



主な内容

- ③たまろくとウィーク ～5市の魅力発見～
- ④【新コラム】 市民と歩んだ清瀬駅の100年
- ⑤長寿を祝って 敬老祝金を支給・敬老大会を開催
- ⑤シニアしっとく講座

発行：清瀬市 編集：経営政策部シティプロモーション課 〒204-8511 清瀬市中里五丁目842 ☎ 042-492-5111 (代表) FAX 042-492-2415 メール：kouhou@city.kiyose.lg.jp

生かしていることがつらいときなど、相談できる窓口があります

ひとりで悩んでいませんか？



話してみよう 糸口見つかるから

こころの悩みなどについての特別電話相談

つらいと感じたときや身近に心配な方がいる場合など、下記の相談窓口をご利用ください。いずれも相談料は無料です。
※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。

◆こころの悩みなどの相談

フリーダイヤル特別相談

☎0120-58-9090 (9月5日(火)まではフリーダイヤル特別相談)

☎03-5286-9090 (通常相談)

☎毎日午後8時～翌午前2時30分(月曜日＝午後10時30分～、火曜日＝午後5時～)

【実施機関】NPO法人国際ビフレンダーズ 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

☎9月の火・水・金・土・日曜日と祝日の正午～午後8時

※9月以外は毎週火・水・金・土曜日の正午～午後8時。

【実施機関】NPO法人有終支援いのちの山彦電話

自殺予防いのちの電話

☎0120-783-556

☎9月1日(金)～30日(土)午後4時～9時(10日(日)のみ午前8時～翌午前8時)

【実施機関】(一社)日本のいのちの電話連盟

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

☎9月10日(日)～14日(木)各日24時間

※通常は毎日正午～翌午前5時30分です。

【実施機関】東京都(NPO法人メンタルケア協議会)

◆自死遺族のための電話相談

自死遺族傾聴電話

☎03-3796-5453

☎9月5日(火)～8日(金)午前11時～午後4時

※通常は毎週火・木・土曜日の午前11時～午後4時です。

【実施機関】NPO法人グリーンケア・サポートプラザ

自死遺族相談ダイヤル

☎03-3261-4350

☎9月11日(月)～13日(水)午前10時～午後8時

※通常は毎週木曜日午前10時～午後8時と日曜日午前10時～午後6時です。

【実施機関】NPO法人全国自死遺族総合支援センター



9月は東京都自殺対策強化月間です

～「自殺防止！ 東京キャンペーン」～

ストレスのサインに早めに気づき、つらさを一人で抱え込まないように家族や友人に話しましょう。また、身近に心配な方がいる場合は、相談窓口を伝えるなどしていきましょう。東京都では、毎年9月と3月を自殺対策強化月間に位置付け、「自殺防止！ 東京キャンペーン」を実施し、特別相談電話などを開設しています。☎健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

「こころの体温計」でこころの健康状態をチェックしましょう

「こころの体温計(メンタルチェックシステム)」は、いくつかの質問に答えることで気軽にこころの状態をチェックできるシステムです。「本人モード」「赤ちゃんママモード」など右記のとおり、いくつかのモードがあります。チェック結果と合わせて、内容別の相談機関の情報も紹介しています。ぜひ、こころのケアに役立ててください。

【利用方法】 下記QRコードまたは市ホームページから**【注意事項】** 利用は無料ですが、通信料は自己負担です。チェック開始前に入力する性別・年代などの個人情報統計データのみを使用します。「こころの体温計」の判定は医学的診断をするものではなく、あくまでもストレスの程度やこころの健康に関心をもっていただくためのものです。結果にかかわらず、心配事が続くときはお早めに専門機関などへの相談をおすすめします。



「こころの体温計」はこちらから

こころの体温計(メンタルチェックシステム)

◆本人モード

ストレス度・落ち込み度のチェックができます。

◆赤ちゃんママモード

赤ちゃんのお母さんのこころの健康状態をチェックできます。

【結果画面(例)】



自身の健康状態や対人関係、住環境などの4択式の質問に回答すると、ストレス度や落ち込み度のイメージ図が表示されます。

◆家族モード

家族や周りの方のこころの健康状態をチェックできます。

◆アルコールチェックモード

自らの飲酒について振り返ってみませんか？

◆ストレス対処タイプテスト

ストレスへの対処法とその解消法をチェックします。

自殺対策街頭キャンペーン

市は、東京都・自殺対策関連団体・西武鉄道株式会社と連携し、「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14日(木)午後6時30分～7時30分 場 清瀬駅(北口・南口)
☎健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

臨床心理士による こころの健康電話相談

臨床心理士が相談をお受けし、解決のための方向性を一緒に考えていきます。相談内容によっては、専門の相談機関などを紹介します。相談時間は30分以内です。

【日時】 令和6年3月27日(木)までの毎月第4水曜日
午後1時30分～4時30分、午後6時～8時45分
【電話番号】 ☎042-494-0388 (通話料がかかります)
☎健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

こころといのちの講演会

今考えるべき大学生のメンタルヘルス ～コロナ禍を経た今とこれから～



オンラインで開催します。

対 都内在住・在学の方など ☎9月26日(火)午後2時～4時
講 早稲田大学教授・同大学保健センター精神科医 石井映美氏
☎東京都保健医療局保健政策部健康推進課自殺総合対策担当 ☎03-5320-4310

※申込方法など詳しくは、上記へお問い合わせいただくか、東京都保健医療局のホームページを確認してください。

ゲートキーパー養成講座【中級編】

家族や仲間、大切な人が「いつもと違う」様子の時の話の聞き方、相談窓口へのつなぎ方を学びます。

対 市内在住・在勤・在学の方、初級編を受講された方など
☎9月19日(火)午後2時～3時30分
場 値 しいあわせ未来センター
講 株式会社こうゆう執行役員・NPO法人子育て応援隊むぎぐみ代表 喜多見学氏 ☎健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

新型コロナワクチン接種 XBB対応ワクチンの接種がはじまります

令和5年秋開始接種(追加接種)

対 初回接種を完了した生後6か月以上の方 ☎9月20日(水)～令和6年3月末 ☎無料 **【使用するワクチン】** オミクロン株XBB.1.5対応1価ワクチン

【接種券】 令和5年春開始接種期間中(5月8日～9月19日)に接種した方へは、下表のとおり自動発送します(8月31日までに転入手続きをした65歳以上の方を含む)

※市が発行した未使用の接種券はそのまま使用できます。

対象	前回接種日	発送予定日
令和5年春開始接種期間中(令和5年5月8日～9月19日)に接種した方	5月8日～5月20日	9月12日(火)
	5月21日～6月2日	9月15日(金)
	6月3日～6月16日	9月19日(火)
	6月17日～7月10日	9月22日(金)
	7月11日～7月31日	9月26日(火)
	8月1日～9月19日	※前回接種日から3か月経過を目的に発送します。

【申請が必要な方】 令和5年春開始接種期間中に接種しておらず、手元

に未使用の接種券がない方。前回接種後に転入された方(8月31日までに転入手続きをした65歳以上の方を除く)

