

# 講座・講演会

## 認知症サポーター養成講座

認知症サポーターを養成する講座です。先着30人。日3月12日(土)午後2時～3時30分 場生涯学習センター 申直接窓口または電話できよせ信愛地域包括支援センター ☎042-492-1850へ

※Zoomでの受講も可能です。詳しくは上記までお問い合わせください。



## 食育講演会

◆野菜の魅力、彩発見～美味しく食べて、健康になる秘訣～

対市内在住で食育に関心のある方、市内在住・在勤の管理栄養士・栄養士。先着10人 日2月28日(月)午後2時30分～4時30分 場健康センター 講管理栄養士・日本抗加齢医学会認定指導士・野菜ソムリエプロ 篠原絵里佳氏 申日2月15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



# 健康・福祉

## 花みずきの会

手先を動かす簡単な作品づくりを楽しみませんか。保健師によるミニ健康講座や体操もあります。先着20人。日3月11日(金)午後1時30分～3時 場中清戸地域市民センター 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



## オンライン型運動セミナー

オンライン型運動セミナーを実施します。会場でもオンラインでも参加できます。対市内在住の18歳以上で医師による運動制限がない方。会場・オンライン各先着30人 日①3月7日(月)午前10時～11時、②16日(水)午後2時～3時 場アミューホールまたは自宅 講株式会社セントラルスポーツ専属インストラクター 内①体をほぐす運動：ゆっくりとしたペースで体を動かす！、②体をもやす運動：脂肪燃焼エクササイズで体づくり！

持【会場参加の場合】動きやすい服装・靴、飲み物、タオル

【オンライン参加の場合】閲覧するためのデバイス(パソコン、タブレット、スマートフォンなど)と通信回線環境、安定した椅子、安全に運動できる場所(2時間隔)、動きやすい服装、飲み物、タオル 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



## 女性の健康づくり講座

◆更年期を上手にのりきる方法

生涯健康でいきいきと過ごせるように、年齢とともに変化する身体や女性ホルモンの仕組み、体調の変化と向き合いながら生活するヒントを学びます。対市内在住の女性。先

着20人 日3月15日(火)午後2時～3時30分 場アミューホール 講一般社団法人 女性の健康とメノポーズ協会 持筆記用具、マスク着用 申日2月15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

## 骨粗しょう症予防講座

対市内在住で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 日3月23日(水)午前9時30分～午後0時30分(20分間隔の予約制) 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 申日2月15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

※右足のかかとで測定するため、ストッキング不可。

# 子育て

## 令和3年11・12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を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3月1日(火)・8日(火)・15日(火)午前10時～正午、22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(清瀬市子育て・キラリ・クーポン券が使えます)



申 問NPO法人ウイズアイ ☎042-452-9765 場 aiai@with-ai.net ホームページ

## 1歳6か月児健康診査

歯科・内科診察、歯磨き、計測、保育・栄養などの相談を行います。対令和2年8月生まれ幼児 日3月1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、体調確認シート、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。詳しくは事前送付の案内をご確認ください。 ※「子どもの計測日」は中止です。

## 3～4か月児健康診査

内科診察、計測、保育・栄養などの相談、母親の健康相談を行います。対令和3年11月生まれの乳児 日3月8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、体調確認シート、母子健康手帳、子どもの健康保険証、子どものお出かけグッズ(オムツ・着替え・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。詳しくは事前送付の案内をご確認ください。 ※「子どもの計測日」は中止です。

## カンタン！ワンポイント離乳食

管理栄養士による離乳食の調理実演と相談を行います。久しぶりに離乳食を作る方もご相談く



ださい。対6か月から11か月の乳児とその保護者。各時間帯先着5組(保護者の方のみの参加も可) 日3月9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 場健康センター 持母子健康手帳、子どものお出かけグッズ 申日2月15日から電話で子育て支援課母子保健係 ☎042-497-2077へ

