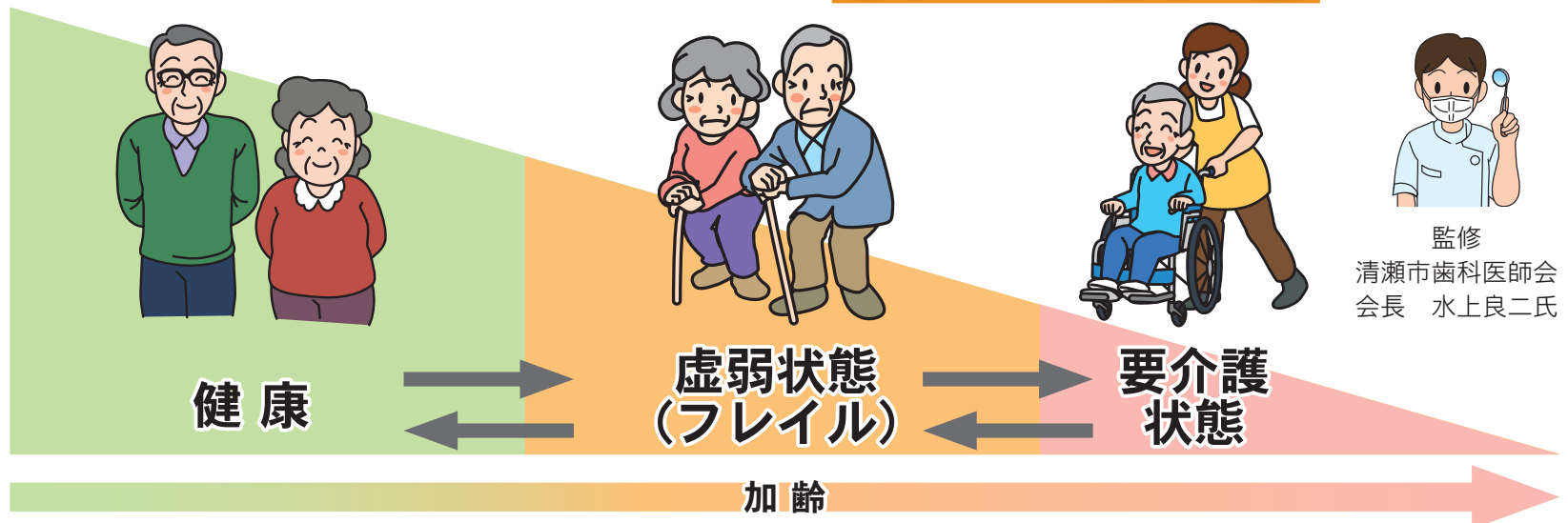


今号の主な内容▶2面：新型コロナウイルスワクチン接種：令和3年度肺がん検診（前期）／4・5面：令和2年度一般会計決算の状況をお知らせします

気づかなくうちに介護が必要な状態に・・・ そうならないために知っておきたい「フレイル」のこと

予備能力

平常時の状態からストレスが加わったときに対応できる潜在能力



監修
清瀬市歯科医師会
会長 水上良二氏

フレイルとは、「虚弱」を意味する言葉で、健康な状態と介護が必要な状態の中間の状態を指します。フレイルが進行すると、要介護状態への進行が早まることや、免疫力が落ちて感染症にかかりやすくなることがあります。また、自分は健康だと思っていても気づかなくうちに体の衰えが始まっていることがあります。自分はまだ大丈夫と思っている方も、今からできることを始めてみませんか。☎介護保険課地域包括ケア係 ☎042-497-2082

適度に体を動かしましょう

天気がいい日は外出し、散歩・ストレッチなどで体を動かしましょう。外に出て日光に当たることで、筋肉や骨が強化され、生活リズムの改善にもつながります。数字を数えながら体を動かすなど、2つのことを同時に行うことで、脳と体の両方に刺激を与えることができます。

いろいろな人と会話・交流しましょう

人と接する機会が減り、会話をしなくなることもフレイルにつながります。感染対策をしたうえで、できるだけ毎日家族や友人と会話をしましょう。話すことは、気分転換になるとともに、認知症の予防にもつながります。

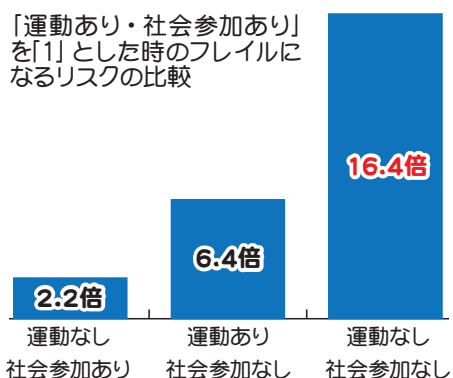
きちんと食事を摂りましょう

バランスの良い食事を摂ることが大切です。筋肉を作るたんぱく質が不足しやすいので、毎日たんぱく質を含むおかずをとりましょう。**【1日に摂取したいたんぱく質量】**肉なら薄切り肉3枚、魚なら1切れ、豆腐なら3分の1丁、卵なら1個、牛乳ならコップ1杯

お口の運動もしっかりと

毎食後の歯磨きや、義歯の清掃のほか、お口の運動をしましょう。口の筋肉や舌の機能が鍛えられ誤嚥などの予防になります。**【バタカラ体操】**ははっきりと大きな声で「パパパ・タタタ・カカカ・ラララ」と続けて各5回ずつを目安に発声してみましょう。

フレイルになるリスクの比較



どのような活動を実際に行っているかによってフレイルのリスクが大きく増減します。運動と社会参加を行っている人と比較すると、両方を行っていない人はリスクが16.4倍に増えるというデータがあります。

出典：吉澤裕世・田中友規・高橋競・藤崎万裕・飯島勝矢共著「地域在住高齢者における身体・文化・地域活動の重複実施とフレイルとの関係」

フレイルの基準

- ①**体重の減少**（半年間で体重が2～3%減った人）
- ②**疲れやすい**
- ③**身体能力（歩行速度）の低下**（1秒間に1歩のスピードで歩けるかどうか）
- ④**筋力（握力など）の低下** 男性28%以下、女性18%以下
※硬いペットボトルがすぐ開けられるかどうかが目安。
- ⑤**日常生活の活動量の減少**
上記に3つ以上該当すると**フレイルの危険性が非常に高いと言われています**。しっかり鍛えてあげれば「筋肉は裏切らない」ので、ぜひ上記すべてに該当しないように頑張ってください（水上）。

フレイル、オーラルフレイル
予防啓発リーフレット

一部の公共施設、歯科医院で配布

フレイル予防グッズ付き
リーフレット

介護保険課窓口で配布（先着70人）

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）

新型コロナウイルスワクチン接種

◆新規予約枠を縮小します

1回目接種の予約希望者が減少していることから、10月下旬以降の新規予約枠を大幅に縮小します。接種を希望される方は、お早めにご予約ください。

◆キャンセル待ちの受付

現在、予約枠に空きがあるため、原則として1回目接種のキャンセル待ちは受け付けていません。ただし、2回目接種が受けられなかった方は、2回目接種のみキャンセル待ちの登録をします。市コールセンターまでご連絡ください。

◆ワクチンの接種状況(10月10日現在)

対象者	1回目接種済	2回目接種済
69,124人	54,040人(78.2%)	47,112人(68.2%)

☎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)

市ホームページで最新情報を確認できます



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。

なお、アプリの最新情報は、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

市民生活便利帳の作成にご協力ください

市では、株式会社ゼンリンと協定を締結し、市の各種手続きや公共施設案内などを掲載した総合情報ガイド「市民生活便利帳」を、発行予定です(配布は令和4年3月下旬予定)。これに伴い、10月より掲載広告を募集するために同社の担当者が、案内文書を持参し、商店や事業所に伺いますのでご協力をお願いします。詳しくは、市

ホームページをご覧ください。下記へお問い合わせください。☎広告に関すること＝株式会社ゼンリン立川営業所 ☎042-525-9931、市民生活便利帳全般に関すること＝秘書広報課広報広聴係 ☎042-497-1808

※広告料の先払い要求などは絶対にありません。



詳しくはこちら

「清瀬市事業者支援給付金」の申請はお済みですか？

申請期限：令和3年10月31日(日)