【申請方法】 窓口＝市役所本庁舎健康推進課新型コロナウイルスワクチン接種担当またはコミュニティプラザひまわり3階会議室へ
郵送＝〒204-8511 健康推進課 新型コロナウイルスワクチン接種担当へ

※窓口・郵送で申請をする場合は①接種券発行申請書②本人確認書類(郵送の場合は写し、代理申請の場合は代理人と被接種者両方の本人確認書類)③転入の場合は、前自治体の接種券(接種済証、郵送の場合は写し)をご用意ください。

電子申請＝右記申込みフォームへ

電話＝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 (土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後6時)へ

※接種は本人または保護者の同意がある場合にのみ行われ、強制されることはありません。



最新情報は
こちら
(市ホームページ)



申込み
フォーム

納税にご協力を

■夜間納税・納税相談 ☎9月27日(水)・28日(木)午後8時まで
■日曜納税・納税相談 ☎9月24日(日)午前9時～午後4時

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

令和5年 清瀬市議会第3回定例会開会

令和5年清瀬市議会第3回定例会は、9月1日(金)から下表のとおり開会中です。 問合せ事務局議事係 ☎042-497-2567

月	日	時間	内容
9	1(金)	午前10時～	本会議(初日) 決算特別委員会
	5(火)	午前10時～	本会議(一般質問)
	6(水)		
	7(木)		
	11(月)	午前10時～	総務文教常任委員会
	12(火)	午前10時～	福祉保健常任委員会
	13(水)	午前10時～	建設環境常任委員会
		午後2時～	議会運営委員会
	15(金)	午前10時～	決算特別委員会
	19(火)		
20(水)			
28(木)			
	28(木)	午前10時～	本会議(最終日)

9月は東京都食生活改善普及運動月間です!

★栄養成分表示を活用して食塩マイナス

20歳以上の方の1日の食塩摂取目標量は男性7.5g未満、女性6.5g未満ですが、都民の平均摂取量は男性で11.5g、女性で9.8gとなっており、3g以上食塩を摂りすぎていることがわかります。食塩の摂りすぎは高血圧などにつながります。

加工食品のパッケージに栄養成分表示が表示されていることはご存じですか? 栄養成分表示の「食塩相当量」を参考にして、

普段食べている食品の食塩量を確認しましょう。食塩量の多い食品と少ない食品を組み合わせるなど、できる範囲で減塩に取り組んでみましょう。

多摩小平保健所のホームページでは、リーフレット「栄養成分表示を活用しよう!」を公開しています。ぜひ、ご覧ください。

多摩小平保健所生活環境安全課保健栄養担当 ☎042-450-3111



多摩小平保健所のホームページ

9月13日(水)コンビニ交付サービス利用停止

コンビニ交付サービスのメンテナンス作業に伴い、下記の日程で終日、コンビニ交付サービスの利用を停止します。

ご理解・ご協力をお願いします。

【利用停止日】9月13日(水)

【発行不可となる証明書】住民票の写し、印鑑登録証明書、戸籍全部・個人事項証明書、戸籍附票の写し、課税・非課税証明書

市民課住民係

☎042-497-2037

救急の日・救急医療週間について学ぼう

毎年9月9日は「救急の日」、救急の日を含む1週間は「救急医療週間」です。

急な病気やけがで「今すぐ病院に行ったほうがいいのか?」「救急車を呼んだほうがいいのか?」など、迷った際の相談窓口として、東京消防庁救

急相談センターを24時間・年中無休で開設しています。迷った場合は「#7119」に連絡をしてください。医師、看護師、救急隊経験者の職員などに相談することができます。

清瀬消防署 ☎042-491-0119

教育相談室公開講座

子どものこころの発達と関わり方

お子さんの発達で気になること、心配なことはありませんか。身体や運動などの能力と同様、こころの発達の仕方もお子さんによってさまざまです。子どもの発達の特性と関わり方について一緒に考えてみましょう。

希望する方には、講座終了後個別相談(30分)を行います(事前予約)。

【思春期編】9月30日(土)午前10時～11時30分 場所 あわせ未来センター

【幼児・児童期編】10月11日(水)午前10時～11時30分 場所 児童センター

いずれも市内在住・在勤の方。各回先着30人 講師 吉田章子氏・土井麻子氏

いずれも右記QRコードまたは電話で教育指導課教育相談室 ☎042-493-4122へ



申込みはこちら



世界アルツハイマーデー

9月21日は「世界アルツハイマーデー」、9月は「世界アルツハイマー月間」です。

認知症は誰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ただけるように、認知症への理解を深めましょう。市では下記の取り組みを行います。ぜひ、ご参加ください。

①認知症サポーターステップアップ講座

9月9日(土)午後2時～4時 場所 アミューホール

②認知症サポーター養成講座

9月13日(水)午後6時30分～8時 場所 生涯学習センター

③認知症サポーターフォローアップ講座 特別上映会「オレンジ・ランプ」

実在の若年性認知症の方をモデルとした感動的な作品です。

11月11日(土)午後2時～4時 場所 アミューホール

①③は電話で介護保険課地域包括ケア係 ☎042-497-2082へ。

②は電話できよせ社協地域包括支援センター ☎042-495-5516へ



たまろくとウィーク ～5市の魅力発見～

キーワードでロフトめぐり、たまろくブックセレクション、たまろくと特産市(11月12日(日)まで)などを行います。

◆清瀬市在住・在勤・在学の方は期間中の入館料が半額に! 受付で身分を証明するものを提示してください。

10月11日(水)～29日(日)午前9時30分～午後5時 場所 多摩六都科学館

【半額後の入館料】おとな=260円、4歳～高校生=100円 ※プラネタリウム、大型映像観覧は別途料金が必要です。

◆清瀬駅北口～多摩六都科学館 無料シャトルバスを運行

10月15日(日) 清瀬駅北口発=午前8時40分、午前9時55分、

午前11時10分、午後1時25分、午後2時55分 ※同日は多摩六都科学館発清瀬駅北口行きも運行。

◆プラネタリウムの事前予約

清瀬市を含む圏域5市の方、先着234人 10月15日(日)、22日(日)、29日(日)午後3時50分の回のみ 予約対象回の4日前(水曜日)の正午から前日(土曜日)の正午までに同館ホームページの申込みフォームより

多摩六都科学館 ☎042-469-6100

※10月の休館日:

2日(月)～5日(木)・10日(火)・16日(月)・23日(日)・30日(日)です。



多摩六都科学館のホームページ

認知症の方やその家族が安心して暮らせるように

◆中清戸オレンジハウス ～チームオレンジ清瀬～

チームオレンジのメンバーと楽しくお話ししましょう。

認知症に関心のある方 9月7日・14日・21日・28日の木曜日午前10時～午後3時

中清戸オレンジハウス(中清戸一丁目) 費200円(コーヒーなどに茶菓子付き)

◆よってこカフェ in ふわっとん

認知症に関心のある方 9月12日(火)・26日(火)午後2時～4時(ラストオーダーは

午後3時30分) 場所 Café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)

