場 きよせコワーキングスペースことりば 9月1日～29日に電話またはメールで株式会社シーズプレイス ☎042-512-9958

kiyose@csplace.comへ 問 男女共同参画センター ☎042-495-7002 ※当日はマスクを着用してご参加ください。 ※保育は要相談。

### アイレックまつり バザー用品提供のお願い

今年のアイレックまつりは、10月と11月の2回に分けて開催します。10月16日(土)の映画上映会の会場では、バザーを行います。ご家庭で眠っている品物がありましたら、バザー用品としてご提供をお願いします。バザー用品は、原則として未使用のもので、食品類や家電製品はご遠慮ください。

【受付期間】9月1日(水)～30日(木) 問 男女共同参画センター ☎042-495-7002



### 市民協働サロン兼ギャラリーの貸出開始

市役所2階の市民協働サロン兼ギャラリーについて、下記のとおり貸出を開始しました。催し物会場や展示スペースとしてご利用いただけます。ご利用を希望される方は、総務課総務統計係窓口までお越しください。【利用料金】無料(展示用パネルなどをご利用の場合は別途貸付料あり) 【利用時間】年末年始を除く毎日。午前8時30分～午後5時 問 総務課総務統計係 ☎042-497-1819



市民協働サロン兼ギャラリー

## 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天文クラブ

天文・宇宙が好きな人集まれ! さまざまな角度から天文学を体験し、宇宙への興味関心をはぐくみます。 【活動予定】天文に関する工作や実験、ワークショップ、肉眼・天体望遠鏡での星空観察の練習 問 小学5年生～中学生。定員10人(応募者多数の場合は抽選し、当選者のみに案内を送付) 10月23日、11月20日、12月4日、令和4年1月29日、2月19日いずれも土曜日。初回は午後2時～4時、その他は午後4時～6時30分 場 多摩六都科学館 費 年会費(材料費)2,500円。別途、各日入館券(210円) ②大人のための地球科学入門 おとなを対象とした地球科学の講座です。地球の大スケールの変化と自分の身の回りの地質や地形のつながりについて一緒に考えてみましょう。連続講座ではありません。

せん。 問 18歳以上の方。各日定員16人(応募者多数の場合は抽選し、当選者のみ参加券を送付) 9月23日(木)、10月24日(日)午前11時～午後0時30分 費 入館券520円 場 多摩六都科学館 問 多摩六都科学館ホームページの応募フォームまたははがき(必着)で、①は9月21日までに、②は9月23日の回は9月8日まで、10月24日の回は10月11日までに申込み。はがきの場合は、イベント名、②は参加希望日、氏名(フリガナ)、年齢(学年)、郵便番号、住所、電話番号を記入し、〒188-0014 西東京市芝久保町5-10-64 多摩六都科学館 ☎042-469-6100へ ※9月の休館日…1日(水)～3日(金)、6日(月)・13日(月)・21日(火)・24日(金)・27日(月)

## 清瀬けやきホール

### の催し物

### ①フォレストコンサート

BS日テレでもおなじみ、フォレストコンサートです。 9月26日(日)午後2時～(開場は午後1時30分) 費 一般4,800円、友の会4,500円(全席指定、未就学児入場不可) 【出演】フォレスト ②アフタヌーンコンサート「箏×打楽器 いとこまち」 箏と打楽器のデュオによる演奏をお送りします。 9月26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15分) 費 一般1,000円、友の会800円、学生500円、未就学児無料 【出演】いとこまち(箏＝町田夢子、打楽器＝伊藤綾香)

### ③赤ちゃん＆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 9月3日(金)午前10時30分～正午 費 1,000円(清瀬市子育て・キラリ・クーポン券が使えます)

講 小宮しのぶ氏 持 大きめのバスタオル、ハンドタオル、子どもの飲み物

### ④Let's リトミック

月替わりのテーマで音楽を交えて楽しく遊びます。各クラス先着12組。 9月28日(火)ひよこクラス(ひとりでお座りできるころから1歳半ごろまで)＝午前10時～10時40分、うさぎクラス(1歳半から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・クーポン券が使えます) 講 小宮しのぶ氏 持 子どもの飲み物、お持ちであれば名札

### ⑤おけいこアロマ「睡眠のためのナチュラルケア」

眠りに誘われるような癒される香りのバームを作ります。先着8人。 10月13日(水)午後2時～3時30分 費 1,500円 講 西脇直子氏

### ⑥朗読講座

懐かしい愛唱歌の詩を歌うように朗々と語ります。姿勢や呼吸、発声についても学べます。先着14人。 9月A『箱根八里』＝10月19日(火)午前10時～11時30分、B『椰子の実』＝11月16日(火)午前10時～11時30分 費 各回1,000円 講 梶取さより氏