市と清瀬商工会との連携により行っている「清瀬市事業者支援給付金」(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等)の申請を受け付けています。給付を希望される方で、まだ申請がお済みでない方は、期限内に申請をお願いします。対象事業者や申請書類などの詳細は、市または清瀬商工会ホームページをご確認ください。

【給付金額】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

市の発展に貢献された方々を表彰

10月1日、アミューホールで清瀬市表彰条例に基づき「市民表彰」「自治功労彰」及び「技能功労彰」の表彰を行いました。今年の表彰者は、市民表彰8人・4団体、自治功労彰4人、技能功労彰7人で次の方々です(敬称略・順不同)。

☎秘書広報課秘書係 ☎042-497-1807



市民表彰

高橋秀明、木島義明

以上、消防団分団長としての功績

野田桂子

清瀬防災女性の会会員としての功績

高橋惇一

東京消防庁災害時支援ボランティアとしての功績

坂牛広美

清瀬消防少年団指導者としての功績

深堀清美、山崎昭浩

以上、清瀬市地域自立支援協議会委員としての功績

笠野友敏

清瀬市介護認定審査会委員としての功績

清瀬国際交流会、にんじんの会、地域通貨「ピース」運営委員会

以上、ボランティア活動として

の功績

ニッセイロールペーパー株式会社

安心・安全なまちづくりのために寄附

自治功労彰

澁谷桂司

清瀬市議会議員としての功績

中澤弘行

前清瀬市副市長としての功績

岡澤晃一、大熊貞藏

以上、清瀬市選挙管理委員会委員としての功績

技能功労彰

鈴木広之(調理士)

小田三千雄(パン職人)

仙波祐二(塗装工)

古名孝二(大工)

荒井勲(農業従事者)

横山一郎(農業従事者)

大橋智子(美容師)

令和3年度肺がん検診(前期)

集団検診で肺がん検診を行います。また、オプションで大腸がん検診を受診することができます。☎市に住民登録のある40歳以上の方(昭和57年3月31日以前生まれ)。応募者多数の場合は抽選(結果は11月上旬発送予定) ☎12月6日(月)・7日(火)・13日(月)・14日(火) ☎場複十字病院(松山三丁目) 【実施内容】胸部レントゲン・喀痰検査(50歳以上で喫煙指数[1日の喫煙本数×喫煙年数]が600以上の方のみ実施) ☎500円(胸部レントゲン撮影代) ※大腸がん検診受診者はプラス500円。 ※50歳以上(昭和47年3月31日以前生まれ)の方は無料。また、世帯全員が非課税の方、生活保護世帯、中国残留邦人等支援給付対象

者は、その証明書を提出すれば無料(世帯全員が非課税の方は、健康推進課で発行する「がん検診自己負担金無料券」を提出すれば無料) ☎10月13日から20日(消印有効)までに、電子申請、はがき(下記記入例参照)、または直接健康推進課窓口にて申込み ☎健康推進課健康推進係 ☎042-497-2075

はがき記入例

令和3年度
肺がん検診申込み

- 1.住所
- 2.氏名(ふりがな)
- 3.生年月日
- 4.電話番号
- 5.受診希望日(複数記入可)
- 6.オプション検診希望の有無
- 7.喀痰検査の該当有無



詳しくはこちら

※宛名は、「〒204-8511清瀬市健康推進課がん検診担当行」と記入してください(市役所の郵便番号のため住所は省略できます)。

11月7日(日) 秋の市内一斉清掃にご協力ください

緊急事態宣言が解除されたことから、11月7日(日)午前9時から10時まで、市内全域で一斉清掃を行います。コロナ禍での開催のため、実施時間が異なりますのでご注意ください。また、マスクを着用するなど感染拡大対策を行ったうえでご参加ください。当日は一斉清掃専用袋にごみを集め、分別して市内17か所(右表参照)に設置される臨時集積所にお出ください。一斉清掃専用袋は、10月25日(月)から11月5日(金)までに、環境課ごみ減量推進係(市役所3階8番窓口)、環境課清掃事務所(下宿二丁目)、松山出張所で配布します(土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後5時)。 ☎環境課

清掃事務所 ☎042-493-3750

臨時集積所

名称	所在地
清瀬駅北口アミュー前	元町1-2-11
芝山小学校正門	元町2-16-8
郷土博物館	上清戸2-6-41
第五中学校正門	中清戸3-258-1
第十小学校正門	中清戸1-454-14
清瀬薬師前歩道	下清戸1-346
環境課清掃事務所	下宿2-553
旭が丘老人いこいの家前	旭が丘2-5-4
第四小学校西門	中里2-1471
市役所	中里5-842
第四中学校正門	野塩3-2-3
野塩地域市民センター	野塩1-322-2
前原橋脇	野塩4・5丁目境
中里山戸広場	中里3-966-1
松山地域市民センター	松山2-6-25
竹丘公園	竹丘3-691-6
第六小学校正門	梅園2-9-45

3本の木とともに

清瀬市長

渋谷 金太郎

10月20日は、清瀬が結核と日本を代表して闘っていくきっかけとなった東京府立清瀬病院が開設されて90周年です。本来であれば、東京都と慰霊の式典を開催したかったのですが、コロナの影響もあり現状では難しい状況です。そのような折り、ありがたいメッセージだと思いました。

たまたまJ:COMの『長々と散歩』出演の依頼がありましたので、テーマを『府立清瀬病院開設90年』としたのです。ロケ当日の10月6日朝、テレビのニュースを見ていたら、突然、ノーベル物理学賞を受賞した眞鍋淑郎先生が話題になったのです。年齢は90歳、受賞理由が「地球の気候と地球温暖化の予測に関する物理モデルへの貢献」でした。地球温暖化がこのまま進めば、極めて過激な気候変動で人類は滅びる危険性が高まります。

これはまさに、国がなくなると言われ恐れられた『結核』と同様です。しかも「90」でも一致します。このタイミングに、天が動いたに違いないと思いました。20世紀の100年間、結核で亡くなった人は日本だけでも約665万人に上ります。そして日本を代表して結核と闘ったのが清瀬で

す。だから、当時有効な療法とされる「大気・栄養・安静」のカナ3文字目をつなげると「キヨセ」が浮かび上がるのです。このことから、結核で亡くなった方々を、その病で亡くなった彼女を偲ぶ「さくら貝の歌」(昭和14年／結核予防会設立の年)のピアノ演奏でご慰霊すれば、きっとつながるに違いないと思いました。こうした苦悩から救うために、日本人だけでなくフランス人のフロジャク神父がベトレヘム病院を、イギリスのプロテスタントの救世軍も清瀬に病院を立ち上げたのです。この尊い歴史を踏まえるなかで、中島医院の教会で収録を行うことにしました。女医の中島先生は、元東京病院の先生で、結核治療と肺がん治療に寄り添い、神学博士のご主人とイギリスに出かけたときに、モルヒネをワインなどと一緒に経口投与していたシシリー女医と出会い、痛みで苦しむ人々を助けることになっていったのです。

結核で苦しんだ人々が未来の治療を築き上げ、今は苦しみだらけではないのです。

収録では、感謝とご慰霊の念を持って、『清瀬讃歌』などをピアノ演奏いたしました。

募集

自慢の品を返礼品にしませんか？ ふるさと納税返礼品の取扱事業者

ふるさと納税制度により寄附された方への返礼品を提供していただけの事業者を募集します。
【募集期間】10月15日(金)～29日(金)
【応募条件】市内に事業所がある企業や個人事業主など。詳細は市ホームページか産業振興課までお

問い合わせください

【応募方法】返礼品取扱事業者申込書に記入のうえ、清瀬商工会(松山二丁目)またはJA東京みらい清瀬支店指導経済課(中里三丁目)に提出
☎産業振興課産業振興係 ☎042-497-2052

令和3年第3回定例市議会

第3回定例市議会は、令和3年9月1日から28日まで開催され、令和2年度清瀬市一般会計及び特別会計決算など、市長提出議案14件、報告4件が可決・認定・承認・了承されました。また、議員提出議案4件が可決され、陳情1件が採択されました。以下に、主な議案についてご報告します。

■令和2年度清瀬市一般会計決算について

詳しくは本紙4・5面の特集に掲載しています。

■清瀬市まちづくり基本条例の一部を改正する条例

市民が地方自治の担い手として、行政とともにまちづくりを推進するために設置している清瀬市まちづくり委員会の構成人数を、現行の20名以内の半数を公募の委員としていたものから、20名以内を公募の委員で組織できるようにし、併せて、認められていなかった委員の再任を、2年間に限って認めることができるよう一部改正するものです。