◆認知症家族会 ゆりの会

家族の立場で今抱えている問題や悩みを率直に語り合い、気持ちを少しでも楽にして、明日へのエネルギーに繋げるための場所です。

認知症の方を介護しているご家族など 9月19日(火)午後2時～3時30分 場所 生涯学習センター

いずれも介護保険課地域包括ケア係 ☎042-497-2082



詳しくはこちら



詳しくはこちら



詳しくはこちら



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) 10月2日(月)までに納めてください。

ニュースポーツ体験会

だれもが・いくつかからでも楽しめるニュースポーツ。ご家族・ご友人とぜひお越しください。小学生以下は保護者同伴。

日9月10日(日)午前10時~正午
場直市民体育館【体験種目】ポッチャ、スラックライン、フラバール、クロスミントン、ドッジビー、パドルテニス、スポー

ツリバーシなど
持体育館履き、タオル、飲み物費無料 問生涯学習スポーツ課 ☎042-497-1815



多重債務110番

1人で悩まず相談を！ 窓口または電話で相談ができます。
市内在住・在勤・在学の方
日9月4日(月)・5日(火)午前10時~

午後4時(正午から午後1時を除く) 場直消費生活センター
☎042-495-6212

高齢者悪質商法被害防止キャンペーン

窓口または電話で相談ができます。
契約当事者が市内在住・在勤の60歳以上の方 日9月11日(月)・

12日(火)・13日(水)午前10時~午後4時(正午から午後1時を除く) 場直消費生活センター
☎042-495-6212

出張修理の契約は慎重に！

風呂釜やトイレなどの出張修理についてのトラブルの相談が寄せられています。
業者に提示された修理費や機器の交換費用が、自身が思っていた金額とかけ離れて高いなど納得のいかないものであった場合は、その場で契約や支払いを

せず、他の業者からも見積りを取るなど、落ち着いて判断をするようにしましょう。
お困りの事がありましたら、お気軽に消費生活センターへ相談してください。
消費生活センター
☎042-495-6212

消費生活相談の現場から

訪問販売や電話勧誘販売の契約書はメールでなく書面でもらしましょう

【事例】特定商取引法(特商法)が改正され契約書が電子交付されると聞いた。高齢の母が消費者トラブルに遭わないためにどのようなことに気をつければよいか。

【アドバイス】特商法は消費者と事業者間の契約のうち、特に消費者トラブルが起きやすい取引(訪問販売や電話勧誘販売など)を対象に契約書の交付を義務づけ、一定期間内であれば無条件で解除できるクーリング・オフ制度を定めた法律です。

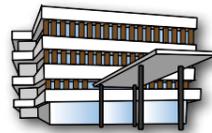
改正前まで契約書は書面(紙)による交付が必要でしたが、デジタル社会推進のため令和5年6月1日から従来の書面交付に加え、電子メールなどの電子データによる交付(以下、電子交付)も可能となりました。消費者が電子交付を承諾しない場合はこれまで通り書面が交付されます。承諾した場合でも消費者がパソコンなどの機器を持ち、必要な操作ができるかなど適合性の確認を受けたいうえで、承諾したことを示す承諾書面(紙)が交付されるルールとなりました。これまでも高齢者が悪質商法の被害に遭った場合に家族やヘルパー



が高齢者宅で契約書を発見し、消費生活センターに繋いでもらうことで被害が回復できた事例が数多くありました。一方、電子交付の場合は当然ながら書面が無いため、周囲がトラブルに気づけないままクーリング・オフ期間が過ぎてしまうことや、「次々販売」に遭い被害が拡大してしまうことが懸念されます。

訪問販売などの不意打ち的な契約をした場合、当センターでは従来通り書面で契約書を交付してもらうことを推奨しています。また電子交付を承諾する場合、消費者が希望すれば事業者は第三者にも契約書を交付する義務があるので、家族などにも交付してもらうようにしましょう。法改正の詳しい内容については消費生活センターへお問い合わせください。

消費生活センター
☎042-495-6212(相談専用)
※つながらない場合は
☎042-495-6211へ



清瀬市役所 おしごと★図鑑

第7回 生涯学習スポーツ課 本庁舎2階14番窓口

今回は「全ての人の文化・スポーツなどの活動を応援する」生涯学習スポーツ課を紹介します。
問シティプロモーション課プロモーション係 ☎042-497-1808

こんな仕事をしています！	【生涯学習スポーツ係】生涯学習…社会教育委員の会議、出前講座の取りまとめ、学校支援本部の事務局、清瀬子ども大学など 生涯スポーツ…ニュースポーツ体験、スポーツ推進委員の事務局、スポーツイベント開催、施設管理(清瀬けやきホール、生涯学習センター、立科山荘、下宿地域市民センター、内山運動公園)など 【児童青少年係】学童クラブの入退会審査、学童クラブ及び児童センター指定管理者の管理、青少年問題協議会事務局、青少年委員事務局、放課後子ども教室「まなべー」の運営、ジュニアリーダーズクラブの運営など
生涯学習スポーツ課ってどんな部署？	生涯学習、生涯スポーツ、児童青少年、学童などの業務を行っています。 生涯学習スポーツ課では、人が生涯にわたって行うあらゆる学習活動、文化活動、教育活動、スポーツ活動、ボランティア活動などを支援し、活動の場を提供しています。 学校では学ぶことのできない体験、学習の機会を子どもからおとなに向けて提供しています。また、学童クラブや児童館の指定管理者と運営方法などに関する調整を行っています。
最近のホットな話題！	【生涯学習スポーツ係】スーパードッジボール大会や清瀬子ども大学を開催しました！！ 【児童青少年係】児童センターでバースデーフェスタが開催されました。また、青少年委員の「きよせけん玉の“Wa”」がひまわりコンサートに出演しました。
これが使命だ！ 頑張るぞ	【生涯学習スポーツ係】子どもからおとなまで年齢・性別・障害の有無など関係なく、学んで体験して活動して、生涯を楽しく過ごしましょう！！ 【児童青少年係】児童の健全育成に貢献するため、児童の居場所づくりや成長できる場の提供に努めていきます。



きよせけん玉の“Wa”



清瀬子ども大学



ティーボール大会

第8回は、総務課

市民と歩んだ 清瀬駅の100年

第1回 武蔵野鉄道敷設工事と清瀬



開業当時の駅舎

清瀬駅は、武蔵野鉄道の駅の1つとして大正13(1924)年に開業しました。

武蔵野鉄道は、明治45(1912)年5月に武蔵野鉄道株式会社によって誕生した鉄道です。当初は、巣鴨駅~飯能駅間を予定していましたが、池袋駅~飯能駅に計画が変更になりました。

武蔵野鉄道の発起人は当初、飯能町(現、飯能市)、所沢町(現、所沢市)、豊岡町(現、入間市)などの人々が中心でした。その後、練馬村(現、練馬区)や保谷村(現、西東京市)などの沿線地域の住民も発起人のなかに加わります。実はそのなかに上清戸村、中清戸村、下清戸村、野塩村、中里村の住民が発起人に名を連ねていました。

その後、工事は大正2(1913)年10月ごろより飯能から開始されますが、清瀬市内の工事は記録を見ていくと大正3(1914)