## 特定不妊治療費助成

◆東京都特定不妊治療費助成

令和3年12月31日までに治療が終了した分の申請期限は、3月31日(木)(消印有効)までとなっています。期限を過ぎると申請ができない場合がありますのでご注意ください。ただし、令和4年1月1日～令和4年3月31日に治療が終了した場合は、特例として6月30日(木)(消印有効)まで申請が可能です。 問東京都家庭支援課母子医療助成担当 ☎03-5321-1111(都庁代表)

※詳しくは東京都のホームページをご覧ください。



東京都ホームページ

◆清瀬市特定不妊治療費助成

市でも東京都特定不妊治療費助成を受けている方を対象に特定不妊治療費助成を行っています。持東京都からの助成の決定通知書など 問子育て支援課母子保健係 ☎042-497-2077

※申請期限は、「東京都の助成決定通知書の決定日」から3か月以内となります。令和4年4月1日以降に清瀬市へ申請される場合は、令和4年度分の申請として受理します。

# 募集



## 都営住宅(高齢者向け)地元割当

対以下の条件すべてにあてはまる方。申込み時点で65歳以上・申込み時点で市内在住3年以上・収入が基準内・住宅に困っている・自立して生活できる・暴力団員ではない

【配布・申込期間】2月18日(金)～25日(金)【募集住宅】清瀬中里四丁目アパート(中里四丁目)＝単身1戸、清瀬野塩アパート(野塩二丁目)＝二人世帯1戸、中清戸四丁目アパート(中清戸四丁目)＝二人世帯1戸 持申込み者(入居希望者)の印鑑 申問福祉総務課で配布する申込書に必要事項を記入し直接福祉総務課福祉総務係 ☎042-497-2056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をご希望の方の現地受付を行います。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、パ

# 市民伝言板

【市民伝言板利用案内】●4月1日号掲載希望の「催し物」の原稿は、2月15日午前8時30分から3月1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4月1日から8月15日までの間受け付け。●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 場 042-491-8600 場 kouhou@city.kiyose.lg.jp

市民と議員の意見交換会▶清瀬でおきている疑問や提案を市議会有志議員と話し合います。2月19日(出

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のコピーもしくは障害者手帳 問シルバー人材センター ☎042-494-0903

# その他



## 野塩地域市民センターの再開

耐震補強工事および改修工事に伴い、臨時休館していました野塩地域市民センターの全館開館を下記のとおり予定しています。【再開日】3月1日(火) 問野塩地域市民センター・野塩出張所について＝2月18日まで：市民課住民係 ☎042-497-2037、2月21日以降：野塩出張所 ☎042-493-4014、野塩つどいの広場について＝NPO法人ウイズアイ ☎042-452-9765、野塩児童館について＝株式会社明日葉(指定管理者) ☎070-2467-8585、野塩図書館について＝2月末まで：中央図書館 ☎042-493-4326、3月1日以降：野塩図書館 ☎042-493-4086

## 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(令和3年10月～令和4年2月分)の補助申請を受け付けます。市に届け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】3月14日(月) 申問道路交通安全課交通安全係 ☎042-497-2096へ

## 「医療費のお知らせ」の送付

清瀬市国民健康保険の加入者の方へ、令和3年7月～令和3年10月診療分の医療費のお知らせを2月中旬から下旬に送付します。なお、令和2年11月～令和3年6月診療分の医療費のお知らせは令和3年11月に発送しました。このお知らせは、医療費控除にも使用できます。 問保険年金課国保係 ☎042-497-2047

※医療費控除に関することは税務署(市・都民税申告の場合は課税課市民税係)にお問い合わせください。

## みつばちを飼育している方は届け出を

みつばちの飼育をする場合は、養蜂振興法により、飼育の届け出をする必要があります。毎年1月末まで、もしくは飼育開始日が決まった時点で飼育届を提出してください。 問東京都農業振興事務所振興課畜産担当 ☎042-548-4868



10時～12時、清瀬けやきホール、無料、市民と議員の意見交換会・目黒 ☎090-5398-8334