本件は、令和3年第2回定例会から継続審査となっていたもので、賛成者多数で可決されました。

■令和3年度清瀬市一般会計補正予算(第4号)

会議などの音声やAIの技術により文字に変換し、会議録などの作成に使用する「AI音声認識システム」導入経費、全庁的な紙の使用量削減を目指し実施する、ペーパーレス会議で使用する貸し出し用パソコン購入経費、コロナ禍における不安を抱える女性に対して実施する「ピアサポート相談会」の実施経費、子宮がん検診の受診者増に伴う委託経費、地方財政法第7条に基づく財政調整基金積立事業など、総額13億1,063万6千円の補正予算が、全員賛成で可決されました。

■令和3年度清瀬市一般会計補正予算(第5号)

新型コロナウイルスワクチン接種事業として、全額国の補助により、コールセンターの電話料金や、集団接種会場の備品などの購入経費、集団接種の会場設営を含む運営費などに、総額2億8,131万3千円の補正予算が、全員賛成で可決されました。

☎議会事務局議事係 ☎042-497-2567

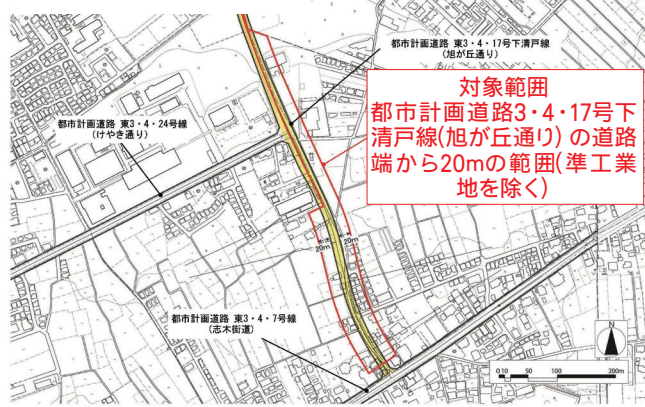
東村山都市計画道路3・4・17号下清戸線に係る都市計画原案説明会

東村山都市計画道路3・4・17号下清戸線(下清戸四丁目、五丁目各地内)に係る都市計画原案説明会を開催します。

☎10月24日(日)午後1時～2時(開場は午後0時30分) ☎市役所本庁舎 ☎都市計画課都市計画係 ☎042-497-2093

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては、中止または延期になる場合があります。その際は市ホームページでお知らせします。
※新型コロナウイルス感染

都市計画変更原案範囲



第3回清瀬駅南口地域児童館整備基本計画策定検討委員会を開催します

☎11月1日(月)午後6時30分～
☎☎清瀬けやきホール
※新型コロナウイルス感染症拡大状況により、傍聴の制限、委員会が中止になる場合があります。そ

の際は開催日の3日前までに市ホームページでお知らせします。
☎企画課企画調整担当 ☎042-497-1802



詳しくはこちら

駅前放置自転車クリーンキャンペーン 10月22日(金)～31日(日)

あなたの自転車は、みんなの迷惑になっていませんか？ 社会全体で自転車の安全で適正な利用を促進しましょう

◆放置自転車はこんなに迷惑！
①歩道をふさぎ、歩行者の通行の妨げになります。
②安全でスムーズな車の通行を妨げて、渋滞を招きます。
③駅前を雑然とさせて、まちの美しさを損ないます。
④災害時の避難、消防車や救急車、パトカーなどの緊急車両の通行の妨げとなります。
また、点字ブロックは、目の不自由な方の歩行案内です。放置自転車で塞がないでください。
事業者の方は、従業員や顧客の

駐輪場所を確保し、駐輪場の利用を助めてください。
◆自転車は決められた場所に駐輪しましょう！
駅周辺には一時利用ができる駐輪場がありますので、そちらをご利用ください。移送された自転車は中里自転車等保管場所でお預かりしていますので、引き取りをお願いします。なお、移送料をいただく場合があります。
☎道路交通課交通安全係 ☎042-497-2096

みんなで守ろう 交通ルール～迷惑駐車はやめましょう

迷惑駐車は、交通渋滞を招き、緊急車両や路線バスの通行妨害、さらには交通事故の原因となりま

すので、やめましょう。
☎道路交通課交通安全係 ☎042-497-2096

清瀬 こども 俳句

選評＝石田波郷俳句大会実行委員会・谷村鯛夢
※今回の俳句は「第12回石田波郷俳句大会」ジュニアの部から。学年は大会時。

きよせしのピュアホワイトはあまかった……六小2年 瀬尾彩矢乃
(評) 農作物の品種改良は日進月歩。中南米原産で16世紀に日本に入ったといわれるトウモロコシもその1つ。白くて甘いトウモロコシ「ピュアホワイト」、それも地元清瀬産ならば、甘さもひとしお、かな。

雲の竜虹のアーチをくぐってる……………芝小5年 川崎亜季
(評) 「虹」が夏の季語。梅雨明け時期の雨上がりの午後、広がっていく青空に大きな虹がアーチをかける。そのとき、作者には、竜の形をした雲が虹のアーチをくぐって昇っていくように見えた、と。壮大な一句。

せみのこえけしかすの山かんそう文……………十小2年 林那沙
(評) この句は、中七の「けしかす」という子ども用語がポイント。これは、消しゴムのカスのこと。つまり、さかんに消しゴムを使ったということ。そうしてやっと完成した夏休みの宿題。せみの声は見事な背景。