発起人のなかにある清瀬の人々(『武蔵野鉄道 巻一』国立公文書館所蔵)

年ごろに始まっていました。工事記録のなかには、野塩三丁目に鎮座する野塩八幡神社の敷地が線路用地になることが記されています。野塩八幡神社の社殿は、この工事によって現在の場所に移動しています。

すべての工事が終了し、大正4(1915)年4月15日に池袋駅~飯能駅間が開業しました。実は、清瀬駅は、武蔵野鉄道開業当初の駅の1つになる予定でした。その話は次回のコラムで紹介いたします。

郷土博物館
☎042-493-8585

長寿を祝って 敬老祝金を支給・敬老大会を開催

◆敬老祝金

市は敬老の日に際し、長寿を祝うとともに長年にわたる社会的貢献に感謝し、対象の方に敬老祝金を支給しています。令和5年度の対象者と支給額は下表のとおりです。

なお、支給を受けられるのは令和5年8月1日時点で清瀬市に居住している方に限ります。支

給対象の方には既に申請書類を郵送しています。忘れずに申請してください。

☎福祉総務課福祉総務係
☎042-497-2056



対象者と支給額

年齢	生まれた年	支給額
満88歳	昭和10年	5,000円
満100歳	大正12年	30,000円
満101歳以上	大正11年以前	10,000円

◆敬老大会

令和2年度より中止していた敬老大会を、4年ぶりに開催します。

各会場で式典・シニアクラブなどによる演芸を行います。来場の方には来場記念品(焼菓子)をお渡しします。直接会場へお越しください。

なお、駐車場はありませんので公共交通機関をご利用ください。荒天や感染症の状況によっては中止となる場合があります。

☎市内在住の75歳以上の方
☎場下表のとおり。(開場は開始時間の30分前)☎福祉総務課福祉総務係☎042-497-2056

場所	日時
中清戸地域市民センター	9月26日(火)午後2時～3時30分
下宿地域市民センター	9月27日(水)午後2時～3時30分
野塩地域市民センター	9月29日(金)1回目午後0時30分～2時、 2回目午後2時30分～4時
竹丘地域市民センター	10月4日(水)午後2時～3時30分
清瀬けやきホール	10月5日(木)午後2時～3時30分
中里地域市民センター	10月6日(金)午後2時～3時30分

※会場によっては入場制限を行う場合があります。

シニアしっとく講座

関心のある方であれば、どなたでも参加できます。1回のみでの参加も可能です。各回先着25人。

◆第1回「今、考えよう 災害への備え」

家庭での自然災害への備えや災害時の身の守り方について一緒に考えましょう。清瀬市における対策状況、災害ボランティアなどについてお話しします。

☎9月25日(月)午後2時～4時
☎防災防犯課職員、清瀬市社

会福祉協議会職員

◆第2回「金融犯罪の手口と対策」

世間で広がっている特殊詐欺などの金融犯罪の手口を知り、ご自身の財産を守りましょう。

☎10月27日(金)午後2時～4時
☎全国銀行協会職員、東村山警察署職員

☎場いずれも清瀬けやきホール
☎☎電話で介護保険課地域包括ケア係☎042-497-2082へ

「清瀬市子育て・キラリ・クーポン券と商品券」を給食費・手ぶら登園サービスに利用できます

「清瀬市子育て・キラリ・クーポン券と商品券」を給食費に利用するための申請を9月1日から受け付けます。また、手ぶら登園サービスでの利用は現在受付中です。

☎☎直接窓口または郵送で子ども家庭支援センター☎042-495-7701へ



【給食費】

☎市内在住で、保育園・幼稚園に在園する給食費を支払っている児童(市外の保育園・幼稚園に通う児童も可)の保護者



給食費への利用について詳しくはこちら

【手ぶら登園】

☎市内在住で、「手ぶら登園」に申し込みをしている児童の保護者



手ぶら登園への利用について詳しくはこちら

令和5年度 胃・大腸がん検診(後期)

集団検診で、胃がんと大腸がんの検診を同日に行います。

☎市に住民登録のある40歳以上(昭和59年3月31日以前生まれ)の方。各日定員80人(応募者多数の場合は抽選。結果は10月上旬郵送予定)

【実施日】10月30日(月)・31日(火)、11月1日(水)・2日(木)。全日程午前のみ

☎場しあわせ未来センター☎費胃がん検診は1,000円、大腸がん検診は500円☎内胃がん検診＝バリウムを飲み、エックス線撮影(内視鏡による検査ではありません)。大腸がん検診＝便潜血反応検査☎☎9月19日(消印有効)までに直接窓口、申込みフォームまたははがき(右記記入例参照)で健康推進課健康推進係☎042-497-2075へ

※電話での申込みはできません。

☎生活保護世帯、中国残留邦人等支援給付対象の方は、その証明書を医療機関に提出すれば無料。

胃・大腸がん検診はがき記入例



詳しくはこちら

令和5年度 胃・大腸がん検診申込み

- 1.住所
- 2.氏名(ふりがな)
- 3.生年月日
- 4.電話番号
- 5.希望する検診(胃がん検診のみ、大腸がん検診のみ、両方受診)
- 6.受診希望日(複数記入可)
※受診希望日は実施日のなかからお選びください。

※あて先は「〒204-8511 健康推進課 がん検診担当行」

マイナンバーカードで簡単・便利！ 「引越しワンストップサービス」

清瀬市から他の市区町村へ引越す方で、マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナポータルを利用してオンラインで転出届の提出と転入手続きの予約ができます。これにより、清瀬市市民課への来庁が不要になります。

転出届をオンラインで申請し、完了通知が届いた後に必ず転入先の市区町村の窓口で手続きを行ってください。

☎電子証明書が有効なマイナンバーカードをお持ちで日本国

内で引越しをする方
☎清瀬市へ転入する方、市内で転居する方は窓口へお越しください。

☎市民課住民係
☎042-497-2037



オンラインで
転出届の提出

オンラインで
転入手続きの予約

転入手続きに窓口へ



詳しくはこちら

令和5年住宅・土地統計調査にご協力を

10月1日を期日として、日本全国で住宅・土地統計調査を実施します。

この調査は、住生活に関する最も基本的で重要な調査です。

9月上旬から調査員が調査区内をまわり、中旬から調査の対象となる世帯に調査書類を配布します。調査への回答は、インターネットまたは紙の調査票にて回答いただけますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

◆統計調査を装った「かたり調査」にご注意ください！

統計調査を装った不審な訪問者や、不審な電話・電子メールなどにご注意ください。

不審に思った場合は、回答しないで、速やかに下記までお知らせください。調査員は、その身分を証明する「調査員証」を携帯しています。

☎総務課総務係
☎042-497-2032

インボイス制度説明会のご案内

令和5年10月1日から、適格請求書等保存方式(インボイス制度)が導入されます。

制度導入後は、適格請求書発行事業者のみが適格請求書(インボイス)を交付することができますが、令和5年10月から登録を受けるには、原則として令和5年9月30日までに登録申請を行う必要があります。また、令和5年度税制改正において、小規模事業者(免税事業者からインボイス発行事業者として課