問 ①はチケット発売中。それ以外は ⑥は9月1日から) 直接窓口または電話で清瀬けやきホール 清瀬けやきホールホームページ ☎042-493-4011へ



## コミュニティプラザひまわり の催し物

### ①「ダルマ健康体操教室」無料体験会

ツボやリンパ、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! 50歳以上の方。先着10人 9月16日(木)・25日(土)いずれも午前10時30分から1時間程度 講 達磨拳法会会長・達磨健康体操会長・リンパマッサージ師 寒河江康悦氏

### ②ヨガ療法 ひまわり教室

癒しの音楽を聞きながら、心と体のバランスを整える「ヨガ療法」を一緒に楽しみましょう!! 9月7日・14日・21日・28日いずれも火曜日午前10時～11時30分 費 月会費3,000円(月3回)。初回体験は無料 講 国際ヨガ協会トレーナー・ヨガ療法士 松山伸子氏 持 マスク、ヨガマット(無ければバスタオル)、運動しやすい服装、飲み物、タオル

### ③清瀬きもの部9月～12月コース

今年の秋は半幅帯を使った普段感覚の着付けを習ってみませんか。先着8人。 9月12日、10月10日、11月14日、12

月12日いずれも日曜日午前10時～11時30分 費 3,000円(全4回分)、きものをレンタルする場合は別途2,000円 講 飯岡美絵氏 持 着物一式、半幅帯 ※同日、個別レッスンあり。詳しくは下記までお問い合わせください。



問 直接窓口または電話でコミュニティプラザひまわりホームページ ☎042-495-5100へ

### ～きよせ100歳時代の催し物～

### ①無料パソコン教室(Windows10)

問 パソコンが初めてまたは初級で、4回とも参加できる方。先着10人 9月4日・11日・18日・25日いずれも土曜日午前10時～正午 講 Windows10基礎、お花見ご案内、会計報告、インターネット

### ②無料スマホ教室

問 スマホ・タブレットが初めてまたは初級の方。先着10人 9月16日(土)午前10時～正午 講 基礎知識、操作方法、Wi-Fi、アプリ、インターネット

### ③倶楽部の無料体験

ひとりにつき1回のみです。 65歳以上の方 9月曜日～土曜日の午前10時～、午後1時～ 講 ビリヤード、ヨガ、ピンポン、はつらつ体操、健康麻雀、パソコン 問 一般社団法人きよせ100歳時代 ☎042-494-2800へ

### 生活困窮者自立支援金 申請期限の延長について

社会福祉協議会の実施する特例貸付が限度額に達したなどの一定の要件に該当した世帯に支給する「新型コロナウイルス感染症生活困窮者自立支援金」の申請期限を11月30日(火)まで延長します。なお、対象になるとされる方には申請書を順次送付しています。☎生活福祉課庶務係 ☎042-497-2058

### 高齢者悪質商法被害 防止キャンペーン

☞契約当事者が清瀬市在住・在勤の60歳以上の方  
☞9月13日(月)・14日(火)・15日(水)いずれも午前10時～午後4時(正午から午後1時を除く)  
☞消費生活センター ☎042-495-6212 (相談専用)

### 多摩地域の皆さまへ 豪雨時のお願い

市では、台所やトイレで使用された水(汚水)を、汚水管を通して水再生センターに集めて処理する「分流式下水道」方式を採用しています。誤って雨水を汚水管に流したり、汚水管の壊れた箇所から雨水(地下水)が浸入すると、汚水管や水再生センターの処理能力を超えた水が周辺道路を冠水させたり、舗装やマンホールを破損させます。また、水再生センターが浸水すると汚水の処理機能が停止し、トイレやお風呂が使えなくなってしまう。

これらの災害を防止するため、東京都下水道局では、多摩地域の皆さまへ豪雨時のお願いに関するホームページを作成しま



東京都下水道局ホームページはこちら

した。集中豪雨や大型台風に向けて、そちらをご覧ください、ご協力いただきますようお願いいたします。☎下水道課施設設計画係 ☎042-497-2532

### 公共下水道への接続のお願い

現在、市内のほぼ全域で公共下水道(汚水)の利用ができるようになっていますが、まだ公共下水道への切り替えが行われていない住宅があります。公共下水道が使用できるようになってからは、遅滞なく汲み取り式トイレや浄化槽を改造し、公共下水道へ接続することが下水道法により義務づけられています。浄化槽は維持管理の状況によっては悪臭の元となり、ご近所に迷惑をかけることにもなりかねません。浄化槽や汲み取り式トイレを使用している方は、早い時期に公共下水道への切り替えにご協力をお願いします。なお、切り替え工事は、市の指定下水道工事店でなければ施工できませんので、ご注意ください。☎下水道課

施設設計画係 ☎042-497-2532

### 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。  
☞9月22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と ☎042-495-5573へ

### 寄付・寄贈

- ◆市(まちづくり応援寄附金)へ 野溝夏生様(11,000円)
  - ◆市(一般等寄附金)へ 特定非営利活動法人 情報労連 東京福祉センター(友遊)様(3,000,000円)
  - ◆市(緑地保全基金)へ 清瀬の自然を守る会様(50,000円)
- ありがとうございました。