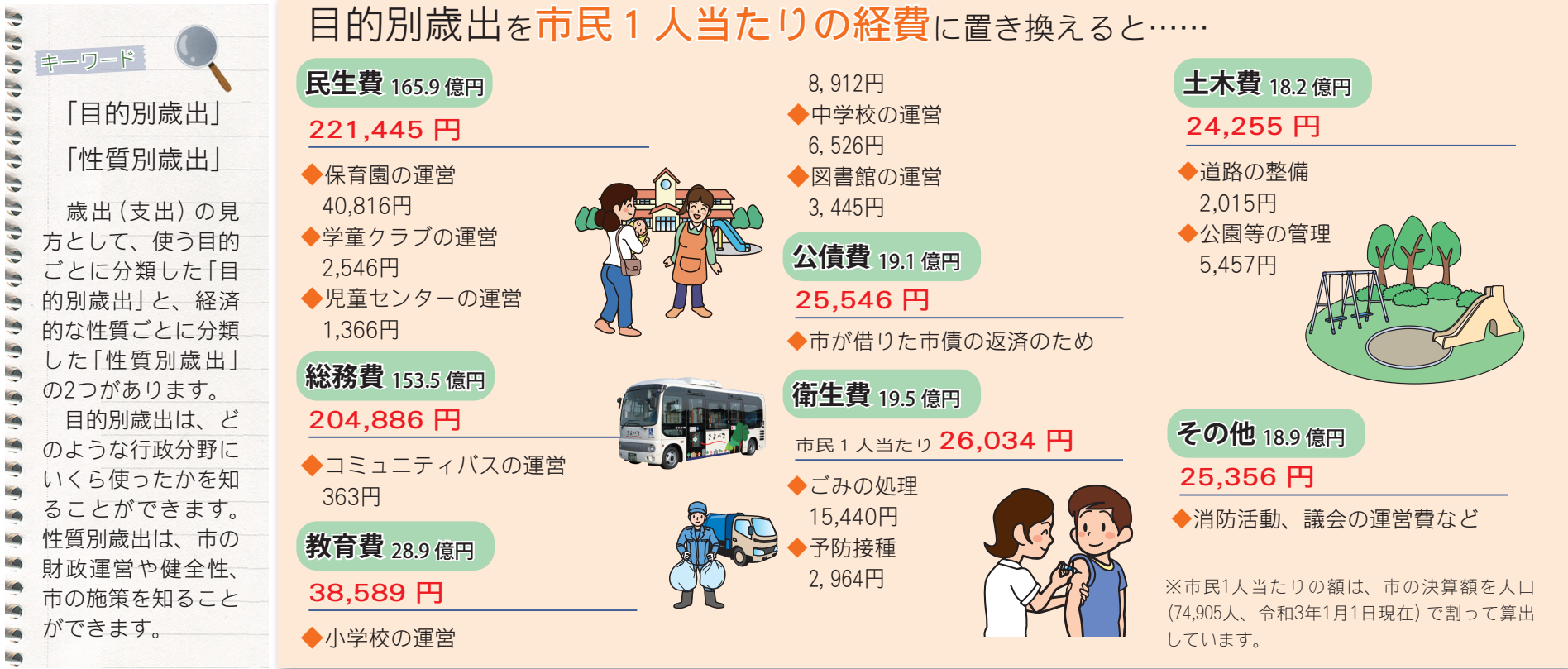
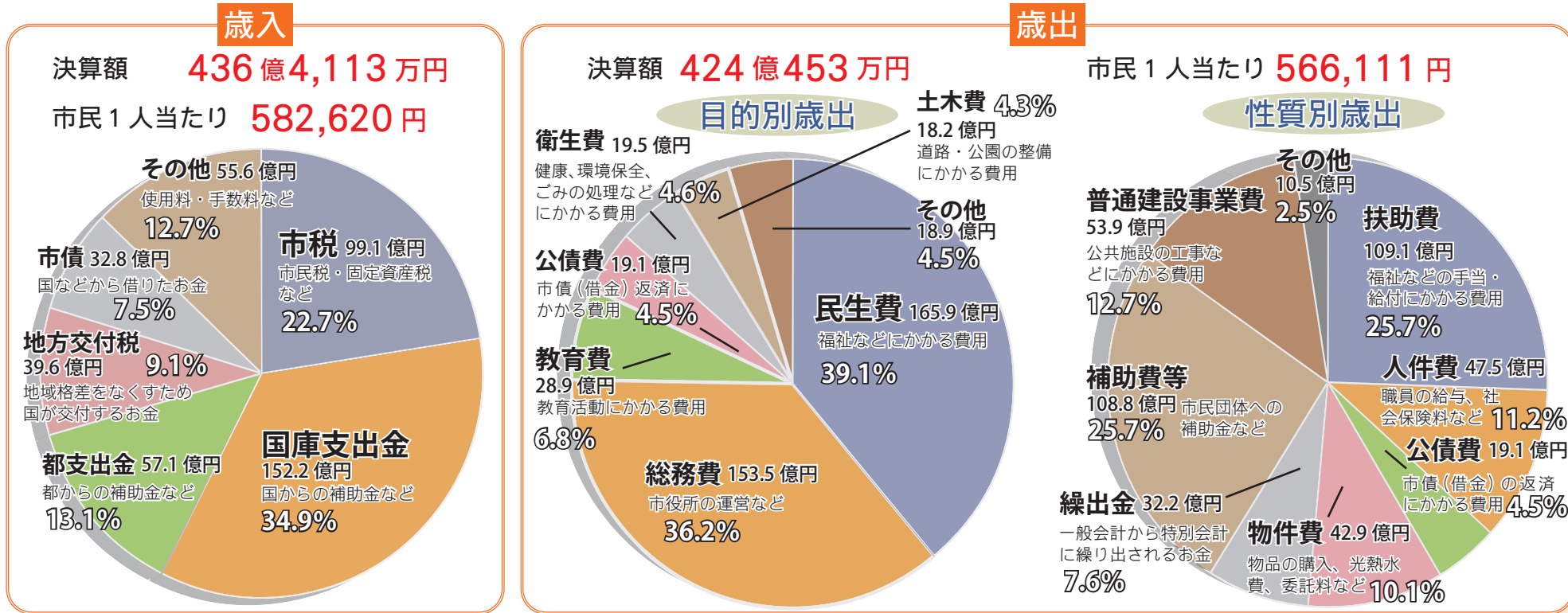
SPECIAL TOPICS 特集 一般会計決算 【令和2年度】 の状況をお知らせします

一般会計・特別会計の決算状況

会計	歳入	歳出	差引額
一般会計	436億4,113万円	424億453万円	12億3,659万円
特別会計			
国民健康保険事業	79億789万円	75億7,936万円	3億2,852万円
駐車場事業	8,411万円	8,030万円	381万円
介護保険	71億2,002万円	67億9,657万円	3億2,345万円
後期高齢者医療	20億1,394万円	19億8,872万円	2,522万円
小計	171億2,598万円	164億4,496万円	6億8,101万円
合計	607億6,711万円	588億4,950万円	19億1,760万円

※表示単位未満を切り捨てしているため、各数値の合計等が一致しない場合があります。

一般会計の内訳



令和2年度の主要事業の執行状況

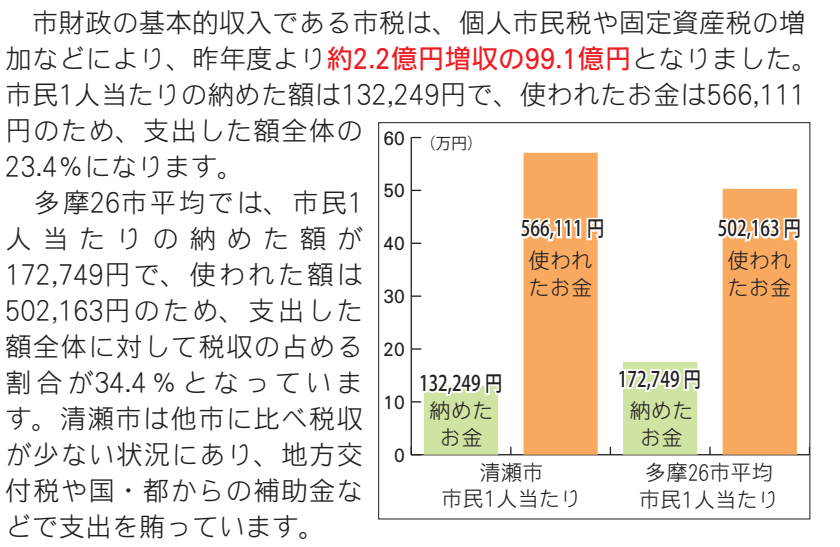
安全でうるおいのある暮らしができるまち	健康でともに支え合うまち
●下宿地域市民センター改修工事の実施 5億1,524万円 ●中学校体育館空調設備設置工事の実施 1億5,791万円 ●清瀬市防災マップ・ハザードマップの更新 225万円	●生活困窮者自立支援事業の実施 6,003万円 ●胃・肺・大腸がんセット検診の定員数及び自己負担金免除対象者の拡充 2,680万円
子どもたちを健やかに育おまち	豊かな自然と調和した住みやすく活気あるまち
●コミュニティハウスの設置 8,901万円 ●親・子世帯近居支援事業の補助上限額を10万円から20万円。対象者を未就学児から小学6年生以下の子どもがいる世帯に拡充 299万円 ●インフルエンザ予防接種費助成の対象者を拡充 1,421万円	●商店街チャレンジ戦略支援事業を実施 1,327万円 ●清瀬中里せせらぎ緑地用地を取得 2億4,599万円 ●東村山都市計画道路事業3・4・17号下清戸線の用地購入等を実施 5億7,335万円
都市格が高いまち	新型コロナウイルス感染症対策
●第1期新庁舎建設工事の竣工 30億1,162万円 ●松山地域市民センター1階～3階熱交換器取替工事を実施 3,718万円 ●市公式ホームページのリニューアル 2,200万円	●GIGAスクール構想事業の実施 3億8,937万円 ●中小企業等応援給付金の支給 1億4,164万円 ●下水道使用料減免の実施 7,797万円

