健幸長寿歯科健診
～お口の健康から始まる全身の健康～

口腔機能の低下、オーラルフレイルなどの予防を目的とした歯科健診を実施します。全身の健康と深い関わりがあるお口の健康状態を確認できる機会ですので、ぜひご受診ください。

詳しくはこちら

対市に住民登録があり、令和8年3月31日時点で76歳、78歳、80歳の方 場清瀬市歯科医師会加入医療機関 費無料
持受診券、後期高齢者医療資格確認書または健康保険利用登録をしたマイナンバーカード（マイナ保険証）、（お持ちでない方は本人確認できるもの）
期12月1日㈪～令和8年2月28日㈯
問健康推進課成人保健係☎042-497-2076
※対象者の方には、11月下旬に受診券を発送しています。詳しくは受診券をご確認ください。
※訪問での歯科健診は行いません。

オーラルフレイルとは…噛んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることを指し、早期の重要な老化のサインとされています。噛む力や舌の動きの悪化が食生活に支障を及ぼしたり、滑舌が悪くなることで人や社会との関わりの減少を招いたりすることから、全体的なフレイル進行の前兆となり、深い関係性が指摘されています。

募集　公有地利活用事業における公有地賃貸借の相手方

所在	地積(実測)	賃借料(年額)
中里五丁目9番1	1325.40㎡	3,695,000円以上
中里五丁目17番1	3033.14㎡	8,101,000円以上

詳しくはこちら

地域の活性化に寄与することを目的として、公有地に事業用建物を長期所有・運営していただく相手方を選定するため、公有地(2か所)を賃貸借する事業者を募集します。詳細は市ホームページをご確認ください。
【選定方法】公募型プロポーザル(書類審査及び企画提案審査)
問建築管財課管財係☎042-497-1841

ひまわり想いやりプロジェクト
～笑顔のなかに、「生きづらさ」「苦しさ」を抱いていることはありませんか？～

◆働きつづけるためのキャリア＆ライフプラン講座
～知って安心！制度とマネープラン編～

社会保障や育児・介護の制度、家計の見直し、これからのキャリアの考え方を学ぶ4回連続講座。
対自分に合った働き方を見つけたい女性で、4回すべて受講できる方。先着20人 場いずれも男女共同参画センター

申込みフォーム

日時	講座名	内容	講師
令和8年1月15日㈭午前10時～正午	①社会保障と制度まるわかり講座	働く女性が利用できる制度の基本情報を解説	特定社会保険労務士 米澤裕美氏
1月20日㈫午前10時～正午	②ライフ＆マネープラン	収支シミュレーションを見える化する	株式会社ishare 代表取締役 杉本崇氏
1月22日㈭午前10時～正午	③わたしらしいキャリアの描き方	今後の働き方、生き方のビジョンづくり	キャリアコンサルタント 二本柳聡美氏
1月27日㈫午前10時～正午	④ふりかえり会	講座での学びや自身の変化を確認	国立男女平等参画ステーション副ステーション長 川和さと美氏

申12月1日午前10時～申込みフォームで
※キャリアの専門家による個別相談、保育あり。

◆しごと探し「出張マザーズハローワーク」

「安心して働きたい」「働き方の壁に不安を感じている」「仕事と生活のバランスに悩んでいる」――そんな女性たちに向けて、求人情報をお届けします。予約不要。日令和8年1月15日㈭午前10時～正午（最終受付＝午前11時30分）場直きよせコワーキングスペースことりば
問NPO法人ダイバーシティコミュ☎050-1809-0264（平日午前9時～午後5時）Mail info@diversitycommu.com

清瀬駅南口の公衆トイレをリニューアルしました！

清瀬駅南口公衆トイレがリニューアルオープンしました。
ぜひご利用ください。
問水と緑と公園課公園係
☎042-497-2098

リニューアルオープン当日の様子

帯状疱疹ワクチンの接種は3月31日までに！

生ワクチンは1回で完了しますが、組換えワクチンは2か月をあけて2回接種が必要です。余裕をもって年内に1回目を接種しましょう。問健康推進課健康推進係☎042-497-2075