税事業者になられた方)には、負担軽減措置として「2割特例」が設けられました。

本説明会ではインボイス制度導入に伴い、制度に対応できるよう内容などを説明します。

☎小規模事業者、従業員(経理担当者)。先着20人☎9月8日(金)午後2時～3時30分☎場松山地域市民センター☎東村山税務署個人課税記帳指導推進官

☎無料☎☎清瀬商工会
☎042-491-6648へ

催し・イベント

みんなで育てよう清瀬の水辺

- ①空堀川河川内の清掃作業
日 9月3日(日)午前9時～正午(雨天中止) 場 梅坂橋(野塩一丁目) 持 汚れてもよい服装、長靴、タオル、飲み物
- ②空堀川の清掃と生物調査・観察会
対 小学生(小学3年生以下の方は保護者同伴)。先着15人程度
日 9月17日(日)午前9時～正午(雨天中止) 場 梅坂橋(野塩一丁目) 持 濡れてもよい服装、川に入れる運動靴、着替え、タオル、飲み物
申 ①②いずれも川づくり・清瀬の会事務局・荒幡 ☎042-493-7864へ

無料不動産相談

不動産に関する一般相談(法律、税務、売買、賃貸など)を無料で行います。
日 9月17日(日)午前10時～午後4時 場 西武新宿線田無駅アスタビル(西東京市田無町二丁目)
問 公益社団法人東京都宅地建物取引業協会第十一ブロック北多摩支部 ☎0422-26-5891

福祉法律専門相談

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 9月27日(水)午前10時～正午 場 コミュニティプラザひまわり 費 無料 申 きよせ権利擁護センターあいなっと ☎042-495-5573へ

多摩六都フェア～第21回水と緑ウォッチングウォーク～

多摩六都の緑地や水辺環境の再発見をしてみませんか。定員100人(応募者多数の場合は抽選。後日、結果及び詳細を通知)。
日 10月7日(土)午前9時～正午 場 集合＝西武拝島線玉川上水駅、解散＝JR武蔵野線新小平駅 持 飲み物、雨具 申 9月1日から19日(必着)までに右記申込みフォームまたは往復はがき、メールで参加希望者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を記入し〒187-8701小平市小川町2-1333 小平市水と緑と公園課 ☎042-346-9830 問 koen@city.kodaira.lg.jpへ
【主催】多摩北部都市広域行政圏協議会
※詳しくは、多摩北部都市広域行政圏協議会ホームページを確認してください。

多摩六都スポーツ大会 たまろくと クリーンウォーキング

小平駅と花小金井駅の周りをウォーキングしながらごみ拾いを、たけのこ公園(小平市花小金井七丁

目)へ向かいます。動きやすい服装で参加してください。
対 どなたでも(小学生以下の場合には保護者同伴)。小平駅、花小金井駅各30人(応募者多数の場合は抽選。結果は10月11日(水)までにメールで全員に連絡) 日 10月22日(日)午前10時～午後0時30分(小雨開催、雨天中止) 申 9月5日～10月2日に申込フォームまたは申込み用紙(ホームページからダウンロードまたは下記窓口で配布)に必要事項を記入し、直接窓口で生涯学習スポーツ課へ 問 小平市地域振興部文化スポーツ課 ☎042-346-9612 問 cdc0020@city.kodaira.lg.jp



申込みフォーム

健康・福祉

花みずきの会(貼り絵づくり)

手先を動かし簡単な作品づくり。
対 市内在住のおおむね65歳以上の方 日 9月8日(金)午後1時30分～3時 場 中清戸地域市民センター 問 健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

みんなで話そうプロジェクト

同じ趣味について、皆さんと一緒に語りませんか。
【テーマ】①パッチワーク好き ②韓流ドラマ好き ③駅伝好き
日 ①9月14日(木)午後3時～②9月21日(木)午後3時30分～③9月27日(水)午後3時～ 場 ①竹丘地域市民センター②③信愛ふれあいホール(梅園二丁目) 申 直接電話できよせ信愛地域包括支援センター ☎042-492-1850へ

健康づくり推進員運営 さわやか健康クラブ

レインボーブリッジとお台場海浜公園、フジテレビ施設を散策。先着35人。
日 9月15日(金)午前8時40分(受け付けは午前8時50分まで) 場 集合場所＝清瀬駅構内、解散場所＝フジテレビ施設内 費 100円(保険料、運営費) 持 昼食(施設周辺に飲食店あり)、飲み物、マスク(車内着用)、交通系ICカード(PASMOなど)、筆記用具 申 9月1日から7日午後3時までに健康推進課、男女共同参画センター、松山地域市民センターで配布する申込用紙に必要事項を記入し、各センターの専用投函箱へ 問 健康づくり推進員・平井 ☎090-4121-6250

健康づくり推進員運営 中里健やかクラブ

中国ストレッチ体操と懐メロを歌います。マスクを着用してください。
日 9月19日(火)午後1時30分～3時 場 中里地域市民センター 費 無料 問 健康づくり推進員・田島 ☎042-492-5779

ベーシックヨガ! 運動教室

対 市内在住の18歳以上で医師に

よる運動制限のない方。先着30人 日 9月19日(火)午前10時30分～11時30分(午前10時から受け付け) 場 しまわせ未来センター 費 無料 問 セントラルスポーツ(株) 契約インストラクター 持 動きやすい服装、外履き用運動靴、飲み物、タオル 申 問 直接窓口または電話で健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076へ

健康測定会

血管年齢測定、体組成測定、血圧測定、物忘れ相談プログラム、脳年齢測定、食生活相談などを行います。
対 清瀬市国民健康保険加入者、後期高齢者医療制度加入者。先着30人 日 9月26日(火)午前9時30分～11時30分、午後1時30分～3時30分 場 しまわせ未来センター 申 問 健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076へ

栄養さらしサロン

対 市内在住のおおむね65歳以上の方。先着15人 日 10月6日(金)、11月24日(金)午後2時～3時30分 場 しまわせ未来センター 持 飲み物 申 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

講座・講演会

点字・点訳講座

点訳の基本を学ぶ講座です。全4回。
対 市内在住で点訳ボランティア活動に関心のある方 日 9月29日、10月6日・13日・20日の金曜日 午後2時～4時 費 2,000円(テキスト代、点字用紙代) 申 電話できよせボランティア・市民活動センター ☎042-491-9027へ

複十字病院 市民健向講座

テーマは「気管支喘息とアレルギー疾患2023」「認知症～最新の治療について～」です。
日 9月30日(土)午後2時～4時 場 アミューホール 費 無料 問 複十字病院 ☎042-491-4111 ※来場の際は、マスク着用、手指消毒、検温にご協力ください。

募集

清瀬市公共施設適正利用検討委員

対 市内在住・在勤の18歳以上で、公共施設の利用方法について興味があり、一緒に適正な利用について検討していただける方。定員2人 【任期】委任日～令和6年3月31日 【謝礼】会議1回につき5,000円(全4回予定) 申 9月15日までに申込書(未来創造課窓口で配布またはホームページからダウンロード可)に必要事項を記入し、直接窓口ま