性質別歳出を家庭の家計簿に置き換えると……

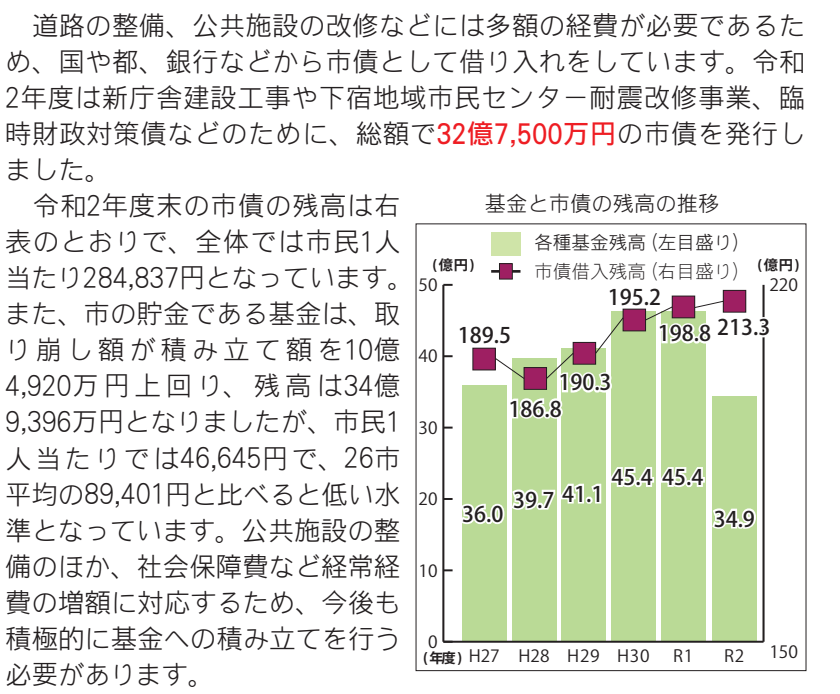
収入(=歳入)	令和2年度	令和元年度	支出(=性質別歳出)	令和2年度	令和元年度
■給与 (基本給+諸手当) 492,593円 358,771円			■日常経費(人件費) 63,405円 61,222円		
●基本給(市税) 132,249円 129,659円			■医療費・保育費 (扶助費) 145,585円 147,424円		
●諸手当 360,344円 229,112円			●ローンの返済 (公債費) 25,546円 25,148円		
■家賃収入 (使用料・手数料) 5,440円 4,408円			■日用品・光熱費 (物件費) 57,338円 47,223円		
■雑収入 3,184円 6,974円			■自治会費(補助費等) 145,256円 38,761円		
■貯金の引き出し (繰入金) 27,850円 14,839円			■子どもへの仕送り (特別会計への繰入金) 42,979円 43,584円		
●ローン(市債) 43,722円 28,525円			■雑費(維持補修費など) 1,687円 1,059円		
■前月(年)からの繰越(繰越金) 9,831円 11,393円			■家の増改築費 (普通建設事業費) 71,997円 37,691円		
			■貯金(積立金) 12,318円 12,967円		
合計	582,620円	424,910円	合計	566,111円	415,079円
◆ポイント①～③の詳細い解説は、右記をご覧ください。			来月(年)への繰り越し	16,509円	9,831円

収入と支出の重要ポイントを解説

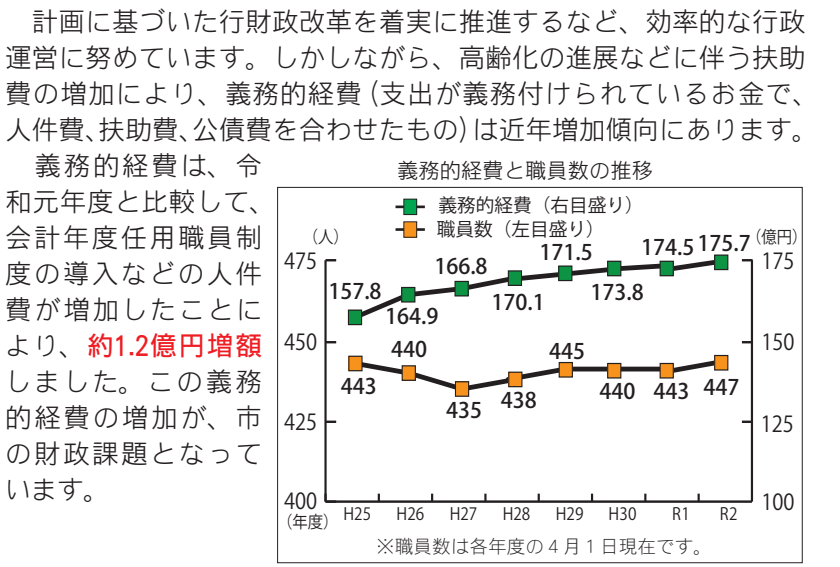
ポイント① 1人当たりの納税額と支出額



ポイント② 一般会計の借金は213億3,570万円



ポイント③ 義務的経費は増



社会福祉法人 上宮会グループ

清瀬リハビリテーション病院

診療科目 内科、呼吸器科、消化器科、小児科、リハビリテーション科、歯科(総合リハビリテーション施設)

病床数 168床

診療受付時間 内科・小児科 月～金 9:00～11:30 13:00～16:30 休診 土日祝 歯科 火水木土 9:00～11:40 13:00～16:30

☎042-493-6111 〒204-0023 東京都清瀬市竹丘3-3-33 http://www.kiyose-reha.jp

社会福祉法人 上宮会グループ

特別養護老人ホーム(指定介護老人福祉施設) 上宮園

特養 定員 100床

ショートステイ 定員 8床(他空床利用10床)

デイサービス 1日 25名

居宅介護支援事業所

特養・ショートステイ ☎042-493-6118 デイサービス ☎042-494-1990 居宅介護支援事業所 ☎042-491-3200

〒204-0023 東京都清瀬市竹丘3-3-31 http://www.jyogu.com/jyoguen/

お庭の事なら個人邸専門の

～(株)庭屋中村へ～

※見積無料 ☎0120-194-284 (株)庭屋中村

植木剪定1本の高さと値段 (1～3m未満) 3,000円 (3～4m未満) 6,000円 (4～5m未満) 8,000円

造園・土木作業の価格の目安 (コンクリート打ち) 1㎡/ 8,000円 (ブロック3段積) 1㎡/ 11,300円 (白砂利敷き) 1㎡/ 3,000円

・親切、丁寧な対応をお約束いたします

・植木1本でもお伺いさせていただきます

・小さなお庭づくりもお任せ下さい

詳しくは! (株)庭屋中村 検索

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

東京都清瀬市下清戸4丁目709-17 2020年秋運営開始 みどりの樹清瀬

入居者募集中! デイ利用者募集中!

みどりの樹清瀬には、2つのサービスがあります。

☑サービス付き高齢者向け住宅 全34室

☑デイサービス 1日定員30名

社会福祉法人 信愛報恩会 みどりの樹 清瀬 ☎042-494-6161

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

催し・イベント

行政相談委員制度60周年 パネル展

「行政相談週間」(10月18日(月)～24日(日))の行事としてパネル展を開設します。**日**10月18日(月)午前10時～午後4時**場**新宿駅西口広場イベントコーナー(新宿区西新宿一丁目)**問**総務省東京行政評価事務所 ☎03-5331-1752

多摩六都フェア 「第34回多摩北部5市美術家展」

清瀬市・小平市・東村山市・東久留米市・西東京市を代表する著名な美術家の展覧会です。**日**11月16日(火)～21日(日)午前10時～午後5時(最終日は午後4時まで)**場**東村山市立中央公民館(東村山市本町二丁目)**問**東村山市立中央公民館 ☎042-395-7511

令和3年度清瀬子ども大学 音楽の部

バイオリン、ピアノ、チェロの音楽隊がやってきました！**対**市内在住の小学4～6年生。各回先着40人**日**11月23日(火)1回目公演＝午後1時30分～2時10分(開場は午後1時)、2回目公演＝午後3時20分～4時(開場は午後2時50分)**場**アミューホール**演奏**マルシェ弦楽四重奏団**曲目**ドビュッシー「弦楽四重奏曲」他(曲目は変更になる場合があります)**申問**電話で生涯学習スポーツ課生涯学習係 ☎042-497-1815へ
※1回目と2回目は、同じ内容です。

講座・講演会

知的障害者ガイドヘルパー 養成講座

知的障害児・者の方がどのような支援を必要としているかを学びます。講座をすべて受講すると、東京都移動支援従業者の資格が取得できます。先着30人。**日**11月28日(日)、12月5日(日)と1日現場実習(全3日間)**場**清瀬市地域活動支援センターすきっぱ(竹丘一丁目)**費**12,500円(テキスト代含む)**申問**電話で社会福祉法人清瀬わかば会 ☎042-493-4821へ

健康・福祉

特定健康診査・ 後期高齢者医療健康診査

対清瀬市国民健康保険加入者で40歳以上の2月・3月生まれの方及び後期高齢者医療保険加入者で2月・3月生まれの方**【受診月】**11月**【受診券送付時期】**対象の方には10月中旬に受診案内、受診券を送付します。詳しくは送付する案内をご覧ください**問**健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