## 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4 友の会共催

今回の映画会は鑑賞後、博物館友の会会員が映画の内容について30分ほど談話します。先着25人程度。☞9月16日(木)午後1時30分～☞「ひなにとって親とは何か すりこみ」(上映時間20分)、「ニホンザル母の愛 モズの子育て日記」(上映時間30分) 場 郷土博物館

#### ②90分で知る清瀬の歴史 第3回「清瀬鉄道事始めー日本の鉄道開業から清瀬駅開業までー」

日本の鉄道開業の経緯を経て、現在の清瀬駅誕生までの鉄道に関わる歴史を紹介します。

☞高校生以上。先着25人 ☞9月18日(土)午後1時30分～3時

場 郷土博物館 講 中野光将(学芸員) 持 筆記用具

※当日はマスクを着用してご参加ください。

#### ③特別展「リマスターアート® でみる北斎・富嶽三十六景 廣重・東海道五拾三次の世界展」

世界的に有名な江戸時代の浮世絵師、葛飾北斎の代表作「富嶽三十六景」と歌川廣重の「東海道五拾三次」を超高精細に再現した「リマスターアート®」の展覧会を開催しています。

期 9月12日(日)までの午前9時～午後5時(最終入場は午後4時30分。月曜日休館) 費 おとな500円、高・大学生300円、小・中学生100円。障害者手帳をお持ちの方は無料 場 郷土博物館

※内容については今後の状況により変更する場合がありますのでご了承ください。最新情報は市ホームページをご覧ください。下記までお問い合わせください。

☞③は直接会場へ。①②は9月1日午前9時から電話で郷土博物館 ☎042-493-8585へ



## 9・10月の 子育て関連事業

☞1～6は子育て支援課母子保健係 ☎042-497-2077へ

事業名・対象・内容など	日時	場所
<b>1.計測相談会</b> 子どもの計測と子育てや栄養の相談です。 ☞2か月～3歳未満の乳幼児とその保護者。各回先着18組 ※予約制。申込みは9月1日から。	9月24日(金)午前9時30分～11時30分	健康センター
<b>2.ママの時間</b> 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。 ☞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。申込みは随時受け付け。	9月15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～	
<b>3.カンタン! ワンポイント離乳食</b> 管理栄養士による離乳食の調理実演と相談を行います。☞6か月～11か月の乳児とその保護者。各時間先着5組(保護者のみの参加も可) ※予約制。申込みは9月1日から。	9月15日(水)6か月～8か月児=午前9時45分～11時、9か月～11か月児=午前11時～午後0時15分	
<b>4.親子歯みがき教室(個別)</b> ☞市内在住の満6か月～1歳6か月児とその保護者。各日先着15組 ☞はじめての歯ブラシの選び方や仕上げ磨きのコツなど ※予約制。	9月17日(金)、10月15日(金)いずれも午前9時30分～11時30分(30分ごと各3組)	
<b>5.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>6.乳幼児健康診査※ ①3～4か月児 ②3歳児</b> ☞①令和3年5月②平成30年8月に生まれた乳幼児とその保護者 ☞①9月14日(火)②9月21日(火) ※子どもの計測日は中止です。		

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(改修工事に伴い、9月4日からコミュニティプラザひまわりへ移動します。☞子ども家庭支援センター ☎042-495-7701)、野塩(改修工事で梅園地区に場所が変更になります) /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 詳細はこちら

※6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。  
※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、感染症の症状のある方・そのご家族・37.5度以上の発熱のある方は参加をお控えください。6は体調が回復してから次回以降の日程で受けてください。

## 9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 (受付時間は午後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
5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2-6-10	畑 医師 長羽 医師
12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	(きよせボランティア・市民活動センター内) ☎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)	筒井(晃) 医師 島田 医師
19日	中島医院 元町1-3-45 ☎042-495-6727	☞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
20日	清瀬下宿中央診療所 下宿2-391-7 ☎042-491-2217			福田 医師
23日	とみまつ小児科循環器クリニック 元町1-1-14 ☎042-497-3456			
26日	北多摩クリニック 上清戸2-1-41 ☎042-496-7760			

## 清瀬市議会第3回定例会開会

令和3年清瀬市議会第3回定例会は、9月1日(水)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
9	1(水)	午前10時～	本会議(初日) 決算特別委員会
	3(金)		
	6(月)	午前9時40分～	本会議(一般質問)
	7(火)		
	9(木)	午前10時～	総務文教常任委員会 建設環境常任委員会 建設環境常任委員会終了後 議会運営委員会
	10(金)	午前10時～	福祉保健常任委員会
	15(水)	午前9時～	決算特別委員会
	16(木)		
	28(火)	午前10時～	本会議(最終日)

### 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)受付時間午後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)受付時間 午後7時30分～10時30分 ☎042-461-1535