詳しくはこちら

たはファクス、郵送で未来創造課イノベーション推進係 ☎042-497-1802 問 042-492-2415へ

けやき通り グランドデザイン策定委員

対 市内在住の18歳以上の方で、今後のけやき通りの景観及びあり方を示したグランドデザインを検討していただける方。定員3人 【任期】10月1日～令和6年3月31日 【謝礼】1回の出席につき5,000円 申 9月20日(必着)までに申込書(水と緑と公園課窓口で配布または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、応募理由(400字程度)を添えて、直接窓口またはファクス、郵送で水と緑と公園課緑政係 ☎042-497-3267 問 042-492-2415へ



詳しくはこちら

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。
対 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) 日 説明会＝9月4日(月)午後1時30分～、研修会＝9月11日(月)午後1時30分 問 シルバー人材センター ☎042-494-0903

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日まで受け付け。先着25枠。
●利用案内は、市ホームページまたはシティプロモーション課で配布しています。必ずご確認ください。
問 シティプロモーション課プロモーション係 ☎042-497-1808 問 042-491-8600 問 kouhou@city.kiyose.lg.jp

清瀬管弦楽団第53回定期演奏会
▶『魔弾の射手』序曲、ブラームス交響曲第4番他を演奏します。9月24日(日)午後2時開演、清瀬けやきホール、無料、清瀬管弦楽団・香西 ☎kiyoseorc@yahoo.co.jp

てん刻サークル(篆刻サークル)
▶絵や書道作品の隅に押印、又は印影自体を楽しむ書道の一分野です。9月13日(水)、10月4日(水)午前10時～正午、生涯学習センター、1回1,700円、てん刻サークル・和田 ☎042-495-3349

大丈夫! 心ひらいて語りあえば
▶一人で悩みを抱えていませんか一緒に解決の糸口を見つけましょう。9月14日(水)、10月12日(水)午後1時30分～3時30分、きよせボランティア・市民活動センター、100円(通信費など)、にんじんの会・塩澤 ☎042-494-0443

FUTURE STAR 中国語▶中国語を始めませんか。初級から中級、初心者大歓迎。9月24日(日)午前10時～11時30分、生涯学習センター、参加費500円、FUTURE STAR 中国語・于洪 ☎090-9378-6486

子育て

親子遊びの会

対1歳半から幼稚園入園前までの親子 日9月13日(水)・27日(水)午前10時15分～11時45分 場コミュニティプラザひまわり 費500円 講野村容子氏 持タオル、水筒 申問メールまたは申込みフォームでNPO法人ウイズアイ 042-497-9567 himawari@with-ai.net



申込みフォーム

就学時健康診断

対象世帯には、9月中旬にお知らせを送付予定です。受付時間については、各学校で異なりますので、送付するお知らせを確認してください。
対令和6年4月に小学校へ入学する児童(平成29年4月2日～平成30年4月1日生まれ) 【健診日】下表のとおり 問教育企画課学務係 042-497-2539

学校名	健診日
清瀬小学校	10月17日(火)
芝山小学校	11月30日(木)
清瀬第三小学校	11月1日(水)
清瀬第四小学校	10月4日(水)
清瀬第六小学校	11月16日(木)
清瀬第七小学校	10月11日(水)
清瀬第八小学校	10月26日(木)
清瀬第十小学校	11月9日(木)
清明小学校	11月14日(火)

その他

家賃・店舗などリノベーション補助事業

原油価格・物価高騰等対策事業として、新規創業者に対して家賃補助、店舗などのリノベーション工事を行う事業者に対して費用の一部を補助します。詳しくは市ホームページを確認してください。 問清瀬商工会 042-491-6648



詳しくはこちら

清瀬市消防団 消防ポンプ操法審査会

清瀬市消防団(7個分団)では、消防ポンプ車の水出し操法技術を競い合う審査会を開催します。
【審査会】9月9日(土)午前9時～正午(荒天時の場合は9月16日(土)に延期) 場消防団訓練施設(梅園一丁目) 問防災防犯課防災防犯係 042-497-1847
※駐車場に限りがありますので、車での来場はなるべくお控えください。

バザー用品提供のお願い

10月に開催するアイレックまつりで実行委員会主催のバザーを実施します。ご家庭に眠っている未使用品(新品)がありましたら、ご提供をお願いします。
【募集期間】9月1日(金)～22日(金)午前9時～午後5時(平日のみ) 【受付場所】男女共同参画センタ

一【受取不可】電化製品、古着、食品 問男女共同参画センター 042-495-7002
※バザーの売上金はアイレックまつりの運営に伴う費用として活用します。

シニアお仕事フェアin清瀬市

東京都が主催し、55歳以上の方に向けた就業支援イベントです。
就職活動・就業のヒントが満載な「セミナー」、シニアの採用に積極的な企業が10社参加する「合同面接会」、仕事探しや今後の生活に役立つ情報が得られる「相談コーナー」を1日で体験できます。
対就職を希望する55歳以上の方。各回先着20人 日10月12日(木)
①正午～午後2時②午後1時～3時③午後2時～4時④午後3時～5時 場清瀬けやきホール

申問9月1日から電話または事務局ホームページでシニア就業支援キャラバン事務局 03-6256-9092 (土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後6時)へ



事務局ホームページ

寄付・寄贈

- ◆市(まちづくり応援寄附金)へ 岡田ひとみ様(10,000円) 益田康誠様(10,000円)
 - ◆市【一般等寄附金(受動喫煙対策に充当)】へ 大森正子様(5,000円)
 - ◆市(緑地保全基金)へ 学校法人 明治薬科大学様(200,000円)
- ありがとうございました。

多摩六都科学館の催し物



多摩六都科学館ホームページ

大人のためのハーブ連続講座(秋のハーブと食編)

料理向きのハーブについて、植物としての特徴と活用方法を専門家から学びます。講座と畑見学の全2回。
対18歳以上。定員20人(応募者多数の場合は抽選) 日①10月19日(木)②10月26日(木)午前10時30分～正午 場①多摩六都科学館②ニイクラファーム(西東京市) 費1,900円(持ち帰り用ハーブ、ハーブソルト代、保険料)、別途入館料520円、畑見学時に摘み取ったハーブ代が必要 講(有)ニイクラファーム

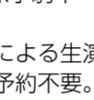
新倉大次郎氏、六都なおきち 佐藤うらら氏 日10月5日まで 同館ホームページまたははがきにイベント名、開催日時、氏名、ふりがな、年齢、郵便番号、住所、電話番号を記載し、〒188-0014西東京市芝久保町5-10-64 多摩六都科学館へ 問多摩六都科学館 042-469-6100
※9月の休館日:1日(金)、4日(月)～7日(木)、11日(月)、19日(火)、25日(月)