栄養きらりサロン

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！**対**市内在住のおおむね65歳以上の方。各日先着15人**日**11月26日(金)、12月10日(金)午後1時30分～3時**場**生涯学習センター**持**飲み物、フェイスガード(お持ちの方)**内**栄養に関する講話、簡単な運動、手作業(折り紙、工作など)**問申**直接窓口または電話で健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076へ

子育て

育児講座

◆育児に活かす子どもの事故と病気の特徴
子どもに起こりやすい事故、かかりやすい病気について学び、いざという時に備えましょう。YouTubeでの配信で行います(40分程度)。**対**市内在住の乳幼児の保護者、妊娠中の方など**【公開期間】**11月1日(月)午前9時～10日(水)午後5時**場**国立看護大学校教授 来生奈巳子氏**【申込み期間】**10月15日午前9時～25日午後5時まで**【申込み方法】**電子申請**問**子育て支援課母子保健係 ☎042-497-2077
※詳しくは市ホームページをご覧ください。



詳しくはこちら

1歳6か月健診

内科・歯科診察、歯みがき、計測、保育・栄養などの相談を行います。**対**令和2年4月生まれの幼児**日**11月2日(火)**場**健康センター**持**記入した健康診査アンケート一式、母子健康手帳、子どもの健康保険証、子ども用歯ブラシ、子どものお出かけグッズ(オムツ、着替え、お茶、タオルなど)、バスタオル**問**子育て支援課母子保健係 ☎042-497-2077
※混雑緩和のため受付時間を調整してご案内しています。詳しくは事前送付する案内をご確認ください。
※「子どもの計測日」は中止です。

令和3年8月生まれ 新米ママと赤ちゃんの会

初めての子育てで困ったことなど皆でお話ししましょう。4回連続の仲間作りの講座です。**日**11月2日(火)・9日(火)・16日(火)午前10時～正午、30日(火)午後1時30分～3時30分**場**きよせボランティア・市民活動センター**費**各回500円**申問**NPO法人ウィズアイ ☎042-452-9765  ai ai @with-ai.netへ



申込みフォーム

募集

令和4年度学童クラブ 入会児童

対就労などにより、保護者が昼間家庭にいない小学1～6年生の児童**【入会のしおり】**10月27日(水)から生涯学習スポーツ課、各学童クラブ、子育て支援課、市内5歳児まで在籍の保育園等、松山地域市民センター、男女共同参画センターで配布(市ホームページからもダウンロード可)

【一次申込み：新小学1～3年生】
11月10日～12月1日(土・日曜日、祝日除く)
【二次申込み：新小学1～6年生】
12月15日～令和4年1月21日(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)に必要書類を学童クラブに在籍している児童は各学童クラブ、在籍していない児童は直接生涯学習スポーツ課児童青少年係 ☎042-497-2089へ
※詳しくは「令和4年度学童クラブ入会のしおり」をご覧ください。
※承認期間は1年間です。更新のためには毎年申請が必要です。



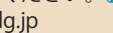
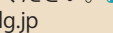
女性広報誌「Ms.スクエア」 編集委員

「Ms.スクエア」の編集委員を募集します。「Ms.スクエア」は、男女共同参画社会への理解や関心を深めることを目的とした女性広報誌で、年2回発行しています。誌面を作っているのは、一般公募による女性編集委員6人です。男女共同参画に興味のある方、文章を書くのが好きな方、広報誌を作ってみたい方など皆さまの応募をお待ちしています！
保育もあります(生後6か月～)。**対**20歳以上の女性で、令和3年度に当センターで実施された文章講座を受講していること(過去に文章講座を受講した方も応募可。未受講者はご相談ください)**【募集人員】**3人**【活動期間】**令和4年4月1日から2年間**【活動内容】**月に2回2時間程度の編集会議への出席、原稿の企画・取材・作成など**【謝礼】**1号につき1万円程度(税込み)
申問12月2日(必着)までに、「私がMs.スクエアで実現したいこと」を800字程度にまとめ、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を記入のうえ、直接窓口または郵送もしくはファクスで〒204-0021清瀬市元町1-2-11男女共同参画センター ☎042-495-7002  042-495-7008へ

市営駐輪場定期利用者

清瀬駅北口第2駐輪場、秋津駅南口・北口駐輪場の定期利用者を現地受け付けします。管理人常駐時間は平日午前6時30分～10時30分と午後2時30分～6時30分、バイクは125ccまで可(清瀬駅北口第2駐輪場は平日午前6時30分～午後6時30分、土・日曜日、祝日は午前11時30分まで常駐)**費**自転車は一般＝6か月7,200円・1年14,000円、学生＝6か月5,000円・1年10,000円。バイクは一般・学生ともに6か月12,000円・1年24,000円(障害者手帳をお持ちの方は自転車のみ半額)**持**利用料金、割引の適用を受ける方は学生証もしくは障害者手帳**問**シルバー人

市民伝言板

【市民伝言板利用案内】
●12月1日号掲載希望の「催し物」の原稿は、10月15日午前8時30分から11月1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」の原稿は令和4年2月15日までに受け付け。●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。**問**秘書広報課広報広聴係 ☎042-497-1808  042-491-8600  kouhou@city.kiyose.lg.jp

水墨画展・清瀬墨遊会▶第31回水墨画展を開催します。日ごろ学習した作品を展示します。10月21日(水)～24日(日)9時～17時(初日は13時～、

材センター ☎042-494-0903

その他

農業まつり中止のお知らせ

農業まつりは、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止とします。ご理解のほどよろしくお願い致します。**問**産業振興課産業推進係 ☎042-497-2052

令和3年全国地域安全運動

清瀬市防犯協会をはじめとする民間協力組織・団体と警察が連携し、犯罪や事故などのない安全で明るく住みよい地域社会の実現を推進する運動を実施しています。**【期間】**10月20日(水)まで**【スローガン】**守ろうよ わたしの好きな街だから**問**東村山警察署生活安全課防犯係 ☎042-393-0110

中清戸四丁目土地区画整理組合の 設立に係る事業計画の縦覧

土地区画整理法第20条第1項の規定に基づき事業計画の縦覧を行います。**【縦覧期間】**10月21日(木)から11月3日(水)までの午前8時30分～午後5時15分**【縦覧場所】**都市計画課(土・日曜日、祝日は夜間休日窓口前(守衛室)で縦覧可)**【意見の提出】**意見書に必要事項(住所、氏名、連絡先など)を記入のうえ、上記期間内に郵送または持参で東京都都市整備局市街地整備部区画整理課民間区画整理総括担当へ**【提出期間】**持参の場合：10月21日から11月17日までの午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日、祝日を除く)、郵送の場合：11月17日の消印有効**問**都市計画課用地係 ☎042-497-2083

神山公園の芝生広場 を閉鎖します

これからの季節に向け、寒さに強い芝生を育てるため、芝生広場はしばらく閉鎖します。閉鎖中は、広場にロープをかけて芝生を守ります。ロープ内の通行はできなくなりますので、ご理解・ご協力をお願いします。**【閉鎖期間】**10月25日(月)～11月14日(日)(再開は11月15日(月)を予定)**問**水と緑と公園課緑と公園係 ☎042-497-2098

立科山荘冬のサービス企画

立科山荘に宿泊のお客さまに、期間限定でポイントを2倍とします。また、チェックアウトの際に、お楽しみ抽選くじ(小学生以上が対象)をご用意しています。**期**11月1日(月)～12月15日(水)までの宿泊**問**清瀬市立科山荘 ☎0267-51-2300



最終日は16時まで)、生涯学習センター、無料、清瀬墨遊会・野崎 ☎042-491-5105

東京都立東久留米特別支援学校 学校公開

地域の皆さまに知的障害特別支援学校の教育を理解していただくため、授業・施設を公開します。各回先着30人。**日**11月9日(火)①午前10時～10時50分②午前11時～11時50分**場**東久留米特別支援学校(東久留米市野火止二丁目)**申**10月15日～22日にホームページにある応募フォームから**問**東久留米特別支援学校 ☎042-477-0761
※中学生向けの学校説明会ではありません。

「全国ひとり親世帯等調査」を実施します

厚生労働省では5年に1度、ひとり親世帯等の福祉施策の充実を図ることを目的に「全国ひとり親世帯等調査」を実施しています。調査票は、無作為に抽出された地域の該当世帯宛てにポスト投函します。ご協力をお願いします。**【基準日】**11月1日(月)**問**生活福祉課庶務係 ☎042-497-2058

