

健幸長寿歯科健診は2月28日(土)までに受診してください

オーラルフレイルの予防を目的とした歯科健診を実施しています。全身の健康と深い関わりがあるお口の健康状態を無料で確認できる機会ですので、ぜひご受診ください。

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)、いずれもお持ちでない方は本人確認できるもの

期2月28日(土)まで

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
こちら



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。

雑木林の維持管理作業

カタクリなど早春に咲く植物を守るため、落ち葉掃きを中心に行冬の雑木林(都・市有林)の維持管理作業を行います。作業時間は原則午前9時~正午ごろです(集合時間=午前8時45分)。

日場直下表のとおり

持飲み物、作業手袋、お持ちの方はヘルメット、マスク

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~8時に上記へご連絡ください。

※作業場所については、変更となる可能性があります。



| 日程 | 集合場所 | 作業場所 |
|---------------------|-------------|----------|
| 2月1日(日) (雨天時は中止) | 松山地域市民センター前 | 松山緑地保全地域 |

交通災害共済(ちょこっと共済)にご加入を!

「ちょこっと共済」は交通事故によるケガでの入院・通院に応じて、見舞金を受けられる助け合いの制度です。

※相手方の損害を補償するものではありません。

対共済期間の開始日に市内に住民登録のある方

[共済期間] 4月1日~令和9年3月31日(4月1日以降に加入申し込みされた場合、申込日の翌日から令和9年3月31日まで)

費おとな・子ども共通で、一人一口。Aコース(年額1,000円で最高300万円の見舞金)、Bコース(年額500円で最高150万円の見舞金)

申2月1日~ちょこっと共済ホームページまたは下記銀行等の窓口で申込み。りそな銀行清瀬支店派出所(市役所本庁舎1階)、りそな銀行・三井住友銀

行・みずほ銀行・西京信用金庫・飯能信用金庫の各清瀬支店、きらぼし銀行・青梅信用金庫の各秋津支店 場道路交通課道路交通係 042-497-2096

※印鑑は不要です。
※令和7年度に加入している方も令和8年度分は改めて申込みが必要です。

※見舞金の請求には、交通事故(人身)証明書が必要です。

※自転車の単独事故などの小さな事故もカバーできますので、事故に遭った際には、すみやかに最寄りの警察署にお届けください。



詳しくは
こちら



マスコットキャラクター
「ちょころ」

税の申告書を配布しています

市・都民税の申告書及び確定申告書を配布しています。

[配布場所] 市役所本庁舎2階市民協働ルーム前

[配布期限] 3月16日(月)までの開庁日

※確定申告書は、数・種類に限

りがあります。なくなり次第、配布終了となりますのであらかじめご了承ください。

問課税課市民税係 042-497-2040



確定申告書
の印刷は
こちら

新型コロナワクチン助成は3月31日(火)まで

市では、新型コロナウイルス感染症の重症化リスクの高い高齢者等を対象に、予防接種の費用助成を行っています。

接種を希望する方は、助成期間を逃すことのないようご注意ください(高齢者のインフルエンザ予防接種は、1月31日で終了しています)。

対清瀬市に住民登録があり、次の①②いずれかに当てはまる方。

①接種日時点で65歳以上の方

②接種日時点で60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に障害があり、身の回りの生活を極度に制限される方またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な方(どちらもおおむね身体障害者障害程度等級1級相当) 場市指定医療機関(一覧は市報10月1日号に掲載しています) 及び近隣11市(東久留米市、東村山市、小平市、小金井市、国分寺市、東大和市、立川市、昭島市、国立市、狛江市、武蔵村山市)の指定医療機関 費6,500円(助成後の金額です。一般的な接種費用の4割程度で接種できます)。生活保護世帯・中国残留邦人等支援給付対象の方は無料 持公的な本人確認書類(マイナ保険証、資格確認書等)、生活保護世帯・中国残留邦人等支援給付対象の方=各証明書、対象者②に該当する方=身体障害者手帳(1級) 期3月31日(火)まで

問健康推進課健康推進係 042-497-2075

※使用するワクチンについては、医療機関によって異なるため、事前に各医療機関にご確認ください。

※予診票は自宅に送付されません。接種日に医療機関でご記入ください。

※予防接種は強制ではありません。

※接種後の払い戻し制度はありません。

※長期入院・施設入所している方などやむを得ない理由により市指定医療機関以外で接種を希望される場合は、事前に上記までお問い合わせいただかず、右上のQRコードから市ホームページをご確認ください。



詳しくは
こちら



健康づくり推進員になりませんか?

◆健康づくり推進員とは?

健康づくり推進員は、市民の皆さんに健康づくりを推進していくために平成15年9月に「健康づくり推進員制度」を設け活動を開始しました。活動は今年で23年目を迎えます。健康づくり推進員は養成研修に参加し、修了した方の中から選出され活動ができます。

◆どんな活動をしている?

健康づくり推進員は、市と協働しながら市民の健康づくりを支援・推進するさまざまな役割を担っていて、健康づくりを目的としたハイキングや体操、閉じこもり予防を目的とした地域でのサロン活動など、4つの部会に所属し企画や運営を行っています。

す。現在22人の個性豊かな推進員が楽しく活動しています。

あなたも市民の皆さんに健康づくりや仲間づくりのお手伝いをしてみませんか。

◆清瀬市健康づくり推進員養成研修参加者募集!

健康づくり推進員として活動を希望する方は参加必須です。

対市内在住の方 日2月17日(火)午後2時~3時15分(受付=午後1時30分~) 場しあわせ未来センター

講東京都健康長寿医療センター研究所

社会参加とヘルシーエイジング研究チーム研究副部長

村山洋史氏

申直接窓口

または電話で健康推進課成人保健係

042-497-2076



一緒に楽しくお話ししませんか?

◆中清戸オレンジハウス

~チームオレンジ清瀬~

対認知症当事者の方とその家族または認知症に

関心のある方 日2月5日・12日・19日

・26日いずれも木曜日午前10時~午後3時

場中清戸オレンジハウス(中清戸一丁目) 費200円(お茶、お菓子付き)

問介護保険課地域包括ケア係 042-497-2082



詳しくは
こちら

◆ぶらっとカフェ認知症カフェイベント

対認知症に関心のある方 日2月17日(火)午後2時~4時 場ぶらっとカフェ(あさひがおかぐりーンモール内) 費200円(お茶代)

問よせ清雅地域包括支援センター 042-495-1370

◆信愛おはなしカフェ

お茶を飲みながら気軽におしゃべりしませんか。対高齢者の方であればどなたでも 日2月26日(木)午後3時~4時 場信愛ふれあいホール(梅園二丁目) 費200円(お茶、お菓子込み) 問よせ信愛地域包括支援センター 042-492-1850