清瀬けやきホールの催し物

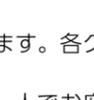
- ①そうだじゅげむきこう 桂三木助独演会。 日10月14日(土)午後2時～(開場は午後1時30分) 費一般1,000円、小学生500円(全席自由) 【出演】桂三木助、金原亭駒平
- ②歌って健康! 歌声サロン 懐かしい名曲の数々をプロによる生演奏にあわせて歌いませんか。予約不要。 日9月13日(水)、10月18日(水)午後2時～4時 費1,500円(全席自由) 講杉山公章氏
- ③Let'sリトミック 音楽をまじえて楽しく遊びます。各クラス先着12組。 日9月26日(水)ひよこクラス(一人でお座りできる頃から1歳半頃まで)午前10時～10時40分、うさぎクラス(1歳半頃から5歳まで)午前11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 持お子さんの飲み物、お持ちであれば名札
- ④アフタヌーンコンサートVol.12 「ハッチポッチクインテットファミリーコンサート」 日11月3日(金)午後2時～(開場は午後1時30分) 費一般1,500円、友の会1,000円、3歳～中学生500円、2歳以下ひざ上無料(清瀬市子育て・キラリ・クーポン券が使えます)
- 【出演】ハッチポッチクインテット(伊藤綾香、田村拓也、藤本亮平、野口彩乃)
- ⑤おけいこアロマ「リップクリームをつくろう」 スティックタイプのリップクリームを



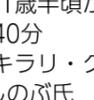
申込みフォーム



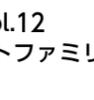
申込みフォーム



申込みフォーム



申込みフォーム



申込みフォーム

作ります。先着10人。 日9月13日(水)午後2時～3時30分 費1,500円 講西脇直子氏
⑥ベビーオイルマッサージ教室 対2か月～ハイハイ前の赤ちゃん。先着8組 日10月6日(金)午前10時30分～正午 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 持大きめのバスタオル、ハンドタオル、赤ちゃんの飲みもの 申問申込みフォーム、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発酵パワー学ぶ&造る 発酵料理 VOL.2 先着20人。 日9月16日(土)午前10時～午後0時30分 費2,800円(材料費・ランチ付き) 講発酵ライフ協会アドバイザープロ 高田妃出美氏 持エプロン、三角巾、ふきん3枚
- ②ダルマ健康体操教室 「ダルマ拳」の動きを取り入れた運動を行います。 対50歳以上。各回先着12人 日9月2日以降の毎週土曜日午前10時15分～11時45分 費3,000円(10回分、初回体験無料) 講リンパマッサージ師 寒河江康悦氏 持動きやすい服装
- ③太極舞教室 台湾発のアジアンフィットネスダンス。各回先着15人。 日9月5日以降の毎週火曜日午前11時～正午 費1回1,000円(初回体験無料)、「スポーツプログラム」共通回数券=10回券9,000円 講山田悦世氏 持室内運動靴、タオル

申問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

～きよせ100歳時代の催し物～

- ①無料パソコン教室(Windows11) パソコンが未経験または初級の方。先着10人 日9月2日・9日・16日・30日の土曜日午前10時～正午(4回連続講座)
- ②無料スマホ教室 スマホが未経験または初級の方。先着10人 日9月21日(木)午前10時～正午
- ③倶楽部の無料体験 ひとり1回のみ。 対65歳以上の方 日月～土曜日(種目により異なります) 午前10時～または午後1時～ 講ビリヤード、ヨガ、ピンポン、ピラティス、カラオケ、はつらつ体操、健康麻雀 申問電話で(一社)きよせ100歳時代 042-494-2800へ(コミュニティプラザひまわり内)

④ちびっこレクリエーションクラブ

- 対小学生。各回先着30人 日9月6日(水)、20日(水) 午後3時30分～5時 費無料 持動きやすい服装、飲み物、タオル
- ⑤BODY MAKEレッスン 9月は無料体験期間。 対18歳以上。各回先着15人 日9月16日(土)、26日(水)午前10時～11時 持動きやすい服装、飲み物、タオル
- ⑥ペールインクアート教室 対5歳以上(小学2年生以下は保護者同伴)。各回先着6人 日9月30日(土)午前9時30分～10時30分、午前11時～正午 費1,500円 持汚れてもよい服装またはエプロン
- ⑦市民体育館の一般開放 【1】卓球 【2】バドミントンの施設を下記の日時で一般開放します。 対小学生以上の方(小学生は保護者同伴)。 【1】は先着6組、【2】は先着3組 日9月16日(土)午前9時30分～、午後1時～、午後3時～(1枠につき2時間) 費おとな=100円、中学生以下=50円 持体育館用上履き、ラケット、ボール、シャトル 申問申込みフォーム、直接窓口または電話で下宿地域市民センター 042-493-4033へ



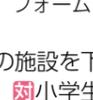
申込みフォーム



申込みフォーム



申込みフォーム



申込みフォーム

各地域市民センターの催し物

- ◆下宿地域市民センター ①編み物ワンポイントレッスン 対18歳以上。先着7人 日9月12日(水)午前10時～正午 費1,500円 持作りたい作品で使用する材料と道具
- ②脳トレ体操教室 9月は無料体験期間。 対18歳以上。各回先着15人 日9月1日(金)、15日(金)午前10時～11時 持動きやすい服装、飲み物、タオル
- ③硬筆教室 対小学生。各回先着15人 日9月5日(水)、19日(水)午後4時～6時 費1,500円 持鉛筆(2B以上)、下敷き、国語ノート(B5サイズ)8マス推奨

◆中里地域市民センター シニア元気体操教室in中里 秋期講座 健康と体力づくりを目的に室内でできる軽い運動です。先着5人。 日9月19日～12月5日の毎週火曜日午後2時～3時30分 費5,500円(1期12回) 講石橋和江氏 申問直接窓口または電話で中里地域市民センター 042-494-7511へ

郷土博物館のおしらせ

改修工事のため常設展示室などを休業しています

常設展示室・展示ホールは、改修工事のため下記の期間、休業しています。なお、施設予約や講座室・伝承スタジオの一般貸出の窓口業務、電話対応などは通常どおり行います。

また、これに伴い、ミュージアムカフェ・きよせは11月6日(月)まで休業しています。

ご不便とご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

【休業期間】 令和6年1月3日(水)まで**【全面オープン】** 令和6年1月4日(木) (民俗展示室を除く常設展示の一部は、11月21日(火)からオープン)