こころといのちの法律相談

弁護士または精神保健福祉士が無料で電話相談に応じます。**日**10月25日(月)、11月29日(月)、12月22日(水)、令和4年1月14日(金)=午後3時～7時、12月10日(金)、令和4年1月7日(金)=午後1時～7時(令和4年1月7日は40歳未満の方限定)**【電話番号】** ☎0120-556-289(東京都、千葉県、神奈川県、埼玉県、茨城県発信限定)、☎03-6257-1007(全国から)**問**第一東京弁護士会 ☎03-3595-8583

福祉法律相談

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**10月27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

シルバー人材センター 出張入会説明会

出張型の入会説明会を開催します。会員登録いただいた方にはもちろん粗品を進呈！なお、入会には研修会の受講が必須です。**対**市内在住の原則60歳以上の健康で働く意欲のある方(就業先多数あり)**日**10月28日(木)午後1時30分～**場****直**生涯学習センター**問**シルバー人材センター ☎042-494-0903
※研修会は11月8日(月)午後1時30分からシルバー人材センター(松山三丁目)で行います。

街路灯電気料の助成

自治会などで設置している街路灯の電気料(3～9月分)の補助申請を受け付けます。市に届出をされている代表の方に申請書を送付します。申請書が届かない方や、新たに申請をする方は、下記へご連絡ください。**【提出期限】**11月12日(金)**申**問道路交通課交通安全係 ☎042-497-2096へ

寄付・寄贈

◆市(一般等寄付金)へ
明治安田生命保険相互会社様(418,500円)
◆社会福祉協議会へ
伊藤昇様(36,802円)、清瀬市郷土博物館(90円)、匿名様3件(21,389円)
ありがとうございました。

受講者募集 介護はじめての一步研修



介護に関する基礎知識や、基本的な介護の方法などの研修を日本社会事業大学の協力により開催します。**対**介護に関心があり、市内の事業所で仕事やボランティアをしてみたい方。先着10人
日場右記参照**申**問11月1日から介護保険課で配布する申込書兼同意書に記入のうえ直接窓口またはファクスで介護保険課介護サービス係 ☎042-492-9990 ☎042-497-2080へ

日	時間	場所
2日(木)	午前10時～午後3時	市役所
6日(月)	午前9時30分～午後4時	清瀬けやきホール
7日(火)	午後1時～4時	市役所
13日(月)	午前9時30分～午後4時30分	清瀬けやきホール
14日(火)	午後1時～4時	市役所
20日(月)	午前10時～午後3時	市役所

インフルエンザ予防接種について

中学生以下の方の予防接種費用を一部助成

対市に住民登録がある生後6か月～中学3年生までの方
【助成回数】13歳未満は2回、13歳以上は1回**期**10月15日(金)～令和4年1月31日(月)**【助成金額】**インフルエンザ予防接種費用1回につき2,000円**持**母子健康手帳、子どもの住所と生年月日が確認できる医療証や保険証、差額分の予防接種費用**問**子育て支援課母子保健係

☎042-497-2077
※直接市内指定医療機関へ。
※市内指定医療機関以外で助成は受けられません。接種料金や予約についてなど詳しくは事前に医療機関にご確認ください。
※詳しくは市ホームページをご覧ください。



詳しくはこちら

11月の無料相談



予=予約 直=直接 電=電話

名称	日時	場所	申込み・問合せ
法律相談	10日(水)・17日(水)・24日(水) 午後1時～4時30分(いずれも30分7枠)	市役所相談室	秘書広報課広報広聴係 ☎042-497-1808 市内在住・在勤・在学の方 ※10月15日午前8時30分から各相談日前日の午後5時まで受け付け。 ※新型コロナウイルス感染症防止対策として、相談時には、マスクの着用、手洗いまたは手指の消毒にご協力ください。また、受付時には検温をさせていただき、体調チェック票へのご記入をお願いします。
人権身の上相談	10日(水)午前9時～11時30分(いずれも30分4枠) ※第1週が祝日のため第2週の午前中に実施となります。		
土地家屋調査士相談(境界・測量・登記)	4日(木)午後1時～3時(いずれも30分4枠)		
不動産取引相談			
年金・労働相談	10日(水)午前9時30分～11時30分(40分3枠)		
司法書士相談(登記・相続・遺言)	10日(水)午後1時～3時30分(30分5枠)		
税務相談			
行政書士相談(相続・遺言書等の手続)	17日(水)午前9時30分～11時30分(いずれも30分4枠)		
行政相談	17日(水)午後1時～3時(いずれも30分4枠)		
交通事故相談	24日(水)午後1時～3時30分(50分3枠)		
※11月3日(水)は祝日のため、相談は実施しません。 ※新型コロナウイルス感染症の影響により、相談が中止や延期になる場合があります。			
予 直 電 防犯相談(犯罪被害者支援なども含む)	毎週月～金曜日(水曜日・祝日を除く) 午前8時30分～午後5時	防災防犯課防犯係 ☎042-497-1848	
直 母子・父子・女性相談	毎週月～金曜日(祝日を除く) 午前8時30分～午後5時	生活福祉課 ☎042-492-5111(代表)	
直 電子子ども家庭相談	毎日(日曜、祝日を除く) 午前9時～午後5時	子ども家庭支援センター ☎042-495-7701	
予 電 教育相談	毎週火～土曜日(祝日を除く) 午前9時～午後5時 ※受け付けは午後4時30分まで	セ教 ン育 タ支 ！援	教育相談室 ☎042-493-3526 ※電話予約は午前9時から受け付け。
予 電 アイレック相談	一般相談	2日(火)・4日(木)・12日(金)・16日(火)・18日(木)・26日(金)・30日(火) 午前10時～午後3時50分	男女共同参画センター(アイレック) ☎042-495-7002 ※電話予約は平日午前8時30分～午後5時に受け付け。 ※保育あり(要予約)。 ※電話による相談も可能。
	一般相談(夜間)	18日(木)午後5時30分～8時50分	
	DV・モラハラ相談	10日(水)・11日(木)・17日(水)・25日(木) 午前10時～午後3時50分	
	法律相談	9日(火)午後2時～4時	
	しごと相談	5日(金)・16日(火) 午前10時～午後2時50分	
直 電 消費生活相談	毎週月～金曜日午前10時～午後4時(正午～午後1時と祝日を除く)	消費生活センター ☎042-495-6212	
直 清瀬・ハローワーク就職情報室	毎週月～金曜日(祝日を除く) 午前9時～午後5時	クアビル(4階)	清瀬・ハローワーク就職情報室 ☎042-494-8609

新型コロナウイルス感染症の感染を防ぐ ごみの捨て方

■ごみには直接触れないようにしましょう
可燃ごみに関しては、あらかじめごみ箱に袋をかぶせ、袋がいっぱいになる前に袋の空気をよく抜き、きちんと縛った状態で排出してください。また、使用済みマスクや手袋、ティッシュといった感染リスクが高いごみの排出には、小袋に入れ、これも袋の空気をよく

く抜き、きちんと縛った状態で可燃ごみ用指定収集袋に入れて排出してください。
■ごみを捨てた後は手を洗しましょう
せっけんを使い、流水でしっかりと洗い流しましょう。
問環境課ごみ減量推進係 ☎042-493-3750

①ごみに直接触れない



ごみ箱にあらかじめ袋をかぶせ、マスクやティッシュなどでいっぱいになる前に早めに縛って封をしましょう。

②ごみ袋はしっかり縛って封をする



万が一ごみ袋のなかに入れたマスクなどがごみ袋の外側に触れた場合、二重にしてごみ袋に入れましょう。

③ごみを捨てた後は手を洗う



せっけんを使い、流水でしっかりと洗い流しましょう。

リサイクル情報 (無料・先着順)

★さしあげます：ジュニアシート、チャイルドシート(新生児～) ★ゆずってください：今回はありません
申問10月15日午前9時から電話で消費生活センター ☎042-495-6211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



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東京文化財ウィーク2021企画事業「市内文化財探訪」

中里の富士塚や下宿のふせぎ行事など市内の文化財を中心に学芸員の解説を聞きながら巡ります。歩きやすい服装、靴でご参加ください。**対**おとな。先着15人**日**11月6日(土)午前9時30分～午後3時30分(雨天の場合は翌日に延期)**場**集合・解散＝郷土博物館**講**郷土博物館職員**持**マスク、昼食、筆記用具