定期接種　今年度の定期接種対象者は、この機会をのがすと来年度以降の助成はありません。接種券を紛失された場合は、再交付申請ができます。

詳しくはこちら

対①令和7年度中に、**65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳**の誕生日を迎える方と、**100歳以上**の方➡令和7年3月末に接種券を送付しています（過去に市の助成を利用し帯状疱疹ワクチンの接種を受けた方を除く）。②60歳～64歳で、HIV免疫不全のため日常生活を送ることがほとんど不可能な程度の障害がある方➡接種を希望する方は、上記までお問い合わせください 費①生ワクチン（1回接種4,500円）②組換えワクチン（2回接種11,000円/回）**【接種券の有効期限】令和8年3月31日**
※生活保護受給者の方と、中国残留邦人等支援給付対象者の方は直近の受給証明書を提出することで無料になります。

任意接種　令和7年度に限り、帯状疱疹ワクチン任意接種費用の助成を償還払いの方法で継続しています。この機会をのがすと、65歳になる年度まで助成はありません。

詳しくはこちら

対令和7年度の定期接種対象外で、接種日に**50歳～64歳**の方 費任意接種の接種費用は各医療機関で異なります。費用は一旦全額自己負担となります。接種完了後、領収書と予診票の控えを添えて申請してください。
①生ワクチン（申請で3,500円が戻ります）
②組換えワクチン（申請で9,000円/回が戻ります）
期接種は令和8年3月31日まで、申請は令和8年4月30日まで

冬の省エネ

省エネをすることで、家計にも地球にも優しい暮らしにつながります。我慢や無理はせず、効率的にエネルギーを使いましょう。
※数値は年間で、あくまで目安の数値です。
問環境課環境政策係☎042-497-2099

【省エネ効果の目安（年間）】

◆暖房時の室温は20度を目安に(9時間使用)
・エアコン＝省エネ 53.1kwh、1,800円、CO_2削減量23.2㌔
・ガスファンヒーター＝省エネ8.2立方㍍、1,610円、CO_2削減量16.8㌔
・石油ファンヒーター＝省エネ10.2㍑、1,280円、CO_2削減量25.5㌔

◆電気カーペットの設定温度を「強」から「中」にする
・省エネ 186.0kwh、6,310円、CO_2削減量81.1㌔

◆暖房器具の使用を1日1時間減らす
・エアコン＝省エネ 40.7kwh、1,380円、CO_2削減量17.7㌔
・ガスファンヒーター＝省エネ12.7立方㍍、2,500円、CO_2削減量26.0㌔
・石油ファンヒーター＝省エネ15.9㍑、2,000円、CO_2削減量39.8㌔

◆こたつの設定温度を低めにする
省エネ 40.9kwh、1,660円、CO_2削減量21.4㌔

【省エネのコツ】
・暖かい空気は上にたまるため、扇風機を天井に向けて回すことで暖かい空気が降り足元まで温かさが広がります。
・暖房器具は、窓付近に置くと窓からの冷気が入りにくくなります。
・カーペットやこたつは熱が床に逃げないよう、断熱マットや置き畳を敷いてみましょう。

出典：東京都「2025家庭の省エネハンドブック」

雑木林の維持管理作業に参加しませんか？

カタクリなど早春に咲く植物のため、落ち葉掃きを中心に冬の雑木林（都・市有林）の維持管理作業を行います。作業時間は午前9時～午後2時ごろです（12月14日㈰は正午ごろまで）。日場直下表のとおり

日程	集合場所	作業場所
12月14日㈰（雨天時は中止）	せせらぎ管理棟	クヌギ林
12月16日㈫（雨天時は17日㈬）	御殿山緑地広場	御殿山緑地保全地域
12月23日㈫（雨天時は24日㈬）	せせらぎ管理棟	せせらぎ市有林・クヌギ林

持昼食、飲み物、作業手袋、お持ちの方はヘルメット 問清瀬の自然を守る会☎042-492-0710
※小雨時など開催するか判断しかねる場合は、当日午前7時30分～8時に上記へご連絡ください。