☎郷土博物館 ☎042-493-8585

清瀬市公式SNSをご利用ください

市からのお知らせなどは、市公式ホームページの他、X(旧ツイッター)、フェイスブック、LINEでも発信しています。ぜひ、活用してください。

☎シティプロモーション課プロモーション係 ☎042-497-1808



詳しくはこちら

9月・10月の子育て関連事業

☎電話で子育て支援課母子保健係 ☎042-497-2077へ
※4・9は問合せのみ電話、申込みはQRコードから。

事業名・対象・内容など	日時	場所
1. 子どもの計測日 お子さんの身長・体重を計測します。当日の健診の状況により、お待ちいただく場合があります。 ☎生後2か月～3歳未満の乳幼児 ※予約制。申込みは希望日の1か月前から。(土・日曜日、祝日の場合は翌開庁日)	9月5日(火)・12日(火)・19日(火) いずれも午後3時～3時20分	しあわせ未来センター
2. カンタン! ワンポイント離乳食 ☎6か月～11か月の乳児とその保護者。各先着5組 ☎管理栄養士による離乳食の調理実演と相談 ※予約制。申込み9月1日から。	9月13日(水) 6か月～8か月＝午前9時45分～11時、9か月～11か月＝午前11時～午後0時15分	
3. ママの時間 ホッとできる場です。個別相談も併設しています。 ☎未就学児のお母さん。個別相談＝1組、グループ相談＝定員なし ※別室で保育あり。申込みは随時受け付け。グループ相談の初回及び個別相談は予約制。	9月20日(水) 個別相談＝午前9時40分～10時10分、グループ相談＝午前10時30分～正午(受け付けは午前10時15分～10時30分)	
4. 親子歯みがき教室 ☎6か月～1歳6か月の乳幼児とその保護者。先着15組 ☎歯ブラシの選び方・仕上げみがきのコツなど ※予約制。申込みは随時。	9月22日(金)、10月13日(金) 午前9時30分～11時30分(30分毎各3組)	
5. スマイルベビーきよせプレママ準備クラス 助産師が母乳育児や出産に向けての相談を受け付けます。☎妊娠20週以降の妊婦さん。先着5人 ※予約制。※保育あり(未就学児。先着4人)	9月25日(月) 午後1時50分～3時20分(受け付けは午後1時30分から1時50分まで)	
6. スマイルベビーきよせすくすく赤ちゃんクラス 助産師への授乳相談や、参加したお母さん同士の交流があります。☎産後1か月から7か月未満の方。先着5人 ※予約制。※保育あり(未就学児。先着4人)。	9月25日(月) 午後1時50分～3時20分(受け付けは午後1時30分から1時50分まで)	
7. 1歳児子育て相談会 身長・体重の計測、子育て・栄養などの相談、母子の健康相談を行います。☎1歳の幼児とその保護者 ※予約制。	9月29日(金) (詳しくは事前送付書類を確認してください)	
8. 親子歯科健診(個別) ☎1歳6か月～4歳の幼児とその保護者 ☎定期健診・歯みがき・フッ素塗布(無料) ※予約制。申込みは随時。	月曜日または水曜日の午後1時～3時15分(詳しくは申込み時にご案内します)	
9. 妊婦歯科健診 ☎市内在住の妊婦の方。各回先着1人 ※予約制。	月曜日または水曜日(毎月5～6回)の午後1時15分～午後1時45分	



申込みはこちら

つどいの広場(①ころぼっくる②元町③竹丘④野塩⑤下宿⑥梅園)
・⑦K-net子育てひろば
親子で自由遊び・育児相談など。☎0歳～就学前のお子さんとその保護者
※ころぼっくる(☎児童センター)、元町(☎清瀬けやきホール)、竹丘(☎竹丘地域市民センター)、野塩(☎野塩地域市民センター)、下宿(☎下宿地域市民センター)、梅園(☎あいの家)、K-net子育てひろば(☎男女共同参画センター)で実施。いずれも直接会場へ。☎①児童センター ☎042-495-7700、②③⑦NPO法人子育てネットワーク ☎042-444-4533、④⑤⑥NPO法人ウイズアイ ☎042-452-9765

※37.5度以上の発熱のある方や風邪の症状がある方は参加をお控えください。
※主に就学前のお子さんを対象とした事業を掲載しています。



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

清瀬市少林寺拳法連盟 各大会で大活躍 そしてはばたけ世界大会へ

清瀬市少林寺拳法連盟の皆さんが、7月16日に東京武道館(足立区綾瀬三丁目)で開催された「2023年東京都少林寺拳法大会」など各大会で入賞し、大活躍しました。

稽古に励んでおり、今後の活躍が期待されます。



東京都少林寺拳法大会で入賞された皆さん

おめでとうございます。

今年10月に日本武道館で開催される世界大会にむけ、日々

大会名	組	成績	備考
2023年東京都少林寺拳法大会	中田惣介・笠原貴久組	小学生Bの部：1位(2年連続)	清瀬小3年
	上笹貴雄・荒井天斗虎組	男子中学生の部：1位	
	太田博則・太田凜星組	親子の部：2位	
東京都中学生大会(東京都選抜)	伊藤宏治・荒井英俊組	男子マスターズB：1位(2年連続)	2022年全国大会に東京都代表として出場し、2位獲得
	上笹貴雄・荒井天斗虎組	1位	全国中学生大会に東京都代表として2年連続出場

今月の健康づくり

☎15歳以上の方(中学生は不可)。各回先着25人 場内☎フィットネスルーム ☎042-497-2391 ※開始時間の10分前に会場へ。

タイトル	日時	費用・持ち物
30分エクササイズ	9月1日(金)・6日(火)・7日(水)・8日(木)・13日(火)・14日(水)・15日(木)・20日(火)・27日(火)・29日(金) 水・金曜日＝午前11時～11時30分、木曜日＝午後3時～3時30分	☎フィットネスルーム利用料(清瀬市・小平市・東村山市・東久留米市・西東京市在住の方) 【要本人確認書類】＝300円、その他の方＝450円) ☎運動できる服装・室内用運動靴・汗拭きタオル・飲み物
みんなで楽しくエクササイズ		
〈チューブエクササイズ〉	9月3日(日)午前10時～11時	
〈コツコツ貯筋ピラティス〉	9月9日(土)午前10時～11時	
〈Let's筋トレ〉	9月16日(土)午前10時～11時	
〈笑ingエクササイズ〉	9月17日(日)午前10時～11時	

9月の休日診療

※医療機関に電話でご連絡のうえ、受診してください。
内科は昼の休憩時間が医療機関によって異なります。

実施日	内科		歯科	担当医
	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	
3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(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) ※マイナンバーカードの保険証は利用できません。	水上 医師 肥後 医師 松木 医師 本杉 医師 松村 医師 福田 医師
10日	宇都宮小児科内科クリニック 元町1-8-2 ☎042-491-5556			
17日	武蔵野総合クリニック 元町1-8-30 ☎042-496-7015	きよせ旭が丘記念病院(旧織本病院)旭が丘1-619-15 ☎042-491-2121		
18日	清瀬博済堂クリニック 竹丘2-15-15 ☎042-410-0001			
23日	廣橋小児科・内科医院 元町1-5-3 ☎042-493-7400	※緊急時は随時受け付け。必ず事前に電話してください。		
24日	中島医院 元町1-3-45 ☎042-495-6727			

9月の乳幼児健康診査

☎子育て支援課母子保健係 ☎042-497-2077
※持ち物や時間など詳しくは、事前に送付する通知を確認してください。



詳しくはこちら

事業名・対象・内容など	日時	場所
①3～4か月児健康診査 内科健康診査を集団で行います。 ☎令和5年5月生まれの乳児	内科 9月12日(火)	しあわせ未来センター
②1歳6か月児健康診査 内科・歯科健康診査を集団で行います。 ☎令和4年2月生まれの幼児	内科 歯科 9月5日(火)	
③3歳児健康診査 内科・歯科健康診査を集団で行います。 ☎令和2年8月生まれの幼児	内科 歯科 9月19日(火)	

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・木・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

※QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。