②ミュージアム・シアター5

先着25人程度。**日**10月21日(休)午後1時30分～**内**DVDによる上映。「TOKYO NIGHT CRUISING／東京夜景空撮」(上映時間43分)、「世界遺産 富士山／信仰の対象と芸術の源」(上映時間25分)**場****直**郷土博物館

③ギャラリー・常設展示室の改修工事に伴う臨時休館

ギャラリー・常設展示室の改修工事に伴い11月2日(火)より臨時休館します。施設予約や埋蔵文化財包蔵地の照会などの窓口業務、電話対応は通常通り行います(日曜日を除く)。令和4年1月4日(火)から通常開館します。皆さまにはご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

申**問**①は10月15日午前9時から電話で郷土博物館**☎**042-493-8585へ

図書館のお知らせ

衆議院議員選挙・最高裁判所裁判官国民審査に伴う臨時休館

各市民センターが投票所となるため、次の図書館を臨時休館いたします。

【休館日】10月30日(土)・31日(日)**【該当館】**下宿図書館・竹丘図書館
その他の館(野塩図書館は休館中)は通常通り開館します。どうぞご利用ください。**問**中央図書館**☎**042-493-4326

東京都功労者表彰を受賞されました

10月1日に東京都庁で開催された「令和3年度東京都功労者表彰式」で清瀬市から2名の方が受賞されました。おめでとうございます。

地域活動功労

松村俊夫さん(清瀬市農業委員会)

松村氏は、市の農業の発展や継続のため、地産地消や農業体験などのふれあい農業の推進に尽力され、その功績が称えられました。**問**産業振興課産業振興係**☎**042-497-2052



松村俊夫氏(左)と渋谷市長

福祉・医療・衛生功労

石井善輝さん(弘善会理事長)

石井氏は、長年にわたり地域の社会福祉の向上に尽力され、福祉・医療・衛生分野での功績が顕著であることが称えられました。**問**秘書広報課広報広聴係**☎**042-497-1808



石井善輝氏

第49回清瀬市民文化祭

日展示・大会部門＝11月6日(土)午前10時～午後5時・7日(日)午前10時～午後4時、舞台部門＝11月6日(土)午前11時～午後4時40分・7日(日)午前11時～午後4時30分

◆展示・大会部門

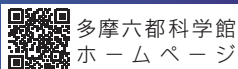
日	会場	展示団体名等
11月6日(土)～7日(日)	生涯学習センター	清瀬市華道連盟、清瀬茶道連盟、清瀬絵手紙連盟、木彫、川柳、清瀬郷土研究会、清瀬フォトクラブ、編物・草拓・写真・版画・絵画・つるし雛
	清瀬けやきホール	清瀬市囲碁連盟、清瀬市将棋愛好会

◆舞台部門

日	会場	出演団体名等
11月6日(土)	清瀬けやきホール	清瀬市フラダンス連盟、清瀬市吟剣詩舞道連盟、式典、舞流太鼓、清瀬おけさ会、キョセマジッククラブ、NPO法人きよせラポ演劇グループ、朗読サークル・フレディ、ジュニアダンス・MIX、アロハ・ウクレレ、ウクレレ・パイナ、落語
11月7日(日)		清瀬市吟剣詩舞道連盟、カントリーラインダンス、舞踊友の会、清瀬市フラダンス連盟、田中祐子バレエアカデミー、ウクレレサークル ポエボエ、ZN DANCE CLUB、フラダンスフィフラオ・ホオマイカイ、梅園 吹奏会、津軽三味線 貢正会

場**内**下表参照**問**清瀬市文化協会・西澤**☎**042-491-3535
※直接会場へ。詳しくは市内公共施設で配布しているパンフレットをご覧ください。

多摩六都科学館の催し物



全編生解説プラネタリウム

「縄文の北極星を探して 星降るムラのタイムトラベル」

縄文時代は13,000年前から2,300年ほど前まで1万年ほど続きました。当時暮らしていた人々は、どのような星空を眺めていたのでしょうか。縄文時代のムラで「北の目印」北極星を探して、現代の星空との違いをみつけましょう。

対どなたでも(小学2年生以下は保護者と観覧)**日**11月28日(日)まで。水・土・日曜日、祝日(11月10日(水)を除く)＝午後1時10分～、午後3時50分～、その他

平日＝午後3時50分～**費**観覧券 付入館券おとな1,040円、4歳～高校生420円**【協力】**清瀬市郷土博物館ほか**申**当日開館時よりインフォメーションにて観覧券を販売(先着順)**問**多摩六都科学館

☎042-469-6100
※10月の休館日…18日(月)、25日(月)



清瀬けやきホール

の催し物

①横山幸雄 ピアノ・リサイタル

デビュー30周年、横山幸雄ピアノコンサートです。**日**10月23日(土)午後2時(開場は午後1時30分)**費**一般4,000円、友の会3,500円、ペア7,500円、シルバー3,700円(65歳以上)、学生2,000円、障がい者割引2,000円(ご本人、付き添い各2,000円)。(全席指定、未就学児入場不可)**【出演】**横山幸雄

②そうだじゅげむきこう

大ホールで開催です。**日**11月23日(火)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】**桂三木助、金原亭杏寿

③講座「フラワーアレンジメント」

季節に合わせたテーマで開催するフラワーアレンジメントのレッスンです。プリザーブドフラワーをつくります。各回先着10人**日**①クリスマス用＝11月27日(土)②お正月用＝12月18日(土)いずれも午前9時30分～11時30分

分**費**3,500円**持**筆記用具、メジャー**講**福井ひろ子氏

④赤ちゃんときんしっぴ遊び

赤ちゃんへのマッサージ、読み聞かせ、遊びなど。

対2か月～1歳前後の赤ちゃん。先着8組**日**11月5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

⑤Let'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。

日10月19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

申**問**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。**対**初心者～初中級者の方。先着6人**日**10月20日(水)から毎週水曜日午前9時～11時**費**期間登録料＝1,500円(2ヶ月間有効)、参加費＝1回1,000円**講**佐藤喜裕氏**持**テニスシューズ(スパイク付きを除くスニーカー可)、運動服、飲み物、タオル、ストレッチマット

②ボクシングエアロ教室

ボクシングの動きを取り入れたエアロビクス！ 先着15人。**日**10月19日(火)・26日(火)いずれも午前9時45分～10時45分**講**西山奈穂子氏

③太極舞教室

アジアン・フィットネスダンス！ 女子十二楽坊などの曲に合わせしなやかに踊ります。先着15人。**日**10月19日(火)・26日(火)いずれも午前11時～正午**講**西山奈穂子氏

④ピラティス教室

正しい骨格を意識しながら体幹の筋肉を整え、骨格のゆがみや筋力不足による体調不良を改善しましょう!! 各曜日先着15人。**日**水曜教室＝10月20日・27日 午前9時45分～10時45分、

午前11時～正午、金曜教室＝10月15日午前10時～11時**講**嵯峨千枝氏

費②～④いずれも共通券。5回券＝5,000円、10回券＝9,000円、20回券＝17,000円(初回は体験無料)

⑤ダルマ健康体操教室

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！ 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！ **対**50歳以上の方。先着8人**日**毎週土曜日午前10時～11時30分**費**2,100円(7回分)**講**達磨拳法会長・達磨健康体操会長・リンパマッサージ師 寒河江康悦氏

⑥ヨガ療法 ひまわり教室

癒しの音楽を聴きながら、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!! **日**10月19日(火)・26日(火)午前10時～11時30分**費**3,200円(月会費、月3回)、初回体験は無料**持**マスク、ヨガマット(無い場合バスタオル)、運動しやすしい服装、飲み物、タオル**講**国際ヨガ協会トレーナー・ヨガ療法士 松山伸子氏

申**問**いずれも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

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、体温チェックや健康チェックを行っています。体調不良の方の受講はご遠慮いただいています。



コミュニティプラザひまわりホームページ



令和3年10月1日現在

◆人口()内は前月比 男 36,145人(39人減) 女 38,867人(16人減) 計 75,012人(55人減)

◆世帯数()内は前月比 36,526世帯(16世帯減) ※人口は、外国人住民(1,308人)を含みます。 **問**市民課住民係**☎**042-497-2037

QRコードは、(株)デンソーウェーブの登録商標です。